

Akmämmedowa O., Atabalowa M.

MEKDEBE ÇENLI ÝAŞLY ÇAGALARYŇ GIGIÝENASY

Mugallymçylyk mekdepleri üçin synag okuw kitaby

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi
tarapyndan hödürlenildi*

**Aşgabat
“Ylym” neşirýaty
2010**

UOK 372.8+613.9

A 38

Akmämmedowa O., Atabalowa M.

A 38 **Mekdebe çenli ýaşly çagalaryň gigiýenasy.**
Mugallymçylyk mekdepleri üçin synag okuw kitaby.—
A.: “Ylym” neşirýaty, 2010. – 252 sah.

TDKP № 309

KBK 51.283 ýa 73

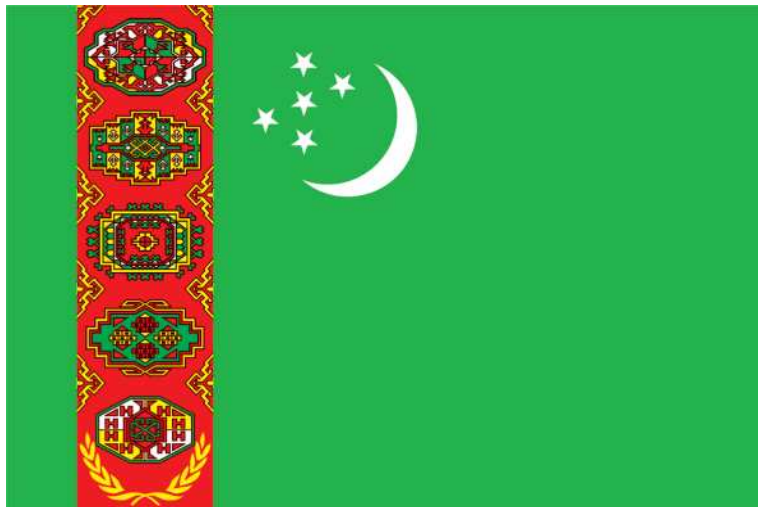
© Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” neşirýaty.
© Akmämmedowa O., Atabalowa M., 2010.



**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 önünde.

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!

GIRIŞ

Gigiýena – saglygy goramak we berkitmek baradaky ylmydyr. Türkmenistanyň Hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedow ynsan saglygynyň zerurlygyny nygtap şeýle diýýär:

– **Saglyk – bu gözəl tebigatymyzyň ynsana eçilen nygmatydyr. Sol saglygy gözün göreji ýaly goramak üçin sag wagtyňda alada etmeli. Saglygyň berkitmek her bir ynsanyň öz elinde. Sagdyn durmuşda ýaşamaklyk hemmämize gerek. Muny üpjün etmek üçin her birimiziň hemişe hereketde bolmaga, dogry iýmitlenmäge, sport bilen meşgullanmaga endik bolmagymyz zerurdyr.**

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň durmuş geçirýän döwlet ähmiýetli işleri, hususan-da, durmuş sferasyndaky özgertmeler, ýurduň her bir raýatynyň mynasyp durmuş şertlerinde ýaşamak mümkinçiliklerini ösdürmek we saglygyny goramak üçin deň derejede mümkinçilikleriň üpjün edilmegine gönükdirilendir. Hut şonuň üçin-de, Türkmen döwletiniň syýasatynyň esasynda **“Döwlet adam üçindir”** diýen şygar ýatyr. Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedow “Türkmenistanda saglygy goraýşy ösdürmegiň ylmy esaslary” atly kitabynda: **“1995-nji ýylyň iýul aýynyň 21-ne kabul edilen “Saglyk” Döwlet maksatnamasy ilatyň jan saglygy baradaky aladany döwlet syýasaty derejesine göterdi”** diýip, aýratyn belläp geçdi.

Çünki, saglyk – bu tebigatyň ynsana beren peşgeşi, bedeniň fiziki we ruhy güýçleriniň kadaly ýagdaýydyr. Ynsan saglygy – ýaşayşyň özenidir. Daşky gurşawa, saglyga täsirli zatlara gözegçiligiň pugtalandyrylmagynda, bu babatdaky jogapkärçiligiň artdyrylmagynda, halkyň saglygyny goramakda döwlet tarapyndan kepillendirilýän “Türkmenistanyň Sanitariýa kodeksiniň” uly ähmiýeti bar.

Ýurduň, halkyň geljegi beden we ruhy taýdan sagdyn nesillere bagly. Sagdyn nesilleriň kemala gelmeginde bolsa, her bir çaganyň kemsiz-köstsüz ösmegi uly ähmiýete eýe bolup durýar. Muny gazanmak üçin ilkinji nobatda eneleriň saglygy tut ýaly gurat, kalby ünjüsiz, durmuşy ähli zeruryýetlikler bilen üpjün bolmaly. Şeýle wezipäni diňe halk köpçüligi, şol sanda eneler hem ýokary derejeli sosial-ykdysady, medeni-durmuş şertleri bilen üpjün edilende, lukmançylyk hyzmaty göwnejaý ýola goýlanda we elýeterli bolanda amal etmek mümkindir. Türkmenistanyň Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedow çaga doglanda we oňa 3 ýaşa çenli ideg etmek boýunça döwlet tarapyndan kömek pulunyň berilmegini, 15 ýaşa çenli çagalara mugt medisina kömeginiň berilmegini ýola goýdy.

Perzent islendik türkmen maşgalasynda esasy gymmatlyk bolup durýar. Häzirki wagtda enäniň we çaganyň saglygyny goramaklyga milletiň saglygynyň girewi hökmünde döwlet derejesinde üns berilýär. Döwrebap medisina enjamlary munuň kepilnamasydyr. Watanymyzda çaga saglygyny goramakda we dikeltmekde edilýän işler, ýokary derejede üpjün edilen hassahanalaryň gurulmagy, enäniň we çaganyň saglygynyň goragynda gaýym durýan hünärmenleriň ýetişdirilmegi, olaryň hünär ussatlygynyň yzygiderli ýokarlandyrylmagy, eneleriň we çagalaryň sagdyn ýaşamagy, dogry iýmitlenmegi üçin ähli şertleriň döredilmegi munuň aýdyň subutnamasydyr. Esasy zat ýurdumyzda islendik keseli ýüze çykarmaga we bejermäge mümkinçilik berýän anyklaýyş-bejeriş edaralary doly ýeterlikdir.

Türkmenistanyň Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň: “Mähriban Watanymyzyň geljegi bolan, beden we ruhy taýdan sagdyn körpelere, mekdep okuwçylaryna hem-de talyplara döwrebap bilim-terbiýe bermek üçin döwlet ähli aladalary edýär” diýip belleýşi ýaly, ösüp gelýän ýaş nesliň sagdyn, şähdaçyk ösmegi ugrunda köp işler amala aşyrylýar. Mekdebe çenli edaralarynyň terbiýeçileri üçin çaga bedeniniň gurluş aýratynlyklary baradaky düşüňjeler örän zerurdyr. Sebäbi çaganyň şol ösüş döwründe ýaşayyş şertleri nädogry gurlanda, köplenç, nerw ulgamynyň, daýanç-hereket ediş synasynyň, ýürek-damar ulgamynyň işiniň bozulmalary ýüze çykýar.

Mähriban Prezidentimiziň taýsyz tagallasy bilen çagalalar üçin ýörite hassahanalar, enäniň we çaganyň saglygyny goramak üçin

merkezler döredilýär. Döwletimizde “Raýatlaryň saglygyny goramak hakyndaky” Türkmenistanyň Kanuny adamlaryň saglygyny goramaga niýetlenilýär.

“Saglyk“ Döwlet maksatnamasynyň çäklerinde Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagatyny ösdürmegiň şu aşakdaky esasy wezipeleri kesgitlenilendir:

- sagdyn durmuş ýörelgelerini kemala getirmek hem-de ösdürmek, adamlaryň saglygyny berkitmek;

- keselçiligiň önüni almaklyga gönükdirilen milli meýilnamalary durmuşa geçirmek;

- ilkinji lukmançylyk kömegini, maşgala lukmançylygyny hem-de maşgala saglygyny goraýyş hyzmatlaryny kämilleşdirmek;

- ilaty mugt saglygy goraýyş hyzmatlarynyň döwlet tarapyndan kepillendirilen möçberi bilen üpjün etmek;

- saglyk ätiýaçlandyrmasy kämilleşdirmek;

- ýurtda arassaçylyk we keselleriň ýaýramagyna garşy gullugyň abadançylygyny üpjün etmeklik we şypahana edaralaryny kämilleşdirmek;

- saglygy goraýyşyň kanunçylyk binýatlaryny berkitmek. Bu wezipeleri tapgyrlylyk ýagdaýda amala aşyrmaklyk belenildi.

Ýurtda esasy baýlyk hökmünde ilatyň jan saglygyny goramak, jemgyýetimize sagdyn ýaşayyş-durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak barada düýpli aladalar edilýär. Hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen taryh üçin juda gysga döwrüň içinde ýurdumyzda dünýä ülnülerine laýyk gelýän enjamlar bilen üpjün edilen häzirki zaman lukmançylyk merkezleriniň onlarçasynyň gurlup işe girizilmeginde, Türkmenistanyň Bitaraplyk syýasatynyň ähmiýeti örän uludyr. Paýtagtymyzda we ähli welaýat merkezlerinde saglygy goraýyş, anyklaýyş merkezleriniň gurlup ulanylmaga berilmegi, köp keselleriň ambulator şertlerinde bejerilmegi, umumy ýatymlaýyn hassaçylygyň azalmagyna we keselleriň önüni almaga şert dörettdi. Häzirki wagtda Türkmenistanyň ençeme saglygy goraýyş edaralary Bütindünýä saglygy goraýyş guramasy tarapyndan tassyklanan halkara derejeli diplomlara mynasyp boldular. Şol sanda 2008-nji ýylda Fiziologiýa ylmy-kliniki merkezli hassahanasy hem “Çagany ene süýdi bilen

iýmitlendirmekde we çaga mährem gatnaşygy tejribe etmekde görelde hospital” hökmünde ykrar edildi. Ýurdumyzda polimiýelit keseliniň ýok edilmegi, nahar duzunyň ýodlaşdyrylmagy we unuň demirleşdirilmegi boýunça gazanylan Halkara güwänamalary we başga-da birnäçe keselleriň önüniň alynmagy türkmen lukmanlarynyň gazanan ajaýyp üstünligidir. Ilatyň umumy keselçiligi, şol sanda käbir ýokanç we parazitar, endokrin ulgamynyň hem dem alyş agzalarynyň keselleri kemeldi. Ýurdumyzda ylmy ösdürmekde örän köp işler amala aşyryldy, aspiranturalar, doktoranturalar hem-de kliniki ordinaturalar açyldy we işläp başlady. Lukmançylykda ylmy-barlaglary geçirmegiň ileri tutulýan ugurlary kesgitlenildi we seçilip alyndy.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedow öňdebaryjy tehnologiýalary durmuşa ornaşdyrmak we ylmy hünärmenleri taýýarlamak meselelerine aýratyn üns berýär.

2009-njy ýylyň 20-23-nji iýul aralygynda ýurdumyzyň paýtagty Aşgabatda “Türkmenistanyň saglygy goraýyş ulgamynda ýetilen sepgitler” atly halkara sergi we ylmy maslahat geçirildi. Ol her ýylda geçirilýär. Türkmenistanda köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş hereketini we sporty ösdürmek, ilatyň saglygyny berkitmäge, berk bedenli hem ruhubelent ýaşlary terbiýelemäge gönükdirilen syýasatymyzyň esasy ugurlarynyň biridir.

Hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen “Awaza” milli syýahatçylyk zolagynyň, ýurdumyzyň ähli ýerlerinde sport sagaldyş merkezleriniň, stadionlaryň, suw-sport toplumlarynyň, seýilgähleriň gurulmagy, jemgyýetimize sagdyn durmuş ýörelgeleriniň çalt depginde ornaşdyrylýandygynyň netijesidir.

Daşky gurşaw we ynsan saglygy. Adam daşky gurşawyň dürli görnüşli şertlerine diňe uýgunlaşmak bilen çäklenmän, işjeň özgerişleriň üsti bilen ony kämilleşdirýär. Şunlukda, daşky gurşawda nämäniň beden üçin peýdalydygyny we nämäniň zyýanlydygyny, gurşawyň nähili özgerişleriniň saglyk üçin ýaramlydygyny we haýsysynyň ýaramsyzdygyny bilmek hökmandyr. Şu soraglaryň hemmesini öwrenmeklik bilen medisinanýň aýratyn pudagy bolan gigiýena meşgullanýar.

Gigiýena saglygy saklamak we berkitmek baradaky ylymdyr.

Entek gigiýenanyň özbaşdak ylym bolup dörän mahalyňa çenli Hindistanyň, Hytaýyň, Müsüriň we beýleki ýurtlaryň gadymy halklary suw çeşmelerini saýlap almak, ýymitleniş, adam bedeniniň ugruna seretmek, käbir ýokanç keselleriň önüni almak we ş.m. zatlaryň ýönekeýje düzgünlerini bilipdirler. Gigiýenanyň emele gelşi we ösüşi jemgyýetiniň fiziki we ahlak taýdan sagdyn, uzak ömürlü we ýokary işeňnirlikli adamlara bolan islegi bilen baglanyşyklydyr.

Gigiýenanyň wezipeleri. Gigiýenanyň wezipeleri – bedeniň kadaly ösmegi üçin, adamyň fiziki we ruhy güýçleriniň doly gülläp ösmegi üçin, adamlaryň sagdyn durmuş, ýokary öndürijilikli zähmet şertlerini üpjün etmek üçin amatly şertleri döretmekdir.

Mekdebe çenli gigiýena – ylym hökmünde irki we mekdebe çenli ýaşly çagalaryň ösüşine we saglygyna daşky gurşawyň täsir edýän ýagdaýlaryny öwrenýär. Bu ylym biologiýa, medisina, pedagogika we psihologiýa ýaly birnäçe ylymlar bilen baglanyşyklydyr.

Mekdebe çenli gigiýena çagalaryň ýaş aýratynlyklaryny öwrenmek we hasaba almak bilen mekdebe çenli çagalar edaralarynda olaryň saglygyny berkitmek we sazlaşykly ösüşini, terbiýesini amala aşyrmak üçin çäreleri işläp taýýarlaýar.

“Mekdebe çenli ýaşly çagalaryň gigiýenasy” dersi boýunça taýýarlanan bu synag okuw kitaby mekdebe çenli ýaşly çagalar edaralarynda zähmet çekjek terbiýeçiler üçin zerur bolan: çaga bedeniň gurluşy we ýaşyna görä ösüş aýratynlyklary, çagalarda ýüze çykyan keselleriň alamatlary, olaryň önüni alyş çäreleri baradaky maglumatlary öwredýär. Bu maglumatlar terbiýeçilik işlerini dogry guramakda, çagalaryň ýaşayyş şertlerini döretmekde, akyl we bilim ukyplaryny ösdürmekde, olaryň saglygyny goramakda we berkitmekde zerurdyr.

I BÖLÜM

Ýaş döwürleri. Çaganyň şahsy giğiýenasy we çagalarda ýaşlykdan giğiýeniki endikleri kemala getirmek

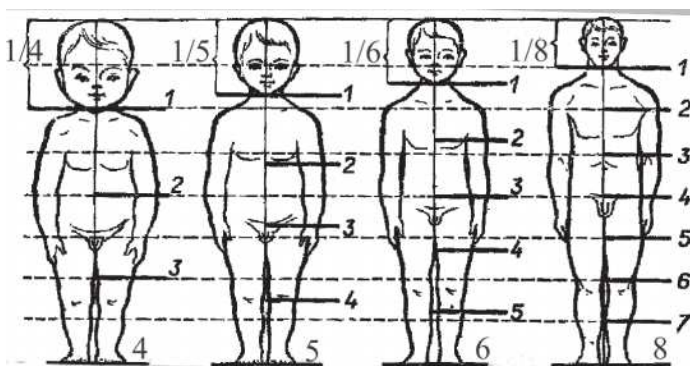
§ 1. Irki we mekdebe çenli ýaşly çagalaryň beden ösüşiniň aýratynlyklary

Ýaş aýratynlygyna görä çagalaryň beden ösüş, onuň bedeniniň kadaly ösüşine ýa-da ýetmezçiligine baha bermegiň zerur görkezijisi-dir. Çaganyň fiziki ösüş, özüň özüň durýar we oňa birnäçe şertler täsir edýär.

Çaga doglandan soň onuň fiziki ösüşine endogen we ekzogen şertler täsir edýär. Endogen täsir çaganyň fiziki ösüşine içki sekresiýa mázleriň täsiridir. Çagalygyň has irki döwründe çarşak görnüşli, 1 ýaş, ýetende galkan görnüşli, 3 ýaşda gipofiz mázleriniň täsiri ýetýär. Ekzogen täsir – bu çaganyň ösüş we ýaşayan şertleri: ýaşayan ýeriniň arassaçylyk ýagdaýy, ýemi, dürli ýiti keseller we ş.m. Irki we mekdebe çenli ýaşly çagalaryň ösüşiniň esasy görkezijisi: boýy, agramy, döş kapasasynyň giňligi, kelle aýlawy, deriniň we nemli bardanyň ýagdaýy. Fiziki ösüş kesgitlemekde ulanylýan esasy usul antropometrik usulydyr. Çaganyň antropometrik gözegçiligi çagalar edaralarynda yzygiderli, bellenen wagtda geçirilýär. Ol gözegçilik boý ölçegi, agramy, döş kapasasynyň aýlaw ölçegi, kelle aýlawynyň ölçegi, bedeniň ýag toplaýjylygy we çaganyň fiziki ösüşiniň beýleki görkezijileridir.

Bir ýaş, çenli çagalar aýda bir gezek (çaganyň doglan gününde ýa-da 1-2 gün tapawutly); bir ýaşdan iki ýaş, çenli her üç aýdan (5 güne çenli tapawut edip biler); iki ýaşdan üç ýaş, çenli her ýarym ýyldan; üç-ýedi ýaş aralykda ýylda bir gezek (5-7 gün tapawut edip biler) ölçeg edilýär. Görkezilen döwürlerden daşary çaganyň agramynyň

artyşyna ýa-da kemelýänligine has çalt-çaltdan gözegçilik edip bolar: 2-6 aý aralykda her 10 günden, 6 aýdan 1 ýaş aralykda her 15 günden, 1 ýaşdan 3 ýaşa çenli we ondan ulularda her 3 aýdan gözegçilik geçirilmelidir. Boýunyň ösüşini boý ölçýýji bilen ölçemeli. 1-2 ýaşly çagalaryň boýy gorizontaly boý ölçýýjide ýatyrylyp ölçelýär, ondan uly ýaşly çagalar dik duruzylyp boý ölçýýjide ölçelýär. Bedeniniň agramy terezileriň 2 görnüşini bilen; 1-2 ýaşly çagalary çaga terezisi bilen oturdyp ýa-da ýatyryp ölçelýär, ol terezide 20-25 kg çenli ölçemek bolýar. Ondan ulularyň agramy lukman terezisinde içki eşikde ölçenýär. Çagalary irden ýa-da günortan ukudan soň, nahardan öň ölçemeli. Döş kapasasynyň aýlawyny santimetrlik lenta bilen arkada pilçäniň aşak çünkünden goýup, aýlap ölçemeli.



Täze doglan bäbek, 2 ýaşynda, 6 ýaşynda, 20 ýaşynda

Çaganyň kemis dogulmagy. Çaga kyrk hepdeden öň, agramy 2500 gr, boýy 45 sm-den pes dogulsa kemter bolýar. Agramyň aşaky çägi 1000 gr, boýy 35 sm bolsa, ol çaga ýetişmedik hasaplanýar. Ýetmez dogulýan çagalaryň 4 derejesi bar: I dereje 2100-2500gr; II dereje 1500-2000 gr; III dereje 1000 -1500 gr; IV dereje 1000 gr.

Kemis çaganyň alamatlary: derisi бүдүр-сүдүр, tutuş endamy түýli, göbegi suwly, gulagy ösmedik, kelle döş kapasasyndan uly, jyns organlary ösmedik. Olardan başga-da merkezi nerw ulgamy, dem alyş, iýmit siňdiriş agzalary doly işlemeýär. Ýylylygy kadasyz, ýuwutmak we sormak refleksi gowşak, dem alşy kadasyz, bedeniniň temperaturasy durnuksyz bolýar.

Kemis doglan çagalar hasaba alynýar we 7 ýaşa çenli gözegçilikde saklanýar. Bilim-terbiýeçilik edaralarynda şeýle çagalary lukmanlar, pedagoglar aýratyn gözegçilige alýar. Sebäbi bu çagalar tiz syrkawlaýarlar hem-de keseller gaýtalanyp durýar. Beýniniň işi gowşak bolýar. Şeýle çagalar tiz ýadaýarlar, olaryň iş ukyby pes bolýar. Ol çagalar üçin ýörite iýmit, bejeriş maşklary, bedeni berkidiji çäreler geçirilýär. 3-6-7 ýaşly çagalar üçin goşmaça sapaklary geçirmeli bolýar.

Süňk. Çaganyň ilkinji aýlarynda süňkleriniň köpüsi ýumşak bolýar. Eger uly adamyň kellesiniň göwresine bolan gatnaşygy sekişden bire deň bolsa, täze bolan bäbeğiňki dörtten bire barabardyr. Kelle süňkleriniň sepleşýän ýerindäki sepler gowşak bolýar. Kelle süňkleri bir-biriniň üstüne süşüp, dogulýan çaganyň kellesi kiçelýär. Netijede, çaga dogurmak ep-esli ýeňilleşýär, çaganyň kellesine az şikes ýetýär. Şonuň üçinem täze bolan bäbekleriň käbirleriniň kellesi büdür-südürräk bolup, aňyrsy bir-iki aýyň dowamynda ol düzelýär.

Jany sag bolup, beden taýdan oňat ösýän çaga bir ýaşaberende ýa-da sähel geçende, kelleçanakdaky uly çeşmejikleri ýapylýar.

Diş. Jany sag bolup, kadaly ösýän çaga 6-9 aýlyk bolanda, onuň ilkinji dişleri çykýar. Soň, takmynan her iki aýdan iki sany diş çykýar. Çaga bir ýaşyna ýetende, onuň 6-8 dişi bolýar. Ilki bilen aşaky 2 sany alyn diş çykýar. Soň iki-ikiden 4 sany ýokarky alyn dişler çykýar. Soňra ýene-de iki sany aşaky alyn dişler çykýar. Çaga iki ýaşyna ýetende, dişleriniň sany, köplenç, 20-ä ýetýär. Şondan soň çaga tä 5-6 ýaşayança dişleriniň sany artmaýar. Şol ilkinji çykýan 20 sany diş wagtlaýyn dişlerdir. Käbir çagalarda ilkinji dişiň has gijräk çykmagy hem mümkin. Diňe dişi gijräk çykany üçin çaga näsag diýmek bolmaz. Eger onuň sebäbi näsaglyk bolsa, onda ol keseliň başky alamatlarynda ýüze çykmaly. Çagalarynyň ählisiniň dişi gijräk çykýan maşgalalar hem bolýar. Çaga dişiň giç çykmagy näsaglykdandyr öýdülende, ony lukmana görkezmeli.

Igleme keseli çagalaryň ilkinji ýaşlarynda köp duşýar. Igleme sebäpli çaganyň süňkleri ýumşaýar, uly çeşmejigi giç ýapylýar, dişi giç çykýar. Çaganyň wagtlaýyn dişleri ilki çykanda, olar gaty bir

tekiz bolmaýar. Haçan-da, çaga iýýän iýmitini çeynäp başlandan soň, dişleriň ýüzi kem-kemden ýylmanýar.

Çaga 5-6 ýaşyna ýetende onuň wagtlaýyn dişleri kem-kemden düşüp, olaryň deregine hemişelik dişler çykyp başlaýar. Ýöne wagtlaýyn dişleriň hem sagdyn bolmagyna üns bermeli.

Çaga diş çykyp başlandan onuň eline alma, käşir ýaly gatyрак гөк önümleri bermeli. Olary çaga dişleýär, çeyneýär. Netijede, onuň dişleri berkleşýär. Eger çaganyň wagtlaýyn dişleriniň arasynda çüýräp başlanlary ýa-da çüýränleri bolsa, olary wagtynda bejertmeli. Dişleri sagat bolmasa, çaga iýýän zatlaryny gowy çeynemän ýuwudýar, şeýle bolanda onuň aşgazany, içegeleri kabul edilen iýmiti gowy özleşdirmeyär. Bu ýagdaý çaganyň beden ösüşiniň haýallamagyna getirip biler.

Dişleriň emele gelşi enäniň göwresindekä 4-5-7 aýlykda bolup geçýär. Şol sebäpli dünýä injek çaganyň dişleriniň sagdyn bolmagy göwreli enäniň şol döwürde geçiren kesellerine, onuň iýmitlenişine, durmuşyna gönüden-göni bagly bolýar. Çaga dünýä inenden soň, onuň äň süňkleriniň içinde geljekde çykjak dişleriniň follikulalary bolýar. Bu follikulalaryň gurluşynyň berk bolmagy hem çaganyň geçirýän kesellerine, iýmitlenişine baglydyr. Çaganyň ilkinji iýmiti ene süýdüdir. Ene süýdünde çaga gerek bolan maddalaryň hemmesi bar. Ene süýdüniň düzümi enäniň iýmitlenişine bagly bolýar. Emdirýän enäniň iýmitiniň düzüminde hökmany süýt önümleri (gatyк, gaýmak, dorog, mesge) et, balyk, ýumurtga hem-de гөк önümler көп болмalydyr.

Çaganyň ilkinji süýt dişleri 6 aýlykda çykyp başlap, 2-5- 3 ýaş a çenli 20 dişden ybarat hatary düzýär. Çaganyň süýt dişleri dökülýär diýip ünsden düşürmek bolmaz. Sebäbi çüýrүк süýt dişleri geljekde чykjak hemişelik dişlere zeper ýetirýär. Wagtyndan öň sogrulan süýt dişleri äň süňküniň ösmegine päsgelçilik döredip, diş hatarynyň bozulmasyna eltýär. Şonuň üçinem çaganyň ilkinji dişleri чykyp ugranyndan 6 ýaş a çenli ýylda bir gezek hökmany diş lukmanynyň gözegçiliginden geçip, gerekli maslahatlary alyp durmaly.

Agyz boşlugyny arassa saklamak üçin diş pastalary we onuň çotgasy ulanylýar. Çagalara diş çotgasynyň kömegi bilen dişleri arassalamagy öwredip, ony endige öwürmeli. 2-5 ýaşly çagalar ene-atanyň

kömegi bilen dişlerini arassalamaly. 5 ýaşdan başlap bolsa çagalar dişlerini günde iki gezek azyndan iki minutlap ýuwmalı. Dişleriň arassalanyş düzgünleri ilki başda öwredilip ugranda diş çotgasy pastasyz ulanylýar. Çagalara dişleriň her biriniň ähli tarapyndan arassalamalydygyny öwretmek möhümdir. Diş çotgasy ýumşak bolup, ony her 3 aýdan çalşyp, agzy açyk gapda saklamaly. Uly ýaşly adamlar ir bilen düzüminde mineral maddalary we ýakymly ys berijiligi saklaýan diş pastalaryny, agşamyna bolsa düzüminde bejeriş häsiýeti bolan otlary saklaýan pastalary ulanyp bilerler.

Mundan başga-da, çaganyň iýmitlenişine uly üns bermeli. Çagalar düzüminde şeker saklaýan önümleri gowy görýärler, ol bolsa dişleriň ilkinji zeper ýetirijileriniň biridir. Şol sebäpli hem düzüminde şeker saklaýan önümleri iýmitiň düzüminden azaltmaly. Iýip bolandan soň hökmany suratda agzyny suw bilen çaykatmaly ýa-da alma, käşir ýaly gök önümleri bermeli.

Agyz boşlugy. Agyz boşlugynda iýmit ownadylýar we sülekey bilen öllenýär. Iýmitiň mehaniki işlenip taýýarlanylmagy dişleriň we diliň gatnaşmagynda bolup geçýär.

Ýokarky we aşaky äňleriň öň tarapynda 4 sany ýasy alyn diş bolýar. Olaryň her tarapynda 1 sany ýiti gyýak diş ýerleşýär. Adam alyn we gyýak dişleriň kömegi bilen iýmiti dişleýär. Gyýak dişleriň aňyrsynda her tarapda iki sany kiçi we üç sany uly azy dişi ýerleşýär. Azy dişleri bilen iýmit çeýnelýär.

Her bir dişiň äň süňküniň çuň öýjüginde ýerleşýän köki, diş etine çümüp oturan boýunjygy we agyz boşlugyna çykyp duran koronkasy bolýar. Syrça dişi zaýalanmakdan-sürtülmeke we mikroblaryň aralaşmagyndan goraýar.

Ýaňy doglan çaganyň dişi bolmaýar. Takmynan, 6 aýlyk töweregi bolanda onda süýt dişleri çykyp başlaýar. Süýt dişleri ýuwaş-ýuwaşdan düşýärler we 10-12 ýaşa çenli hakyky dişler bilen çalşyrylýar. Ahyrky jübüt diş, ýagny akyl dişi adama, köplenç, 20-22 ýaşlarynda çykýar.

Körpeleriň dişlerini aýawly saklamak zerurdyr. Munuň üçin ýönekeýje gijgiýeniki düzgünler ýerine ýetirilmelidir. Dişiň bilen hoz, şanık döwmek, süňk gemirmek we gaty süýjüleri iýmek, gyz-

gyn naharyň yzysüre sowuk suw içmek, doňdurma iýmek bolmaýar. Agzalan düzgünler berjaý edilmese, dişiň syrçasy jaýrylýar we diş maddasyna mikroblar aralaşýar. Diş keselleýär.

Adam gury iýmitiň tagamyny duýmaýar. Agyzda iýmit öllenýär. Ol diliň we agzyň nemli bardajygynda ýerleşen 3 jübüt sülekeý mázleri we köp sanly ownujak mázler tarapyndan bölünip çykarylýar. Bir gije-gündiziň dowamynda tüýkülik mázleri 0,5 lt-den 2 lt-e çenli suwuklygy işläp çykarýar.

Sülekeý mázleriniň bölüp çykaryjylygy iýmit maddalary reseptorlary gyjyndyranda refleksleýin bolup geçýär. Reseptorlar dilde we agzyň nemli bardajygynda ýerleşýär. Olardan gyjynma duýujy neýronlar boýunça süýri beýnä sülekeý bölüp çykaryjy merkezine geçirilýär. Bu ýerden gyjynma hereketlendiriji neýronlar boýunça sülekeý mázlerine berilýär we olar sülekeý bölüp çykarmaga başlaýarlar.

Dişiň çüýremeginiň ýüze çykyp başlan wagtynda öňi alynmasa, dürli çiş hem-de beýleki agyr dertleriň döremegine eltmegi ähtimal. Iýmitiň ýeterlik çeynelmezligi netijesinde, aşgazan-içegede iýmit siňmesi ýaramazlaşýar. Ände iriň döreýär, çaganyň kesellere garşy ukyby peselýär, ol içki synalara ornaşyp, ýürek-damar, böwrek, bagyr çişme, guragyry, bokurdak, öýken näsazlyklarynyň döremegine itergi berýär. Şonuň üçin çüýremeginiň, onuň ötüşen görnüşleriniň önüni almaga hem-de ygtybarly bejermäge یرgözinden girişmelidir.

Keseliň emele gelmegi, esasan, üç ýagdaýa baglydyr. Dişleriň berkligini üpjün etmekde olaryň gaty dokumalary – syrçanyň hem-de süňküň (dentiň) ösüşiniň, ondan soňam düzüminiň talabalaýyklygy zerurdyr. Göwreli enäniň ýeterlik iýmitlenmezligi, dünýä inen



bäbegiň kân çyrçyklamagy, garnynyň doýmazlygy, igliligi, dişiň çüýremeginiň ýeňil ýüze çykmagyna getirýär.

Derdiň döremeginde agzyň içindäki mikrob öýjükleri-de uly rol oýnaýar. Şonuň üçin agyz boşlugyny tämiz saklamalydyr. Tämiz saklamak üçin dişi gün içinde iki gezek (ertirine hem agşam ýatmazdan öň) arassalamaly.

Körpäni aýda iki-üç gezek öňüni alyş gözden geçirilişine gataşdyrmaly. Çüýremäniň (karies) ýaňy döreýän ojaklaryny – agaran syrçany saýgarmak diňe hünärmene başardýar. Ak tegmiljik syrçanyň şol ýeriniň mineral maddalarynyň bir bölegini ýitirip, ýukalmagyndan emele gelýär. Diýmek, onuň galan bölegini “iýýän” daşky gurşawy (sredany) döredýän bedenjikleriň (mikroorganizmleriň) aralaşmagyna şert dörediginden nyşandyr. Lukmanyň natriý ftoretiniň 2%-li ergini bilen bejermegi, çüýreme howpy abanýan dişiň abat saklanmagyna ýardam edýär.

Körpäniň çüýräp başlan süýt dişini hökman petikletmeli. Olaryň barybir gaçýandygyna salgylanyp, bejertmegiň zerur dälidine ýyk-gyn edýänler ýalňyşýarlar. Sebäbi süýt dişi çüýrän körpeleriň süňni gowşak, goraglylygy pes bolýar, olar öz ýaşytdaşlaryna garanda sowuklama has köp ýolugýarlar. Galyberse-de, beýle ýagdaý ýaňy kemala gelýän mydamalyk dişlere ýaramaz täsir edýär.

Körpä dişe ýelmeşýän hem-de onuň ýüzünde galyň örtük emele getirýän süýjüleri iýdirmekden saklanyp, gök önümlerdir miweleri köpräk bermeli. Naharyň yzyndan alma ýa-da käşir iýmegi endige öwürmeli.

Dişleriň çüýremegi (karies) бүтін дүнýäde iň möhüm ylmy çözügütleriň biri hasaplanýlar. Ol denta keselleriň has köp ýaýranlygyndandyr. *Karies* grek sözi bolup, “süňki iýiji” manyny berýär. Süýt hem hemişelik dişleriň döreýşi, ösüşi, bilşimiz ýaly, örän çylşyrymlydyr, ol çaga enäniň göwresindekä başlap, on sekiz-ýigirmi ýaş çenli dowam edýär.

Ene süýdi bilen eklenmedik ýa-da ýokanç kesellerdir umumy dertler zerarly kösenen çaganyň süňni iýmiti, ýagny ýagdyr beloklary, uglewodlary, witamindir mineral duzlary özleşdirmek ukybyny ýitirýär. Körpeler içgeçmä duçar bolanda bedeni zäherlenip, köp suwuklyk ýitirýär, ol hem öz gezeginde dokumalaryň sowuklamagyna,

öýjükleriň hem-de öýjügara osmos basyşynda dörän näsazlyk sebäpli ýagdyr beloklaryň, witaminleriň, suwdur mineral duzlarynyň alyş-çalşynyň bozulmagyna getirýär. Bütün bedeniň ösüşi bökdeli, uzaga çeken (hroniki) iýmite mätäçlik zerarly iglilige (rahite) sataşýarlar. Beýle ýarawsyzlyk on iki synada fosfordyr kalsiý alyş-çalşygynyň bozulmagyndan döreýär. Kadaly ösmedik, minerallaşmadyk, berkemedik dişler kariese tiz ýolugýar. Karies başlanan mahaly dentanyň ejiz, garawsyz ýerinde ak nokat ýa-da tegmil emele gelýär, soňra bu halat giňelip, çuňlaşýar. Emeraldaky çüýreme hem-de dargama karies go-wagyny ýüze çykarýar. Derde garşy göreş çäresi agyz boşlugynyň arassalygyny berjaý etmekden başlanýar. Soňra iýmiti özleşdirmäge ukypsyz bedeni ukyplandyryjy biogen serişdeleri, gurplandyryjy wita-minleri ulanmak arkaly kadaly minerallaşdyrylmalydyr, diş dokuma-laryny dykzlaşdyryjy, berkemäge ugrukdyryjy mineral duzlaryny hlorid-kalsiý, glýukonat-kalsiý, mineral suwlar peýdalanylmalydyr. Bulardan başga-da, düzümi ftorly diş pastasyny, agyz çäýkamak üçin eliksirleri, ýarym mineral erginleri peýdalanmalydyr.

Çaga kiçilikden başlap arassaçylyk kadalaryny öwrense, ol endik onuň bütün ömrüne çenli dowam edýär. Şeýle wajyp endikleriň biri hem dişleri dogry arassalamakdyr. Çaganyň ilkinji dişiniň çykan pur-satyndan başlap dişlere ideg edip başlamalydyr. Körpäniň ejesi ýum-şajyk arassa matany barmagynyň ýa-da diş çotgasynyň daşyna orap, usullyk bilen çaganyň dişlerini arassalamak bilen, ony kem-kemden muňa öwrenişdirmelidir.

Bir ýaşly çagalar ejesiniň, kakasynyň we maşgalanyň beýleki agzalarynyň dişi nädip arassalaýandygyna seretmelidir. Ulular çaga diş ýuwmagyň nähili gowudygyny görkezmäge çalyşmalydyr, dişini arassalamaga bolan höwesini artdyrmalydyr. Ene-atalar çagasyna diş çotgasyny alanynda onuň çagalar üçin niýetlenenini saýlamalydyr we onuň ýumşaklygyna üns bermelidir.

Çaga her gezek dişini ýuwmazdan öň, onuň eline çotgany berip, onuň eýýam ulalandygyny, ejesi we kakasy bilen bile dişini arassa-lamalydygyny aýtmalydyr. Çaganyň çotgaly elinden tutup, nädip dişini dogry ýuwmalydygyny görkezmelidir. Elbetde, birinji gezek-de çaganyň synanyşygy başa barmaz, ýöne körpe muňa ýuwaş – ýuwaşdan öwrenişýär.

Çaga dişini ýuwanda, diş pastasyny ýuwutmaly däldigini enetalar düşündirmelidirler. Çaganyň süýt dişiniň wagtlaýyndygyna garamazdan, oňa gowy ideg etmelidir. Sebäbi hemişelik dişleriň sagdynlygy süýt dişleriniň sagdyn bolmagyna gönüden-göni baglydyr.

Deri (ten). Deri içki organlary tötänden zyýan getirip biljek mehaniki we himiki täsirlerden goraýar. Çaganyň teni örän näzik we duýgur bolýar. Arlygy wagtynda çalşyrylmasa, geým-eşiğinde gaty tikin bolsa, çagany ýuwundyryp-süpürilende gödeklige ýol berilse, ten basym bişýär, ýaralanýar. Netijede, mikroblaryň gana düşüp, dürli keselleriň döremegine sebäp bolýar.

Deri mätzleriniň we gan damarjyklarynyň sazlaşykly işlemegi bedeniň gyzgynyny gerek bolan derejede saklamaga mümkinçilik berýär. Emma çaganyň ilkinji aýlarynda deridäki deri mätzleri doly işläp bilmeýär, ol derlemeýär. Gan damarjyklarynyň daşyna ýylylyk çykarmak ukyplary gowşak bolýar. Şonuň üçinem çaga näçe kiçi boldugyça, sowuga, yssa çydamsyzdyr.

Uly adamlara garanyňda, çagada deriniň üsti bilen has köp madda çalşyk geçýär. Şonuň üçinem çaganyň teni mydama arassa bolmaly, ony wagtal-wagtal arassa howa çykarmaly. Gün şöhesiniň kömegi bilen çaganyň derisinde D witamini emele gelýär. Ol çaganyň nerwleriniň, süňküniň berkleşmegine örän uly täsir edýär.

Dem alyş synalary. Çaga näçe kiçi boldugyça onuň burun boşlugy şonça-da dardyr. Burnuň içini örtýän nemli barda gan damarjyklaryna baý bolýar. Şonuň üçin hem çaga sähel sowuklasa, onuň burny dykylýar. Agzyndan dem alyp başlaýar. Bu ýagdaýyň sowuklan çaganyň halyny erbetleşdirmegi mümkin. Sebäbi burnuň içinden geçende howa arassalanýar, ýylaýar, çyglanýar. Burnuň nemli bardajygynyň mikroblary gyrmak ukyby bar. Agyzdan dem alnanda, howa hiç hili işlenilmän, göni bokurdaga we ondan hem aşak düşýär. Bu dem alyş synalarynyň kesellemegine, netijede, sowuklan çaganyň ýagdaýynyň erbetleşmegine sebäp bolup bilýär.

Burun boşlugynyň bokurdaga geçýän ýerinde ony gulagyň içi bilen birikdirýän turbajyk bar. Kiçi ýaşly çagalarda şol turbajyk gysga, göni we giňräk bolýar. Şonuň üçin hem çaga sowuklanda, infeksiya

onuň burnundan, bokurdagyndan gulagyna aňsatlyk bilen geçýär hem-de gulagagyry keseliniň ýüze çykmagyna getirýär.

Entek oturmany, ýöremäni öwrenmedik çagalar köplenç ýatýarlar. Şol sebäpli garyn boşlugyndaky organlar birneme ýokarlygyna süýşen ýagdaýynda bolýar. Şeýle ýagdaý gapyrgalaryň aşak düşmegine, çaganyň deminiň çuňlugyna, öýkeniň oňat ýazylmagyna päsgel berýär. Şonuň üçin hem gerek bolan pursatlarda çaga çuňdan dem alyp bilmeýär. Oňa derek dem almasy çaltlaşýar. Dem çalt alyndygyça onuň çuňlugy azalýar. Şeýle ýagdaýda çaga hereket etmeli bolýar. Bu bolsa kesellän çaga üçin zyýanlydyr. Şonuň üçin hem öýkende gan aýlanyş haýallamaz ýaly çagany wagtal-wagtal ele alyp dik tutmak gerek. Gundagly çagany uzak wagtlap bir tarapyna ýatyrmaly däl.

Täze bolan bäbeğiň dem alşynyň çaltlygy her minutda ortaça 40-dan 60-a çenlidir. Ol bir ýaşynda 30-35, baş ýaşlarynda 20-25, 11-14 ýaşlarynda hem 18-20 töweregi bolýar.

§2. Çaganyň ýaş döwürleri

“Çaganyň akyly we paýhasly bolmagy üçin ol berk we sagat bolmaly. Şonuň üçin hem, goý, ol hereket etsin, ylgasyn, gygyrsyn, elmydama hereketde bolsun.”

Ž.Ž. Russo

Bäbeklik döwri. Täze bolan bäbek elmydama elini-aýagyny ýygryp, kellesini bir tarapa öwrüp ýatýar. Onuň edýän hereketleri birmeňzeş, ýönekeý hem maksatsyz bolýar. Çaga bir aýlyk bolanda, ony ýüzin ýatyrsaň, kellesini galdyrmaga synanyşýar. 2 aýlyk çaga öňünde asylygy oýunjaklary synlap başlaýar. Ele alnyp, dik saklananda, kellesini tutjak bolýar. 3 aýlyk bolanda, kellesini saklamany başaýar. Göteren wagtyň çaga ýüzüne seredip synlaýar, gygyrýar. Oňa lak atsaň, elini-aýagyny hereketlendirip begenýär. Ýüzin ýatyrsaň, ellerine daýanyp, ep-esli wagtlap kellesini galdyryp saklap bilýär. Sese, ýagta tarap kellesini öwürýär.

4-5 aýlyk bolan çaganyň elleriniň hereketleri has manylaşýar. Uzadylan zada elini ynamly uzadyp, oňa ýapyşmany başaýar. Ýöne

tutan zadyny goýbermegi gijräk öwrenýär. Ýüzin ýatyrylanda, elle-rine direnip, diňe kellesini däl, göwresini hem galdyryp, ep-esli wagtlap saklaýar. Arkan ýatyrylsa, ýüzinligine öwrülmäni başarýar. Goltugyndan tutup dik saklasaň, aýaklaryny ýere diräp durýar.

6 aýlyk bolanda, eliniň ýetýän ýerindäki oýunjaklary aňsatlyk bilen alyp, ep-esli wagtlap oýnaýar. Ýatyrsaň, togalanýar. Gatyрак ýerde ýatyrsaň, ellerine direnip, ýatan ýerinden töweregine aýlanýar. 7 aýlyk çaga, eger wagtynda öwredilse, çemçe bilen nahar iýdirilende, oňat iýip bilýär. Özbaşdak oturmany öwrenýär. Oýnaýan wagty elle-riniň hereketi çylşyrymlaşýar. Emedeklemäge başlaýar. Käbir öwrenen hereketlerini “gaýtala” diýseň gaýtalaýar. Meselem, haýyş etseň, çapak-çapak edip berýär.

8-9 aýlykda köp oýunjaklaryň arasyndan öz gowy görýänlerini saýlap almagy başarýar. Şol oýunjaklary almak üçin gerek bolan hereketleri gowy ýerine ýetirýär. Ýatyrsaň oturýar, oturan ýerinden süýşmäni başarýar. Bir zada ýapyşyp oturyp-turýar, ikiýana birnäçe ädim ätleýär. Suw içirilen wagty iki eli bilen käsäni saklaşýar. Eline çörek berseň, onuň owunjaklaryny iýip başlaýar. Oňat emedekläp bilýär. 10-11 aýlyk çaga bir zadýň gapagyny açyp ýapmak, bir zadý başga zada salyp çykarmak ýaly hereketleri oňat başarýar. Oýunjaklary biri-biriniň üstünde goýýar, halkany taýajyga geýdirýär. Hiç zada ýapyşman, durak-durak bolup başlaýar. 12-18 aýda hiç zada ýapyşman, özbaşdak durmagy öwrenýär, ilkinji ädimlerine synanyşýar. Soň 4-5 aýyň dowamynda kem-kemden birneme ynamlyrak ýöremegi öwrenýär.

2-3 ýaşyna ýeten çaga oňat we ynamly ýöräp bilýär, 3 ýaşynda ylgap, böküp başlaýar. Çaganyň hereketleriniň kämilleşmegi onuň psihikasynyň, beden, şol sanda myşsalarynyň ösüşine bagly bolýar. Çaga ilkinji ýaşlarynda ýatmadyk wagtly elmydama hereketde bolýar. Süýşenekläp, togalanyp, emedekläp, ylgap, böküp oýnaýar we köp wagtlap ýadamaýar. Şeýle bir mysal, çaga ejesi bilen gezelenje çykanda, 5-10 minut ýöräninden soň “ýadadym” diýýär. Ejesi ol ýöremäge ýaltanýandyr öýdüp, ony ýene-de ýöretjek bolýar. Günuzyn ýadaman, oýnap bilýän çaganyň sähel ýöräninden soň ýadaýandygyna ynanmaýar. Hakykatda bolsa, ýöräp gezelenç edende ol tiz ýadaýar.

Sebäbi onuñ edýän hereketleri bir dürli bolýar. Şeýle ýagdaýda hemme myşsalar deň işlemän, esasy agram çaganyñ aýaklarynyñ we biliniñ myşsalaryna düşýär. Netijede, şol myşsalar basym ýadaýarlar. Çaga öz ugruna oýnaýan wagtlary edýän hereketlerini tiz-tizden üýtgedýär. Agram ähli myşsalara deňräk düşýär. Ýörämindäki ýaly tiz ýadamaýar. Şonuñ üçin hem çaga bilen gezelenje çykylanda, ony gaty ýadatmaz ýaly ýanyñ bilen çaga arabasyny almagy unutmaly däl. Ýa-da bolmasa çagada ýadawlyk duýlanda, ony biraz göteräýmeli. Hemme çaganyñ hereketleri deň kämilleşmeýär. Esasy zat çaganyñ ýaşyna görä haýsy hem bolsa bir hereketi başarmagynda ýa-da başarmazlygynda däl-de, çaganyñ hereketleriniñ üznüksiz işjeňleşmeginde, çylşyrymlaşmagynda we manylaşmagynda.

Çaganyñ oturmaýy, durmaýy, ýöremegi ýaşyna görä gijräk hem, irräk hem öwrenmegi mümkin. Ýöne şeýle hereketleriñ gaty ir öwrenilýän wagtlary köp duşup durmaýar. Eger gaty giç bolsa, oña hökman üns bermeli. Çaganyñ edýän hereketleri gaty gowşak bolsa, üç aýlyk bolanda-da kellesini saklap bilmeýse, hepdäniñ ýa-da aýyñ dowamynda hereketlerinde hiç hili ösüş bolmasa, onda çagany lukmana görkezmeli. Çaganyñ hereketleriniñ kämilleşmegi üçin gerek bolan şertleri döretmeli.

Çaga hemişe gundagda bolsa onuñ hereketleriniñ kämilleşmegi gijä galýar. Çaga togalanyp başlanyndan soň, ony gundamaly däl, „eşigini hapalaýar“ diýip çaganyñ hereketlerini çäklendirmek nädogry. Onuñ eşigi hereketlerine päsgel bermeli däl. Çaganyñ ýassygy, düşegi aşa ýumşak bolanda, onuñ etjek hereketlerine päsgel berýär. Çaga emedekläp başlandan soň onuñ oýnaýan ýerini giňeltmek gerek. Eger çaga ýere, daşy gabalan sekä goýberilmän, hemişe dar ýerde saklanylsa, onuñ hereket etmeklige bolan höwesini azalýar. Çaganyñ her bir öwrenjek bolýan hereketine ulularyñ kömekleşjek bolup durmaklarynyñ geregi ýok. Ol hereketleri onuñ özüniñ öwrenmekligi zerur. Çagañ her bir täze hereketini, çalasynlygyny öwrenmäge çalyşmaly. Şeýle bolmasa, onuñ hereketleriniñ kämilleşmegi gijä galýar. Çaganyñ daş-töwereğine ýassyk üýşürüp oturtmak ony ýadadýar. Onuñ hereketleri kämilleşmezinden öň, ilki myşsalary berkeşer ýaly mümkinçilikler döretmeli. Myşsalary bekeşdigiçe, etmeli hereketleri

çaganyň özi öwrenýär. Çaganyň etmeli hereketlerini onuň ýaşyna görä ir öwretjek bolmagyň geregi ýok. Entek ýeterlik bekeşmedik süňke gereginde artyk agram salnanda, onuň gyşarmagy mümkin. Çaganyň hereketleriniň kadaly kämilleşmegi üçin onuň beden we psihiki ösüşi hökman kadaly ýagdaýda bolmalydyr. Çaganyň sagatlygyna, kadaly ösüşine şaýatlyk edýän şu üç alamat bir-birine bagly, olar üçin gerek bolýan şertler birmeňzeş bolýarlar. Şolaryň birine täsir edýän şertler beýlekilerine hem täsir edýärler. Meselem, çaganyň hereketleriniň kämilleşmegi üçin gerekli şertler döredilmese, etmeli hereketleri çäklendirilse, onda onuň bedeninde ganyň aýlanyşy haýallaýar, iýmitiň, howanyň özleşdirilişi peselýär. Netijede, çaganyň beden we psihiki ösüşi hem haýallaýar. Ýa-da bolmasa iýmit, howa ýetmän, çaganyň beden ösüşi haýallasa, onuň süňkleriniň, myşsalarynyň ösüşi hem peselýär. Netijede, hereketleriniň kämilleşmegi hem haýallaýar. Çaganyň sagatlygyna baha berlende, bir wagtda onuň beden, psihiki ösüşini, hereketleriniň kämilleşmelerini göz önünde tutmaklyk zerurdyr. Çaganyň kadaly ösýändigine şaýatlyk edýän alamatlarynyň hemmesiniň ähmiýeti deň bolmaýar. Mysal üçin, günün dowamynda çaganyň agramy birnäçe sapar çekilse, olaryň hemmesiniň netijesi deň bolmaýar. Iň bolmanda 10-20 gram tapawut berýär. Çaga naharlanmanka ýeňilräk, naharlananyndan soň agyrrak bolýar. Haçan suw içipdir, näçeräk içipdir, nähili derläpdir diýen ýaly onuň agramyna täsir edýän ýagdaýlar günün dowamynda bolup durýar. Şonuň üçin hem çaganyň agramy onuň ýaşyna görä bolmalysyndan 10 göterime çenli artygrak ýa-da kemräk bolaýanda-da, oňa kän üns berilmeýär. Emma onuň boýunyň uzynlygy günün dowamynda üýtgemeyär. Çaganyň hereketleriniň özgermeginde we kämilleşmeginde olaryň esasyalaryna köpräk üns bermeli. Çaganyň hereketleriniň kämilleşmegi hökman ýokardan aşaklygyna bolýar. Ilki kellesini tutup başlaýar. Soň elleriniň hereketleri kämilleşýär, ondan soň göwresiniň, iň soňunda aýaklarynyň hereketleri kämilleşýär. Kellesini tutup bilmeýän çaga oturmany ýa-da emedeklemäni başarmaýar. Elleriniň hereketleri oňat bolmasa, ýatan ýerinden togalanmany başarmaz. Şol hereketleriň haçan bolmalydygyna üns bermeli. Kadaly ösýän çaga 3 aýlyk bolanda, kellesini gowy tutmaly, 7-8 aýlyk bolanda oturmaly, 8-9

aylykda emedeklemeli, 1 ýaşy doluberende durmaly, 1-1,5 ýaşda ýöremeli. Eger çaganyň şu hereketleri wagtyndan gaty giç ýüze çyksa, onda ol çaganyň ösüşden birneme yza galýandygynyň alamatydyr. Sagat çagany dünýä indermek, dünýä inenden soň ony näsaglatman ulaltmak, oňa tertip-düzgüni, janypkeşligi, tutanýerliligi öwretmek, oňat bilim, ylym bermek çaga terbiýelemegiň esasy maksady bolup durýar. Çaga enesiniň göwresinde bolýan döwründen başlap, soňky döwürlerde hem enesiniň janynyň sag bolmagyna mätäç bolýar. Näsag zenandan näsag çaganyň bolmagy ähtimal. Näsag enäniň çagasy üçin süýdüniň bolmazlygy mümkin, onuň çagasyny terbiýelemäge gurbaty ýetmeýär. Şonuň üçin hem çaga terbiýelemek aladalary enäniň saglygy baradaky aladalardan başlanmaly. Çaga terbiýelemek örän jogapkärli, çylşyrymly, kyn iş. Onuň üçin ýeterlik bilim, tejribe, tebigy ukyp gerek. Şu meselede sähel gowşaklyk, geleňsizlik edilse uly ýalňyşlyk goýberilýär. Elbetde, hiç bir ene-ata çagasyny nädogry terbiýelemeyär. Käbir ene-atalaryň çaga terbiýelemek üçin ýeterlik bilimi bolmaýar. Ýa-da bolmasa, olar başga işlerine ýetişmän, çagasyny terbiýelemeklige ýeterlik üns berip bilmeýärler. Bir ýaşyna ýetmedik çagany terbiýelemekde goýberilýän ýalňyşlyklar, köplenç, çaganyň näsaglamagyna getirýär. Bu bolsa soň çaga ulaldygyça, onuň gylyk-häsiýetine köp täsir edýär. Çaga bir ýaşayança, onuň boýunyň ösüşine, agramynyň artyşyna, hereketleriniň kämilleşişine, kesellere garşy göreşip bilşine gözegçilik edilýär. Çaganyň iýmitine, arassaçylygyna, howanyň üýtgäp durýan şertlerine öwrenişmegine, arassa howadan dem almagyna üns berilýär. Çaga ilkinji gününden başlap, ene-atanyň mährini, aladasyny duýmaly. Şeýle bolanda çaga hem hossarlaryna mähirli bolýar, olara gowy düşünýär. Netijede, çagany terbiýelemek hem aňsatlaşýar. Çaga bilen ilkinji günlerinden gepleşip başlamaly. Ýaşyna ýetmedik çagany islän adam islän wagty eline alyp, oýnap oturmaly däl. Jany sag, garny dok çaga ýa-ha uklaýar ýa-da bolmasa özi öz ugruna oýnaýar. Ele öwrendikli edilmedik çaga ele alynmany üçin hiç wagt aglamaýar.

Çaga terbiýelemekde ene-atalaryň goýberýän ýalňyşlyklarynyň köpüsi meňzeş bolýar. Çaga näme etse, „eýtme, beýtme“ diýip, zerur bolsa-bolmasa, oňa köp zatlary gadagan edýärler, çäklendirýärler. Ýa-



da bolmasa, çaga näme etse-de, onuň ýalňyşyny düzetmän, „çagadyr-da“ diýip, onuň hemme ýalňyşlyklaryny bagyşlaýarlar. Netijede, çaga her günde görýän, eşidýän, öwrenýän zatlaryna gowy, erbet, dogry, ýalňyş, gerekli, gereksiz, peýdaly, peýdasyz diýen ýaly zatlary seljermegi öwrenip bilmeýär. Bu ýalňyşlyklaryň hemmesi çaga psihologiasyna düşünmezlikden bolýar. Käbir adamlar özleri näme isleseler, çagalar hem şony islemelidir öýdýärler. Hakykatda bolsa „Çaga adalatly we dogry baha bermek üçin ony öz töweregiňe göçürmeli däl-de, özüň onuň ruhy dünýäsine göçmeli“ (N.I.Pirogow).

Çagalara, köplenç, ulularyň aýdýan zatlary däl-de, edýän hereketleri, gylyk-häsiýetleri uly täsir edýär. Şonuň üçin hem ene-atanyň, terbiýeçiniň aýdýan zatlary bilen edýän hereketleri elmydama gabat gelmelidir.

Olaryň çaganyň ýanynda edýän hereketleriniň, aýdýan sözleriniň çaga üçin terbiýeleýji ähmiýeti bolmalydyr. Adalatlylygy, dogry sözlüligi, başgalara hormat goýmaklygy, arassaçylygy çaga ilki bilen ene-atasynyň, soňra çagalar bagynda terbiýeçiniň görkezýän görel-delerinden öwrenýär. Ýaşynyň kiçiligine garamazdan çagany sylamaly, onuň bilen süýji dilde gepleşmeli, ony söýmeli, gerek ýerinde öwmeli. Ýumuş buýrulanda haýyş etmeli. Ýumuş bitirende “sag bol” diýmeli. Şeýle häsiýetleri çaga hem öwrenýär. Eger çaganyň hossarlary gödek, galmagalçy, paýyş sözleri agyzlaryna alagan bolsalar, şol gylyk-häsiýetleri çaga hem öwrenýär. Eger çagany sähel ýazygy üçin kim hem bolsa ulularyň biri nähak, gödek ýazgarsa, şol adam, şol pursat çaganyň hiç wagt ýadyndan çykmaýar. Ol ulalandan soň hem şol adamyny görende, şol nähak ýazgarylýan pursatda bolan zatlar edil

surat ýaly onuň gözünüň öňüne gelýär. Çagany gaty begendiren adam hem onuň ýadyndan çykmaýar. Çünki, “Gödeklik adamynyň ruhy dünýäsiniň gowşaklygydyr.” (*M.Ebner-Eşenbah*). “Gödeklik ýigrenç döredýär” (*F.Bekon*). Akylyň gutaran ýerinde güýç başlanýar. Çagany urmak ony terbiýelemek üçin gerek bolan akylyň asgyn gelýändigine şaýatlyk edýär. Çaga dünýä inen gününden başlap öz ene-atasynyň çagasy bolýar. Çaganyň edepli, ilhalar bolup ýetişmeginde esasy zat onuň çagalykda alan terbiýesi, gören göreldesi bolýar.

Çaga terbiýe bermek gaty jogapkärli we kyn iş. Çagany terbiýelemek ene-atanyň diňe öz öňündäki borjy däl-de, halkyň, Watanyň hem öňündäki borjy. Mekdebe çenli çagalar edaralarynda terbiýeçiler körpeleriniň kadaly ösmekleri üçin ähli zerur çäreleri geçirýärler. Çaganyň 1 ýaşdan 6-7 ýaşa çenli terbiýesi onuň şondan soňky bütün ömrüne aljak terbiýesine deň diýen ýalydyr. Adamyň bütün ömründe aljak terbiýesiniň, döredijilikli pikirlenmek ukybynyň düýbi 6-7 ýaşa çenli tutulýar.

Täze doglan çaga ideg etmek. Täze doglan çaganyň göbegi kesilenden soň, bedeniniň derisi berkeşer ýaly, ony sähelçe duz atylan suwa düşürmeli. Burnuna we agzyna suw degirmeli däl. Doglan çagany bada-bat şeýle suwa düşürmegiň sebäbi, çaganyň bedenine galtaşýan ähli zat oňa gaty we sowuk bolup duýulýar. Onuň bedeniniň derisi örän näzik we ýyly bolýar. Eger çaganyň bedeni hapa we çygly bolsa ikinji gezek ýene sähelçe duz atylan sorumtyk suwa düşürmeli. Soň ýyly suwa ýuwmaly. Şeýle-de onuň burun boşlugyny yzygiderli arassalap durmaly.

Şeýle hem külembike barmagyň bilen bäbegiň artbujagyny açýar ýaly, biraz gyjyklamaly, ýöne sowugyň täsirinden ägä bolmaly. Haçan-da, bäbegi gundamaly bolanda, elleriň barmaklarynyň uçlary bilen çalarak galtaşyp, onuň bedenini ýuwaşjadan gysyşdyrmaly. Beden kadaly ýagdaýa geler ýaly muny birnäçe gezek ýeňillik bilen gaýtalap durmaly. Soň onuň eljagazlarynyň tirsekleri aýaklarynyň dyzlaryna galtaşar ýaly, ellerini uzatmaly. Bäbegiň kellesine arassa mata örtmeli ýa-da mata börüjek geýdirmeli. Howasy aram bolan temperaturaly jaýda ýatyrmaly, onuň jaýyna günün ýiti şöhlesi düşmeli däl. Sallançakda ýatyrylanda kellesi göwresinden ýokarrakda bolmaly we boýny, elleri, aýaklary, ýagymysy egilmeli däl.

Çagany bir günde 2-3 gezek ýyly suwa düşürmek bolar. Şunda tomsuna ýuwaş-ýuwaşdan suwuň ýylylygyny azaltmaly. Suwa düşürilende, onuň bedeni gyzarýança saklamaly däl we gulaklaryna suw girmeginden ägä bolmaly. (*“Lukman Hekimiň melhemleri” kitabyndan*).

§3. Körpeleri mekdebe çenli çagalar edarasyna uýgunlaşdyrmak

Sosial uýgunlaşma. Körpeler çagalar edarasyna gatnap başlanda birnäçe psihologik kynçylyklara duş gelýärler. Onuň sebäbi çaganyň ozalky öý şertlerinden täze şerte geçmegidir.

Çagalar bagynyň durmuşynyň öz talaplary, maşgala şertinden tapawutlydyr. Çagalar edaralarynyň şertleriniň öz aýratynlygy bar. Mekdebe çenli edaralarynyň aýratynlygy çagalaryň deň-duşlary bilen toparda uzak wagtlap bolmagy, çagalara pedagogiki talaplara laýyk çemeleşilmegi çaga şahsyýetine fiziologiki we psihologiki taýdan öz täsirini ýetirýär.

Sosial şertleriň täsiri sebäpli adamlaryň öz häsiýetlerini üýtgedip bilmek başarnyklaryna sosial adaptasiýa diýilýär. *Adaptasiýa* – täze şertlere uýgunlaşmak. Uýgunlaşma ähli organizmlerde bolup geçýär. Ösümlükler topraga, klimata, haýwanlar ýaşaýşyň ol ýa-da başga şertine, balyklar suwda ýaşamaga, guşlar howada uçmaga, adamlar geografik-klimat şertlere we durmuş şertlere uýgunlaşýarlar (biologik uýgunlaşma). Uýgunlaşmanyň ýene birnäçe görnüşleri bar: fiziologik adaptasiýa – eger adamyň jany sagat bolsa şähdaçyk, ruhubelent, durmuşyndanrazy bolýar. Adaptasiýanyň ýene bir görnüşi: dartgynly uýgunlaşma. Mysal üçin, adam daga dyrmaşyp çykmany bolanda, onuň dem alşy ýygjamlanyp, ýüregi, pulsý çalt urup başlaýar, şolar bilen bagly ulgamlar has çalt depginde işläp ugraýar. Şunlukda, her bir üýtge me reaksiýalary dartgynly uýgunlaşmanyň işjeňliginiň güýçlendirilmegini talap edýär. Ähli janly-jandarlar iýmitlenmäge, klimata, balyk suwa, guşlar howa, adamlar klimata, geografiki, sosial şertlere öwrenişýärler.

Çagada (täze doglan) uýgunlaşma nähili geçýär? Çaga doglanda biologik adaptasiýany başdan geçirýär. Çaga özbaşdak ýaşaýşa baş-

laýar. Çaga bedeniniň ähli agzalarynda täzeleniş başlanýar: gan aýlanyş, dem alyş, iýmit siňdiriş we ş.m. Her bir organ özbaşdak işlemeli bolýar.

Çaga çagalar bagyna gelen badyna durmuş üýtgeýär. Ýagny ýaşayş şerti başga bolýar. Ýaşy kämilleşmedik çagalaryň psihiki taýdan emosional ýagdaýy kynrak bolýar. Çagada uky, işdä bozulýar. Nätanýş çagalar bilen oýnamagy kyn görýärler. Çagalarda kesele garşylyk gowşaýar. Bakja-baga täze gelen çaganyň bada-bat kesellemegi mümkindir. Çagalar täze şertlere kem-kemden öwrenişýärler. Munuň üçin çagalar bagynyň terbiýeçisiniň her bir çaganyň şahsy aýratynlygyna we mümkinçiligine laýyk öwrenişdirmegiň çärelerini meýilnamalaşdyrmagy zerurdyr.

Körpeleriň mekdebe çenli çagalar edarasyna uýgunlaşmalarynyň aýratynlyklary. Çagalar bagyna täze gelen körpeler uýgunlaşmany dürlüçe geçirýärler. Olar bakja-bagyň durmuşyna uýgunlaşmak häsiýeti boýunça şu aşakdaky derejelere bölünýärler:

Ýeňil uýgunlaşmada çagalar bagyna gelen badyna çaganyň ukusy pese gaçýar, işdäsi peselýär. Çagalar bilen oňat oýnamaýar. Bu ýagdaý bir aý dowam edýär.

Orta agyrlykdaky uýgunlaşmada çaganyň emosional ýagdaýy kadalaşýar. Ilkinji aýy agyrak geçýär. Soňra 7-10 günden soň çaganyň öwrenişmegi kadalaşýar.

Agyr uýgunlaşma birnäçe aýy öz içine alýar. Şeýle ýagdaýda käbir keselleriň gaýtalanmagy we tertibiniň bozulmagy hem bolup biler. Mysal üçin: çaga öýden getiren oýunjagyndan aýrylyşyp bilmeýär, gizlejek bolýar, ýygy-ýygydan ejesini çagyýar. Olarda ot-risatel emosiýa tiz ýüze çykýar. Şeýle çagalar uzak wagtlap göz astynda saklanýar. Käbir ýagdaýda şeýle çagany psihonewrologyň maslahatyna ibermeli bolýar. Agyr uýgunlaşma çaganyň ösüşine, saglygyna ýaramaz täsir edýär. Uýgunlaşmanyň bu görnüşi şu aşakdaky sebäpler bilen baglanyşyklydyr:

Çaganyň saglygy we ösüşi.

Çaganyň ýaşy: 11-12 aýlyk çaganyň öýden aýrylyşmagy.

Biologik we sosial sebäpler:

– biologik faktor: göwrelilik döwründe enäniň dürli keseller bilen kesellemegi we bedende zyýanly, zäherli zatlary ulanmagy we ş.m.

– sosial faktor: *çaganyň ýeterlik derejede terbiýelenmändigi.*

Agyr (kyn) uýgunlaşma: tiz keselleýän, keselleri gaýtalanýan çagalarda bolup biler. Şeýle çagalary terbiýeçiden daşlaşdyrmaly däl. Olary terbiýelemegiň we öwrenişdirmegiň dürli ýollaryny gözlemeli.

Orta agyrlýkdaky uýgunlaşma: 11-12 aýlykdan 13-15 aýlyga çenli öýde oňat terbiýelenen çagalarda bolýar.

Ýeňil uýgunlaşma: köplenç halatda, başdan maşgalada oňat terbiýe alan çagalarda bolýar.

Çagalar bagynda uýgunlaşdyrmak çärelerini guramak. Uýgunlaşmak döwrüni ýeňilleşdirmek üçin çaga hemmetaraplaýyn çemeleşilip, oňa çaga lukmany, şepagat uýasy terbiýeçiler, pedagoglar bilelikde gatnaşmaly. Bu iş çagany kabul etmekden başlanýar. Toparda täze gelen çagany kabul etmäge hemme çagalar taýýar bolmaly. Terbiýeçi çaganyň topara haçan geljegini bilmelidir. Terbiýeçi ol çagany nähili kabul etmeli? Ol çaga nähili sowgat bermeli? Çagalar we terbiýeçi täze gelen çaga bilen mylakatly gepleşmeli. Topara birbada birnäçe çaga getirmek maslahat berilmeyär (1-2 çaga), hepde-de topara 3 çagadan artykmaç çaga bada-bat alynmaly däl (duşenbede bir çaga, işenbede bir çaga, anna güni bir çaga). Üçünji hepdede üç çaga, dördünji hepdede 1-2 çaga. 20-ä golaý çaga 1,5 aýyň dowamynda kabul edilýär.

Kabul edilýän wagty şepagat uýasy çaganyň saglygyna içgin gözegçilik edýär. Şepagat uýasy kabul edilen çaga gözegçiliginiň wagtyny, ukyny, iýmiti belleýär. Terbiýeçi çaganyň öýdäki şertini, ukusyny, iýmitini, özüni alyp barşyny, oýnaýan wagtyny, ýatýan wagtyny, oýnaýan oýunjaklaryny, öýde gysgaldylyp ýa-da söýlüp tutulýan adyny, şahsy aýratynlygyny, endiklerini oňat öwrenýär. Çaga çagalar bagyna gelen ilkinji hepdesinde her gün 3 sagat goýulýar, soňra wagty kem-kemden artdyrylýar. 2-3 hepdäniň dowamynda çaga бага öwrenişdirilýär. Uýgunlaşma döwründe çaganyň öýdäki endikleri belli bir derejede saklanylýar. Ony güýç bilen iýdirip-içirmeli däl, zor bilen ýatyryjak bolmaly däl. Şeýle edilse, çagada çagalar bagyna bolan ýaramaz garaýyş emele gelýär. Eger çaga uklajak bolanda sallançakda üwrelýän bolsa, onda çagany üwremeli. Wagtlaýynça

öňki endikleriniň çäklendirilmezligi onuň öwrenişmegi üçin gerekdir. Kähalatda toparyň giň otagy hem çaganyň uýgunlaşmagyna täsir edýär. Sebäbi ol öýüň şertinden tapawutly bolýar.

Ilkinji günlerde çaga ulularyň (terbiýeçiniň) ýanynda bolup, oňa täze şerte öwrenişmäge wagt bermeli. Çagany zor bilen oýnatjak bolmaly däl. Ilkinji gün çaga sanjym etmek ýaly çäreleri geçirmeli däl. Şeýle edilende, çagada ýaramaz garaýyş döreýär. Uýgunlaşma döwründe çaganyň özüni alyp barşyna berk gözegçilik edilýär. Bu çäre uýgunlaşmanyň hasabyny ýöretmäge kömek edýär. Eger-de emosional ýagdaýy kynrak bolsa, çaga 2-3 gün öýde bolmaga pursat bermeli. Uýgunlaşma döwrüniň esasy görkezijileri: kadaly uky, oňat işdä, şahdaçyklyk, işjeňlik, ýaşyna görä ösüşi we agramynyň artmagy bilen düşündirilýär.

Öwrenişmeklik ilkibada işdäden başlanýar. Uky kynrak ýola düşýär, 2-3 hepde, käwagt 2-3 aýa hem çekýär, esasan, çaganyň emosional ýagdaýy uzak saklanýar. Bu zatlaryň esasy görkezijisi çaganyň ýaşyna görä gün tertibi bilen baglanyşyklydyr.



Körpeler özbaşdak oýun pursatynda

Uýgunlaşma döwrüne müdir, şepagat uýasy, ene-ata gatnaşmalydyr. Irki ýaşly çagalar bakja-baga biraz haýal öwrenişýärler. Şol

döwürde çagany topardan topara geçirmek maslahat berilmeyär. 3 ýaşda çagalar bakjadan бага geçirilýär. Bu ýaşda çaga täze şertlere tiz öwrenişýär. Şeýle-de bolsa käbir kynçylyklar hem ýüze çykýar (wagtynda uka gitmeyär, iýmitden ýüz dönderýär, içi gysýar), emma ol kynçylyklar tiz aradan aýrylýar. Geçirilýän lukmançylyk-pedagogiki çäreler çaganyň çagalar bagyna öwrenişmeklerini tiz ýola goýýar.

Mekdebe çenli çagalar edaralary. Häzirki döwürde mekdebe çenli çagalar edaralarynyň dürli görnüşleri: çagalar üçin bakjalar, baglar, adaty we ýöriteleşdirilen bakja-baglary, eşi diş, görüş, daýanç-hereket ediş synalary bozulan, sözleşinde kemçiligi bolan, akyl ösüş-i gijigen çagalar üçin ýöriteleşdirilen sanatoriýa görnüşli çagalar edaralary hereket edýär. Bakjalarda 1 ýaşdan 3 ýaş çenli çagalar, çagalar bagynda bolsa 3-7 ýaş çenli çagalar terbiýelenýär. Ýetim galan çagalary, ene-ata hukugyndan mahrum edilenleriň çagalaryny terbiýelemek üçin çagalar öýleri işleýär. Çagalar öýünde doglandan 3 ýaş çenli çagalar terbiýelenýärler.

Çagalar edaralaryndan iň esasy bakja-baglarydyr, onda 1 ýaşdan 7 ýaş çenli çagalar terbiýelenýärler. Olar gündizine gatnamaga niýetlenip (ene-atalar çagalary irden getirip, agşam alyp gidýärler), onda çagalar 9-12 sagatlap bolýarlar. Gündizki hem gije-gündiziň dowamynda toparlary işleýän çagalar edaralary hem bar. Çagalar edaralarynyň haýsy görnüşlidigine garamazdan, olaryň esasy wezipesi – çagalaryň saglyk ýagdaýyny, beden we psihiki ösüşini ýokary derejede üpjün etmekdir. Çagalar edaralarynda lukmançylyk hyzmaty çagalaryň hemmetaraplaýyn ösüşini we saglyk ýagdaýyny, olaryň arasyndaky ýokanç keselleriň önüni alyş çärelerini, bejeriş çärelerini guramakdan, çagalary we ene-atalary gigiýenanyň esaslary bilen tanyşdyrmakdan, ähli gigiýeniki çäreleriň ýerine ýetirilişini guramakdan we gözegçilik etmekden ybaratdyr.

Mekdebe çenli ýaşly çagalar edaralarynda çagalara gigiýeniki we pedagogik taýdan dogry hyzmat etmek üçin olaryň ýaş aýratynlygyna görä toparlar döredilýär.

Bakja-baglaryndaky bakja toparlary:

1. Kiçi topar – 1 ýaşdan 1 ýaş 6 aýlyga çenli;
2. Orta topar – 1 ýaş 6 aýlykdan 2 ýaş çenli;

3. Uly topar – 2 ýaşdan 3 ýaşa çenli.

Çagalar bagynyň toparlary:

1. Kiçi topar — 3- 4 ýaş aralygy;

2. Orta topar – 4-5 ýaş aralygy;

3. Uly topar – 5-6 ýaş aralygy;

4. Mekdebe taýýarlyk topar– 6-7 ýaş aralygy.

Olarda çagalaryň sany:

1-3 ýaşly bakja toparlarda 15-20 çaga, 3-7 ýaşly bag toparlarynda 20-25 çaga terbiýelenýär.

§ 4. Çaga geýimlerine bildirilýän gijiýeniki talaplar

Adamyň bedeniniň daşky temperaturany duýsuna görä, howa ys-sy, maýyl, sowuk, salkyn diýilýär. Şondan ugur alyp, adamlar geýinýär we çagalaryny geýindirýärler.

Eşigi ýuka bolup, üşeyän çaganyň hereket etmesi azalýar, ol ýygrylyp ýatýar, aglaýar. Gaty ýyly dolanan, geýindirilen çaga derleýär, onuň geýimleri öl-myžžyk bolýar. Şeýle bolanda onuň sowuklamagy, tenmegi, endamyna iriňli ýarajyklaryň örmegi mümkin. Gaty ýyly saklanýan çaga howanyň sähel üýtgemegine hem çydamsyz bolýar.

Çaga gundalanda, dolananda, geýindirilende onuň ösmegi we kämilleşmegi üçin hereket etmelidigini ýatdan çykarmaly däl. Çaganyň hereket etmeklige talaby ýokary bolýar.

Geýdirilen eşik özünden çaganyň tenine gerek bolan howany, deriden emele gelýän bugy oňat geçirmeli. Şonuň bilen birlikde, ýylylygy-da saklamaly. Çagany arlygynyň daşyndan kleýonka dolamak zyýanly, elmydama kleýonka dolanýan çaga sowuklagan bolýar. Kleýonkanyň aşagyndaky çalşyp durmaýan çyg howa gaty gyzyp, çaga erbet täsir edýär. Çaganyň eşikleri ýumşak, ýuwlandan soňam ýumşaklygyny saklaýan matadan bolmaly.

Çaganyň arlygy özüne çygy oňat siňdirýän nah matadan bolmaly. Arlygyň içki gatyny iki gat hasadan etmek oňalydyr. Hasa ýumşak we ýyly bolýar, özüne çygy gowy siňdirýär, ony ýuwup guratmak hem aňsat bolýar. Häzirki wagtda bir gezeklik arlyklary (pampers) ulanmak has oňaly bolup, olary hem ýygy-ýygdydan çalyşmak gerek.

Öýüň içinde çaganyň goltugyndan aşagyny ýumşak arlyk bilen dolamaly. Howanyň salkyn günleri daşaryk çykarylada, ýüň odeýala, pagta ýorgança dolamaly. Çaga kiçi boldugyça, onuň arlygy tiz-tizden öl bolýar, siýdikli arlyk ýuwulman, ýöne guradylyp ulanylanda, ol çaganyň tenini bişirýär.

Çaga 3 aýlyk bolanda, arlyga dolanman, ýörite tikilen tomus we gys balajyklaryny geýdirip başlamaly. Howanyň salkyn günleri geýdirilýän balajyklar uzynrak bolmaly. Olaryň aşaky uýy ýapyk bolup, jorabyň ornuny tutýar. Ýokarsyny çaganyň egninden geçirip, ön tarapyndaky ilik bilen ildirilmeli. Şol balajyklar tikinsiz bolup, çaga ýatanda, togalananda, onuň endamyna çümýän ýeri bolmaýar. Jaý salkyn bolanda, şol balajygyň üstünden jorap hem geýdirilýär. Howa maýyl bolanda, çaga gysga, onuň aýaklaryny ýapmaýan balajyklar geýdirmeli.

Çaga emedekläp, ýöräp başlanda, köýneginiň etegini ilikler arkaly balagyna berkitmeli. Şol ýaşdaka çaga geýimini tiz kirledegen bolýar, eşikleri tiz-tizden öl bolýar. Şonuň üçin olaryň balajyklarynyň, joraplarynyň, köwüşleriniň sany artdyrylyp, olar häli-şindi ýuwulmaklyga çydamly bolmalydyr.

Çagalaryň eşikleri, arlyklary ýuwlanda, olary gurandan soň iki tarapyndan hem ütüklemeli. Şeýle edilende olarda dezinfeksiýa geçýär. Eşiklerini ýuwmak üçin çem gelen kir ýuwujy serişdeleri ulanmaly däl. Sebäbi arlykda, eşikde aýrylman galan himiki serişdeleriň çaganyň tenine we umumy ýagdaýyna erbet täsir etmegi mümkindir.

Geým çagalary klimatyň hem howanyň her hili ýaramaz täsirlerinden-yssydan, sowukdan gorap saklaýar.

Geýilýän geýimiň görnüşi ýylyň möwsümlerine baglylykda üýtgäp durýar.

Dar geým deriniň we бүтін bedeniň kadaly işleýşini bozýar. Ol çagalaryň bedenini gysýar, oňa erkin hereket etmäge päsgel berýär. Gan aýlanyş damarlaryna, içki synalaryna agram berip, dem alşyny kynlaşdyran wagtlary seýrek bolmaýar. Şeýle-de çaga çendenaşa agyr geým geýdirilip, netijede çagalaryň muskullaryna zor salnyp, ýüregi çalt işlemäge mejbur edýän halatlary-da bolýar.

Çagany geýindirmegiň esasy düzgüni geýimleriň ýönekeýligi hem-de çaganyň ýaşynyň fiziologik aýratynlyklaryna laýyk gelmegidir. Geýimiň daşky görnüşi sada bolmalydyr.

Gyşky geýim çagalaryň bedeniniň işläp çykarýan ýylylygyny saklar ýaly edilip tikilmelidir. Çagalaryň gyş geýimini özünde howa saklaýan, ýygjam gözenekli matalardan tikmek has amatlydyr, sebäbi howa ýylylygy haýal geçirýär. Şeýle matalara birinji nobatda ýüň, soňra nah matalar we ş.m. degişlidir. Ýöne ýüň matalardan diňe çagalaryň daşky geýimleri tikilmelidir, çünki iri ýüňden edilen matalar çagalaryň ýumşajyk derilerini gyjyndyrýar. Häzirki wagtda tebigy ýüňüň ýerine sintetik matalar giňden ulanylýar. Olar bolsa çaga bedene ýaramsyzdyr.

Tomusky geýimler ýeňil, giň bolup, gün şöhlelerini yzyna gaýtarar ýaly görnüşdäki matalardan bolmalydyr. Tomsuna çagalara agymtyl reňkli kenepden we nah matalardan taýýarlanan geýimler geýdirilmelidir.

Geýimiň we bedeniň aralygynda bolýan hem-de kömürturşy gazyna, suw buglaryna baý bolan howa gatlagynyň çalşyp durmagyny ýeňilleşdirmek üçin tomus hem gyş geýimleri howany ýeterlik derejede geçirmelidir.

Çagalaryň egnine geýýän eşikleri bedeniň çykarýan der we gazlaryny aňsatlyk bilen sorup almalydyr.

Der, deri ýagy, deriniň sandan galan öýjükleri, geýime düşýän çañ-tozan geýimi gaty kirledýär. Geýimiň kiri hemişe mese-mälim görünüp hem durmaýar. Şeýle bir mysal, 10 gün geýlenden soň, geýime şeýle bir köp hapa ýygnaýar welin, hatda geýimiň agramy öňküsinden belli bir derejede artýar. Hapa geýim derini gyjyndyrýar, soňa görä-de çagalaryň geýimlerini ýygy-ýygdan çalşyryp durmaly. Çagalar agşam ýatanlarynda, ähli geýimlerini çykaryp, oturgyçdan asyp goýmalydyrlar we ýatylýan geýim geýmelidirler.

Çaga aýakgaplaryna aýratyn üns bermek zerurdyr. Uly adamlaryň geýýän aýakgaplary öz görnüşi boýunça çagalar üçin düýbünden ýaramsyzdyr.

Aýakgap çaganyň aýagyny hiç hili gysman, ol arkaýyn hereket edip biler ýaly oňaly bolmalydyr. Has giň aýakgabam zyýanlydyr,

sebäbi onda aýaklar ynjalykly hereket edip bilmän, sürtülip çaganyň aýagyny sypjyrýar we gabardýar. Dar we gysga aýakgaplar zyýanlydyr, çünki olar geýlende, gan aýlanyş damarlary gysylyp (aýaklar doňan ýaly bolup), aýagyň kadaly ösüşi bozulýar.

Aýakgap üçin iň gowy material göndür. Tomus aýlarynda parusinden ýa-da gönden tikilen üsti açyk sandallary geýmek amatlydyr. Häzirki wagtda aýakgap senagaty gönüň ornuny tutup bilýän materiallardan ýasalan örän pugta we gigiýenik talaplara laýyk çaga aýakgaplaryny öndürýär. Türkmenistanyň klimat şertlerinde howanyň çalyşmagyny, bugarmagy kynlaşdyrýan lak çalnan hem rezin aýakgaplary geýmeklik maslahat berilmeýär.

Geýimiň hem aýakgabyň arassa saklanylmagy üçin pedagoglar we ata-eneler çagalarda öz üst-başyňa serenjam bermegiň gigiýeniki endiklerini terbiýelemelidirler. Çagalaryň öz geýimlerini hem aýakgaplaryny özbaşdak arassalamagy olarda geýimiň hem aýakgabyň arassa bolmagyna serenjam bermek endigini döredýär.

§5. Mekdebe çenli ýaşly çagalarda gigiýeniki endikleri terbiýelemek

Bedeniň, aýratyn hem elleriň, geýimiň, okuw esbaplarynyň arasalygy, çagalar bagynyň we ş.m. tämiz saklanmagy çagalaryň bedenine bakteriýalaryň aralaşmagyna garşy örän möhüm çaredir.

Gigiýeniki düzgünleriň durnukly endiklere öwrülmeği üçin ol, çagalara has ýaşlykdan başlanyp öwredilmelidir hem-de çaganyň ýakyn aragatnaşykdaky adamlarynyň hemmesiniň şu endikleri berjaý etmekleri gazanylmalydyr. Maşgalanyň uly ýaşly agzalary edeplilikde we päk ýürekliликde çagalara nusga bolmalydyrlar.

Çagalaryň özbaşyna sabyny, diş çotgasy we pastasy, ýüzüni hem-de endamyny süpürmek üçin iki sany aýry süpürgiji, daragy, hammama düşmek üçin sürtgüji we ş.m. bolmalydyr. Olary saklamak üçin çagalaryň şkafta ýa-da aýratyn tekjejikde ýörite goýulýan ýeri bolmalydyr.

Çaga her gün agşam ýatmazdan öň bedenini hem aýaklaryny ýuwmalydyr. Çaga hepde-de bir gezek hökmany ýagdaýda hammama

düşüp ýuwunmalydyr, çünki deri hapalanýar, onuň deşijekleri tozan we bakteriýalar bilen dolýar. Gyzgyn suw deri ýaglaryny ýumşadýar, sabyn bolsa ony eredip, hapa-kiri hem-de deriň üstki gatlagynyň ölen öýjükleri bilen bilelikde ýuwup aýyrýar. Hammamyň gyzgyn suwy we gyzgyn howasy derä ganyň akyp gelşini güýçlendirýär, deriniň deşijeklerini giňeldýär we deriň çykyşyny gowulandyrýar, işjeňleşdirýär.

Hepdede bir gezek çaganyň aýagynyň we eliniň dyrnaklaryny aýryp, aýda bir gezek hem saçyny bejertmek zerurdyr.

Halk arasynda “Arassaçylyk saglygyň girewidir” diýen pähim bar. Saglygy saklamagyň esasy şertleriniň biri-de beden arassalygydyr. Şahsy arassaçylyk umumy arassaçylygyň bir bölämi bolup, bedeni, agyz boşlugyny, synany arassa saklamak hem-de egin-eşigiňi, aýakgabyňy, ýaşaýan jaýyňy dogry ulanmak onuň şerti bolup durýar. Arassaçylyk düzgünlerini doly we dogry berjaý eden adam öz saglygyny, bedeniniň berkligini gazanyp bilýär. Şahsy arassaçylygyny dogry berjaý edýän adamyň jany sag, şähdaçyk, ömri uzak bolýar. Adamyň işe ukyplylygy ýaşaýan jaýyndaky amatlyklara we onda arassaçylyk düzgünleriniň berjaý edilişine bagly bolup durýar. Iýip-içilýän gap-çanaklaryň arassa saklanylyşy ýaly, ýorgan-düşekler hem arassa bolmalydyr. Ýorgan-düşekleriň tertipli edilip ýazylyp ýygnaýmagy onuň uzak wagt ulanylmagyna getirýär. Ýylyň haýsy paslydygyna garamazdan, otaglar, onuň içindäki öý goşlary, ýorgan-düşekler arassa saklanylmalydyr. Ýorgan-düşekleri daşaryk serip, içinden şemal geçirmeli, ýelejiretmeli, güne sermeli, tozanlaryny kakyşdyrmaly. Beýle etmek dürli keselleri döredýän mikroblardan goraýar. Ýorgan-düşekleriň daşlary wagtly-wagtynda çalşyrylmalydyr we ýuwulmalydyr.

Soraglar

1. Çaganyň ösüşi haýsy ýaş döwürlere bölünýär? Onuň nähili ähmiýeti bar?
2. Çaganyň beden ösüşiniň nähili alamatly aýratynlyklary bar?
3. Çaganyň beden ösüşi nähili bahalandyrylýar?
4. Çaga geýimleriniň nähili özboluşly aýratynlyklary bolmaly?
5. Göwräniň dogry ösýändigini haýsy alamatlar arkaly kesgitlep bolýar?
6. Taplama çäresiniň nähili zerurlygy bar?

7. Ýylyň dürli möwsüminde dürli toparlarda howada taplama nähili amala aşyrylýar?
8. Çagalar bilen gün-howa we gün wannasy nähili geçirilýär?
9. Ýylyň dürli möwsüminde dürli toparlarda aýak wannasy nähili geçirilýär?
10. Açyk howuzda suwa düşürilende nähili şertler berjaý edilmeli?

Ýumuşlar

1. lukman kartasynyň, şepagat uýasynyň we terbiýeçiniň maglumatlarynyň hem-de öz berkidilen toparyňyza eden gözegçiligiňiziň kömegi bilen topardaky beden ösüşi yza galýan çagalary ýüze çykaryň. Onuň sebäplerini düşündiriň we olara aýratynlykda ýardam bermegiň meýilnamasyny düzüň. Haýsy hem bolsa bir çaganyň beden ösüşini özbaşdak derňäň we bahalandyryň.
2. Körpäniň çagalar bagynyň durmuşyna uýgunlaşmagynyň derejelerini häsiýetlendirň.
3. Mekdebe çenli çagalar edarasynda taplama çäreleriniň guralyşyna gigiyeniki taýdan baha beriň.

II BÖLÜM

Aýry-aýry organlar ulgamynyň gigiýenasy

§1. Nerw ulgamynyň gigiýenasy

Nerw ulgamynyň ähmiýeti. Nerw ulgamy bedeniň ýerine ýetirýän işleriniň sazlaşygynda örän möhüm rol oýnaýar. Ol öýjükleriň, dokumalaryň, organlaryň we olaryň ulgamynyň ylalaşykly işlemegini üpjün edýär. Şu zatlar esasynda beden bir bitewi görnüşde işleýär. Nerw ulgamy arkaly bedeniň daşky gurşawa baglanyşyklylygy amala aşyrylýar. Nerw ulgamynyň işjeňligi, duýgynyň, okamagyň, ýadyň, sözleýşiň we pikirlenişiň üsti bilen adam daş-töwerekdäki gurşawa diňe bir akyl ýetirmän, eýsem şolaryň kömegi bilen ony işjeň özgerdip bilýär.

Nerw dokumasy. Nerw ulgamy neýronlardan we ownuk öýjüklerden-hemralardan ybarat bolan nerw dokumalaryndan durýar. *Neýronlar* nerw dokumasynyň esasy öýjükleridir. Olar nerw ulgamynyň ýerine ýetirýän işini üpjün edýär. Hemra öýjükler neýronlary gurşap alyp, iýmitlenişi, daýanç, gorag ýaly wezipeleri ýerine ýetirýärler. Hemra-öýjükler neýronlardan takmynan 10 esse töweregi uludyr. Neýron bedenden we ösüntgilerden durýar. Ösüntgileriň 2 görnüşi: dendritler we aksonlar bolýar. Olar uzyn we gysga bolup bilerler. Dendritleriň aglabasynyň (grekçe dendron – ağaç) gysga, güýçli şahalanýan ösüntgileri bolýar. Bir neýronda olaryň birnäçesi bolup biler. Dendritler boýunça nerw impulslary nerw öýjüginin bedenine aralaşýar. Akson (grekçe aksis – ösüntgi) impulsy öýjügiň bedeninden gidýän uzyn, köplenç, az şahalanýan ösüntgidir. Her bir nerw öýjüginin uzynlygy onlarça santimetre ýetip bilýän diňe 1 aksony bolýar. Nerw öýjükleriniň uzyn ösüntgileri boýunça impulslar organizmde uzak aralyklara berlip bilner. Uzyn ösüntgiler, köplenç, ak reňkli, ýaga meňzeş madda bilen örtülendir. Olaryň merkezi

nerw ulgamyndaky toplumy ak maddany emele getirýär. Gysga ösüntgilerde we neýronlaryň bedenlerinde beýle barda bolmaýar. Olaryň toplumy çal maddany emele getirýär. Neýronlar görnüşi, ýerine ýetirýän işi boýunça tapawutlanýarlar. Käbir neýronlar duýujy bolup, duýuş organlaryndan impulslary oňurga ýiligine we beýnä geçirýärler. Duýujy neýronlaryň bedenleri merkezi nerw ulgamynyň ýolunda, nerw bogunlarynda ýatýarlar. Nerw bogunlary bu merkezi bedenleriniň nerw ulgamynyň daşynda ýerleşen nerw öýjükleriniň beden toplumydyr. Beýleki hereketlendiriji neýronlar oňurga ýiligidin we kelle beýniden impulslary myşsalar we içki synalara geçirýär. Duýujy we hereketlendiriji neýronlaryň arasyndaky baglanyşyk oňurga ýiliginde we kelle beýnisinde bedenleri hem-de ösüntgileri ýilikden daşary çykmaýan oturtma neýronlar bilen amala aşyrylýar. Oňurga ýiligi we kelle beýnisi nerwler arkaly ähli organlar bilen baglanyşyklydyr. *Nerwler* nerw öýjükleriniň barda bilen örtülen uzyn ösüntgileriniň toplumydyr. Hereketlendiriji neýronlaryň aksonlaryndan ybarat bolan nerwlere *hereketlendiriji nerwler* diýilýär. *Duýujy nerwler* duýujy neýronlaryň dendritlerinden durýar. Nerwleriň köpüsinde hem aksonlar we dendritler bolýar. Şeýle nerwler *gatyşyk nerwler* diýlip atlandyrylýar. Olar boýunça impulslar iki tarapa merkezi nerw ulgamyna we ondan organlara barýarlar.

Nerw ulgamynyň bölümleri. Merkezi we daşky bölümlerden ybaratdyr. *Merkezi bölüm* birleşdiriji dokuma bilen goralan oňurga ýiligidin we kelle beýnisinden durýar. *Daşky bölüme* nerwler we nerw bogunlary degişlidir. Nerw ulgamynyň skelet myşsalarynyň işini sazlaýan bölegine *somatiki nerwler* (grek. *soma* – beden) diýilýär. Somatiki nerw ulgamy arkaly adam hereketlerini dolandyryp bilýär. Nerw ulgamynyň içki organlarynyň işjeňligini sazlaýan bölegine awtonom nerwler diýilýär. Awtonom nerw ulgamy adamyň erkine tabyn bolmaýar. Mysal üçin, islegiň boýunça ýüregiň işleşiniň tog-tadyp, iýmitiň siňişini çaltlandyryp, deriň bölünip çykyşyny saklap bolmaýar. Awtonom nerw ulgamynda iki: simpatik we parasimpatik bölümleri tapawutlandyryýarlar. Içki organlaryň aglabasynyň nerwleri şu iki bölüm arkaly üpjün edilýär. Düzgün bolşy ýaly, olar organlara gapma-garşy täsir edýärler. Mysal üçin, simpatik nerw ýüregiň işini

güýçlendirýär we çaltlaşdyrýar, parasimpatik bolsa ony haýalladýar we gowşadýar.

Refleks. Reflektor dugasy. Merkezi nerw ulgamy arkaly amala aşyrylýan gyjyndyrma, bedeniň jogap beriş reaksiýasyna *refleks* diýilýär. *Refleks* amala aşyrylanda nerw impulslarynyň geçýän ýoluna *reflektor dugasy* diýlip atlandyrylýar. Reflektor dugasy baş bölümden: reseptordan, duýujy ýoldan, merkezi nerw ulgamynyň meýdançasyndan, hereketlendiriji ýoldan we iş organyndan ybaratdyr. Reflektor dugasy *reseptordan* başlanýar. Reseptorlaryň her biri kesgitli gyjyndyrmany, ýagtylygy, sesi, galtaşmagy, ysy, temperaturany we ş.m. kabul edýär. Reseptorlar bu gyjyndyryjylary nerw impulslaryna – nerw ulgamynyň seslerine öwürýärler. Nerw impulslarynyň elektrik tebigaty bolup, olar neýronlaryň uzyn ösüntgileriniň membranalary boýunça ýaýraýarlar hem-de haýwanlarda we adamda birmeňzeşdirler. Nerw impulslary *duýujy ýol* boýunça reseptordan merkezi nerw ulgamyna geçýär. Bu ýoly duýujy neýron döredýär. Impulslar merkezi nerw ulgamyndan hereketlendiriji ýol boýunça iş organyna barýarlar. Köplenç, refleks dugalarynyň düzümine oňurga ýiliginde bolşy ýaly kelle beýnisinde hem bolýan oturtma neýronlar hem girýärler. Adamyň refleksi dürli-dürlüdür. Olaryň käbiri örän sadajadyr. Mysal üçin, iňne sanjylanda ýa-da bir ýeriň ýananda eliňi çekip almak, gözüňi awuşadyjy maddalaryň täsiri astynda gözünden ýaş akması, burun boşlugyna del bölejikler düşende asgyrmak we ş.m. Refleks reaksiýasy wagtynda iş organlarynyň reseptorlary, signallary reaksiýanyň nä derejede täsirlidigine gözegçilik edýän merkezi nerw ulgamyna geçirýärler. Şeýlelikde, nerw ulgamynyň esasy iş düzgüni reflektorlaýyndyr.

Kelle beýnisi. Kelle beýnisi kelle süňküniň boşlugynda ýerleşip, ol öz içine şu aşakdaky bölümleri: süýri beýni, köpri, beýnijik, ortaky beýni, aralyk beýni we uly ýarym şarlary alýar. Kelle beýnisinde oňurga ýiligidäki ýaly ak we çal madda bolýar. Ak madda geçiriji ýollary emele getirýär. Olar kelle beýnisini oňurga ýiligi bilen, şeýle hem kelle beýnisiniň böleklerini özara baglanyşdyrýar. Geçiriji ýollar arkaly merkezi nerw ulgamy bir bitewi ýaly işleýär. Çal madda aýry-ayry toplumlar *ýadrolar* görnüşinde ak maddanyň içinde ýerleşýär.

Mundan başga-da çal madda beýniniň we beýnijigiň ýarym şarlaryny örtmek bilen gabygy emele getirýär.

Kelle beýnisiniň bölümleriniň ýerine ýetirýän işleri. Süýri beýni we köpri oňurga ýiliginiň dowamy bolup, reflektorlyk we geçirijilik işini ýerine ýetirýär. Süýri beýniniň we köpriniň ýadrolary ýimit siňdiriş, dem alşy, ýüregiň işini we beýleki prosesleri sazlaýar. Şoňa görä-de süýri beýnä we köprä şikes ýetmegi ýaşayyş üçin howpludyr. Çeýnemek, ýuwutmak, şeýle hem goraýjy refleksleriň: gaýtarmak, asgyrmak, üsgürmek ýaly prosesleriň sazlaşygy beýniniň şu bölümleri bilen baglanyşyklydyr. Süýri beýniň gös-göni üstünde *beýnijik* ýerleşýär. Onuň üsti çal maddadan-gabykdan emele gelendir, onuň aşagynda bolsa ak maddada ýadrolar ýerleşýär. Beýnijik merkezi nerw ulgamynyň köp bölümleri bilen baglanyşyklydyr. Beýnijik hereket işlerini sazlaýar. Beýnijigiň kadaly işlemegi bozulan halatynda adamlar takyk sazlaşykly hereket etmek, bedeniň deňagramlylygyny saklamak ýaly ukyplaryny ýitirýärler. Mysal üçin, bular ýaly adama iňnä sapak sapmak başartmaýar, olaryň hereketi durnukly bolman, serhoşuň ýöreyşini ýadyňa salýar, ýöreyän wagtlary elleriniň we aýaklarynyň hereketi çalasyn däl, kähalatlar da gödeňsi atan-satanly hereket edýär. *Ortaky beýnide* mydama skelet myşsalaryna olaryň dartgynlylygyny-*tonusyny* saklaýan nerw impulsary iberýän ýadrolar ýerleşýär. Ortaky beýniden görüş we ses gyjyndyryjylaryna ugrukdyryjy refleksleriň dugalary geçýär. Ugrukdyryjy refleksler gyjyndyryja tarap kelläniň öwrülmeginde ýüze çykýar. Süýri beýni, köpri we ortaky beýni *beýniniň sütünini* emele getirýärler. Ondan 12 jübüt *kelle süňk-beýni nerwleri* aýrylyp gidýär. Nerwler beýnini kellede ýerleşýän duýuş organlary, myşsalar we mázler bilen birleşdirýär. Bir jübüt nerw-gozganýan nerw beýnini içki organlar: ýürek, öýken, aşgazan, içegeler we ş.m. bilen baglanyşdyrýar.

Aralyk beýniniň üsti bilen uly ýarym şarlaryň gabygyna ähli reseptorlardan (görüş, eşidiş, deri, tagam duýujy we ş.m.) impulsar barýarlar. Ýöreyiş, ylgaw, ýüzüş ýaly çylşyrymly refleksleriň köpüsi aralyk beýni bilen baglanyşyklydyr. Onuň ýadrolary dürli içki organlaryň işleýişini özara sazlaýar. Aralyk beýni madda çalşygyny, ýimitiň, suwuň ulanylyşyny, bedeniň temperaturasynyň bir kadada

saklanmagyny sazlaýar. Aralyk beýniniň käbir ýadrolarynyň neýronlary gumoral sazlaşygy amala aşyrmak bilen biologik işjeň maddalary işläp çykarýar. Aralyk beýni sütüniň iň ýokarsynda ýerleşýär. Onuň aşaky ýüzünde gipofiz (beýniniň aşagyndaky ösüntgi) ýerleşýär. Aralyk beýnide içki synalaryň işini dolandyryan merkezler, şeýle hem bedeniň gyrgyznlygyny sazlaşdyryan, teşneligiň, açlygyň we doklугyň duýgularyny berýän merkezler ýerleşýär.

Beýnijigiň gurluşy we işi. Beýnijik süýri beýniniň üstünde, ýarym şarlaryň yzynda we aşagynda ýerleşendir. Adamyň beýnijiginiň agramy 150 g töweregidir. Oňurga ýiliginden we kelle beýnisiniň sütün böleginden tapawutlylykda, beýnijigiň üsti çal maddanyň ýukajyk gatlagy bilen örtülendir. Bu onuň gabygydyr. Nerw öýjüklerriniň ösüntgilerinden emele gelen ak madda beýnijigiň içki gatlagynda ýerleşendir. Bu ösüntgiler beýnijigi merkezi nerw ulgamynyň beýleki bölümleri bilen baglanyşdyrýar. Beýnijik bedeniň çylşyrymly hereketlerini sazlaşdyrmakda, şeýle hem bedeniň deňagramlylygyny saklamakda uly ähmiýete eýedir. Adamda beýnijigiň işiniň näsazlygy kadaly hereketi bozýar, el-aýaklaryň aýry-aýry myşsa toparlarynyň arasyndaky myşsa dartgynlyklary döredýär. Şeýlelikde, edilýän hereket tagaşyksyz we näsaz bolýar. Adam derrew ýadaýar, aýaklarynyň arasyny giňden açyp ýöreýär, üznüksiz yranýar, бүдгөýär we ýykylýar. Beýnijigiň şular ýaly bozulmalary birnäçe wagtdan soň doly bolmadyk ýagdaýda dikelýär.

I.M. Seçenowyň we I.P. Pawlowyň ýokary nerw işjeňligi baradaky ylmy taglymatlarynyň döremegindäki orny. 1863-nji ýylda I.M. Seçenowyň “Kelle beýnisiniň refleksleri” diýen kitaby çapdan çykýar. Ol bu işde tebigaty öwreniş ylmynyň taryhynda ilkinji gezek adamyň özüni alyp barşynyň iň çylşyrymly ýüze çykmalarynyň, ýagny onuň aňynyň we pikirlenmeginiň beýniniň refleksi işi bilen baglydygyny düşündirdi. Kelle beýnisiniň refleksi işiniň üç bölümden durýandygyny takykladý. *Birinji*, daşky gurşawyň täsirleri esasynda duýgy synalarynda döreýän oýanyşdyr. *Ikinji*, beýnide bolup geçýän oýanma we päsellenme hadysalarydyr. Olaryň esasynda adamda duýgy, düşünje döreýär. *Üçünji*, bu adamyň hereketi we işi, ýagny onuň özüni alyp barşy. Bu bölümleriň üçüsi hem özara baglanyşyklydyrlar

we bir-birlerine esaslanýarlar. I.M.Seçenowyň öňdebaryjy pikirlemelerini I.P.Pawlow dowam etdirdi. Ol haýwanlaryň we adamyň beýnisiniň işleýşiniň gizlin syrlaryna aralaşmaga mümkinçilik berýän ylmy usuly işläp düzdi. Ol şertsiz we şertli refleksler baradaky ylmy taglymaty döretdi. I.P.Pawlow ýokary nerw işjeňligiň umumy nazaryýetiniň düýbünü tutuýdyr. I.P.Pawlow ýokary nerw işjeňligini “Bitewi bedeniň daşky dünýä kadaly, çylşyrymly gatnaşygyny üpjün edýän işjeňlikdir” diýip düşündirýär. Bu alymlar tarapyndan ýokary nerw işjeňliginiň esasy düzüm bölekleri, ýagny şertsiz (nesilleýin) we şertli (ýaşayşyň dowamynda gazanylan) reflekslere bölünip görkezildi.

Refleksleriň görnüşleri. Şertsiz refleksler. Adama belli bir dogabitdi şertsiz refleksler mahsusdyr. Şertsiz refleksler nesilden-nesle geçýärler. Eger-de bedeniň nerw ulgamynyň ol ýa-da beýleki bölümlerine kesellemek, şikeslenmek zerarly zyýan ýetmese, şertsiz refleksler bedeniň бүтін ömrüne saklanyp galýar. Şertsiz refleksler bedeniň belli bir wezipeleri bilen baglanyşyklydyr. Olaryň arasynda iýmit we goranyş reflekslerini tapawutlandyrýarlar. Mysal üçin, agyz boşlugynyň reseptorlarynyň gyjyndyrylmagyna jogap edip, iýmit siňdiriji şireleriň bölünip çykmaklary, ýuwutmaklyk, iýmit siňdiriji ýollaryň diwarlarynyň tolkun şekilli ýygrylmalary iýmit reflekslerine degişlidir. Köpsanly goranyş refleksleri hem bellidir. Gyzgyn jisi-me eliň degende eliňi çekmek, üsgürmek, asgyrmak, iýilmeýän zatlary tükürüp çykarmak, gözüňi gyrpmak ýaly refleksler goranyş refleksleridir. Şertsiz refleksleriň dugalary kelle beýnisiniň sütün böleginiň we beýnijigiň ýa-da oňurga ýiliginiň üstünden geçýärler. Şoňa görä-de, olaryň amala aşmaklary üçin uly ýarym şarlaryň gabygynyň gatnaşmagy hökman dälidir. Şertsiz refleksleriň kömegi bilen bedeniň bitewiligi saklanylýar, içki gurşawyň mydamalygy goldanylýar. Köpeliş bolup geçýär.

Şertli refleksler. Şertsiz refleksleriň tersine, şertli refleksler bedeniň ýaşayşynyň бүтін dowamynda gazanylýar. Olar şertsiz refleksleriň esasynda belli bir şertlerde emele gelýärler. Şoňa görä-de, oňa şertli refleksler diýilýär. Bu refleksler özboluşlylygy bilen häsiýetlenýärler. Olaryň biriniň bedende ýüze çykyp, beýlekisiniň bolmazlygy mümkin.

Şertli refleksleriň emele gelşini I.P.Pawlow itlerde öwrenipdir. Haçan-da, ite nahar berlende, iýmitiň agyz boşlugynyň nemli bardasyndaky reseptorlaryň gyjynmagy netijesinde, onda sülekeý bölünip çykýar. Şu ýagdaýda iýmite I.P.Pawlow şertsiz gyjyndyryjy diýip at beripdir. Soňky barlagnamalarynda ite nahar bermezinden ýarym minut öň elektrik çyrasyny ýakýar. It duýdansyz ýanan çyranyň ýagtysyna perwaýsyz kellesini öwürpdir, emma itde iýmiti alyança sülekeý emele gelmändir. Çyranyň ýagtysy it üçin perwaýsyz gyjyndyryjy bolupdyr. Soňky barlaglarynda I.P.Pawlow çyrany ýakmagyň yzy bilen iti naharlapdyr. Şeýle utgaşykly tejribe birnäçe gezek gaýtalanypdyr. Netijede, çyranyň ýakylmagy bilen, hatda gapda nahar ýok hem bolsa, it sülekeý bölüp çykarýar. Şeýlelikde, başda perwaýsyz gyjyndyryjy bolan ýagtylyk şertsiz gyjyndyryjy (nahar) bilen birnäçe gezek utgaşdyrylandan soň, sülekeý bölüp çykaryş refleksleri üçin şertli gyjyndyryja öwrülýär. Itde şertli refleks emele gelýär. Adamda şertli reflekslere çagany emzikli çüýşe bilen iýmitlendirmek mysal bolup biler. Haçan-da, çaga emzikli çüýşe görkezilse, ol tolgunyp başlaýar, dodaklaryny şapbyldatýar, ellerini hereketlendirýär, talap edijilik bilen gygyrýar. Onuň sülekeý mäsleri suwuklyk çykaryp başlaýar. Bedeniň ýaşayşynyň dowamynda gazanylan perwaýsyz gyjyndyryjylaryň şertsiz gyjyndyryjylar bilen utgaşdyrylmagy netijesinde emele gelýän reflekslere I.P.Pawlow şertli refleks diýip at beripdir. Merkezi nerw ulgamynda diňe bir oýanyş hadysasy bolman, päsgellenme hadysasy-da amala aşýar. Ol merkezi nerw ulgamynyň ähli bölümleriniň işjeňliginde örän möhüm ähmiýete eýedir. Mysal üçin, ýürege iki jübüt merkezden daşlaşýan nerw barýar. Olaryň bir jübütiniň gyjyndyrylmagy ýüregiň işini oýarýar, onuň ýygrylmagyny ýygylandyrýar, her ýygrylanda üstünden geçirilýän ganyň mukdary köpeliýär. Nerwleriň beýleki jübüti gyjyndyrylanda, ýüregiň işleýşi gowşaýar – päsgellenýär. Ýüregiň ýygrylyşy seýreklenip başlaýar. Iki ýagdaýda-da ýüregiň işiniň üýtgemegi refleks täsirleşmesidir. Ol içki synalaryň gyjynjylygyna jogap hökmünde merkezi nerw ulgamynyň kömegi bilen amala aşyrylýar. Merkezi nerw ulgamynda päsgellenme hadysasy 1862-nji ýylda I.M.Seçenow (1829-1905) tarapyndan açyldy. Päsgellenme merkezi nerw ulgamynyň hemme bölümlerine mah-

susdyr. Ol islendik refleks hadysasynyň amala aşyrylmagyna gatnaşýar. Ýokarky mysallardan görnüşi ýaly, oýanyş we päsgellenme nerw ulgamynda bolup geçýän bir-birine garşylykly möhüm hadysalardyr. Olar öz aralarynda elmydama baglanyşyklydyrlar. Olaryň özara baglanyşygy nerw ulgamynyň we beýleki synalaryň sazlaşykly işlemeklerini üpjün edýär. Häzirki döwürde merkezi nerw ulgamynda hem oýaryjy, hem päsgellendiriji nerw öýjükleriniň (neýronlaryň) bardygy anyklanyldy.

Nerw ulgamynyň işjeňliginiň bozulmalary we olaryň öňüni almak. Nerw ulgamynyň işjeňliginiň bozulmagynda daşky gurşawyň hadysalarynyň täsiri örän uludyr. Şeýle hadysalaryň biri hem ýokanç kesellerdir. Bu kesellerden soňky gaýrüzülmeler nerw ulgamynyň işjeňliginiň bozulmagyna eltýär. Mysal üçin, dümew keseliniň wiruslary beýniniň geçiriji ýollaryna zeper ýetirýär. Esasan hem, çagalarda köp duş gelýän polimiýelit (çaga ysmazy) keseliniň wiruslary oňurga ýiliginiň hereketlendiriji nerw öýjüklerini zaýalaýar. Bu bolsa myşsalaryň aýry-aýry toparlarynyň ýygrylyp-ýazylmak ukybynyň doly ýa-da bölekleýin weýran bolmagyna eltýär. Netijede, adamyň kadaly hereketi bozulýar. Käbir wiruslar adamyň bedeninde birnäçe ýyllap zyýan ýetirmän ýaşap, soňra belli bir şertleriň bolmagynda nerw kesellerini döredýärler. Häzirki wagtda birnäçe dermanlaryň we kesellere garşy göreşýän biologik maddalaryň peýdalanylmagy netijesinde ýokanç keselleriň döremekliginiň we olaryň ýaýramaklygynyň öňi alyndy. Ýöne şeýle çäreleri öz wagtynda geçirmeklik möhümdir. Bedeniň spirtli içgiler, neşeler, metal duzlary, haýwanlaryň we kömelekleriň zäherleri bilen zäherlenmegi hem nerw ulgamynyň işiniň bozulmagyna alyp barýar. Spirtli içgiler islendik janly öýjükler üçin zäherli maddadyr. Spirtli içgileriň täsirleriniň netijesinde nerw öýjükleri ejir çekýärler, olaryň işjeňligi ýaramazlaşýar. Şeýlelikde, beýnä gelýän maglumatlaryň işleniş hadysasy peselýär. Bedeniň daşky gurşawynyň dürli gyjyndyryjylaryna bolan täsirleşmesi haýallaýar. Nerw ulgamynyň işjeňliginiň bozulmagyna nesle geçijilik sebäpleriniň hem täsiri uludyr. Beýniniň kisloroda we ýokumly maddalara bolan talaby örän ýokary. Onuň işjeňliginiň kadaly bolmagy üçin,

ganyň ähli bedendäki göwrüminiň 1/5 bölegi gerek. Käbir sebäplere görä, gan damarlary daralanda, beýniniň gan, kislorod we ýokumly maddalar bilen üpjünçiligi azalýar. Bu bolsa onuň ýaşayyş işjeňligini peseldýär. Beýniniň gan bilen üpjün edilmeginiň bozulmagyna gan inme keseli we beýleki şikeslenmeler ýetmeler hem sebäp bolup biler. Kelle beýnisine islendik şikes ýetmelerde onuň agyrlygyna ýa-da ýeňilligine garamazdan, lukmana ýüz tutmaly.

Adamyň özüni alyp barşy haýwanlaryňkydan tapawutlanýar. Ýokary ösen aň, takyk pikirlenme we şunuň bilen bagly bolan sözleýiş ýaly kelle beýnisiniň işiniň çylşyrymly ýüze çykmalary diňe adama mahsusdyr. Ýokary nerw işiniň şu aýratynlyklarynyň hemmesi adamda jemgyýetçilik zähmeti bilen baglanyşyklylykda ösdi. Şonuň üçin hem adam tebigata aňly-düşünjeli täsir edip bilýär. Adamyň özüni alyp barşynyň çylşyrymly görnüşleri şertli refleksleriň emele gelmegi, olaryň päsgellenmegi, gyjyndyryjylary seljermegi bilen berk baglanyşyklydyr. Adamda şertli refleksleriň emele gelmegi çaganyň ömrüniň ilkinji günlerinden başlanýar. Her gün ejesi çagany emdirende onuň göwrejiğini belli bir ýagdaýda saklaýar. Bu ýagdaý tiz wagtdan onuň üçin şertli gyjyndyryjy bolup galýar, ol şertli gyjyndyryjy emmek arkaly barha berkeýär. Eýýäm bir-iki hepdäniň dowamynda çagada mese-mälim şertli refleks ýüze çykýar. Emdirmek üçin ele alnanda, ol dodajygy we diljagazy bilen emiş hereketlerini edip başlaýar. Wagtyň geçmegi bilen emdirilýän çagada şertli refleksleriň sany barha köpelýär. Ejisiniň sypaty hem onuň üçin ýymit gyjyndyryjysy bolup galýar. Dört aýlyk çaga ejesini tanaýar, oňa elini uzadýar. Süýt içirilýän çüýşesini göreňde hem çaga şonuň ýaly bolýar. Çagada goranyş şertli refleksleri hem emele gelip başlaýar. Çay çemçesi bilen oňa ýakymсыz tagamly derman içirilýär. Şonda çemçejik çaga üçin şertli gyjyndyryjy bolup, çemçejigi göreň badyna ol aglaýar, çemçejigi itekleýär. Çaga ösüp-ulalýar. Ony çüýşeden naharlamaklygy kesýärler. Indi çemçejik bilen tagamly nahar ýydirýärler. Şonuň üçin hem çagada çemçejige bolan goranyş refleksi öçýär. Çemçejik täze şertli reflekse öwrülýär, ony göreň çagajyk oňa elini uzadyp başlaýar. Şeýlelikde, çagada täze-täze şertli refleksler emele gelýär. Mysal üçin, bir ýaşyndaky çaganyň daşynda saryja ary uçup ýör. Çagajyk ara elini uzadýar, ony gysymlap

tutýar. Aryjygyň sypatynyň güýçli agyry bilen utgaşmagy goranyş şertli refleksleriň emele gelmegine getirýär. Çagajyk indi aryny görüp aglaýar, elini arkasynda gizleýär, ondan gaçýar. Şular ýaly refleksler uly adamlarda hem öz ähmiýetini ýetirmeýär. Tagamly nahar görenimizde agzymyz suwaryp başlaýar, gap-çanagyň şakyrdysy işdämizi açýar. Biz sagadyň jyňňyrdysyna oýanyrars. Sagadyň dili ertirlik naharyň, mekdebe gitmegiň wagtynyň gelendigini bize habar berýär. Daşky we içki hadysalaryň täsiri netijesinde uly adamlarda hem şertli refleksleriň päsgellenmesi bolup geçýär. Mysal üçin, gök gürlmeginiň duýdansyz sesi tagamly iýmit görenimizde eýýäm bölünip çykyp başlan sülekeýi duruzýar. Bu daşky päsgellenmedir.

Aň, sözleýiş beýniniň işidir. Adamyň dünýä akyl ýetirmeginde söz aýratyn ähmiýete eýedir. I.P.Pawlowyň aýdyşy ýaly, adamyň ewolýusiyasynda beýniniň işleýiş usullaryna adatdan daşary goşmaça – **söz** peýda boldy. Aýdylýan, eşidilýän sözler aňyň hadysalarynyň şertli belgisidir. Adam duýgy bedenleriniň kömegi arkaly kabul edýän ähli zatlaryny söz bilen belleýär. Şonuň bilen birlikde, söz umumylaşdyrylan häsiýete hem eýedir. Mysal üçin, aýna sözi çaga üçin ilkibaşda kesgitli zady, ýagny öz ýüz görýän aýnasyny aňladýar. Ulaldygyça çaga şol söz bilen öýleriniň şkaýynyň aýnasyny, penjiräniň aýnasyny we maşyn üçin niýetlenen aýnany atlandyryp başlaýar. Indi çaga „aýna“ sözi bilen aýnanyň aňladýan ähli zatlaryny umumylaşdyrýar. Şeýlelikde, anyk düşünje umumylaşdyryjy bolup galýar. Adam diňe bir zatlary, olaryň häsiýetlerini we alamatlaryny, tebigatyň hadysalary baradaky düşüňjeleri umumylaşdyrman, eýsem, öz täsirlerini, duýgularyny, gaýgylaryny hem umumylaşdyrýar. Adam sözler bilen pikirlenýär. Sözli pikirleniş oňa hakykatyň anyk ýagdaýlaryndan ünsüni sowmaga mümkinçilik berýär. Adamyň sözi anyk pikirlenmegiň guraly bolup hyzmat edýär. Dilden we ýazmaça aýdylýan sözler adama beýleki adamlaryň tejribesi, adamzadyň durmuş-taryhy tejribesi bilen tanyşmaga mümkinçilik berýär. Munuň özi nesilleriň dowamlylygyny we ylmyň, tehnikaýyň hem-de medeniýetiň ösüşiniň üznüksizligini üpjün edýär. Sözleýşi öwrenmek ukybyna adam dogabitdi eýedir. Şeýle bolsa-da çaga adamzat jemgyýetinden üzňe düşse, sözleýşi öwrenmek ukyby amala aşmaýar. Çagalar dili döretmeýärler, ony

saýlap hem almaýarlar. Çaganyň türkmençe, rusça, iňlisçe geplemegi ony gurşap alýan adamlaryň gepleýän diline baglydyr. Çaga 5-6 ýaş çenli geplemegi öwrenýär. Eger-de çaga şol wagta çenli geplemese, onda onuň akyl taýdan ösüşinde kemçilik bardyr. Adamyň sözleýşi beýniniň gurluşy bilen baglanyşyklydyr. Adamyň sözleýşi, diliniň kemala gelmegi çep ýarym şaryň maňlaý bölegi, ýazuw sözleýşi bolsa çekge we depe bölekleri bilen baglanyşyklydyr.

Sözleýiş we pikirlenme. Adamyň ewolýusiýasynda I.P. Pawlowyň aýdyşy ýaly, “beýniniň işleýiş mehanizmlerinde adatdan daşary goşmaça” söz peýda boldy. Aýdylýan, eşidilýän sözler daş-töwerekdäki gurşawyň anyk predmetleriniň, hadysalarynyň aňlatmasydyr. Adam duýuş organlarynyň kömegi bilen kabul edýän ähli zatlaryny belleýär. Şonuň bilen birlikde söz umumylaşdyryjy häsiýetine hem eýedir. Adamyň sözleýşi üçin umumylaşdyrmagyň ýokary derejesi häsiýetlidir. Adam diňe bir predmetler, olaryň häsiýetleri we alamatlary, tebigatyň hadysalary barada düşüňjeleri umumylaşdyrman, eýsem öz täsirlerini, duýgularyny, gaýgylaryny hem umumylaşdyrýar. Adam sözler bilen pikirlenýär. Sözli pikirleniş oňa hakykatyň anyk ýagdaýlaryndan ünsüni sowmaga mümkinçilik berýär. Adamyň sözi howaýy pikirlenmegiň guraly bolup durýar.

Çagalarda emosiýa. Emosiýalaryň häsiýetleri. Adam gurşap alýan *reaksiýalaryň ösüşi* dünýäni diňe bir kabul etmän, oňa täsir hem edýär. Ähli predmetlere we hadysalara onuň öz kesgitli garaýşy bar. Adamlar kitap okanlarynda, saz diňlänlerinde, sapakda jogap berenlerinde, öz ýoldaşlary, dostlary bilen gepleşenlerinde şatlygy, ruhubelentligi, gaýgyny başdan geçirýärler. Adamlaryň gurşap alýan dünýä we öz-özlerine garaýyşlaryna, ýüze çykýan başdan geçirmelerine emosiýalar diýilýär.

Adamyň emosiýalary örän köpdürli we çylşyrymlydyr. Alym P.K. Anohiniň ýazyp belleýşi ýaly: “Adam emosiýasyz betbagtçylyklar, şatlyklar, zähmetden kanagatlanmak, bagta ymtylmak ýaly duýgular nämälim bolan robota öwrülerdi. Şeýle adam beýleki adamyň başdan geçirmelerine we öz hereketleriniň töweregindäkiler üçin ähmiýetine düşüňip bilmezdi”.

Ähli emosiýalary *oňyn (položitel- şatlyk, söýgi, begenç, kanagatlanmak we ş.m.)* we *tersin (otrisatel- gahar, gorky, ýigrenç we*

ş.m.) bölmek bolar. Islendik emosiýa nerw ulgamynyň işjeňleşmegi we ganda içki organlaryň işjeňliginiň: gan aýlanyşy, iýmit siňdirişi we ş.m. üýtgedýän biologik işjeň maddalaryň peýda bolmagy bilen utgaşýar. Şol biologik işjeň maddalaryň biri – böwrek üstleriň gormony bolan adrenalindir.

Içki synalaryň işjeňligindäki üýtgeşmeler meňzeş emosiýalarda ähli adamlarda birmeňzeşdir. Şonuň üçin hem “gorkudan ýaňa der basdy“, “inim tikenekläp gitdi“, “ýüregim gysýar“ ýa-da “şatlykdan ýaňa petekämde demim tutuldy“ we ş.m. sözler hemmelere düşnüklidir. Emosiýalary bilen utgaşýan şeýle reaksiýalaryň fiziologiki ähmiýeti örän uludyr. Olar bedeniň güýçlerini kadalaşdyrýar, ony üstünlikli işjeňlige ýa-da goranyşa taýýar ýagdaýyna getirýärler.

Her bir emosiýany manyly hereketler utgaşdyryp biler. Ýöreýşiniň, durkunyň, şeýle hem el hereketiniň, ýüz-göz hereketiniň (üm hereketiniň), äheňiniň, sözleýiş tizliginiň üýtgeşmeleri bilen adamyň emosional ýagdaýyna düşünmek bolar.

Gün tertibi. Körpeler bilen guralýan işleriň dogry we yzygiderli alnyp barylmagy olaryň akyl hem-de beden taýdan talabalaýyk ösmeklerine şert döredýär. Çagalaryň gün tertibi ylmy esasyda dogry düzülmelidir. Körpeleriň ýatmaly, iýmitlenmeli hem-de açyk howada gezelenç etmeli wagtlary olaryň ýaş aýratynlyklaryna laýyk bolmalydyr.

Çagalary kabul etmek. Körpeler çagalar bagyna ir sagat 7-den 8.30-a çenli kabul edilýär. Terbiýeçi körpeleriň çagalar bagyna gelmezinden 10-15 minut öň gelmelidir. Çagalar gelyänçäler oýnawaçlary, sapak üçin zerur bolan zatlary taýýarlamalydyr. Çagalar ýyly howada daşarda, gyşda we sowuk howaly günlerde otagda kabul edilýär. Çagalar gelenlerinde, terbiýeçi olary gözden geçirýär. Ol gündelik körpeleriň çagalar bagyna tämiz, ýuwnup, dyrnaklaryny aldyryp, saçlaryny daranyň gelmeklerini gazanmalydyr. Çagalar bagyna körpeleriň ählisi birbada däl-de, ýuwaş-ýuwaşdan ýygnyňýar. Terbiýeçi olar bilen asuda oýunlary guraýar. Çagalaryň käbiriniň daşky durmuş baradaky düşüňjelerini baýlaşdyrmak we sözleýiş dilini ösdürmek maksady bilen öwrediji oýunlary geçirýär. Ertirine ir bilen çagalary ýadadýan, galmagally, şowhunly oýunlary guramak talabalaýyk däl. Terbiýeçiler körpeleriň käbirine suratlaryny synlar

ýaly kitapça, beýlekisine stoluň üstünde oýnalýan oýnawaçlary, ýene birine surat çeker ýaly kagyz we galam berýärler. Uly ýaşdaky toparyň çagalary terbiýeçiniň kömegi bilen tebigat burçundaky gülleri suwarýarlar, janly burçdaky haýwanlara seredýärler. Körpeleriň ýygnyňyşýan wagtlarynda kitapçalara we suratlara seretmek, gysgajyk söhbetdeşlik geçirmek, stoluň üstünde guralýan oýunlary oýnamak hem-de goşgulary gaýtalamak olar bilen guralýan in gowy terbiýeçilik işleriň biridir. Oýun gutarandan soň, terbiýeçi oýnawaçlary çagalaryň özläriniň tertipli edip ýygnamaklaryna, nobat boýunça howlukman, goh-galmagalsyz ýuwunmaklaryna gözegçilik etmelidir. Çagalar ýuwnanlaryndan soň, saçlaryny darap, eşiklerini tertipleşdirip, ondan soňra otaga girip ertirlik nahar edinýärler.



Nobatçylar nahara taýýarlyk görýärler

Ertirlik nahar. Her bir çaganyň stoluň başynda hemişe oturýan belli bir orny bolmalydyr. Ýakymсызlyk edýän käbir garagolja çagalary terbiýeçi özüne golaý stolda oturdýar. Hemme zat stolda taýýar edilenden soň, körpeler stoluň başyna geçip oturýarlar. Uly ýaşlylaryň toparlarynda nobatçy çagalar stola çemçeleri, käseleri we çöregi goýuşdyrmakda terbiýeçä ýakyndan kömek berýärler. Kiçi ýaşlylaryň toparlarynda terbiýeçi körpelere çemçäni nähili tutmalydygyny görkezýär, olaryň howlukman iýmeklerine, iýmiti oňat çeynemeklerine, nahary soňuna çenli iýmeklerine gözegçilik edýär. Nahardan soň

körpeler terbiýeçä we enekä sag bolsun aýtmalydyrlar. Naharyny öňürti iýip bolan çagalar ellerini ýuýýarlar, agyzlaryny çäýkäýarlar, soňra özbaşdak oýunlar bilen meşgul bolýarlar.

Sapaklar. Ertirlikden soň otag süpürilýär, şemalladylýar we sapaklary geçirmeklige taýýarlyk görülýär. Körpeler bilen guralýan her bir sapak bellenen tertip boýunça geçirilmelidir. Terbiýeçi çagalar bilen geçirilýän her bir sapaga oňat taýýarlanmalydyr. Çagalara dürli sapaklarda öwredilýän täze düşüňjeler, endikler we başarnyklary “Türkmenistanda mekdebe çenli ýaşly çagalara terbiýe we bilim bermegiň maksatnamasynyň” talaplary esasynda bolmalydyr. Egerde körpeler bilen bir günde iki sapak geçirilse, olaryň arasynda 10 – 15 minut arakesme edilýär.

Sapaklar çagalar bagynda körpelere yzygiderli bilim bermegiň esasy görnüşidir. Çagalaryň özleşdirmeli täze bilimleri, endikleri we başarnyklary çagalar bagynda bilim we terbiýe bermegiň maksatnamasy esasynda alnyp barylýar. Çagalary akyl taýdan ösdürmekde sapaklaryň ähmiýeti örän uly bolup, körpeler gündelik geçilýän sapaklaryň kömegi bilen akyl-ahlak taýdan hem terbiýelenýärler. Sapaklar mekdep ýaşyna ýetmedik körpeleri mekdep okuwyna taýýarlamak işiniň hem esasy görnüşleriniň biridir. Mekdebe çenli ýaşly körpeler bilen çagalar bagynda guralýan sapaklar çagalary mekdepde okatmakdan özüniň mazmuny, guralyşy, görnüşü we usullary bilen tapawutlanýar. Sapaklaryň üsti bilen körpelere bilim bermekde terbiýeçiniň roly uludyr.



Körpeler sapak wagtynda

Çagalar bagynda jemgyýetçilik durmuşy we tebigat bilen tanyş-dyrmak, sözleýiş dilini ösdürmek, sowadyň başlangyjyny öwretmek, daşary ýurt dilini öwretmek, ýönekeý matematiki düşünjeleri ösdürmek, aýdym-saz, şekillendiriş işi we bedenterbiýe boýunça sapaklar geçirilýär. Terbiýeçi her bir sapagy meýilleşdirende çagalaryň akyl taýdan işjeň bolmalkaryny, özbaşdak pikirlenmelerini, alan ilkinji düşünjelerini durmuşda ulanmak endiklerini ösdürmekligi göz önünde tutmalydyr. Terbiýeçi sapaklaryň üsti bilen olaryň sözleýiş dilini kämilleşdirýär: gysgajyk ertekileri, hekaýalary gürrüň bermek, goşgulary, tapmaçalary yzygiderli aýdyp bilmek endiklerini terbiýeleýär. Mekdebe çenli ýaşdaky çagalaryň tiz ýadaýanlygyny göz önünde tutup, sapaklar ertirlik nahardan soň, heniz olar ýadamanka guralýar. Sentýabr aýyndan başlap, maý aýy tamamlanýança çagalar bilen sapaklar her gün geçirilýär. Terbiýeçi maksatnama esasynda bir hepdelik okuw-terbiýeçilik işleriniň meýilnamasyny düzýär. Bu meýilnamada her bir sapagyň maksatnama boýunça mazmunyny, ulanylmaly usullaryny anyk belleýär. Meýilnama düzülende çagalaryň ösüşini, olaryň endiklerini we başarnyklaryny hasaba almak bilen her bir sapak üçin maksatnamanyň maglumatlary belli bir yzygiderlilikde bolmalydyr. Şeýle-de terbiýeçi her bir sapak üçin gerek bolan görkezme esbaplary önünden taýýarlamalydyr. Ertirlik nahardan soň terbiýeçi nobatçy çagalar bilen bilelikde stollary we oturgyçlary ýagty çep tarapdan düşer ýaly edip sapak geçmek üçin taýýarlaýar. Sapak üçin gerekli bolan öwrediji esbaplary, kagyz-galamlary, reňkleri we ş.m. önünden stoluň üstünde taýyn edip goýýar. Her bir çaganyň stoluň başynda hemişelik ýeri bolýar. Bu ýagdaý olaryň öz ýerlerinde tiz ýerleşmeklerine kömek edýär.

Gezelençleri guramak. Çagalar bagynyň gün tertibinde wagtyň köp bölegi körpeleriň gezelençlerine we aýyk howadaky oýunlaryna berilýär. Gezelenç wagtynda çagalar tebigata, ondaky bolýan üýtgeşmelere gözegçilik edýärler. Käwagtlar mellekde işleýärler, agaçlara, güllere seredýärler. Gezelençleriň möhleti bir sagatdan artyk bolmaly däl. Soňra körpeler bilen haýsy bolsa-da, bir hereketli oýun guralýar. Oňa çagalaryň hemmesi gatnaşýar. Hereketli oýunlar 15-20 minutdan uzak bolmaýar we çagalara islän oýunlaryny öz-

başdak oýnamak tabşyrylýar. Terbiýeçi gezelenç döwründe çagalar bilen guralýan hereketli oýunlaryň has gyzykly hem-de mazmunly bolmagy üçin dürli oýnawaçlary öz ýany bilen alyp gitmelidir. Tomus aýlarynda çagalaryň özbaşdak döredijilik oýunlary saýaly agaçlaryň aşagynda guralmalydyr.

Gezelençler çagalaryň durmuşynda uly ähmiýete eýedir. Çagalaryň arassa howada bolmaklary olaryň beden taýdan sagdyn ösmeklerine örän uly täsir edýär. Gezelenç çaganyň bedenini howa uýgunlaşdyrmakda netijeli hyzmaty ýerine ýetirýär. Gezelenç döwründe çagalar oýnaýarlar, hereket edýärler. Hereket bolsa bedendäki gan aýlanyşygy, madda çalşygyny gowulandyryp, işdäni açýar. Gezelenç çaganyň akyly taýdan ösüşine hem öz täsirini ýetirýär. Çagalar daşarda daş-töwerek barada birnäçe täsirli düşüňjeleri alýarlar (ulularyň zähmeti, wakalar, ýol hereketi we ş.m). Gezelenç döwründe çagalar meýdançada zähmet çekip, gülleriň düýbünü ýumşadýarlar, olara suw berýärler, ýapraklary çöpleýärler.

Çagalar bagynyň meýdançalary hemmetaraplaýyn enjamlaşdyrylyp, typançaklar, basgançaklar, ýoljagazlar ýerleşdirilmelidir.



Körpeler oýun meýdançasynda

Gezelenç günün dowamynda iki gezek geçirilýär:

– ertirlik nahardan, sapaklardan soňky gezelenjiň dowamlylygy 1,5-2 sagat,

– öýlänlik nahardan soň, öýlänki gezelenjiň dowamlylygy 2 sagat bolmalydyr.

Gezelenç 5 bölümden durýar:

1. Syn etmek.

2. Oýun işi.

3. Zähmet işi.

4. Özbaşdak iş.

5. Çagalar bilen ýekelikde geçirilýän işler.

Çagalar bagyndan daşary belli bir maksat goýup, geçirilýän gezelenje *maksatly gezelenç* (okuw gezelenji) diýilýär. Maksatly gezelenji seýilgählere, suw çüwdürimlerine, dürli ýadygärliklere, ekin meýdanlaryna, haýwanat baglaryna we ş.m.ýerlere gurap bolýar.

Kiçi toparlarda maksatly gezelenç hepdede 1 gezek- uzak bolmadyk ýerlere, uly toparlarda uzak ýerlere hepdede 2 gezek gurap bolýar.

Çaganyň ukusyny gigiýeniki talabalaýyk guramak. Çaga 3-4 hepdelik bolýança elmydama diýen ýaly uklap ýatýar. Diňe emmeli wagty oýanýar. Soňabaka ulaldygyça onuň gündizine uklap ýatýan wagty azalyp, oýa bolýan wagty köpeliýär. 2-2,5 aýlyk çaga gijesine 10 sagat, gündizine her sapar 2 sagatdan 3 gezek uklaýar. Jemi gije – gündiziň dowamynda 16 sagatdan az ýatmaýar. Gündizine her ýatrylanda, ukynyň wagtyň dowamlylygy kem-kemden azalýar. 1 ýaşyňy dolduryberende, gündizine 2-1,5 sagatdan 2 gezek ýatýar. 1,5-2 ýaşdan soň gündizine ýatyp turýar. Ol alty sagatlap ýatman oňýar. Çaga 5 ýaşýança, gündizine uklamasa ýadaýar. Gündizine bir gezek uklaýan çagany günortan sagat 12-den-14-e çenli aralykda ýatymaly.

2-3 aýlyk bolandan soň çaganyň gündizine ýatýan wagtlarynyň uzaklygy diňe onuň ýaşyna däl-de, onuň bedeniniň aýratynlyklaryna hem baglydyr. Her çaga öz bedeniniň talap edişine görä ýatýar. Eger çaganyň işdäsi, şähdiniň açyklygy, bedeniniň ösüşi kadaly bolsa, bu onuň ukusyny ýeterlik derejede alýandygyna şaýatlyk edýär.

Howa gaty yssy, ýalyňly bolmasa, temperatura 5-10 gradusdan aşak düşmese, her gün gündizine körpejäni daşarda, arassa howada ýatyrmak peýdalydyr. Geýindirilen, dolanan garny dok çağa arassa howada gowy uklaýar.

Çağa uklap, oňat dynjyny alar ýaly ilki bilen zerur şertleri döretmeli. Eger çağa jaýda ýatyrylsa, ol jaýyň howasy arassa salkyn bolmaly, aşa ýagty bolmaly däl. Çaganyň ýüzüne çyranýň ýa-da gününň şöhesi düşmeli däl. Gaty ses bilen gepleşip, radiony, telewizory, magnitofony, kompýuteri açyp, çağaň ukusyna päsgel bermek bolmaýar.

Iýmitlendirmek üçin oňat uklap ýatan çagany oýarmaly däl. Sebäbi ukudan doýman turan çağa işdä bilen naharlanmaýar. Çağa her ýatyrylanda dowamly uklaýan bolsa, gowusy günün dowamynda ony seýregräk emdirmeli. Ukusyny oňat alan çaganyň şähdaçyk, keýpi kök bolýar, ol özüni gowy duýýar we azarsyz, wagtyhoş oýnaýar.

Çağa ýatyrylanda wagtynda uklamasa, onuň sebäbini biljek bolmaly. Belki, çaganyň oýnaýan ýeri dar bolup, ol işeň hereket edip, ýadaýança oýnap bilýän däl. Belki-de oňa arassa howa ýetýän däl, gün tertibiniň nädogry guralan bolmagy hem mümkin.

Mekdep ýaşyna ýetmedik körpeleriň bedeni gündizki ukyny talap edýär. Olaryň asuda otaglarda uklamagynyň ähmiýeti uludyr. Her bir çaganyň öz krowady we ýorgan-düşegi bolmalydyr. Olaryň bir krowatda iki bolup ýatmaklaryna ýol bermeli däl. Uky çagalaryň saglygyna uly täsir etmek bilen, bedeniň işjeňligini ýola goýýar. Şonuň üçin körpeleriň çagalar bagyna gelen ilkinji günlerinden başlap, kadaly ukusynyň bolmagyny gazanmaga çalyşmaly. Çagalary belli bir wagtda ýatyrmary, olaryň egin-eşiklerini dogry geýmeklerine gözegçilik etmeli. Geýinmek köp wagt almaly däl we uly toparlarda 15 minut, kiçi ýaşlylaryň toparlarynda 20-25 minut bolmalydyr.

Oý şertlerinde hem çagalaryň ukusy dogry guralmalydyr. Çaganyň öz krowady bolmalydyr. Arassa howa, belli bir wagtda ýatyrmak çaganyň ösüşine örän uly täsir edýär.

Agşamky ukudan oň çagalary gereginde artyk naharlamak bolmaýar. Çagalara gorkuly ertekileri aýdyp bermek, telegepleşiklere köp seretmek bolmaýandygyna ene-atalar düşünmelidirler.

Adam ömrüniň üçden bir bölegini ukuda geçirýär. Adama uky edil suw we ýmit ýaly zerurdyr. Eger adam 3-5 gije-gündizläp uklamasa ünsi, ýady bozulýar, emosiýalary kütelýär, iş ukyplylygy pese düşýär. Dowamly uklamak islegi döreýär. Uklamak bilen adam daş-töweregindäki gurşaw bilen işjeň baglanyşygyny ýitirýär. Uky siklleýin hadysadyr. Adaty 7-8 sagatlyk uky biri-birini kanunalaýyk çalşyrýan 4-5 siklden ybaratdyr. Her bir sikl 2 fazany: haýal ukynyň fazasyny we çalt ukynyň fazasyny öz içine alýar.

Uka gidilenden soň adama derrew haýal uky aralaşýar. Ol dem alşyň, pulsuň haýallaşmagy, myşsalaryň gowşamagy bilen utgaşýar. Madda çalşygy we bedeniň temperaturasy peselýär.

1-1,5 sagatdan soň haýal uky çalt uky bilen çalyşýar. Bu fazada ähli içki synalaryň işi işjeň häsiýete geçýär, dem alyş ýygjamlanýar we çuňlaşýar, ýüregiň işleýşi güýçlenýär, madda çalşygy ýokarlanýar. Umumy gowuşgynsyzlyk ýagdaýynda aýry-aýry myşsa toparlarynyň ýygrylmany döreýär, bu bolsa ýüz-gözüň oýnamagyna, aýaklaryň hereketlenmegine eltýär.

Ukynyň fiziologiki häsiýetleri. Kelle beýnisiniň sütüninde oýalyk we uky döwründe hereketleriň päsgellenmegi bilen baglanyşykly bolan neýronlar toparynyň bardygy belli edildi. Eger tejribe geçirilýän haýwanlaryň bu öýjüklerini işden çykarsaň, olar çalt uky wagtynda kellelerini galdyrýarlar, göze görünmeýän obýekti yzarlaýarlar, kähallatlarda oňa hüjüm etmegi meýilleşdirýärler, ýagny öz hereketlerinde, düşünde görýän zatlaryny gaýtalaýarlar.

Oýalyga jogap berýän öýjükler gyjyndyrylanda, ukuda ýatan haýwanlar oýanýarlar. Bu öýjükler weýran bolanda, haýwanlar ukuçyl halda bolýarlar. Eger oýalykdaky pişigiň uka jogapkär nerw öýjükleri gyjyndyrylsa, ol pallap başlaýar, soňra rahatja ýygrylýar we myrlap uka gidýär.

Oýalygyň we ukynyň çalyşmagy. Ýeriň ritminiň-gündiziň we gijäniň çalyşmagyny gaýtalaýandygy, köp mün ýyllyklaryň dowamynda olara janly organizmleriň uýgunlaşandygy mälim. Ukynyň we dynçalmagyň zerurlygynyň beýleki bir sebäbi ýadawlykdyr. Şeýle hem

uky şertli refleksiýäni gelip biler. Öwrendekli hereketler, ýagdaýlar ukyny getirýän şertli gyjyndyryjy bolup bilerler.

Ukudan daşky gurşawyň signallary, ýagny ýiti ýagtylyk, goň - galmagal, şeýle hem içki synalardan, mysal üçin, aç garyndan, dolan peşew haltadan gelýän signallar hem oýarýarlar. Oýalygyň uky bilen çalyşmagy gumoral-biologiki aktiw maddalar bilen hem sazlanýar. Olaryň bedendäki mukdary gije-gündiziň dowamynda kanunalaýyk üýtgeýär.

Ukynyň bozulmalarynyň öňüni almak. Bedeni berkitmek üçin ýeterlik uky zerurdyr. Ol öňi bilen myşsalaryň işjeňligini gaýtadan dikeldýär. Ukynyň bozulmalary ýygy-ýygdydan duş gelýär. Ukusyzlygyň sebäbi hereket işjeňliginiň azalmagy we fiziki ýadawlygyň ýoklugy, adaty gije-gündizki sazlaşykly durmuşa siwilizasiýa tarapyndan girizilýän üýtgeşmeler bolup biler. Ukynyň we oýalygyň dogry sazlaşygynyň bozulmagy nerw ulgamyna hemişe amatsyz täsir edip, ony gyjyndyrýar, tapdan düşürýär.

Ukynyň bozulmagyna eltýän ýene bir ýagdaý ýaşaýşyň güýçlenýän ýokary tempiniň-ösen tehnologiýanyň esasynda informasiýanyň agdyklygydyr. Bu meselede – maşgalada körpeleriň gündelik durmuşynyň yzygiderlilik tertibine oýlanyşykly çemeleşilmelidir.

Çagalaryň öýläňki gezelençleri we oýunlary. Tomus aýlary gündizki ukudan oýanandan soň körpeler ýyly suwly duşlara düşürilýär. Kiçi ýaşly toparyň çagalarynyň endamyny terbiýeçi öl süpürgiç bilen süpürýär. Öýlänlik nahardan soň, körpeler daşaryk çykýarlar.

Terbiýeçi olar bilen öýläňki geçiljek işleri hem doly meýilleşdirmelidir. Çagalar bilen meýdançadaky gök ösümlüklere, howa ýagdaýyna gözegçilikler geçirilýär hem-de ýuwaş hereketli oýunlar meýilleşdirilýär. Çagalary öýlerine ata-eneleri ýa-da özlerinden uly doganlary äkidýärler. Çagalary öýlerine ýeke goýbermek bolmaýar. Terbiýeçi ata-eneler bilen çagalaryň täze öwrenen zatlary hem-de onuň maşgalada hem yzygiderli talap edilmegi barada gürrüň geçirmelidir. Körpeler bilen işler gün tertibi boýunça dogry guralyp, olaryň wagtlary şatlykly we peýdaly geçmelidir.

Mysaly gün tertibi

(howanyň sowuk wagtynda)

Irki çagalyk döwri: *Bakja topar.*

	1-1,6 ýaş	1,6-2 ýaş
Öýde		
Oýarmak, ertirki hajat	6.30-7.30	6.30-7.30
Mekdebe çenli çagalar edarasynda		
Çagalary kabul etmek, oýun	7.00-8.00	7.00-8.00
Ertirlige taýýarlyk, ertirlik nahar	7.30-8.20	7.30-8.20
Oýun	8.00-9.15	8.00-9.15
1-nji sapak (toparça bilen)	-	8.45-9.00-9.15
1-nji uky	9.30-12.00	-
Gezelenje taýýarlyk, gezelenç	-	9.20-11.00
Gezelençden gaýdyp gelmek. Günortanlyk nahara taýýarlyk	-	11.00-11.20
Günortanlyk nahar	11.20-12.00	11.20-12.00
Ýuwaş-ýuwaşdan oýanmak, günortanlyk nahar	12.00-12.30	-
Uky	-	12.00-15.00
Oýun	12.30-15.00	-
1-nji sapak (toparça bilen)	13.00- 13.10-13.20	-
2-nji sapak (toparça bilen)	14.00- 14.10-14.20	-
2-nji uka taýýarlyk, uky	15.00-16.30	-
Ýuwaş-ýuwaşdan oýanmak	16.30-17.0	15.00-15.30

2-nji sapak (toparça bilen)	-	16.00-16.10-16.20.
Oýun	17.00-19.00	16.20-19.00
Öýe gaýtmak	19.00. çenli	19.00. çenli
Öýde		
Gezelenç	18.00-19.00	18.00-19.00
Oýun	19.00-19.30	19.00-19.30
Agşamlyk nahar	19.30-20.00	19.30-20.00
Asuda oýunlar	20.00-20.30	20.00-20.30
Uka taýýarlyk, uky	20.30-6.30	20.30-6.30

3 ýaşdan ýedi ýaşa çenli çagalaryň mysaly gün tertibi

T/b		Uly bakja topary	Kiçi topar	Orta topar	Uly topar	Mekdebe taýýarlaýyş topar
		2-3 ýaş	3-4 ýaş	4-5 ýaş	5-6 ýaş	6-7 ýaş
Öýde						
1	Oýarmak, irki hajat	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Mekdebe çenli çagalar edarasynda						
2	Kabul etmek, gözden geçirmek, irki maşklar	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
3	Ertirlik nahar	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-8.55	8.30-8.55

4	Oýunlar, sapaga taýýarlyk	9.00- 9.30	9.00- 9.20	9.00- 9.15	9.10- 10.40	9.10- 11.00
5	Sapaklar	9.30- 10.00	9.20- 10.00	9.15- 10.00	9.10- 10.40	9.10- 11.10
6	Gezelenje taýýarlyk	10.00- 10.20	10.00- 10.20	10.00- 10.20	10.40- 11.00	11.10- 11.15
7	Gezelenç	10.20- 12.00	10.20- 12.00	10.20- 12.10	11.00- 12.35	11.15- 13.00
8	Gezelençden gaýdyp gelmek	12.00- 12.20	12.00- 12.20	12.10- 12.30	12.35- 12.50	13.00- 13.15
9	Günortanlyk nahary	12.20- 13.00	12.20- 13.00	12.30- 13.10	12.50- 13.20	13.15- 13.35
10	Uky	13.00- 15.30	13.00- 15.10	13.10- 15.10	13.20- 15.20	13.35- 15.25
11	Oýarmak, taplama çäreleri	15.30- 16.00	15.10- 15.40	15.10- 15.40	15.20- 15.50	15.25- 15.50
12	Öýlänlük nahar	16.00- 16.30	15.40- 16.00	15.40- 16.00	15.50- 16.10	15.50- 16.05
13	Oýunlar, sapaklar	16.30- 17.00	16.00- 16.30	16.00- 16.30	16.10- 16.40	16.05- 18.00
14	Gezelenje taýýarlyk	17.00- 17.20	16.30- 16.50	16.30- 16.50	16.40- 17.00	16.40- 17.00
15	Gezelenç, oýunlar	17.20- 18.20	16.50- 18.00	16.50- 18.00	17.00- 18.10	17.00- 18.10
16	Gezelençden gaýdyp gelmek	18.20- 18.35	18.00- 18.30	18.00- 18.20	18.10- 18.20	18.10- 18.20
17	Agşamlyk nahar	18.35- 19.00	18.30- 19.00	18.20- 18.45	18.20- 18.45	18.20- 18.40

18	Öýe gaýtmak	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00
Öýde						
19	Gezelenç	19.30-20.00	19.00-20.00	19.30-20.10	19.30-20.15	19.30-20.15
20	Öý oýunlar, ýatmaga taýýarlyk	20.00-20.30	20.00-20.30	20.10-20.40	20.15-20.45	20.15-20.45
21	Ýatmak, gijeki uky	20.30	20.30	20.40	20.45	20.45

Soraglar

1. Çaganyň nerw ulgamyny goramakda dogry guralan gün tertibiniň nähili ähmiýeti bar?
2. Çaganyň dürli ýaşlarynda ukynyň dowamlylygy nähili bolmaly?
3. Çaganyň ukusynyň kadaly bolmagy üçin haýsy şertler zerur?
4. Iýmit siňdirişiň dogry geçmeginde iýmitlenmegiň tertibiniň nähili ähmiýeti bar?
5. Mekdebe çenli çagalar edaralarynda gezelençler nähili guralýar?
6. Mekdebe çenli çagalar edaralarynda sapaklary guramakdan nähili gijiyeniki talaplar edilýär?

Ýumuş

Mekdebe çenli çagalar edarasynnda gün tertibindäki aýry-aýry pursatlaryň gijiyeniki talaplara laýyklygyny kesgitleň.

§2. Görşüň gijiyenasy

Görşüň ähmiýeti. Biziň daşky dünýä baradaky maglumatlarymyz görüş bilen baglanyşyklydyr. Biz görüş arkaly, grafiki we reňkli signallary (harplar, sanlar, suratlar we ş.m.) saýgarýarys. Görüş zähmet işjeňliginiň ähli görnüşleri üçin möhümdir. Kör adamy zähmete ugrukdyrmak üçin nähili uzak we tutanýerli zähmetiň çekilmelidigi mälimdir.

Münlerçe ýyllaryň geçmegi bilen adamzat tejribe toplaýar, ylym, tehnika, sungat ösýär. Bu tejribeleriň ählisi geljekki nesle görşüň kö-

megi bilen kabul edilýän kitaplaryň, ýazuw sözleriniň üsti bilen geçýär.

Gözüň gurluşy. Göz kelle süňküniň göz hanasynda ýerleşýär. Göz hanasynyň diwarjyklaryndan bäbeneginiň daşky üstüne myşsalar barýar, şolaryň kömegi bilen göz hereketlenýär.

Gaşlar gözi goraýar. Gaşlar maňlaýdan inýän deri ikiýana sowýarlar. Gabaklar we kirpikler gözi tozandan goraýar. Gözüň daşky burçunda ýerleşýän gözýaş mäzi, bäbenegiň üstüni çyglandyrýan, gözi ýyladyan, oňa düşýän del bölejikleri ýuwup aýyrýan, soňra bolsa gözüň içki burçundan göz ýaş kanaly boýunça burun boşlugyna syrygýan suwuklygy bölüp çykarýar.

Gözüň bäbenegi dykyz belok bardajygy bilen örtülendir. Bardajyk bäbenegi mehaniki we himiki şikes ýetmelerden we daşky del bölejikleriň we mikroorganizmleriň aralaşmagyndan goraýar. Bu bardajyk gözüň ön böleginde bolup, ol göz perdesi diýlip atlandyrylýar. Göz perdesi ýagtylyk şöhlelerini erkin geçirýär.

Ortaky damarlak bardajyklardan göz bäbenegini gan bilen üpjün edýän, güri gan damarjyklary geçýär. Bu bardajygyň iç ýüzüniň üstünde reňkleýji maddanyň – gara pigmentiň ýukajyk gatlagy bolup, ol ýagtylyk şöhlelerini özüne siňdirýär. Gözüň damarlak bardajygynyň ön tarapy älemgoşar diýlip atlandyrylýar. Onuň reňki (açyk gökden gara-goňura çenli) pigmentiň mukdary we bölünişi bilen kesgitlenýär.

Göreç älemgoşar bardasynyň ortasyndaky deşikdir. Göreç gözüň içine ýagtylyk şöhleleriniň düşüşini sazlaýar. Güýçli ýagtylykda göreç refleksleýin giňelýär. Görejiň aňyrsynda iki tarapy güberçek *hrustaljik* ýerleşýär. Ol kirpikjimek myşsalar bilen örtülendir. Gözüň bäbeneginiň içini b aýna görnüşli beden – doňdurma şekilli madda doldurýar. Göz ýagtylyk şöhlelerini predmetleriň şekilleri göz bäbeneginiň içki bardajygynda *torjagazda* toplanar ýaly edip goýberýär. Torjagazda gözüň reseptorlary – *taýajyklar* we *kolbajyklar* ýerleşýär. Taýajyklar iňrik garalandaky ýagtylygyň reseptorlarydyr. Kolbajyklar diňe ýagtyda gyjynýarlar, olar bilen reňkli görüş baglydyr.

Torjagazda ýagtylyk nerw impulslaryna öwrülýär. Olar görüş nerwi boýunça uly ýarym şarlaryň gabygynyň görüş zonasyna geçirilýär.

Bu zonada gyjynmalar predmetleriň formalary, olaryň reňki, ululygy, ýagtylanyşy, ýerleşşi, hereketi seljerilýär.

Görşüň bozulmagynyň sebäpleri. Adam predmetleri ýakyndan hem, daşdan hem deň oňat görýär. Bu hrustaljagazyň egriligini üýtgetmek we has güberçek bolmak häsiýet bilen baglanyşyklydyr.

Köplenç görşüň bozulmalary: şowakörlük we uzakdan görmeklige duş gelinýär.

Şowakörler we uzakdan görýänler predmetleri aýdyň görmeýärler. Şowakörlere uzakda ýerleşen predmetler, uzakdan görýänlere bolsa golaýda ýerleşen predmetler aýdyň görünmeýär. Dogabitdi uzak görmeklikde göz bäbenegi keltelýär. Uzakdan görmekligiň sebäbi göz hrustaljygynyň egriligini üýtgetmek ukybynyň peselmegi bolup biler. Bu gartaşan adamlarda köp duş gelýär.

Ady tutulan görüş bozulmalaryndan ejir çekýän adamlar lukman tarapyndan saýlanyp alnan ýörite aýnaly äýnek dakynýarlar.

Göze şikes ýetende ilkinji kömegiň berlişi. Öý hojalygynda ulanylýan enjamlardan usully peýdalanmagy başarmazlyk ýa-da geleňsizlik (elektrik gaýnadyjylar, tiz gaýnadyjy, gazly suw üçin sifonlar) agyr durmuş şikeslerine eltip biler. Ýetirilen şikes görşüň bölekleyin ýa-da бүтінлей ýitmegi howply ýokanç kesellere geçip, çylşyrymlaşmagy mümkindir.

Göz üçin howply bolýjak işleri ýönekeý aýnaly äýnek dakynyp ýerine ýetirmek gerek. Ol islendik urgyny gowşadýar we gözi himiki maddalaryň düşmeginden goraýar. Eger betbagtçylyk ýüze çykan bolsa, ilkinji kömegi bermegi başarmaly. Eger göze hapajyk düşen bolsa ony ýuwup we hapany öl pamyk ýa-da elýaglyk bilen aýyrmaly. Ýöne ilki elini ýuwmaly. Göze bir zat degip ýeňil urgy bolanda, sowuk suwda öllenen pagta ýa-da arassa elýaglyk goýmaly.

Göz agyr ýaralananda, onuň bardajygy ýyrtylanda, ony ýuwup, düşen del zatlary aýyrjak bolmaly däl. Şeýle ýagdaýda göze daňy goýmaly we heläk bolany hassahana ugratmaly. Dogry berlen kömek şikesiň zyýan ýetirmeginiň we görşüň ýitirilmeginiň önüni almaga ýardam eder.

Göze aşgar, kislota, zäherli himikatlar düşende, derrew gözi arassa suw bilen ýuwmaly we haýal etmän lukmana ýüz tutmaly.

Görşüň gigiyenasy. Çap edilen ýa-da elde ýazylyan teksti golaý aradan gözden geçirmek bolmaýar. Şeýle halatlarda gözüň hrustal-jygy uzak wagtlap has güberçek ýagdaýda bolýar. Bu görüşe agram salýar we şowakörlüğe eltýär.

Okalanda, hat ýazylanda, tikin tikilende ýa-da beýleki işlerde predmeti gözden 30-35 sm uzaklykda saklamalydyr. Ýagtylyga gözegçilik etmek möhümdir. Hat ýazylanda ýagtylyk çepden düşmelidir.

Görşi türgenleşdirmek üçin ýörite gönükmeleri ýerine ýetirmeli. Olardan has ýönekeýi şulardyr: gezeleşdirip penjiräniň belli bir nokadyna, birneme sowarak uzaga, birdenem edil şol nokada seretmeli. Şeýle gönükme her sagatda 3–5 minutlap geçirilýär.

Aşa ýagtylyk gözüň reseptorlaryny çendenaşa gyjyndyrýar we göreje zeper ýetirýär. Şoňa görä-de, durmuşda we önümçilikde has ýagty düşýän ýerleriň aýnasy dury däl aýnadan edilen abajurlar ýa-da plafonlar bilen örtülýär. Gün şöhesi hem göze zyýanly täsir edýär. Polat eredijiler we elektrik bilen kebşirleýjiler gözlerini ýiti ýylpyldydan we erän metal damjalaryndan ýörite äýnek bilen gorayarlar.

Görşüň näsazlyklary bedende A witamininiň ýetmezligi sebäpli hem ýüze çykyp biler. Güýçli şemalda tozan bilen birlikde göze kesel dörediji mikrobaryň düşmegi hem mümkin. Ýokanç keseller göze hapa ellerden, umumy peýdalanylýan süpürgiçden, elýaglykdan düşüp, konýuktivit (gözüň nemli bardasynyň çişmegi) keseline eltip biler. Gözüň ýokanç keselleri görşüň ýaramazlaşmagyna, kähalatlarda bolsa, körlüğe eltýär. Şonuň üçin gözi tozandan goramaly, eliň bilen owkalamaly däl, diňe arassa süpürgiç ýa-da elýaglyk bilen süpürmeli.

Göz almalarynyň diametri hemme adamlarda deňeçerräk bolýar. Ol, köplenç, 24 millimetr çemesidir. Adamyň diňe bir günüň dowamynda görýän zatlaryny kino lentasyna düşürjek bolsaň, 19 kilometrdan gowrak plýonkanyň gerek boljakdygyny alymlar tassyklaýarlar.

Gözüň görejiniň duýgurlygy ýagtydan garaňka geçilende, 20 minudyň dowamynda 130 mün esse artýar.

Adatça, adam her minutda ortaça 25 gezek göz gyrpýar. Her saparam gözüň ýapyk pursaty sekundyň ondan iki bölegine barabar bolýar.

Gözün agramy 7 grama barabardyr. Bäbejigiň gözünüň bäbenegi (dury güberçek bölegi) şary ýada salýan bolsa, ulularyňky iki tarapy güberçek linza meňzeşdir.

Gözün sowuklygy duýmaýandygynyň sebäbi, olarda sowuklygy duýýan nerwler – “sowuklyk nokatlary” ýok.

Häzirki lukmanlar göze seredip, adamyň saglyk ýagdaýyny barlap bilýärler, gözdäki alamatlar keselleri ýüze çykarmaga kömek edýär. Gözi hemişe gorap saklamaly. Adamyň görüş agzasy - göz näzik syna hasaplanýar. Körpeleriň görejinini bela-beterden goramak, hemişe ýitiligini gazanmak ilki bilen onuň maşgala agzalaryna we terbiýeçilik edaralaryna baglydyr. Häzirki wagtda göze düşýän agram barha artýar. Hat ýazmak, kompýuterde dowamly işlemek, telewizora uzak wagtlap tomaşa etmek we ş.m. gözi ýadadýar. Görejiň görüjilik ukybyny peseldýär. Şeýle bolansoň bu ýagdaýlaryň önüni almak üçin gözi kadaly saklamagyň düzgünlerini berjaý etmeli. Ýagtylyk şöhesini göze göni gönükdirmeli däl. Gün şöhesinden we göze ýakymсыз täsir etjek ýagtylyklardan goranmaly. Wagtynda bejerilmese göz keselleriniň beýlekilerine ýazmagy mümkindir.

Paýtagtymyzdaky göz keselleri merkezi dünýä ülnülerine laýyk gelýän, medisnada iň kämil hasaplanýan enjamlar bilen üpjün edilendir. Ýaponiýanyň “Topkon” kompaniýasynyň enjamlar toplumu arkaly gözün islendik kesellerini anyklap bolýar. Bu bolsa gözde döräp bilýjek keselleri irki döwürde ýüze çykaryp, wagtynda bejergi geçirmäge ýardam edýär. Ata-eneleriň käbiri öz körpeleriniň gözünüň agyrýandygyny, görüjiliginiň peselýändigini bilseler-de, dürli ýapgy-lar bilen düzeler-dä diýip, arkaýynlyga salýarlar. Şeýle edilende göz almasynyň, onuň aýratyn bölekleriniň dogra ösüş anomaliýasy, göz düýbünüň hem-de görüş nerwis bilen baglanyşykly dertler ýüze çykyp bilýär. Ylmy barlaglar gözün optiki gatlaklarynyň we keselleriň arasynda kataraktanyň (göz jöwheriniň ümezleşmesi) şowakörlüğe, batylyga ýolukdyrýan esasy apatlaryň biridigini takyklydy. Haýsy dert hem bolsa, irki döwürde, ýagny ýaňy döräp ugrun uçurlaryndan bejerilse, netijeli bolýar.

Şowakörlük. Şowakörlük göz dertleriniň giň ýaýranydyr. Muňa sataşanlar golaýdan gowy görseler-de, uzakdaky zatlary oňat

saýgarmaýarlar. Wagtynda öňi alynmasa, çäşylyga ýa-da batyllyga eltmegi ähtimal. Şowakörlügiň öňüni almak üçin ozaly bilen, göz lukmanyna çagany ýaşlykdan görkezmeli. Eger näsazlygyň bardygy aňlanylsa, bejertmegiň ugruna derrew çykmary. Ony düzetmegiň ýörite maşklary bardyr. Galyberse-de, göreji kemislilileriň käbiri äýnek dakynmaga utanýarlar. Bu hem şowakörlügiň beterlemegine getirýär. Telewizora seredilende golaýlyk 3 metrden az bolmaly däl.

Körpä niýetlenen göz damjalary peýdalanylanda şu aşakdaky düzgün-kadalary hökmany berjaý etmeli:

- dermanyň ulanylyş möhletine üns bermeli;
- açylan çüýşejikleri sowadyjyda (+15⁰-da) 7 günden artyk saklamaly däl;
- damdyrylanda ýörite abzallary (pipetkalary) ulanmaly, çagalaryň hersiniňki aýratyn bolmaly;
- çüýşejikden diňe gerek möçberini almaga çalyşmaly, damdyryjyda galanyny yzyna guýmaly däl;
- dermanyň bulanykdygyny görseň ulanmaly däl, görnüşiniň üýtgemegi onuň zaýаланandygynyň alamatydyr.

Şowakörlük il arasynda belli bolan göz keselleriniň biridir. Oňa lukmançylyk dilinde miopiýa diýilýär. Şowakörlükde gözüň uzakdan görmek ukyby bozulyp, ýakyndan görmek ukyby bolsa saklanýar. Bu kesel, esasan-da, mekdep ýaşly çagalarda döräp, ulalandan soň hem saklanyp galyp, eger-de bejeriş çäreleri wagtynda geçirilmese, diňe bir kär saýlamakda kynçylyk döretmän, eýsem şikesliligiň hem sebäpkäri bolup bilýär. Şowakörlük keseli ylmyň-tehnikanyň ösen, kompýuterleriň, telewizorlaryň köp ulanylýan ýurtlarynda has-da köp duş gelyär. Gözüň ýakyndan görmek işiniň adatdan köp ýerine ýetirilmegi bolsa, onuň döremeginiň sebäpleriniň biridir. Kadaly ýagdaýda, göz dürli aralykdan: ýakyndan hem-de uzakdan gowy görmäge ukyplydyr. Ýöne köp wagtlap ýakyndan görmek işi bilen meşgul bolunsa, onda gözüň içindeki muskuljyklar gysylýarlar we uzaga seretmeli bolnanda gowşamaýarlar. Netijede, şowakörlügiň başlangyjy, ýöne entek bejermegi mümkin bolan “ýalan şowakörlük” ýüze çykýar. Onuň başlangyç alamatlary şulardan ybarat: eger çaga bilim edarasyna gatnaýan bolsa, ol yzky hatarlarda mugallymyň tagtada ýazan zatlaryny görmän başlaýar, sapaklaryna taýýarlanmak

höwesi peselýär, telewizora tomaşa edende, onuň ýakynyna baryp seretmäge başlaýar. Şu alamatlary çagalaryň ene-atalary, terbiýeçileri, mekdep mugallymlary hökmany bilmelidirler we ýüze çykan ilkinji günlerinden, çagany göz lukmanynyň ýanyna ýollamalydyrlar.

Göz lukmany bu çagalary ýörite hasaba almak bilen, olara bellenen tertipde bejeriş işlerini geçirmelidir. Ýagny 7-10 günün dowamynda gözün görejinu giňeldýän damjany ertir, agşam damdyrmak bilen, gözün içindäki gysylan muskuljygyň gowşamagy we soňra onuň kadaly işlemegi gazanylýar. Ýöne bu bejergini hökmany ýagdaýda göz lukmanynyň gözegçiliginde geçirmeli we düzgünlerini doly saklamaly. Derman damdyrylýan wagtynda we ondaky soňky 7-8 günün dowamynda, çaganyň göreji (gözünüň garasy) giň ýagdaýda saklanýar we onuň görşi peselýär, okap, ýazyp, telewizora tomaşa edip bilmeýär. Şol döwürde çagany özbaşdak ýola goýbermek hem bolmaýar. Eger-de saý-sebäpden keseliň başlangyjy duýulman geçen bolsa, onda çagalarda miopiýa keseli döräp, äýnek dakynmagyň zerurlygy ýüze çykýar. Äýnek miopiýanyň pes derejesinde diňe uzakdan (telewizora seredilende, mekdep tagtasynda ýazylanlara seredende) görmek üçin dakynmak ýeterlikdir. Miopiýanyň orta we ýokary derejelerinde äýnegi mydama dakynyp ýörmek maslahat berilýär. Bu keseliň önüni almak üçin, mekdep ýaşyna ýetmedik we mekdep ýaşly çagalarda görüş kadalarynyň gigiýenasyny saklamaklary, ýagny iş ýerleriniň ýeterlikli ýagty bolmagy, okap-ýazan wagtynda dogry oturyp, ortaça 30 santimetr aralygy saklamaklary, arakesmede aýyk howada gezim edip, dynç almaklary, bedenini berkidiji maşklary etmekleri zerurdyr. Telewizora tomaşa edilende, kompýuterde işlenilende her 30 minutdan arakesme guramak hökmandyr. Beýik galkynyş eýýamynda S.Karanow adyndaky Göz keselleri ylmy kliniki merkezinde çagalarda ýalan şowakörlük we şowakörlük keselini bejermek üçin täze, ýokary hilli enjamlar, lazer arkaly bejeriş enjamlary ornaşdyryldy.

Soraglar

1. Şowakörlük näme? Ol çagada nähili ýüze çykýar?
2. Çaganyň görşündäki näsazlyklar nädip döreyär?
3. Okuw-terbiýeçilik işlerinde tehniki serişdeleri ulanylanda nähili gigiýeniki talaplary berjaý etmeli?

4. Mekdebe çenli çagalar edarasynda ýagtylandyryşyň kadalylygy nähili bolmaly?

Ýumuş

Mekdebe çenli çagalar edarasynda çaganyň gözünüň goraglylygyna syn ediň. Öz berkidilen toparyňyzda görüşünde näsazlygy bolan çagalara aýratynlykda kömek bermegiň tertibini öwreniň.

§3. Dem alyş we ses ýollarynyň gigiýenasy

Dem almagyň ähmiýeti. Adam daşky gurşawdan kislorody almak we howa kömürturşy gazyny çykarmak bilen dem alýar.

Islendik synanyň dokumasyndaky her bir öýjüğe güýç-gurbat gerek. Onuň synadaky çeşmesi organiki maddalaryň üzüksiz dargamagy we okislenmegidir. Şeýle okislenme hadysalaryna kislorod gatnaşyp durýanlygy zerarly öýjükler onuň mydama gelip durmagyna mätäçdir, islendik organiki maddalar okislenende kömürturşy gazy we suw emele gelýär. Olar synadan çykarylýar.

Öýjükleri kislorod bilen üpjün etmek we olardan kömürturşy gazyny çykarmak gan arkaly amala aşyrylýar. Gan bilen howanyň arasyndaky gaz çalşygy dem alyş synalarynda bolup geçýär.

Dem alyş synalarynyň ulgamyny, döş boşlugynda ýerleşen öýken we howa geçiriji ýollar: burun boşlugu, burun-damak, bokurdak, traheýa, bronhlar düzýärler.

Howa geçiriji ýollar. Howa geçiriji ýollar süňk-kitirdewük germewi bilen saga we çepi bölünen burun boşlugyndan başlanýar. Olaryň her birinde egrem-bugram burun ötükleri bolýar. Olar burun boşlugynyň içki üstüni ulaldýar. Burun boşlugyny örtýän nemli barda kirpijekler, gan damarlary we nem bölüp çykarýan mázler bilen bolup üpjün edilendir. Nem mikroblary diňe bir saklamak bilen çäklenmän, olary zyýansyzlandyrýar hem özüne ýelmeşen bölejikler bilen birlikde hemişe burun boşlugyndan daşary çykarylýar. Burun boşlugynda howa ýyлаýar we cyглаşýar.

Burun boşlugyndan howa burun-damaga, soňra bokurdaga barýar. Bokurdak diwarjyklary birnäçe kitirdewükden emele gelen guýguç görnüşindedir. Iýmit ýuwdulan mahaly bokurdagyň girelgesi kitirdewükli bokurdaküsti bilen ýapylýar. Bokurdagyň kitirdewükleriniň

arasynda nemli gasynlar – ses perdeleri ýerleşýär. Ses perdeleriniň arasyndaky boşluga ses ýşlary diýilýär.

Adam dyman wagty ses perdeleri aýrylyşýarlar we ses ýşy deň gapdally üçburçluk görnüşinde bolýar. Geplenende, aýdym aýdylanda ses perdeleri birleşýärler. Dem alnanda çykarylýan howa gasynlary basýar, olar yrgyldap başlaýar. Şeýlelikde, ses emele gelýär.

Adamyň sesiniň batlylygy ses perdeleriniň uzynlygy bilen baglanyşyklydyr. Ses perdeleri näçe gysga bolsa, şonça-da olaryň yrgyldysynyň ýygyllygy köp bolup, ses batly bolýar. Ses perdeleri 1 sek 80-den 10 000 çenli yrgyldy emele getirip bilýär. Adamyň sözleşiş sesiniň gutarnykly kemala gelmegi, bokurdak, burun-kekirdek, agyz we burun boşlugynda diliň, dodaklaryň we aşaky äňniň ýagdaýynyň özgermegi netijesinde bolup geçýär. Adam ses arkaly özüniň duýgusyny, keýpini, şatlygyny we gaharyny, mylatatlylygy we gorkyny berip bilýär.

Gaty gygyrmak ses perdesine zeper ýetirýär, olar güýçli dartylyp ýakynlaşýarlar, biri-birine urlup sürtülýärler. Şeýle ýagdaýda olara şikes ýetýär. Adamyň sesi gyrylýar ýa-da düýbünden ýitip gidýär. Pyşyrdap geplenende ses perdeleri doly bitişmeýär.

Öýken. Öýkende bronhlaryň her biri agaç ýaly şahalanýar we howa geçiriji turbajyklaryň diametri kem-kemden daralýar. In ownu-jak bronhial turbajyklaryň uçlary howadan doly inçe diwarjykly öýken düwmejikleri bilen gutarýar. Olaryň diwarjyklary epitelial öýjükleriň bir gatyndan emele gelendir hem-de kapillýarlar bilen gür toplanandyr. Düwmejikleriň epitelial öýjükleri biologik işjeň maddalary bölüp çykarýarlar. Bu maddalar ýukajyk plýonka görnüşinde olaryň üstüni örtýärler. Bu plýonka düwmejikleriň hemişelik göwrümini saklaýar we olaryň bitişmegine ýol bermeýär. Mundan başga-da, plýonkanyň maddalary howa bilen öýkene düşýän mikroorganizmleri zyýansyzlandyrýarlar.

Öýken düwmejikleri öýkeni emele getirýän içi öýjük-öýjük maddany döredýärler. Öýken döş boşlugynyň, ýüregiň, gan damarlarynyň howa geçiriji ýollaryň we gyzylödegiň tutýan ornundan beýleki ýerleriň ählisini dolduryp durýar. Her öýkende 300-350 mln öýken düwmejikleri bolup, olaryň umumy üsti 100 m²-dan hem köpdür. Munuň özi bedeniň üstünden 50 esse köpdür.

Öýkenleriň her biri birleşdiriji dokumanyň ýylmanak ýalpyldawuk bardasy, ýagny öýken plewrasy bilen örtülendir. Döş boşlugynyň içki diwary diwarýany plewra bilen örtülendir. Olaryň arasyndaky germetik plewra boşlугy çyglydyr we düýbünden howasyzdyr. Şonuň üçin hem öýken hemişe döş boşlugynyň diwaryna gysylyp durandyr we olaryň göwrümi mydama döş boşlugynyň göwrüminiň üýtgemegi bilen baglydyr.

Dem alyş ýollarynyň keselleri

Ýokary dem alyş ýollarynyň keselleri. Basyk (angina) – badamyň çişmesi ýokanç keseldir. Keseliň sebäbi keseli ýokuşdyryjylar – wiruslar, bakteriýalardyr. Olar, esasan, howa-damja ýoly bilen geçýär.

Alamaty: burun dykylmak, burundan suw gelmek, dodagyň gyzarmagy, temperaturanyň galmagy. Bu kesel bilen çagalar, esasan, 3 ýaşdan soň keselleýärler.

Bu keselde badamyň limfa dokumalary çişýär. Kesel döredijiler: mehaniki, himiki maddalar, pes temperatura. Keseliň 3 görnüşi bar: *ýiti tonzillit, lakunar* - badamyň ýüzünde ak örtük emele gelýär we *follukulýar* – badamyň ýüzi sary iriň bilen örtülýär. Kesel 5-10 gün dowam edýär, kesel beterlese dowamly bolmagy mümkin. Basygyň alamatlary hörezek, hapgyrtma ýaly wirusly ýokanç keselleri ýüze çykarýar.

Keseliň geçişi. Basygyň başlangyç alamatlary: ýokary temperatura, umumy ysgynsyzlyk, kellagyry. Esasy alamaty: bokurdak agyry, limfa bogunlarynyň ulalmagy. Kataral basykda badam gyzarýar, lakunar görnüşinde badamyň ýüzünde ak örtük emele gelýär, follikulýar basykda badamyň ýüzünde bölek-bölek iriňler görünýär. Basygyň dowamlylygy 5-10 güne çekýär, ýöne has dowamly hem bolup bilýär. Basykdan soň bokurdak çişme, nefrit (böwregiň sowuklamasy), endokardit (ýüregiň içki gatlagynyň çişmesi), poliartrit (süňk agyry) bolup bilýär.

Basyk bilen hörezegiň aratapawudyny bilmek üçin badamyň ýüzündäki ak örtügi basykda aňsat aýrylýar we yzy ganamaýar, hörezekde ak örtük kynlyk bilen aýrylýar we yzy ganjarýar. Basykda ak örtük ikilenji gezekde hem ýene öňki ýerde emele gelýär, hörezekde bolsa badamyň daş töweregine ýaýraýar.

Bejergi öý şertlerinde geçirilende: näsagy hökman düşekde ýatyr-maly, asudalykda saklamaly, köp suwuklyk içirmeli, 3 ýaşdan geçen-lere bokurdagyny çaýkatmaly (furasilin, soda (natriý gidrokarbonaty), bir stakan suwa ýarty çaý çemçe goşmaly. Basygyň geçiş ýagdaýyna görä antibiotikler we sulfanilamidli preparatlar sanjylýar.

Öňüni alyş çäreleri. Basyk howa-damja ýoly bilen geçýänligi üçin ýarawsyz çagany sag çagalardan aýralamaly, el süptürgiçlerini çalyşmaly, oýunjaklaryny, poly dezinfeksiýa etmeli, otagy şemallat-maly, günün ultramelewşe şöhleleri bilen söhleterapiýa geçirmeli.

Çaga sagalandan soň, keseliň alamatlary galmaz ýaly körpe aýra-tyn düzgünde saklanmaly, gezelenjiň dowamlylygy 30-40 minutdan geçmeli däl, ylgamak, hereketli oýunlary oýnamak bolmaýar.

Çagalarda dem alyş ýollarynyň aýratynlygy. Çagalaryň burun deşiği, burun-damak dar bolýar. Burnuň nemli örtügi näzik, gan da-mara baý bolup, temperatura üýtgände sähelçe gyjyndyryja çişýär, burun dykylýar. Howany sormak kynlaşýar. Gaýmorit boşlugy kiçi, ösmedik bolýar, damak dar bolýar, gulagy burun bilen birikdirýän Ewistahiýew turbasy gysga we giň bolýar. Giň Ewistahiýew turbanyň üstünden burun tiz keselleýär. Traheýalar, kitirdewük ýumşak, bronh-lar, nemli barda näzik bolýar. Çaga näçe ýaş bolsa dem alşy çalt bolýar.

Ýiti laringit

Keseliň ýüze çykmagynyň sebäpleri. Çagalarda ýiti laringit ýiti rinolaringidiň dowamy bolup we gyzamyk, dümew, şeýle-de ýiti res-pirator ýokanç kesellerde ýüze çykýar.

Keseliň geçişi. Keseliň esasy alamaty sesiň gyrylmagy, sesiň ýitmegi. Ulurak çagalar bogazynyň guraýanlygyny, gijeýänligini aýd-ýarlar. Bu alamatlar bilen gury we gakylykly üsgülewük bolýar. Ça-ganyň umumy ýagdaýy bozulýar, gyzgyny galýar. Irki ýaşly çagalarda ýiti laringit beterleşip bronhite, öýken çişmä öwrülip bilýär.

Bejergisi. Sowuklama garşy bejeriş usullary ulanylýar. Çagany gaty gepletmeli däl, gaty gygyrtmaly däl. Ýyly süýt içirmeli, gyz-dyrgyç goýmaly, 1-2% gidrokarbonat natriniň ergini bilen agzyny buga tutmaly, gakylyk gopduryjy derman serişdelerini ulanmaly.

Rinolaringit – keseli döredijiler bakteriýalar, wiruslar, parazitler, kömelejikler we başgalar bolup biler. Kesel dürli döwürlerde bolup

biler (bäbeklik, täze dünýä inen çagalarda, irki döwürde, mekdep döwründe).

Keseliň geçişi. Ilki ýokary dem alyş ýollary keselläp pnewmoniya öwürlip biler. Temperaturanyň üýtgemegi, çaganyň umumy ýagdaýynyň pese gaçmagy, deriniň üýtgemegi, üsgülewügiň aş bolmagy, demniň ýetmezligi, deriniň agarmagy, dodakda jaýryk bolmagy, çaganyň gygyrmagy, aglamagy sebäp bolup biler. Bejermek hemişe hemmetaraplaýyn bolup, esasan, hassahanada amala aşyrylýar. Lukman dermanlary belleýär. Bäbekler we irki ýaşly çagalar hassahanada bejerilýär. Näsaga çynlakaý seretmeli, düşekde ýatymaly, oňat iýmit, kadaly uky, arassa howa bilen üpjün etmeli. Keseliň ýagdaýyna göre antibiotikleri ulanmaly.

Göreş çäreleri. Keseli geçiren çagalara aýratyn gözegçilik etmeli. Dem alşy kadalaşdyryjy maşklary geçirmeli.

Burnuň ganamagy

Burundan gan akanda, şeýle çäreleri berjaý etmek maslahat berilýär: arkasyna we kellesininiň ýeňse tarapyna düýrlenen zat goýup oturmaly, ýatmak ýa-da kelläni arkan atyp oturmak gadagan edilýär, çünki arkanlygyna ýatylan ýagdaýda kellä gan has köp barýar we ganyň akmagy güýçlenýär. Şeýle-de bu ýagdaýda ganyň, damagyň diwarjyklarynyň üsti bilen daşyna çykman, uzak wagtlap näsagyň içine akmagy ähtimal.

Burun boşlugyny lagtalan ganlardan arassalap durmaly (sere saplyk bilen sümgürinmeli). Burna damar daraldygy derman serişdeleriniň islendik birini (naftizin, galozolin, tizin ýa-da adrenalin) damdyrmaly.

Düýrlenen pamyk bölejigini ýokarda agzalan derman serişdeleriniň biri bilen ölläp, burun boşlugyna salmaly.

Burnuň seňrigine sowuk suwa öllenen hasa ýa-da sellofan hal-tajyga salnan buz bölejigini goýmaly.

Askorbin turşusynyň 3-5 gerdejigini we 10%-li kalsiý hloridiniň 2-3 nahar çemçesini kabul etmeli.

Bir-iki günüň dowamynda sümgürinmek, gyzgyn önümleri iýip-içmek, çalt hereketleri etmek gadagan edilýär.

Daşary çykylanda kellä başgap geýmeli ýa-da saýawanly gezmeli. Burundan gan akma ýene-de gaýtalansa gulak, burun, bokurdak lukmanyna ýüz tutmaly. Belki, burun akmanyň esasy sebäbi ganyň keselleri, gipertoniýa, bagryň, ýüregiň, öýkeniň näsazlyklary, burun ýa-da burunýan boşluklary bilen baglanyşykly bolup, gün şöhlesiniň öňden bar bolan keseliň alamatynyň ýüze çykmagyna itergi beren bolmagy ahmal. Muny anyklamak üçin degişli hünärmenler bilen maslahatlaşmaly.

Öýken çişme

Keseliň ýüze çykmagynyň sebäpleri. Öýken çişme keselini bakteriýalar, wiruslar, mugthor kömelejikler aýratynlykda ýa-da bilelikde döredip bilýärler.

Keseliň geçişi köp täsirlere bagly bolýar: çaganyň ýaşyna, saglyk ýagdaýyna, bedeniň kesele garşylygynyň ýagdaýyna.

Keseliň geçişi. Kesel ýokarky dem alyş ýollarynyň haýsy-da bolsa biriniň kesellemeginde başlanýar. Çaganyň gyzgyny ýokarlanýar, gowşak bolýar, ukusy bozulýar, işdäsi peselýär, deriniň üsti agarýar. Kataral ýagdaýlary ösýär, üsgülewük güýjeýär, ol, köplenç, gury, surnukdyryjy bolýar. Deri gögerýär we dürli derejede demgysma bolýar. Ilki agzynyň töwereginde gök emele gelýär we ol gygyranda, aglanda, emende bildirýär. Kesel agyr geçende, çaga ýatyrka hem ýüze çykyp, çalt-çaltdan ýaýraýar. Keseliň ýeňil görnüşinde burun deşikleri giňeýär, agyrlaşa çalt-çaltdan dem alyp, yňňyldaýar, ýürek urşy çaltlaýar.

Keseliň ýönekeý, zäherli, zähersiz we septik görnüşleri bar. Keseliň geçişinde bir görnüşi başga görnüşine geçip bilýär.

Öýken çişmäniň ýönekeý görnüşi, köplenç, sag çagalarda ýüze çykýar. Keseliň umumy ýagdaýy aram, öýkende özgerme bolýar.

Zäherli we zähersiz, septik görnüşi, köplenç, gipotrofiýaly, rahatli we ösüşiniň dowamyndaky beýleki amatsyz şertlerde: dümewde we ş.m. ýüze çykýar. Bedende keseliň zäherli alamatlary aýdyň görünýär: nerw ulgamynyň (çaga birahat, gaýtarýar, tutgaý, meningitiň alamatlary); ýürek-damar ulgamynyň (ýürek sesi pes, tahikardiýa, bagyr ulalan, el-aýak sowaýar); aşgazan-ıçege ulgamynyň (gaýtarma, içi geçýär) işi bozulan; dem alşy kyn (demi gysýar, derisi gögerýär)

bolýar. Keseliň bu görnüşinde ortaky gulagyň iriňlemesi, iriňli plewrit, meningit ýaly betermenler bolýar.

Septik öýken çişmesi – keseliň iň agyr görnüşü, 1 aýlyk çagalarda stafilokok kesel geçirijiler tarapyndan döreýär. Stafilokokly öýken çişmesiniň esasy sypatlary: başlanyşy ýiti, geçişi agyr, öýkende howaly boşluklaryň, iriňleriň bolmagy mümkin.

Çagalarda gaýtalanýan öýken çişme dowamly görnüşe geçip bilýär. Dowamly pnewmoniýanyň alamatlary – durnukly gakylykly üsgülewük we gakylykly hyşyrdy. Dowamly öýken çişmesinde sowuklama prosesi ösýär, düzedip bolmaýan öýken dokumalary emele gelýär.

Bejergisi. Lukmanyň maslahaty boýunça, emýän we irki ýaşly çagalar bolsa hassahanada bejerilýär. Näsag çaga gowy ideg, düşek düzgüni, asudalyk, gowy iýmit, kadaly gündizki we gijeki uky, otagy zygiderli şemallatmak zerurdyr.

Antibiotikler we sulfanilamid dermanlary keseliň agyrlygyna we dowamlylygyna görä bellenýär. Witaminoterapiýanyň, bedeni berkidiji fizioterapiýanyň keseli bejermekde ähmiýeti uludy.

Sagalyş döwründe bejeriş we dem alyş maşky bellenýär.

Bronh dem gysmasy

Keseliň ýüze çykmagynyň sebäpleri. Bronh dem gysmasy çagalarda allergiýa kesellerine kybapdaş bolup ýüze çykýar. Allergenler: iýmit serişdeleri, durmuşy, derman serişdeleri, ýokuşdyryjylar bolup biler. Iň soňky allergen has howpludyr, sebäbi demgysmanyň döremegine bronh-öýken aparatynyň gaýtalanýan keselleri (sowuklama, bronhit, pnewmoniýa-öýken çişme) sebäp bolup bilýär. Bronh demgysmasy bilen dürli ýaşly çagalar keselläp bilýärler.

Keseliň geçişi. Bronhial demgysmanyň alamatlary dürli-dürli bolýar. Esasy alamaty: dem alşy kynlaşdyrýan tutgaýly üsgülewük, demgysmanyň güýjemegi. Demgysma ýagdaýy hemişelikligi bilen häsiýetlenýär, ýiti bolmadyk demgysma, kükrek öňe çykýar, surnukdyryjy üsgülewük, öýkende emele gelýän gury hyžžyldylaryň daş aralykdan eşidilmegi bolup geçýär. Demgysmada kähalatda ýiti, gaýtalanýan, bogujy tutgaý möwjelýär.

Bejergisi. Eger çagada bronh demgysmasynyň tutgaýy başlasa, arassa howanyň gelip durmagyny üpjün edip, aýagyna we eline gyzgyn wanna etmeli. Lukman tarapyndan örän çalt 0,1% adrenalin ergini derasty goýberilmeli (5 ýaşa çenlilere-0,2-0,3ml, ondan ululara 0,3-0,5ml). Teofedrin gerdejiklerini hem berse bolýar (5 ýaşa çenlilere 0,5 gerdejik). Bu çäreler çaga“Tiz kömekden“ öňki berilýän kömeklerdir.

Çagalarda bronh demgysmasynyň öňüni almak howa-damja ýoly bilen geçýän ýiti dümew, ýiti bronhit, ýiti pnewmoniýa, esasan hem, allergiýaly çagalaryň, ekssudativ diatez keselleriniň öňüni almakdan we wagtynda gutarnykly bejermekden ybaratdyr.

Dem alyş organlarynyň keselleriniň öňüniň alnyşy.

Çagalarda dem alyş synalarynyň keselleriniň öňüni almaklyk iki ugur boýunça alnyp barylýar: ýöriteleşdirilmedik öňüni alyş çäreleri – çaga bedeniniň goraýjylyk güýjüni berkitmäge we ýöriteleşdirilen – dem alyş synalarynyň keselleriniň öňüni almaga gönükdirilen çäreler.

Ýöriteleşdirilmedik öňüni alyş çäreleri çaga bedeniniň fiziki we psihiki ösüşini ýokarlandyrmaga, islendik ýiti kesellere, şeýlede dem alyş agzalarynyň kesellerine garşylygy ýokarlandyrmaga gönükdirilen işleriň toplumyndan durýar. Bu çaganyň ýaş aýratynlygyna laýyklykda talaba görä iýmitlendirmekden, çaga oňat ideg etmekden; gün tertibini kadaly guramakdan: gezelençde bolmak, arassa howada ukyny guramak, yzygider, ýaşyna görä fiziki maşklary, bedeni berkitmek çärelerini geçirmekden ybaratdyr.

Çagalaryň dem alyş synalarynyň kesellerine garşy ýöriteleşdirilmedik çärelere umumy arassaçylyk-gigiýenik häsiýetli we ýöriteleşdirilen çäreler derman serişdelerini ulanmak degişlidir. Dem alyş agzalarynyň kesellerine howa-damja ýoly bilen ýaýraýan wiruslary, bakteriýalaryň sebäp bolýany üçin, bu keselleriň netijeli öňüni alyş usulyna arassaçylyk-gigiýenik çäreleriň berk ýerine ýetirilmegi degişlidir. Bu kesel bilen kesellän çagany çaga köpçüliginden aýratynlamak; ondan soňra otagy, oýunjaklary, ulanylýan predmetleri dezinfeksiýa etmek; çaga terbiýesini amala aşyrýan adamlaryň arassaçylyk düzgünlerini berk berjaý etmekde şahsy jogapkärçiligi duýmagy

zerurdyr. Ýiti dümew keselleri köpelende, maksadalaýyk işlemek; şahsy arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmekden; aýratyn-da otagy şemallatmakdan we çygly arassalaýşy amala aşyrmakdan; çagalaryň ýylylyk düzgünine berk gözegçilik etmekden ybaratdyr. Şeýle hem çaga otagdaka, gezelenje çykjak bolanynda, onuň yssylamazlygyna gözegçilik etmekden (her gezekde 2-3 çagadan bölüp geýindirmeli); çagalaryň ene-atalary bilen arassaçylygy saklamak barada yzygider işi guramakdan ybaratdyr.

Dem alyş agzalarynyň ýiti keselleriniň önüni alyş çärelerine ýörite derman serişdelerini ulanmak degişlidir. Oňa irki ýaşly we mekdebe çenli ýaşly çagalar üçin ulanylýan leýkositar interferon we derman serişdeleriniň soňky döredilenleri degişlidir.

Gulagagyry keseli

Çaganyň eşidiş ukybyndan dogabitdi mahrum bolmagy-da, bu ukyby soň ýitirmegi-de mümkin. Dogabitdi ker çaga ulularyň özüne ýüzlenip aýdan sözlerini eşitmeýär, diýmek bu sözleri gaýtalap bilmeýär. Şonuň üçin onda gepleýiş endikleri kemala gelmeýär. Çagany daşky dünýä, ony gurşaýan adamlar, zatlar bilen tanyşdyrmaly. Adamlar bilen gürleşmek başarnygyndan mahrum bolýan çaga akyl taýdan ösüşde yzda galýar. Ol öz oý-pikirlerini, isleg-hyýalaryny, sowallaryny düşündirip bilmeýändigini zerarly gyjynýar, gaharlanýar. Yzygiderli nerw dartgynlylygy soňabaka kelleçanakda gan basyşynyň ýokarlanmagyna getirýär. Dogabitdi kerligiň nesilden-nesle geçmegi-de, käbir zatlaryň täsiri bilen ýüze çykmagy-da mümkin. Garyndaşara nika kerlige getirip bilýän zatlaryň biridir. Beýleki bir sebäp-ototoksiki dermanlaryň ulanylmagy. Käbir kesellerde çagany howpdan halas etmek üçin olary (eşidiş nerwlerine ototoksiki täsir edip, olaryň duýgularyny ýitirmegine sebäp bolsa-da) peýdalanmak hökmany şert bolup durýar. Kerlige getirmegi mümkin bolan üçünji bir zat wirus arkaly geçýän ýokanç keseller (meningit, gyzamyk, paratif, hörezek) bilen baglanyşyklydyr. Olaryň ýüze çykmagynyň önüni almagyň ygtybarly usuly çaganyň sagdyn ösmegini, onuň bedeniniň berk, immunitetiniň pugta bolmagyny gazanmak, ony kesellerden goramak, arassaçylyk-gigiýena düzgünlerini berjaý etmekdir. Çilimkeşlik, arak-

horluk, neşekeşlik ýaly zyýanly endikli adamlaryň maşgalasynda gowşak, keselbent çagalaryň dogulýandygyny unutmaly däldir. Ýene-de bir zady ýatda saklamaly: ototoksiki dermanlary (gentamesin, streptomisin, monomisin) lukman bellemese özbaşdak ulanmaly däl.

Kerligi gutarnykly bejerip bolmaýar. Çaganyň akyl taýdan ösüşinde yza galmazlygyna, ýaşayşa akyl ýetirip bilýän düşünjeli, sowatly, hünärli adamlar bolup ýetişmegine itergi bermek welin mümkindir. Ony mekdebe çenli ýaşly ker we güň çagalar hem-de mekdep okuwçylary üçin ýöriteleşdirilen bilim edaralaryna bermelidir.

Soraglar

1. Dogry hem-de nädogry dem almaga nähili düşünyärsiňiz?
2. Nädogry dem alşyň nähili zyýany bar?
3. Ýiti laringidiň nähili alamatlary bolýar?
4. Çagalara aýdym aýtmak öwredilende haýsy şertleri berjaý etmeli?

Ýumuş

Mekdebe çenli çagalar edaralarynda dem alyş ulgamynyň gigiýenasynyň nähili berjaý edilýändigini öwreniň.

§4. Bedeniň gan aýlanyşygynyň gigiýenasy

Ganyň ähmiýeti. Gan bedeniň içki suwuk gurşawynyň biridir. Gan bedendäki damarlaryň ýapyk ulgamy boýunça hereket edýär we äkidip-getiriji wezipäni ýerine ýetirýär. Ol ähli organlaryň öýjüklerine ýokumly maddalary we kislorody eltýär hem-de bölüp çykaryş synalaryna ýaşayş işjeňliginiň önümlerini geçirýär. Ganyň gatnaşmagynda bedeniň ýerine ýetirýän işleriniň biologiki işjeň maddalar bilen gumoral sazlaşygy amala aşýar. Gan bedeniň ýokanç kesellere garşy goranyş reaksiýalaryny üpjün edýär.

Ganyň düzümi. Uly adamyň bedeninde 5 litr töweregi gan bolýar. Gan – bu bedeniň birleşdiriji dokumalarynyň biridir. Onuň esasy bölegi suwuk öýjügara suwuklygy bolan plazmadan ybaratdyr. Plazmada ganyň öýjükleri eritrositler we leýkositler hem-de gan plastinkalary trombositler bolýar. Olar gyzyň süňk ýiliginden emele gelýär. Olaryň ýetişmegi, toplanmagy we weýran bolmagy beýleki synalarda bolup geçýär.

Plazma, esasan, içinde organiki we organiki däl maddalar erän suwdan durýar. Plazmanyň 90% suw tutýar, galan 10% beloklar, ýaglar, glýukoza, mineral duzlar we beýleki maddalar eýeleýär.

Plazmanyň düzüminiň özgermegi bedene heläkleýji täsir edýär. Köp maddalaryň gana hemişe gelip durýandygyna garamazdan, plazmanyň düzümi üýtgemeyär. Artykmaç maddalar plazmadan bölüp çykaryjy synalaryň üsti bilen çykarylýar. Öýkende gan kömürturşy gazyndan, böwreklerde bolsa artykmaç suwdan we onda erän mineral duzlardan saplanýar.

Ganyň lagtalanmagy. Gan damarlaryna zeper ýetende gan, ganyň akmagyna päsgel berýän lagta tromb emele getirip goýalýar. Lagta kem-kemden dykyzlanýar we gan damarynyň şikes ýeten ýerini örtýär we ganyň akmagyny togtadýar. Kem-kemden damaryň diwarlary bitýär, tromb bolsa siňişip gidýär.

Trombyň esasyňy eremeýän süýümjimek belok – fibrin tutýar. Ol plazmada erän fibrinogen belogyndan emele gelendir. Fibriniň emele gelmegi üçin, ganyň düzüminde bolýan gan plastinkalary, damarlar we olary gurşap alýan dokumalar weýran bolanda emele gelýän aýratyn maddalar zerurdyr. Ganyň lagtalanmagynda kalsiý duzlary möhüm rol oýnaýarlar. Eger olary aýyrsaň gan lagtalanmak ukybyny ýitirýär. Fibrin sapaklarynyň arasynda ganyň öýjükleri saklanyňp, ol goýalan gana gyzyň reňk berýär. Gan goýalmagy 3-8 minudyň dowamynda bolup geçýär.

Käbir adamlar dogabitdi ganyň lagtalanmak ukyby bolmadyk keselden ejir çekýärler. Şeýle adamlar ujypsyzja ýaralanma netijesinde hem gan akmadan heläk bolup bilerler.

Ganyň lagtalanmagy - munuň özi bedeni gan akmadan gorýan serişdedir.

Eritrositleriň gurluşy we ýerine ýetirýän işi. Eritrositleriň esasy ýerine ýetirýän işi kislorody dem alyş synalaryndan bedeniň ähli öýjüklerine eltmekden ybaratdyr. Şonuň bilen birlikde, eritrositler dokumalardan kömürturşy gazyny çykarmaga hem gatnaşýarlar.

Eritrositleriň düzümine ganyň gyzyň reňki şoňa bagly bolan belok maddasy – gemoglobin girýär. Şoňa görä-de, eritrositleri ganyň gyzyň öýjükleri diýip hem atlandyrýarlar. Gemoglobin iki bölekden: belokly globinden we özünde demir saklaýan gemodan durýar. Öýkende

gemoglobini kislороды аһһат бирлешдirmäге укыпдыр. Gemoglobiniñ kislород bilen бирлешmesi ачык гызыл реңке еýедир. Kislороддан доý-гун гана артериял ган дйýилýär. Gemoglobiniñ kislород bilen бирлешmesi дurnukly дәлдир. Онуñ дargамagyнда тәзеден gemoglobini we erkin kislород еmele гелип, ол докumалaryñ öýжүкlerine барýар. Kislороды аз болан гана **wena** ганы дйýилýär.

Eritrositi ortasy ýapbaşыk disk görnüşinde болуп, ýadroсы ýokdur. Şeýle görnüş olaryñ üstünü ulaldýar. Eritrositler örän ownukdyr: olaryñ diametri bary-ýogy millimetriñ birnäçe müñden bir böleginden ybaratdyr. 1mm³ ganda takmynan 5mln. töweregi eritrositi bolýar.

Eritrositiñ ýaşayыш dowamlylygy 4 аý töweregidir. Şoña görä-de, adamyñ ganynyñ üsti hemişe täze eritrositler bilen doldurylyp durulýar. Eritrositler süñkleriñ öýжүк-öýжүк maddasynda ýerleşýän ган дөредiji synada, ýagny гызыл süñk ýiliginde еmele гелýär.

Eritrositleriñ saklanýan ýeri dalakdyr. Ол 300 ml çenli ганы saklamaga укыпдыр. Organlary we dokumalary көп ган bilen üpjün etmek zerurlygy ýüze çykanda, dalak umumy ган akymyna ганыñ gerekli mukdaryny berýär. Dalakda we bagyrda eritrositler weýran болýарлар.

Azganlylyk. Azganlylyk gandaky eritrositleriñ sanynyñ azalmagy ýa-da olardaky gemoglobiniñ mukdarynyñ azalmagy, kähallatlarda bolsa bu sebäpleriñ ikisi bilen hem baglanyşyklydyr. Adamyñ ганы көп ýitirmeginen hem azganlylyk дөрäp бiler. Ýeterlik iýmitlenmezlik, käbir ýokanç keseller, ганыñ көп ýitirilmegi, гызыл süñk ýiliginiñ yerine ýetirýän işiniñ bozulmagy hem azganlylyga sebäp болуп бiler. Azganlylygy bejerip болýар. Ýokumly iýmit bilen wagtly-wagtynda iýmitlenmek, ачык arassa howa көplenç halatlarda gandaky gemoglobiniñ kadaly saklanmagyny gaýtadan dikeltmäге ýардам edýär.

Gan goýbermek. Käbir keseller bilen kesellenende ýa-da көп ган ýitirilende, adama ган goýberilýär. Gan goýbermek üçin ганы көп adamlardan – donorlardan alýарлар. Alnan ган howa гirmeýän çüýşe gaplarda saklanýar. Ганыñ lagtalanmazlygy we uzak wagtлаp ган goýbermäге ýaramly болmagy üçin, oña аýратын himiki maddalary goşýарлар. Şeýle konserwirlenen ган uzak aralyklara äkitmek болýар.

Bir adamyň gany hemişe beýleki adamyň ganyna gabat gelip durmaýar. Adamlaryň gany 4 topara bölünýär. Gan goýbermek üçin islendik gany ulanmaly däldir, diňe saglyga zyýan ýetirmän, bedene goýbermek mümkin bolan toparyň gany ulanylmalydyr.

Ganyň toparlary	Toparlara ganyny berip bilýär	Toparlardan gany kabul edip bilýär
I	I, II, III, IV	I
II	II, IV	I, II
III	III, IV	I, III
IV	IV	I, II, III, IV

Her bir adam öz ganynyň toparyny bilmelidir. Ganyň topary adama ata-enesinden nesle geçýär we ömrüniň ahyryna çenli üýtgemän galýar. Has giň ýaşran I gan toparydyr, iň seýregi bolsa IV toparydyr.

Leýkositleriň gurluşy we ýerine ýetirýän işi. Leýkositleriň gurluşy we ýerine ýetirýän işleri boýunça tapawutlanýan birnäçe görnüşleri bolýar. Olar reňksizdir. Şoňa görä-de, olary *ganyň ak öýjükleri* diýip atlandyrýarlar. Olaryň ählisiniň ýadrogy bolýar. 1mm^3 ganda 6-8 müňe golaý leýkosit bolýar. Olaryň ömrüniň uzaklygy dürli-dürli bolup, birnäçe günden onlarça ýyla çenli bolup biler. Leýkositler gan dörediji synalarda: gyzyň süňk ýiliginde, dalakda, limfa bogunlarynda üznüksiz emele gelýärler. Leýkositler işjeň hereket etmäge ukyplydyrlar.

Immunitet. Leýkositler bedeni mikroblardan, zäherli maddalardan, beden üçin del öýjüklerden we dokumalardan goramakda möhüm rol oýnaýar.

Leýkositleriň käbir görnüşleri gan damarlaryň diwarlaryndan geçmäge ukyplydyrlar. Olar del zatlar, mysal üçin, kesel getiriji mikroblar we olaryň zäherleri tarapyndan zeper ýeten dokumalara okdurýlar, olary ýuwudýarlar we siňdirýärler.

Del bedenleri ýuwutmak we siňdirmek hadysasy tanymal rus biology I.I. Meçnikow tarapyndan açyldy we fagositoz (grekçe *fagos* – ýuwudyjy, öýjükler bolsa “iýijiler“ *fagosit*) diýlip atlandyryldy. Eger bedene del bedenler köp mukdarda aralaşan bolsa, onda fagositler olary ýuwdyp ulalýarlar we iň soňunda weýran bolýarlar. Şonda

çiş, temperaturanyň ýokarlanmagy, şikes ýeten ýeriň gyzmagy bilen utgaşan ýerli *çişme reaksiýasyna* eltýän maddalar bölünip çykýar.

Çişme reaksiýasyna eltýän maddalaryň bölünip çykmagy del bedenleriň aralaşan ýerlerine täze leýkositleri çekýär. Del bedenleri we şikes ýeten öýjükleri ýok etmek bilen, leýkositler köp mukdarda gyrylýarlar. Çişen halatynda dokumalarda emele gelýän iriň gyrlan leýkositleriň toplumydyr.

Bedeni del bedenlerden goramak diňe bir fagositoyň kömegi bilen amala aşyrylmaýar. Şeýle hem bedende del bedenleri we olaryň zäherlerini zyýansyzlandyryýan aýratyn beloklar – garşydaş bedenler – *antitela* emele gelýär.

Garşydaş bedenleriň işlenip çykarylmagy diňe bir ganda däl, eýsem limfada hem duş gelýän leýkositleriň aýratyn görnüşleriniň gatnaşmagynda bolup geçýär.

Şoňa görä-de, leýkositleriň bu görnüşini limfositler diýip atlandyrýarlar. Käbir garşydaş bedenler bir kesele (mysal üçin, gyzamyk dörediji) garşy täsir edýärler. Birnäçe keseli döredijilere garşy giňden täsir edýän garşydaş bedenler mälimdir. Olar bedeniň umumy garşylyk görkezijiligini ýokarlandyrýarlar. Garşydaş bedenler uzak wagtlap saklanyp bilýärler, şoňa görä-de, beden keseliň täzedan gaýtalanmagyna durnukly bolýar.

Fagositoz we garşydaş bedenleri işläp çykarma immunitet diýlip atlandyrylan ýeke-täk goranyş mehanizmidir. Immunitet bedeni ýokanç kesellerden goraýar, ony ölen, düýpgöter özgeren we del bolan öýjüklerden arassalaýar. Immunlaýyn reaksiýalar göçürilip oturdylan synalaryň we dokumalaryň zor bilen çykarylmagynyň sebäbidir.

Immunitetiň görnüşleri. Adamlar haýwanlaryň keselleýän birnäçe keselleri bilen dogabitdi kesellemezek bolýarlar. Mysal üçin, adamlar haýwanlaryň keselleýän mergi keseli bilen kesellemeýärler.

Şeýle immunitete *dogabitdi immunitet* diýilýär. Ganynda taýýar garşydaş bedenleriň bolanlygy sebäpli adam kesellemeýär. Dogabitdi immunitet nesillere ata-enelerinden nesilleýin geçýär. Beýleki ýagdaýlarda immunitet ýokanç keseller başdan geçirilenden soň emele gelýär. Bu gazanylan immunitetdir. Gökbogma, gyzamyk, garamyk bilen kesellän adamlar düzgün bolşy ýaly, bu keseller bilen gaýtadan kesellemeýärler.

Dogabitdi ýa-da keseli başdan geçirmek bilen gazanylan immunitete **tebigy immunitet** diýilýär.

Adamy haýsy hem bolsa bir keselden, mysal üçin, ganly içgeçmeden, garyn garahassalygyndan, hörezekden goramak üçin emeli immunitet işlenip çykarylýar. Munuň üçin adama sançmak arkaly öli ýa-da çalajan kesel döredijileri goýberýärler. Şeýle sanjymlardan soň adam bu keseller bilen kesellemeýär, keselläýende hem ony ýeňil geçirýär. Şunlukda, goraýjy garşydaş bedenler emele gelýär. Ýokanç kesellere garşy göreşmekde difteriýa, inçekesel, poliomiýelit we ş.m. kesellere garşy geçirilýän sanjymlar ýardam edýär. Egerde nähoşa gyssagly kömek etmeli bolsa, onda oňa, köplenç, bejeriş syworotkalary görnüşinde taýýarlanan garşydaş bedenler goýberilýär. Bejeriş syworotkalaryny ýokanç keseller bilen kesellän haýwanlaryň ýa-da adamlaryň ganyndaky plazmadan alýarlar.

Şunuň ýaly bejeriş syworotkasy, mysal üçin, agyr ýokanç kesel – hörezekde ulanylýar. Ony döredijiler bokurdagyň nemli bardasyna şikes ýetirýärler, olaryň zäheri bolsa gan bilen бүтін bedene ýaýrap, güýçli zäherlenme emele getirýär. Biziň döwrümizde dürli bejeriş syworotkalary taýýarlanylýar. Olaryň käbiri diňe bir keseli bejermek üçin ulanylman, eýsem keseliň önüni almak üçin hem ulanylýar. Bürmek ýaly örän howply keseliň döremeginiň önüni öz wagtynda syworotka goýbermek bilen almak bolar. Bu kesel ganyň toprak bilen hapalanmagyndan döräp biler, sebäbi bürmek keselini döredijiler uzak wagtlap toprakda saklanyp bilýärler. Ýara toprak düşen halatynda haýal etmän, derrew kesel bejeriş edarasyna ýüz tutmaly. Ol ýerde bürmege garşy syworotka sanjylýar. Ondaky garşydaş bedenler keseliň güýjemegine ýol bermeýärler. Bejeriş syworotkalary ulanylanda, garşydaş bedenleriň bedeniň özünde döremän, oňa daşyndan goýberilýänligi sebäpli, olar ganda uzak wagtlap saklanmaýar. Wagtyň geçmegi bilen, beden ýene-de keseli kabul ediji bolýar.

Adamyň bedeninde immunitet ýokanç keselleriň hemmesine döremeýär. Ýokanç keselleriň käbiri bilen ömründe köp gezek kesellemek mümkin. Mysal üçin, basyk şeýle kesellerdendir.

Gan aýlanyşyň ähmiýeti. Adamyň gan aýlanyş synalarynyň ulgamy ýürekden we gan damarlaryndan ybaratdyr. Ýygrylmak bilen ýürek nasos ýaly işleýär, gany damarlara iterip onuň üznüksiz

hereketini üpjün edýär. Ýürek duranda adam ölýär, sebäbi dokumalara kislorodyň we ýokumly maddalaryň barmagy, şeýle hem dokumalaryň dargama önümlerinden arassalanmagy kesilýär. Ganyň damarlar boýunça hereket etmegine *gan aýlanyş* diýilýär.

Ýürek. Ýürek içi boş myssa synasydyr. Uly adamda onuň massasy 250-300g bolýar. Ýürek döş boşlugynda orta döş çyzygyndan çetde ýerleşýär. Ol birleşdiriji dokumadan emele gelen ýürekýany haltada ýerleşýär. Ýürekýany haltanyň iç ýüzi ýüregi çyglandyryp durýan hem-de ýygrylanda sürtülmäni azaldýan suwuklyk bölüp çykarýar.

Ýüregiň gurluşy onuň ýerine ýetirýän işine laýyk gelýär. Ol tutuş germew boýunça 2 bölege bölünendir: ýokarky we aşaky. Öz gezinde ýüregiň her bölegi biri-biri bilen galtaşýan 2 bölege: ýokarky ýürek gulagyna we aşaky mädejige bölünendir. Şeýlelikde, adamyň ýüregi ähli süýdemdirijileriňki ýaly 4 kameralydyr: ol iki ýürek gulajygynyndan we iki mädejikden durýar.

Ýürek gulajygynyň diwarlary mädejikleriň diwarlaryna garanda has ýukadyr. Munuň özi, ýürek gulajyklarynyň ýerine ýetirýän işiniň azraklygy bilen baglanyşyklydyr. Olar ýygrylan wagtynda gan mädejiklere barýar. Mädejikler gany damarlaryň бүтін uzynlygyna itermek bilen ep-esli derejede iş edýärler. Çep mädejiginiň myssa diwarjygy sag mädejiginiňkiden galyňdyr, sebäbi ol uly iş edýär. Her ýürek gulajygynyň we mädejigiň arasyndaky araçäkde ýüregiň diwarjyklaryna siňirler bilen berkidilen gapak görnüşindäki klapanalr bar. Bular taýly gapajyk şekilli klapanalardyr.

Ýürek gulajyklary ýygrylan wagtynda klapanalaryň gapajyklary mädejigiň içine sallanýar. Şoňa görä-de, gan ýürek gulajyklaryndan mädejiklere erkin geçýär. Mädejikler ýygrylan wagty klapanalaryň gapajyklary ýapylýar we ýürek gulajyklaryndan mädejikler tarapa hereket edýär. Mädejiklerden bolsa gan damarlara iterilýär.

Gan damarlary. Adamyň bedeniniň ähli yerinden gan damarlary eriş-argaç bolup geçýär. Olar gurluşy boýunça birmeňzeş dälidirler. Arteriýalar bu ganyň ýürekden çykyp hereket edýän damarlarydyr. Olaryň düzüminde tekiz myssasy bolan dykyz, çeýe, maýyşgak diwarlary bardyr. Ýygrylmak bilen, ýürek arteriýalary gany uly basyş bilen iterýär.

Diwarlarynyň dykzylygy we çeyeligi sebäpli arteriýalar bu basyşa hötde gelyärler we süýnýärler.

Uly arteriýalar ýürekden daşlaşdyklaryça şahalanýarlar. Iň maýdaja arteriýalar örän inçejik kapillýarlara pytraýarlar. Olaryň diwarlary ýasy öýjükleriň bir gatlagyndan emele gelendir. Kapillýarlaryň diwarlarynyň içinden ganyň plazmasynda erän maddalar dokuma suwuklygyna geçýärler, ondan bolsa öýjüklere barýarlar. Öýjükleriň ýaşaýyş işjeňliginiň önümleri kapillýarlaryň diwarlarynyň içinden, dokuma suwuklygyndan gana geçýärler. Adamyň bedeninde takmynan 150 mlrd. töweregi kapillýar bolýar. Eger ähli kapillýarlary bir hatara düzseň, onda ony Ýer şarynyň daşyna ekwator boýunça 2 gezek aýlap çykmak bolardy. Gan wenalarda ganyň ýürege tarap hereket edýän damarlarynda toplanýar. Wenalarda basyş onçakly uly däldir, olaryň diwarlary arteriýalaryňkydan ýukadyr. Bedende gan ýürek bilen birleşýän 2 sany ýapyk damarlar ulgamy – gan aýlanyşyň kiçi we uly aýlawlary boýunça hereket edýär.

Gan aýlanyşyň kiçi aýlawy. Ýüregiň sag bölegine kislorody az bolan wena gany gelyär. Sag mädjekik ýygrylyp, gany öýken arteriýasyna iterýär. Gan iki şaha bölünen öýken arteriýasy boýunça öýkene gönüýär. Öýkende şahalar barha ownaýan has ownuk arteriýalara pytraýar we kapillýarlara geçýär, olar bolsa köpsanly öýken haltajyklaryna çyrmaşýarlar, bu ýere hemişe atmosfera howasy gelyär. Gan öýken kapillýarlaryndan akanda, oňa kislorod barýar. Şol bir wagtyň özünde kömürturşy gazy gandan öýkeni dolduryp duran howa geçýär, ýagny öýkeniň kapillýarlarynda wena gany arteriýa ganyna öwrülýär. Soňra gan wena ýygnanýar. Olar biri-biri bilen goşulyşyp, çep ýürek gulajygyna barýan 4 öýken wenasyny emele getirýärler.

Ganyň sag mädjekikden arteriýalaryň, kapillýarlaryň we ýürek wenalarynyň çep ýürek gulajygyna çenli ýoluna **gan aýlanyşyň kiçi aýlawy** diýilýär.

Gan aýlanyşyň uly aýlawy. Çep mädjekik ýygrylyp, arteriýa ganyny aorta – adamyň iň uly arteriýasyna iterýär. Ondan ähli synalary, şol sanda ýüregiň özüni hem gan bilen üpjün edýän arteriýalar şahalanýar. Her bir synada arteriýalar kem-kemden şahalanýarlar we

ownuk arteriýalaryň, kapillýarlaryň gür toruny döredýärler. Gan aýlanyşynyň uly aýlawynyň kapillýarlaryndan bedeniň ähli dokumalaryna kislorod we ýokumly maddalar barýar, öýjüklerden bolsa kapillýarlara kömürturşy gazy geçýär. Şunlukda, arteriýal gan wena ganyna öwrülýär. Kapillýarlar ilki ownuk, soň bolsa has uly wenalara goşulyşýarlar. Olardan bolsa ähli gan iki sany içi boş wenalara ýygnanýar. Ýokarky içi boş wena gany kelleden, boýundan, elden ýürege, aşaky içi boş wena bolsa gany bedeniň galan böleklerinden ýürege eltýär. Içi boş wenalaryň ikisi hem sag taýky ýürek gulajygyna guýýarlar.

Ganyň çep mädejikden çykyp, arteriýa, kapillýarlara we bedeniň ähli synalarynyň wenalaryna we ondan tä sag taýky ýürek gulajygyna çenli geçýän ýoluna **gan aýlanyşyň uly aýlawy** diýilýär. Gan aýlanyşyň uly aýlawy boýunça ganyň töwerekleýin aýlawy 20-23 sekuntda bolup geçýär. Ol kiçi aýlaw boýunça ondan 5 esse tizdir. Wena gany sag ýürek gulajygyndan sag taýky mädejige barýar, ol ýerden kiçi gan aýlawy boýunça gönügýär.

Aortanyň we öýken arteriýasynyň ýüregiň mädejiklerinden çykýan ýerinde ýarymaý klapanlar bolýar. Olar gan damarlaryň içki diwarjyklarynda ýerleşen jübüjikler görnüşindedir. Gan aorta we öýken arteriýasyna iterilende, ýarymaý klapanlar damarlaryň diwarjyklaryna gysylýarlar. Mädejikler gowşanda, gan ýürege dolanyp gelip bilmeýär, sebäbi ol jübüjiklere akyp gelip, olary dartýar we olar jebis bitişýär. Şeýlelikde, ýarymaý klapanlar ganyň bir tarapa, ýagny mädejiklerden arteriýalara akmagyny üpjün edýär.

Ýüregiň işleýşi.

Ýürek myşsasynyň awtomatiýasy. Rahatlyk ýagdaýynda ýürek gije-gündiziň dowamynda takmynan 100 000 gezek ýygrylýar. Ýüregiň ýygrylmak işini ýürek myşsasy üpjün edýär. Ol kese zolakly skelet myşsasyňa meňzeşdir.

Ýürek myşsasynda aýratyn öýjükler bolýar. Olarda wagtly-wagtynda gyjynma döreýär we iki ýürek gulajygynyň we mädejikleriň myşsa diwarlaryna geçýär. Şonuň üçin hem ýüregiň bölümleri yzygiderli – ilki ýürek gulajyklary, soňra hem mädejikler ýygrylyp durýar.

Ýüregiň ýürek myşsasynyň özünde döreýän impulslaryň täsiri astynda ritmiki ýygrylmak ukyby ýüregiň awtomatiýasy adyna eýe boldy. Awtomatiýa ýüregiň nerw ulgamyna bagly bolmazlyrak ýagdaýynda işlemegini üpjün edýär.

Ýürek sikli. Ýüregiň ýygrylmasy ritmlidir. Rahatlyk ýagdaýynda ýürek bir minudyň dowamynda 70-75 gezek ýygrylýar.

Ýürek gulajyklarynyň ikisiniň hem 0,1 sek dowam edýän ýygrylmasynda ähli gan mädajiklere geçýär. Soňra ýürek gulajyklary gowşaýar, mädajikleriň ikisi hem ýygrylyp gany aorta we öýken arteriýasyna iterýärler. Mädajikleriň ýygrylmagy takmynan 0,3 sek dowam edýär, soňra olar gowşaýar we soňky 0,4 sek ähli ýürek myşsasy rahatlyk ýa-da umumy gowşaklyk ýagdaýynda bolýar.

Ýüregiň işjeňligi ýürek siklleriniň üç fazasynyň ritmiki çalyşmagyndan: ýürek gulajyklarynyň ýygrylmagyndan, mädajikleriň ýygrylmagyndan we ýüregiň umumy gowşamagyndan ybaratdyr. Ýürek sikliniň ähli dowamlylygy takmynan 0,8 sek bolýar, ýüregiň umumy gowşamak kadasyna 0,4 sek töweregi düşýär. Ýygrylmalaryň arasyndaky şeýle dynç alyş ýürek myşsasynyň iş ukyplylygyny doly dikeltmek üçin ýeterlikdir.

Ýüregiň işleýşiniň sazlaşygy. Ýüregiň ýygrylmagynyň ýygylgygy we güýçlüligi bedeniň içki we daşky gurşawyna baglydyr. Ýüregiň ýygrylmasynyň ýygylgygy we güýçlüligi artan mahalynda gan damarlar ulgamyna wagt birliginde köp gan iterilýär. Ýüregiň ýygrylmagynyň haýallamagy we peselmegi bedeniň gan damarlaryna gelýän ganyň mukdarynyň azalmagyna eltýär. Şunlukda, bedeniň ähli synalarynyň gan bilen üpjün edilişi üýtgäp biler.

Ýüregiň işleýşi awtonom nerw ulgamynyň gatnaşmagynda reflektorlaýyn üýtgeýär. Ýürege parasimpatiki nerwlerden gelýän impulslar onuň ýygrylmagyny haýalladýar we gowşadýar, simpatiki nerwlerden gelýänleri bolsa olary güýçlendirýär we çaltlandyrýar.

Gumoral sazlaşyk böwrek üsti gormony – adrenalin, kalsiý duzlary hem-de ýüregiň ýygrylmagyny güýçlendirýän we çaltlaşdyrýan maddalaryň täsiri bilen baglanyşyklydyr. Ýüregiň işleýşine kaliý duzlary we beýleki käbir biologiki işjeň maddalar gapma-garşy täsir edýärler.

Nerw we gumoral sazlaşyk bilelikde ýüregiň işjeňliginiň gurşawyň şertlerine takyk uýgunlaşmagyny üpjün edýär. Şunuň ýaly fiziki iş edilende, impulslar myşsalaryň, siňirleriň reseptorlaryndan ýüregiň işleýşini sazlaýan merkezi nerw ulgamyna barýarlar. Munuň özi simpatiki nerwler boýunça ýürege barýan impulslaryň akymyny güýçlendirýär. Şol bir wagtyň özünde hem gandaky adrenaliniň mukdaryny köpeldýär. Ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy we güýji artýar. Netijede, işleýän myşsalaryň kisloroda we ýokumly maddalara artan talaby kanagatlandyrylýar.

Gan basyşy. Ganyň damarlaryň diwarlaryna basyşy ýüregiň mädenikleriniň ýygrylmagynyň güýji bilen döreýär. Ol dürli damarlarda deň däl. Gan basyşy aortada has ýokarydyr. Gan damarlar boýunça hereket etdigiçe, ol kem-kemden peselýär hem-de aşaky we ýokarky içi boş wenalarda in pes derejesine ýetýär.

Gan damarlarynyň ulgamynyň dürli ugurlarynda basyşyň tapawutly bolmagy, damarlar boýunça ganyň basyşynyň ýokarky basyşdan pes basyşa dyngysyz akmagyny üpjün edýär.

Ganyň basyşyny, adatça, çigin arteriýasynda manometriň kömegi bilen ölçeyärler. Ýaş, sagdyn adamlarda rahatlyk ýagdaýynda, ol ýüregiň ýygrylan halatynda simap sütünjiginiň 120 mm we gowşan pursatynda hem 70 mm deňdir.

Damar urgusy (puls). Mädenikleriň her gezekki ýygrylmasynda gan bat bilen aortanyň çeyre diwaryna urulýar-da, olary süýndürýär. Şunda döreýän yrgyldylaryň tolkunly arteriýalaryň diwarjyklary boýunça çalt ýaýraýar. Uly arteriýalaryň bedeniň üstüne ýakyn ýerleşýän ýerlerinde, mysal üçin, goşaryň iç ýüzünde, çekgede, boýnuň gapdallarynda we beýleki ýerlerde puls diýlip atlandyrylýan ritmiki tyrsyldylar duýulýar.

Pulsuň her bir urgusy ýüregiň bir ýygrylmasyna laýyk gelýär. Pulsy hasaplamak bilen, ýüregiň 1 minutda näçe gezek ýygrylýandygyny kesgitlemek mümkin.

Ganyň akýş tizligi. Gan aýlanyşy kiçi we uly aýlawlarynyň damarlary boýunça 27 sek geçýär. Ýöne ol gan akymynyň dürli meýdanlary boýunça dürli tizlikde akýar. Aortada ol in ýokary takmynan 0,5 m/sek kapillýarlarda bolsa in pes takmynan 0,5-1,2 mm/sek

tizlikde akýar. Kapillýarda ganyň akyşynyň pesligi sebäpli, kislorod we ýokumly maddalar öýjüklere siňmäge, olaryň ýaşaýyş işjeňliginiň önümleri we kömürturşy gazy bolsa gana barmaga yetişýär.

Wenalarda ganyň akyşynyň tizligi ýürege ýakynlaşdygyça, kem-kemden 0,2 m/sek çenli ýokarlanýar.

Ganyň wenalar boýunça hereketi. Wenalaryň diwarlary arteriýalaryň diwarjyklaryndan ep-esli inçe we ýumşakdyr. Ganyň wenalar boýunça hereket etmegi, wenalary gurşap alýan myşsalaryň ýygrylmagyna ýardam edýär. Gan wenalar boýunça diňe ýürege tarap hereket edýär. Onuň ters ugra hereket etmegine wenalaryň içinde ýerleşen jübi şekilli ýarymaý klapanlar päsgel berýärler. Belli bir wagt içinde içi boş wenalaryň ikisi boýunça aorta näçe gan iterilýän bolsa, ýürege hem şonça gan akyp gelýär.

Bedende ganyň täzedden bölünişi. Bedende hemişe gan täzedden bölünip durýar: kisloroda we ýokumly maddalara bolan talaplaryna baglylykda, gan bir synadan köp, beýlekilerden bolsa azrak akyp geçýär. Synanyň gan bilen üpjün edilişiniň üýtgemegi onuň damarlarynyň ýşgalaňlarynyň üýtgemegi bilen baglanyşyklydyr. Ýşgalaňyň daralmagy simpatiki nerwler boýunça merkezi nerw ulgamyndan gelýän impulsalaryň täsiri astynda damarlaryň diwarjyklarynyň myşsalarynyň ýygrylmagy bilen baglanyşyklydyr. Nerw impulsalarynyň ýygrylygy näçe köp boldugyça, şonça-da damarlaryň ýşgalaňy dardyr. Bu üýtgeşmeler reflektorlaýyn bolup geçýär.

Limfa aýlanyşygy. Limfatiki ulgam dokumalardan artykmaç suwuklygyň akmagyna ýardam edýär. Ähli dokumalarda (ýapyk) gutarýan ownujak limfatiki kapillýarlar bolýar. Olara toplanyp limfa emele getirýän öýjügara suwuklyk siňýär. Limfatiki kapillýarlar has uly limfatiki damarlara goşulýarlar. Limfatiki damarlar ähli synalaryň we dokumalaryň içinden geçýär. Limfatiki damarlaryň içki diwarjyklarynda limfanyň yzyna akmagyna päsgel berýän klapanlar bolýar. Klapanlar bolany zerarly limfa bir tarapa hereket edýär. Damarlaryň ugrunda limfatiki bogunlar bolýar. Limfatiki bogunlar goltugyň aşagyndaky oýtumda, dyzyň aşagyndaky, tirsekdäki egremçelerde, döş we garyn boşlugynda, boýnuň ugrunda has köpdür. Bogunlar mikroorganizmleri saklaýan süzgüçleriň işini ýerine ýetirýärler. Limfatiki bogunlarda

bedeniň immunlaýyn reaksiýalaryna işjeň gatnaşýan limfositler bar. Ähli limfatiki damarlar uly wenalara açylýan döş kanallaryna birleşýärler. Şu mynasybetli dokumalara baran suwuklyk gaýtadan gan akymyna gaýdyp gelýär. Şeýlelikde, gan, öýjügara suwuklyk we limfa bilelikde bedeniň içki suwuklyk gurşawyny düzýär.

Gan akanda ilkinji kömegiň berlişi. Adamyň damarlary boýunça 5 litr töweregi gan aýlanýar. Ganyň mukdary azalanda gan basyş peselýär, kelle beýnisiniň, ýüregiň we beýleki organlaryň kislorod bilen üpjün edilişi bozulýar. 2-2,5 litr töweregi ganyň ýitirilmegi adam üçin ölüm howpludyr.

Kapillýar ganakma, hatda sähelçe ýaralanmada hem bolýar. Gan kapillýarlar boýunça haýal akýar, şonuň üçin şeýle ganakmany aňsat duruzmak bolýar. Ikinji kömek berlende ýara ýod çalyp arassa hasa bilen daňmaly. Sargy bedene mikroblaryň düşmeginden goraýar we ganyň tiz lagtalanmagyna ýardam edýär.

Wena gan akmasy wenalara şikes ýetende döreýär. Wena gan akmasynda ganyň akysynyň tizligi kapillýarlardakydan ýokarydyr. Soňa görä-de, damaryň ýaralanan ýerinde gan lagtalananda emele gelýän goýy gan ýuwulýar. Az wagtyň içinde adam köp gan ýitirip biler. Uly bolmadyk wena ganakmany duruzmak üçin ýara gysyjy daňy daňmak ýeterlikdir. Daňy ýaralanan damaryň diwarjyklaryny gysýar we ganyň akmagyna ýol bermeýär.

Ilkinji kömek berlen dessine şikes ýeten adamy hassahana ýa-da saglyk öýüne ibermek zerurdyr.

Arteriýa gan akmalary ýaşagyş üçin örän howply bolup, ony açyk gyzyl ganyň ýaradan çüwdürilip akmasyndan tanaýarlar. Munuň ýaly ýagdaýda gysyjy daňy gany saklap bilmez. Munuň üçin arteriýa gan akmasynda haýal etmän şikes ýeten damaryň yokarsyndan barmagyň bilen basmaly we rezin ýa-da başga islendik materialdan edilen sargyny saramaly. Sargy saralan ýere şikes ýetmezlik üçin ony mata ýa-da bint zolagy bilen örtýärler. Soňra ol ýeri mata bölegi bilen gowşak daňýarlar. Daňy bilen elin ýa-da aýagyň aralygyna döwülmezek taýajyk goýup, ony tä ýaradan ganakma kesilýänçä towlap dartýarlar. Şonda taýajygy sarga berkidýärler, ýarany bolsa daňýarlar. Ilkinji kömek berlenden soň şikes ýeten adamy derrew hassahana ugratmak

zerurdyr. Sarga onuň edilen wagtyny anyk görkezýän ýazgy berkidilýär. Eger şikes ýeten adamy hassahana eltmek köp wagt alsa, onda dokumalaryň ölmezligi üçin sargyny az wagtlap gowşadýarlar. Eliň ýa-da aýagyň gan aýlanyşygy dikelenden soň sargyny ýene-de dartýarlar. Sargy bolmadyk halatlarda ganakmany eli ýa-da aýagy güýçli epmek bilen hem saklamak mümkin. Munuň üçin, epiljek ýeriň aşagyna lokga hasa (bint), pagta goýmak gerek, soňra eli ýa-da aýagy güýç bilen epmeli we ony şol ýagdaýda saklamaly.

Içki gan akmalary (garyn boşlugyna, döş, kelle beýni boşluklaryna ganyň akmagy) aýratyn howpludyr. Içki gan akmasyny adamyň daşky alamaty boýunça kesgitlemek bolýar. Onuň reňki agaryýar, şep-beşik sowuk der çykýar, dem alşy ýüzleý bolýar, puls ýygylaşyp gowşýar.

Şeýle ýagdaýda gyssagly tiz kömegi çagyrmak gerek. Lukman gelýänçä näsagy ýatymaly ýa-da ýarym oturyş ýagdaýynda oňa doly rahatlyk bermeli. Gan akmaň güman edilýän ýerine (garyn, döş, kelle) içi buzly ýa-da garly polietilen haltajyk bolmasa sowuk suwly çüýşe goýmaly.

§5. Iýmit siňdirişigi gigiýenasy

Azyk önümleri we ýokumly maddalar. Iýmit bedeniň kadaly ösmegi we ýaşayş işjeňligi üçin zerur şertleriň biridir.

Dürli azyk önümleriniň (çörek, et, süýt, ýumurtga, balyk, ýag, gök önümler, miweler) düzümine esasy ýokumly maddalar: beloklar, ýaglar, uglewodlar, mineral duzlar, suw we witaminler girýär. Ösümliklerden we haýwanlardan alynýan önümler bir-birleriniň üstlerini gerekli ýokumly maddalar bilen dolduryp durýarlar. Suw, mineral duzlar we witaminler iýmitiň düzüminde nähili bolsa, şol bolşy ýaly hem özleşdirilýär. Beloklaryň, ýaglaryň we uglewodlaryň iri molekulalary iýmit siňdiriş kanalynyň diwarjyklaryndan geçip bilmeýär. Şoňa görä-de bu maddalar himiki işlenip bejerilişe – iýmit siňdirişe sezewar bolýar. Iýmit siňdiriş synalar boýunça hereket etdigiçe iýmit siňýär.

Iýmit siňdiriş synalarynyň gurluşy. Iýmit siňdiriş synalarynyň ulgamy iýmit siňdiriş kanalyndan we iýmit siňdiriş mázlerinden ybaratdyr.

Iýmit siňdiriş kanaly aşakdaky bölümleri: agyz boşlugy, bokurdak, gyzyldödek, aşgazan, göni içege hem-de art-bujak bilen gutarýan inçe we ýogyn içegeleri öz içine alýar. Iýmit siňdiriş kanalyňyň diwarjygy üç gatlakly bolup, onuň daş ýüzi dykyz birleşdiriji dokuma bilen örtülendir. Aşak ýüzünde bolsa tekiz myşsalaryň gatlagy bardyr. Tolkun şekilli ýygrylmalar arkaly iýmit siňdiriş kanaly boýunça hereket edýär. Iýmit siňdiriş kanalyňyň içki nemli bardajygy epitelial dokumadan durýar. Nemli bardajygyň üsti ýygrytly bolýar, onuň iýmit siňdiriji şireleri işläp çykarýan we kanalyň boşlugyna goýberýän köpsanly ownujak mázleri bardyr. Iri mázler iýmit siňdiriş kanalyňyň daşynda ýerleşýär. Olar ýörite akymalar boýunça onuň boşlugyna şire bölüp çykarýar. Bular üç jübüt: sülekeý mázleri, bagyr we aşgazanasty mázlerdir.

Iýmit siňdiriş mázleriniň düzümine tebigy belogy bolan maddalar – fermentler girýärler. Her bir ferment kesgitli reaksiýany tizleşdirýär. Fermentleriň bir topary uglewodlary, beýleki bir topary beloklary, üçünjisi ýaglary dargadýarlar. Dargamadan soň emele gelýän maddalar, adaty, suwda ereýär we beden tarapyndan özleşdirilip bilýär.

Iýmit siňdiriş synalarynyň öwrenmegiň usullary. Iýmit siňdiriş synalaryna daşyndan gözegçilik etmek mümkin däl. Şonuň üçin hem, ol uzak wagtlaap operasiýa edilen haýwanlaryň üsti bilen öwrenilip gelindi.

Iýmit siňdirişiniň fiziologiýasyny öwrenmekde beýik rus fiziology I.P.Pawlowyň bitiren işleri uludyr. Onuň işläp çykaran usuly arkaly arassa, iýmit bilen garyladyk iýmit siňdiriş şiresini almak, olaryň düzümini, mukdaryny, bölünip çykyşynyň sazlanýşyny kesgitlemek başartdy. Iýmit siňdirişiniň fiziologiýasy boýunça bitiren işleri üçin I.P.Pawlow Nobel baýragyna mynasyp boldy.

Häzirki wagtda agyrsyz usullar işlenip düzüldi we olar adamlaryň saglygyna zyýan ýetirmezden giňden ulanylýar. Aşgazandan we içegeden şire almak üçin ulanylýan rezin turbajyk, hemmelere mälimdir. Bu usula *zondirmek* diýilýär. Mundan başga-da, rentgenografiki usul hem giňden ulanylýar. Nähoşa rentgen şöhlesinden

geçmeýän maddadan taýýarlanan suwuk şüle içirýärler. Soňra enjamyň ekranynnda şöhlelendirip, iýmit siňdiriş kanalynyň dürli bölümleriniň sudurlaryny kesgitleýärler.

Radioelektronikanyň ösmegi mynasybetli iýmit siňdiriş synalaryny öwrenmäge täze mümkinçilikler döredi. Nähöşa diametri 8 mm we uzynlygy 15 mm bolan kiçijik radioperedatçik – radiopilýuliýany ýuwutdyrýarlar. Radiopilýuliýa iýmit siňdiriş kanaly boýunça erkin geçýär we iýmitiň himiki düzüminiň dürli bölümlerinde temperatura-nyň we basyşyň üýtgeýşi barada habar berýän radio tolkunlary goýberýär.

Soňky ýyllarda iýmit siňdiriş organlaryny öwrenmek üçin ýörite enjam bolan endoskopy ulanyp başladylar. Endoskopiýa bu adamyň içki synalaryna iýmit siňdiriş kanalynyň boşlugyna, hat-da mázleriň akymalaryny hem gözden geçirmäge mümkinçilik berýän ýörite optiki we ýagtylandyryjy enjamlary goýbermekdir.

Soraglar

1. Içegeleriň sazlaşykly işlemeginiň hem-de öz wagtynda boşamagynyň nähili ähmiýeti bar?
2. Dişlere seretmegiň zerurlygy we onuň iýmit siňdirişe edýän täsiri.

§6. Deriniň gigiýenasy

Deriniň gurluşy. Deri bedeniň daşky örtügidir. Onuň meýdany 2m^2 töweregidir.

Daşky gatlak - *epidermis* has çuň ýerleşen öýjükleriň köpelmeginiň hasabyna hemişe soýlup, täzelenip duran köp gatlakly epitelial dokumadan emele gelendir. Epidermisiň aşagynda dykyz birleşdijiji dokuma gatlagy – derma ýerleşýär. Bu ýerde köpsanly reseptorlar, ýag we der mázleri, saçlaryň köki, gan we limfa damarlary ýerleşýär.

Deriniň ýerine ýetirýän işi. Deri ähli dokumalary we synalary mehaniki şikes ýetmelerden goraýar, bedeniň içine del maddalaryň, kesel döredijiji mikroblaryň aralaşmagyna päsgel berýär.

Deride bedeni ultramelewşe şöhlesiniň artykmaç düşmeginden goraýan garamtyl pigment işlenip çykarylýar.

Deride dürli reseptorlar bolup, olar basgyny, agyryny, sowugy, ýylyny duýýarlar. Olar adama her hili ýaralanmalardan, ýanmakdan,

sowuk almakdan ägä bolmaga mümkinçilik berýärler. Deri duýujylygy bedeniň daşky gurşaw bilen aragatnaşyk etmeginde möhüm rol oýnaýar. Adam deri duýujylygyny ýitirse, mydama şikes ýetmelere sezewar bolýar.

Deri bölüp çykaryjylyk işini hem ýerine ýetirýär. Deri mázleriniň üsti bilen bedenden artykmaç suw we duzlar çykýar. Galyberse-de, deri bedeniň hemişelik temperaturasyny saklamaga gatnaşýar.

Deriniň ýylylyk sazlaşygyndaky orny. Aýazda we tomsuň jöwzasynda, dynç alyşda we işde adamyň bedeniniň temperaturasy takmynan birmeňzeş - 36,6°C saklanýar.

Bedende ýylylygyň emele geliş we beriş hadysalarynyň deňleşdirilmegine *ýylylygyň sazlanýşy* diýilýär. Ýylylyk ähli synalarda, aýratyn hem bagyrda, myşsalarda çalt emele gelýär. Artykmaç ýylylyk bedenden alynýan dem arkaly we deriniň üsti bilen çykarylýar. Derasty ýag kletaçkasy ýylylyk berşine päsgel berýär.

Deride birnäçe ownujak gan damarlary ýerleşendir. Daşky gurşawyň temperaturasy peselen wagty gan damarlary refleksleýin daralýar, derä gan akması we ýylylyk berlişi azalýar.

Gan damarlarynyň giňelişine we daralyşyna özüňde gözegçilik etmek bolýar. Daşarky gurşawyň temperaturasy ýokary bolanda, deri gyzarýar, aýazda bolsa agarýar.

Adamyň derisinde bir gije-gündizde 12 litre çenli der çykarmaga ukyply bolan 2 milliondan hem gowrak der mázleri bar. Munuň özi adama bedeniniň temperaturasyndan ýokary temperaturaly sredada ýaşamaga mümkinçilik berýär. Howa çygly bolanda, ýylylygyň bu-garmak arkaly berlişi kynlaşýar.

Daşarky gurşawyň temperaturasynyň peselmegi bedende ýylylygyň emele gelişini ýokarlandyrýar. Bu erkin hereketler bilen gazanylýar. Bedene ýylylyk önümini üpjün edýän beýleki mehanizm titremekdir. Titremek munuň özi myşsalaryň uly ýyglykly erkin bolmadyk dartylmalarydyr. Ony erkin hereketler (ýöremek, yglamak, eliňi galgatmak) bilen duruzmak bolar. Mysal üçin, gorkulanda we gaharlanylanda ganda adrenaliniň mukdary köpeliýär. Deriniň gan damarlary daralýar, adamyň ýüzi agaryp, ýylylygyň emele geliş köpeliýär.

Deri içki synalary tötänden zyýan getirip biljek mehaniki we himiki täsirlerden gorayar. Çaganyň teni örän näzik bolýar. Arlygy wagtynda çalşyrylmasa, geým-eşiginde gaty tikin bolsa, çagany ýuwundyryp-süpürilende gödeklige ýol berilse, ten derrew bişýär, ýaralanýar. Netijede, mikroblaryň gana düşüp, dürli keselleriň döremegine sebäp bolýar.

Deri mätzleriniň, gan damarjyklarynyň gatnaşmaklarynda hem bedeniň gyzgynyny gerek bolan derejede saklamakda uly orny bar. Ýöne ilkinli aýlar çaganyň tenindäki deri mätzleri doly işläp bilmeýärler, çaga derlemeyär. Gan damarjyklarynyň daşyna ýylylyk çykarmak ukyplyary gowşak bolýar. Şonuň üçinem çaga kiçi boldugyça, sowuga, yssa çydamsyzdyr.

Uly adamlara garanyňda, çaga deriniň üsti bilen has köp howa alýar. Şonuň üçinem çaganyň teni mydama arassa bolmaly, ony wagtal-wagtal arassa howa çykarmaly. Gün şöhlesiniň kömegi bilen çaganyň derisinde D witamini emele gelýär. Ol çaganyň nerwleriniň, süňküniň berkleşmegine oňaly täsir edýär.

Ýylylyk we gün uranda ilkinji kömegiň berlişi. Şemalsyz howada günün astynda aýratyn hem bugly atmosferada, dymyk, oňat şemalladylmaýan jaýlarda ýa-da howany ýaramaz geçirýän eşikde, fiziki iş edilende, bedeniň ýylylyk berişi kynlaşýar. Ýylylygyň emele gelşiniň we berlişiniň arasyndaky deňagramlylygyň bozulmagy ýylylyk urmagyna sebäp bolup biler. Şeýle ýagdaýda kellagyry, demgysma, baş aýlanma, gulagyň saňlamasy, ysgynsyzlyk peýda boýar, puls çaltlaşýar, gözüň garaňkyraýar. Adamyň meňzi agaryp, huşuny ýitirmegi hem mümkindir. Ýylylyk uran adamy salkyn ýere geçirmeli, onuň eşigini çykarmaly ýa-da iliklerini ýazdyrmaly, kellesine sowuk suwa öllenen süpürgiç goýmaly, aýagyny bolsa biraz galdyrmaly. Nähöş özünden gitmedik bolsa, oňa sowugrak suw içirmeli. Heläk bolanyň bedeniniň temperaturasyny peseltmek üçin, ony öl prostyna ýa-da geýime dolaýarlar we salkyn howa hereketini döretmek hem-de bugaryşy güýçlendirmek üçin ýelpeýärler.

Gün urmanyň alamatlary hem edil ýylylygyňky ýalydyr. Gün urmagynyň öňüni almak üçin tomus aýlary kelle ýapyk bolmaly.

Bedeni taplamak. Bedeni taplamak bedeniň temperaturasynyň üýtgemegine tiz uýgunlaşdyrmak boýunça çäreleri geçirmekdir.

Suw, howa we gün bedeni taplamagyň esasy serişdeleridir. Suw proseduralaryny (üstüňe suw guýmak, bedene süpürgiç sürtmek, duş, yzyndan bedeniňi oňat sürtmek bilen suwa düşmek) adatça, suwuň we howanyň temperaturasy 20° C-dan aşak bolmadyk wagty başlap, düzgün boýunça 10 minuda çenli dowam etdirilýär.

Howa wannasyny nahardan 1-2 sagat soň, howanyň temperaturasy 18-20° C-dan aşak bolmadyk wagty 15-20 minudyň dowamynda kabul edilýär. Onuň dowamlylygy gün içinde 2-3 sagat bolar ýaly kem-kemden uzaldylýar.

Günde taplama çäreleri sagat 8-11 aralygynda has peýdalydyr. Tomusky dynç alşynyň ilkinji günlerinde günün aşagynda uzak durmaly däl. 4-5 minutdan başlap, bu wagty kem-kemden 40-50 min çenli köpeldilýär.

Adamyň saglygynyň möhüm şertleriniň biri deriniň arassa bolmagydyr. Hapa deriniň epidermisiniň soýulýan öýjükleri deri ýagy bilen ýelmeşip, ýag we der mázleriniň akymalaryny dykýarlar. Hapa deride mikroorganizmler köpeliýär. Hapysa adamyň derisiniň her kwadrat santimetrinde 40 müňe çenli mikrob bolup, olaryň arasynda kesel dörediji mikrobaryň bolmagy hem mümkindir. Diňe sabynly gyzgyn suwa ýuwunmak arkaly, derini toplanan hapadan we mikrobdan doly arassalanmak bolýar.

Saça we dyrnaga ideg etmek. Saç we dyrnak deriniň buýnuz emele gelmeleridir. Adamyň eliniň aýasyndan we barmaklaryndan, dodagyndan, dabanyndan özge ýeri inçejik tüýjagazlar bilen örtülendir. Uzyn saçlar, esasan, kellede bolýar. Ol adamyň beýnisini gün şöhlesinden we sowukdan goraýar. Her bir tüýüň sütüni we köki bolup, olara gan damarlary we nerwler barýar. Saçyň ömrüniň uzaklygy indiuiduallaýyn bolup, adamyň ýaşyna, nerw ulgamynyň içki bölüp çykaryş mázleriniň ýagdaýyna bagly bolýar.

Her bir saçyň öz ýaşayyş sikli bardyr. Adamyň her gün 100-e çenli saç tary düşýär. Şol bir wagtyň özünde täzesi ösüp çykýar. Şoňa görä-de, saçlaryň sany hemişelik diýen ýalydyr.

Saçy gün şöhlesinden goramaly, sebäbi olar günde solýar, gurak we port bolýar, düşýär. Kelläniň derisinde goňak emele gelyär, şonuň üçin sowuk howada hem baş açyk gezmeli däl. Munuň özi kelläniň

derisiniň sowuklamagyna we derasty ýag öýjüginin gatlagynyň ulal-magyna, saçlaryň gan bilen üpjün edilişiniň bozulmagyna eltýär.

Her bir barmagyň arka ýüzi dyrnak emele getiriji buýnuz mad-da bilen örtülendir. Dyrnagyň, adatça, reňki açyk gyzyň bolýar, sebä-bi onuň üsti bilen kapillýarlaryň gany şöhlelenýär. Dyrnagyň baş-langyjyndaky ýarymaý şekilli insiz zolak ak reňklidir, çünki onuň üsti bilen zolagyň aşagynda ýerleşen kapillýarlar şöhlelenmeýär.

Adamyň dyrnag hepdäniň dowamynda ortaça 0,5 mm ösýär. Dyrnak tomsuna gysdakydan tiz ösýär. Eliň we aýagyň dyrnaklarynyň ösüş tizligi deň däl. Eliň dyrnag çalt ösýär, şonuň üçin hem eliň dyrnagyny hepdede, aýagyňkyny bolsa aýda iki gezek aýyrmaly. Ösgün dyrnaklaryň aşagynda kesel dörediji mikroorganizmler top-lanýar we tiz köpeliýär. Ösgün dyrnaklar ýygy-ýygydan döwürliýär we barmaklaryň derisine şikes ýetirýär.

Çaganyň derisini arassa saklamak. Çaganyň sagat bolmagy üçin onuň arassa saklanylmagy hökmany şertleriň biridir. Onuň üçin ça-gany günde ýeke sapar suwa düşürmek ýeterlik däl. Çaganyň göbek ýarasy bitip, kesmegi gaçyp, deri örtýänçä onuň göbegini arassalajak bolmaly däl. Munuň ýarany ganadyp, infeksiýanyň düşmegine eltmegi mümkin. Göbek bitenden soň, ony arassalamak üçin arassalanan ýaga batyrylan pamyk bilen süpürişdirmek ýeterlikdir. Çaga kiçi boldugyça, sähel yssa tenýär. Wagtynda arlygy çalşyrylyp durulmasa teni bişýär. Çaganyň hamynyň gasyn tutýan ýerlerini, ýagny el-aýaklarynyň bogunlarynyň iç ýüzlerini, barmaklarynyň aralaryny, gulaklarynyň ýeňselerini, satanlarynyň arasyny oňat ýazyşdyryp, ýaga batyrylan pagta bilen günde birnäçe gezek süpürişdirmeli. Çaganyň gulaklaryny, burnuny ýaga ýa-da çopantelpik gaýnatmasyna batyrylan pagta bilen arassalamaly. Esasan hem, gulaklarynyň ýeňselerine ýygnanýan ha-palary aýyrmaklyga üns bermeli. Çaganyň ýüzüni ýuwmak üçin hä-li-şindi suw akydyp durmaly däl. Ilki çopantelpik gaýnadylan suwa ýa-da bolmasa sowuk çäýa batyrylan pagta bilen, soňam arassa gury esgi bilen süpürilse ýeterlikdir. Çaganyň kellesiniň goňaklaýan, kes-mekleýän wagtlary hem bolýar. Çaganyň suwa düşürileni bilen, olaryň aýrylmaýanlary hem bolýar. Şeýle bolanda çaga suwa düşü-rilmezinden 1–2 sagat önünden, onuň kellesine oňat edip ýag çalmaly. Ýa-da bolmasa wazeline batyrylan esgini kellesine ýapyp, üstünden

ýaglyk bilen daňmaly. Soň suwa düşürilmezinden öň, maýda dişli darak bilen daramaly we sabynlap suwa düşürmeli. Eger şonda-da goňak aýrylmasa, onda lukmana ýüz tutmaly. Çaganyň dyrnaklaryny wagtly-wagtynda aýyrmaly. Ýogsam dyrnaklaryň aşagyna hapa ýygnanýar. Şol hapalarda dürli kesellere sebäp bolýan mikroblar köp bolýar. Soguljanlaryň tohumlarynyň bolýan wagtly hem seýrek däl. Şol tohumlar içegä düşüp, çagada soguljan keseliniň bolmagyna getirýär. Çaganyň agzynyň içine ýara düşmekliginiň, içgeçme keseli bilen kesellemezliginiň önüni almak üçin körpäniň agzynyň emzikli bolmagy maslahat berilmeýär. Çaga häli-şindi emzigini gaçyrýar, hapalaýar. Käbir çaganyň emzigi boýnundan asylgy bolýar. Emzik häli-şindi gaýnag suwda ýuwulmalydyr we gaýnadylmalydyr. Çaganyň agzyndan ogşamaly däl. Çaga beriljek iýmiti ilki öz agyzlarynda çeynäp, soňam çykaryp çaganyň agzyna salýanlar hem ýok däl. Şol zatlaryň hemmesi çaganyň agzyna, aşgazanyna, içegelerine dürli mikroblaryň düşmegine sebäp bolýar. Netijede, şol çagalarda agyzlaryna ýara düşmek, içgeçme ýaly keseller köp duşýar. Çaganyň agzyna düşýän “süýt ýarasý” diýilýän kesel süýtde däl. Arassaçylygyň berjaý edilmeýänliginiň netijesinde çaganyň agzyna garabaş düşüp, şol hem süýt ýarasyna getirýär. Süýt ýarasý garabaş kesellerine girýär. Çaganyň arassa bolmagy üçin ol buşukjak, täret etjek mahallaryny ejesine duýdurar ýaly, oňa endik etdirmeli. Şonuň üçin hem çaga 5 aýlyk bolanynda, her gün 2-3 minutlap birnäçe gezek onuň aýagyny tutup başlamaly. Köplenç, çaga iýmitlendirilenden we ýatyp turandan soň aýagyny tutmaly. Şeýle edilende, ol kem-kemden aýagynyň tutulmagyna endik edýär, refleks döreýär. Çaga özbaşdak oturmany öwrenenden soň, ony gorşokda oturdyp başlamaly. Özi-de her gün belli bir wagtarda oturtmak maksadalaýykdyr.

Çagany suwa düşürmek. Göbegi düşüp, göbek ýarasý bitip, oňat kesmekläninden soň, çagany her gün suwa düşürüp başlamaly. Şoňa çenli arassa öl pagta bilen her gün 1-2 sapar ýüzüni, 2-3 sapar endamynyň tenäýjek ýerlerini süpürişdirip arassalamaly. Ilkinji günlerinde çaga sähelçe zada ynjalykdan gaçýar, aglaýar; ele alnanda, arlygy, eşikleri çalşyrylanda aglaýar. Düşürmek üçin suwa salnanda bütin göwresini sandyradyp, gygyryp başlaýar. Ýöne ýyly suwa

basym öwrenişýär, aglamaýar. Şonuň üçin suwuň ýylylygy nähiliräk bolanda, çaganyň özüni gowy duýýandygyny ejesi bilmelidir. Suwdan çykaryp, endamyny süpürşdirip, eşiklerini geýdirýänçäň ýene-de aglaýar. Şonuň üçin suwa düşürip başlanyňdan tä gutarýança, enesi çaga bilen gürleşmelidir. Çaga 6-8 hepdelik bolanyndan soň, suwa düşürilende, eşik geýdirilende, kän garşylyk görkezip durmaýar. 3-6 aýlykda özüni has hem oňat duýýar. 6-9 aýlykda suwa düşürilmegine begenýär. 6 aýlyk bolýança her gün, 6 aýlykdan 1,5 ýaşyna çenli gūnaşadan, 1,5-2 ýaşynda hepdede 2 gezek, 2 ýaşyndan soň hepde-de 1 gezek suwa düşürmeli. Ýöne suwa düşürmek bilen suw wannasy bir zat däl. Suw wannasy çaganyň sowuga-yssa çydamly bolmagy üçin geçirilýär. Şonda çaganyň üstünden ýöne suw akdyrylýar. Çaganyň suwa düşürilmeyän günleri ol suw wannasyny kabul etmeli. Çagany sabynlap, 2-3 günde bir gezek suwa düşürmeli. Beýleki günler ýöne ýyly suwa düşüräýmeli. Çaganyň ýüzüne sabyn çalman, ýyly suw bilen ýuwmalydyr. Kellesi sabynlananda, gözlerine sabyn gitmez ýaly etmelidir. Wanna, legene guýlan suw çaganyň boýnundan aşagyny ýapmaly. Suw gaty köp bolsa, çaga ilkinji günler özüni rahat duýmaýar. Birnäçe aýdan soň, çaga öwrenişýär we suw köp bolsa, gaýta begenip oýnaýar. Suwa düşürip bolnandan soň, çagany ýyljak edip dolap, kellesini oňat süpürmeli. Şondan soň boýnuna, goltuklarynyň aşaklaryna, satanynyň iç ýüzleri ýaly hamyň gasyňly ýerlerine ýag çalmaly. Çagany suwa düşürmek üçin syrçaly ýa-da ýelim wannajygy, legenjik, suwuň ýylylygyny ölçeýän gradusnik, ýumşak matadan tikilen ýeňlik, pagta, kaliý permanganatyň ergini (margansowka), sabyn, arassa ýag, darak, gaýçy ýaly zatlar gerek bolýar. Olaryň hemmesini önünden taýýarlamalydyr. Çaga kiçi boldugyça, onuň teni örän näzik bolýar. Sähel zada tenýär, bişýär, ýaralanýar. Emedekläp başlanyndan soň, çaga günüň dowamynda kirleýär. Şonuň üçin şol döwürden başlap, çagany agşam ýatjak bolanda suwa düşürmeli. Soň çagany naharlap ýatyrmaly. Çaga suwa düşürilende, jaýyň içi gaty yssy ýa-da salkyn bolman, 24-25 gradus töweregi bolmaly. Çaga 6 aýlyk bolanyndan soň, ony suwa düşürmek üçin jaýy ýörite ýylatmagyň geregi ýok. Onuň öňki öwrenişen ýylylygy ýeterlikdir. Ýöne şol wagt gapyny açyp-ýapyp, girip-çykyp durmaly däl. Çaganyň üşäp, sowuklamagy mümkin.

Eliňi dogry ýuwmagyň düzgünleri. Arassaçylygyň düzgünlerine laýyklykda ýygy-ýygydan ýuwyň elimiz birnäçe kesellerden goranmagymyzyň ygtybarly açarydyr. Elimizi ýuwmak öz saglygymyzy we başgalaryň saglygyny goramagyň in ygtybarly ýoludyr. Ýaş-ýaş durmuşymyza el ýuwmagyň zerurlygy jedelsizdir. Geçirilen barlaglar gowy ýuwulmadyk elde saklanyp galýan mikrobaryň adamdan-adama geçip bilýändigini subut etdi. Eliňi dogry ýuwmak dürli kesellerden goranmakda in ygtybarly çykalgalaryň biridir. Her günün dowamynda elimiz birnäçe zatlara galtaşýar. Gapynyň tuta-waçlary, telefon, suw krantlary ýaly zatlarda juda köp mikroblar we bakteriýalar bolýar. Wiruslar ulanýan zatlarymyzda-amatly şertlerde sagatlarça, hatda ondanam uzak wagtlap ýaşap bilýärler.

Barmaklaryň aralary, dyrnaklarynyň iç ýüzleri hem bu wirusdyr bakteriýalaryň döremegine we ýaşamagyna şert döredýär. Şonuň üçinem eliňi naharlanmazdan öň we soň, nahar taýýarlamazdan öň, daşardan içeri gireniňde hökmany ýuwmalydyr. Ýuwulmadyk el göze, agza, burna ýa-da açyk duran ýara galtaşanda, ýokanç keselleriň döremegine mümkinçilik artýar.

Çaga ilki eliňi ölläp, soňra suwuklandyrylan ýa-da adaty sabyn ulanmagyň düzgünlerini öwretmeli. Käbir şertlerde ulanylmaýan sabynlarda mikroblar döräp biler. Eliňi biri-birine gowja sürtmegi, sabyny eliňiziň ähli ýerlerine, bileklere çalmagy endige öwürmeli. Barmaklaryň aralaryna we dyrnaklaryňyzyň içine aýratyn üns bermeli. Eliňi sabynlamagy azyndan 30 sekuntlap dowam etdirmeli, soňra gowuja durlap, el süpürgiç bilen süpürmeli.

Bedeni berkitmegiň esaslary. Taplama çäreleriniň guralyşy

Mekdebe çenli ýaşly çagalaryň beden terbiýesi. Çagalar bagynda terbiýelenýän çagalaryň bedeni güýçli ösýär. Onuň nerw, süňk, et ulgamlary kemala gelýär, dem alyş ýollary kämilleşýär. Şu döwürde geljekki şahsyýetiň ýokary derejedäki saglygynyň we beden taýdan doly derejede ösmeginiň esaslary döreýär. Çagalar bagynda terbiýelenýän körpeleriň saglygyny berkitmekde, olarda kämil beden sypatlaryny ýüze çykarmakda beden terbiýesiniň ähmiýeti örän uludyr. Beden terbiýäniň esasy wezipeleri: çagalaryň saglygyny berkitmekden, onuň bedenini taplamakdan, durmuşda gerek bolan

hereket işjeňligini ösdürmekden, medeni-arassaçylyk endiklerini kemala getirmekden ybaratdyr.

Hereket ösüp barýan beden üçin zerurlykdyr. Çagalar bagynda beden terbiýesini dogry guramak üçin ilki bilen arassaçylyk şertleri berjaý edilmelidir. Jaýyň arassaçylygyna, meýdançanyň, enjamlaryň, egin-eşikleriň, aýakgaplaryň tämizligine üns bermelidir. Munuň üçin saglyk işgärleriniň we terbiýeçileriň bilelikde gözegçilik etmegi zerurdyr.

Çagalar beden terbiýesiniň üsti bilen tebigatyň şertlerine (gün, howa, suw) uýgunlaşdyrylýar.

Beden terbiýäniň serişdeleri:

- arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmek;
- dogry düzülen gün tertibini, dogry iýmitlenmegi, arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmek, medeni-arassaçylyk endiklerini terbiýelemek;
- tebigy güýçleriň täsirini (bedeni berkleşdirmek, uýgunlaşdyrmak) peýdalanmak.

Beden terbiýesini bermekde hereketli oýunlaryň hem ähmiýeti uludyr. Ol çagalarda çalasyňlygy, özbaşdaklygy terbiýeleýär. Çagalar bagynda körpelere irki ýaşlardan başlap ellerini ýuwmagy, mydama arassa gezmegi, saçyňy, dyrnagynyň aýyrmak endiklerini öwretmelidir.

Beden terbiýäni amala aşyrmakda beden maşklaryň tutýan orny uludyr. Beden maşklary mekdebe çenli ýaşly çagalarda esasy hereketleriň üsti bilen ýerine ýetirilip, ýöremek, ylgamak, bökmek, dyrmaşmak, zyňmak ýaly hereketler kämilleşip ugraýar.

Mekdebe çenli çagalar edarasynyň meýdançasynynda we toparlarynda mebelleri dogry ýerleşdirilip, olar beden terbiýe enjamlary bilen üpjün edilmelidir. Bedenterbiýe otagynda maşk basgançaklary, maşk oturgyçlary, tagtalar ýerleşdirilmelidir.

Maksada gönükdirilen beden terbiýesi körpeleriň akyl taýdan ösmegine öz täsirini ýetirýär, olaryň daş-töwerekdäki zatlar we hadysalar hakyndaky bilimi baýlaşýar, giňişlikde ugur tapmak başarnygy kämilleşýär, häsiýetiniň gowy taraplarynyň düýbi tutulýar. Çagalar deňduşlarynyň arasynda hereket etmek başarnygyny ele alýarlar, olarda çydamlylyk, özbaşdaklyk, işjeňlik duýgusy, özara kömek bermek

ýaly häsiýetler kemala gelýär. Beden terbiýesiniň esasy meselesi bolup, çagalaryň saglygyny goramak we berkitmek, doly bahaly beden taýdan ösüşi üpjün etmek durýar.

Taplamak – çaganyň saglygyny berkitmegiň esasydyr

Taplamak barada düşünje. Taplamak – bedeni daşky gurşawyň ýakymсыз ýagdaýlaryna, ylaýta-da sowuga bolan durnuklylygyna niýetlenen çäreleriň toplumydyr. Beden sowan mahalynda ilki bilen deriniň damarlary daralýar, gan içki synalara guýulýar, deri agarýar; şol bir wagtyň özünde ýüregiň ýygrylyşy çaltlaşýar we güýçlenýär, arteriýal gan basyşy ýokarlanýar, ýylylyk önümlerini güýçlendirýän titremeklik (myşsalaryň öz-özünden ýygrylmagy) emele gelýär; şunlukda, bedeniň temperaturasy ýokarlanýar. Şunuň yz ýanynda deri gyzarýar we бүтин endamynda ýylylyk duýgusy emele gelýär, sebäbi ýylylygyň öndürilişi ýitirilýän ýylylygyň mukdaryndan köpdür. Adamda yzygider geçirilýän taplaýjy çäreler arkaly goldanylýan taplama ýagdaýyny ösdürýär. Eger olaryň arasyny üzseň, sowuga garşy durnuklylyk ýene-de peselýär. Şonuň üçin-de haýsy-da bolsa bir keselden soň taplaýjy çäreleri birbada başlamaly däl.

Taplamagyň usullary. Öl süpürgiji sürtmeklik bilen taplamak ýaramlydyr, bejerişi 28-30°C temperaturaly suw bilen başlaýarlar we suwy ýuwaş-ýuwaşdan her 2-3 günden 1 gradus sowatmak bilen, 15-18 gradusa ýetirýärler. Göwräniň ýokarky böleginden başlap mata ýa-da sürtgüç bilen sürtýärler we el-aýakdan ýürege tarap ýakymly ýylylyk duýulýança dowam etdirilýär. Ondan soň üstünden suw akytmak ýa-da sowuk duşa düşmek bolar. Suwuň temperaturasy soňky sürtmeklik wagtyndakydan 2-3°C ýokary bolmalydyr we ony 2-3 günden 1 gradus aşaklatmak mümkin, ýöne 15-17 gradusdan aşak düşürmeli däl.

Suwa düşmeklik taplamagyň örän gowy usulydyr. Suwa düşmeklik howanyň temperaturasy 24-25°C-dan we suwuň temperaturasy 20 gradusdan aşak bolmadyk ýagdaýynda maslahat berilýär. Tomusda suwa düşüp başlaňda beden uýgunlaşmanka, her 3-5 minutdan suwdan çykyp durmak peýdalydyr. Edil nahardan soň suwa düşmeli däl. Nahardan soň diňe bir-bir ýarym sagatdan soň suwa girse bolar. Suwda dyngysyz işjeň hereket etmelidir. Gaty sowamaklygyň alamatlary

ýüze çykanda, suwa düşmeklik bes edilýär. Bedeniň gyzgyn wagtynda suwa girmeli däl.

Eger adam ozal günüň aşagynda köp wagtdan bäri bolmadyk bolsa has hem seresap bolmalydyr, ýogsam bary-ýogy 10-15 minutda adam güne ýanyp biler. Bu ýagdaýda deri güýçli gyzarýar, awuşap başlaýar, içi dury suwuklykdan doly gabarçyklar emele gelýär (soňabaka ilki deriniň bu ýerleriniň üstki gatlagy, kähalatlarda bolsa has içki gatlaklary-da goparylyp ýarylýar), soňra ýadawlyk, ysgynsyzlyk, kellagyry, üşütme, ýürek bulanma başlanýar. Bu hadysalar birbada däl-de, eýsem birnäçe wagtyň geçmegi bilen ýüze çykýar. Bulary ýatda saklamaly we günüň aşagynda bolmalysyndan artyk saklanmaly däl.

Howada taplamak. Howa adama ömürboýy täsir edip, onuň hemişe jany sag, ruhubelent ýaşamagyny üpjün edýär. Munuň üçin howada taplanmagyň uly ähmiýeti bar.

Arassa howa – taplanmagyň özenidir. Ol rahat uklamaga, işdäniň açyklygyna, ýokanç keselleriň, belli-belli zäherleriň bedene täsir etmezligine, maddalaryň alyş-çalşyna uly täsir edýär. Bu elbetde köp adama aýan, emma nähili ýagdaýda we näçe wagtda biz öz jaýlarymyzyň howasyny yzygiderli çalyşýarys? Köp eneler öz jaýlarynyň howasyny 10-15 minutdan günde 1-2 gezek çalyşýarlar. Bu ýeterlikli däl. Irki maşklarda, ýatmazdan öň agşamyna fiziki türgenleşiklerde arassa howa hökmany bolmaly. Şonuň üçin 10-15 minutdan günde 4-5 gezek howany çalyşmaly. Iň bolmanda howa ýagdaýyna seredip, günde 1 gezek jaýyň gapysyny, penjiresini açyp otagyň içinden geçirmeli. Arassa howada gezelenjiň örän uly ähmiýeti bar. Bulardan başga-da birleşmeýän doýgun duzly deňiz howasy derä özüne mahsus täsir edýär we çyglylyk döredýär. Çemenzarlyk we tokaý howasy özüniň baý fotosintezi, ýagny ysly ösümlikler, arassa howa, witaminler diňe dem alsa ýakymly bolman, deri arkaly arassalanyp bütün bedene ýetýär. Arassa howa nerw we ruhy keselleriniň ýaýramagyna böwet bolýar.

Çägä gömülmegiň ähmiýeti. Çägä gömülmek arkaly dürli fizioterapiýa enjamlary arkaly işlenilip çykarylýan ýylylygyň kömegi bilen köpsanly keselleriň bejerilýändigini mälimdir. Soňky wagtda ýylylyk çeşmesi hökmünde has mylaýym, ýakymly we netijeli täsir-

li tebigy materiallar ulanylyp başlanyldy. Çäge bilen bejeriş umumy we ýerli usullar arkaly amala aşyrylýar. Umumy bejerişde uzaboýuna ýatan adamyň öň bedeni tutuşlygyna diýen ýaly gyzgyn çäge bilen örtülýär. Çäge “ýorganyň” galyňlygy 5-6 sm barabar bolýar, eller we aýaklar 10-12 sm çuňluga “gömülýär”. Ýüregiň töweregi we garyn açyk galdyrylýar, kellä giň etekli baş gap (papak) geýmek ýa-da ýaglyk daňmak maslahat berilýär. Ýyljak ürgün çägäniň endama ýakymly täsirinden 30 minutlap lezzet almak mümkin. Şondan soň ýyly suwa çäýkanyp, kölegelede ýarym sagatlap dynç almalydyr. Bejeriş deňiz kenarynda geçirilýänem bolsa, birnäçe wagtyň dowamynda deňizde ýüzmek, güne ýanmak gadagan edilýär.

Çäge wannalarynyň kömegi bilen newralgiýalary, artritleri, artrozlary, dürli gelip çykyşly miozitleri bejerip bolýar. Çäge bilen bejeriş günde ýa-da gūnaşa gaýtalanylyp, 7-20 gezek geçirilende oňat netije berýär. Ýerli bejerişde endam tutuşlygyna däl-de, diňe onuň zeperlenen ýerleri (el, aýak, bil, barmaklar) mele çäge bilen örtülýär.

Çaganyň durmuşynda onuň kadaly ösmegi, bekişmegi, keselleriň garşysyna gowy göreşip bilmegi üçin günüň, suwuň, howanyň täsirinden hökman peýdalanylmalydyr. Çaga howanyň fiziki ýagdaýlarynyň täsirlerine öwrenişmese, bekişmese, ol sähel salkyn bolsa sowuklaýar, yssy bolsa gowşaýar.

Çaganyň bolýan otagynyň ýylylygy 19-20°C-dan ýokary bolmaly däl. Onuň howasy tiz-tizden täzelenip durmaly. Çaga üçin diňe howanyň arassa bolmagy däl, eýsem onuň hereketi, ýylylygy bilen salkynlygynyň çalşyp durmagy hem möhüm şertleriň biridir. Jaýyň howasy täzelenende, howanyň häsiýetleri hem üýtgeýär.

Çaga iki ýaşayança, her gün jemi 4-5 sagat, üçünji ýaşyndan başlap 5-6 sagatlap açyk howada gezelenç etmeli, oýnamaly, dynç almaly, uklamaly. Körpe 2-3 aýlyk wagty howanyň sowuklygy -10 gradusa çenli bolanda, her gün iki gezek 20-30 minutlap arassa howada onuň bilen gezelenç etmeli.

Howanyň salkyn, sowuk günlerinde çaga öz otagynda ýatanda, ony oňat dolamaly, üstüni ýapmaly. Ol uka gidenden soň penjiräni açmaly. Onuň oýanmagyna 15-20 minut ýaly galanda, penjiräni ýapmaly.

Çaganyň saglygyna örän peýdaly zatlaryň biri howa wannasy, ýagny çaganyň açyk tenini howa öwrenişdirmekdir. Bu çäräni geçirmeklige ýuwaş-ýuwaşdan girişmelidir. Ilki çaganyň ellerini, soň aýaklaryny ýalaňaçlap, howanyň täsirine öwrenişdirmeli. Soňabaka çagany biline çenli eşiksiz saklamaly. Şeýle ýagdaýlara oňat öwrenişberende, onuň ähli eşiklerini çykaryp, ýalaňaç ýatyrmaly. Şol wagt çaga hereketde bolmaly. Ony arkan, ýüzin ýatyryp, ýatyş ýagdaýyny birsyhly üýtgedip durmaly.

Howa wannasynyň dowamlylygy 1 ýaşyna ýetmedik çagalar üçin ilkinji günler 1-3 minut bolmaly. Soňra her 2-3 günden 2-3 minut ýaly uzaldyp, 1,5-2 aýyň dowamynda 25-30 minuda ýetirmeli.

Çagalaryň ösmekleri, kämilleşmekleri üçin gün şöhleleri hökmany gerek şertleriň biridir. Daglylaryň “Günüň bar ýerinde lukmanyň geregi ýok” diýmekleri ýöne ýerden däl.

Gün şöhleleriniň düzüminde çaga üçin peýdaly ultramelewşe şöhlesi bar. Ol şöhle çaganyň derisindäki käbir organiki maddanyň D witaminine öwürmegine getirýär. Şol witamin çaganyň nerwleriniň, süňkleriniň bekeşmekleri üçin hökmany gerek zatlaryň biridir. Ultramelewşe şöhläni ýeterlik almaýan çaganyň hereketleri haýal kämilleşýär, hamy gaty näzik, reňki gaty öçük, ak bolýar.

Ýaşayşyň güne baglydygyna adamzat münlerçe ýyl mundan ozal göz ýetiripdir. Adamzat, jandarlardyr ösümlük üçinem onuň zerurlygy hemmä mälimdir. Ol ýaşayşyň başlangyjydyr. Alymlar onuň güýjüni peýdalanmagyň mümkinçiliklerini öwrenmäge bir asyr mundan ozal girişipdir. Ösümlükleriň ýapraklaryndaky ýaşyl tegmiller Gün kuwwatyny glýukoza görnüşinde özünde toplamaga ukyplydygyny görkezýär. Glýukoza janly beden üçin esasy düzüm serişdesi hasaplanýar. Ot-çöplerdäki protein, ýaglar, witaminler hem günüň täsirinden döreýär.

Gün şöhlesi bedenimizi güýç-kuwwat bilen üpjün edýän esasy çeşmedir. Şonsuz ýaşayş ýok. Ol kisloroddyr kömürturşy gazyny emele getirýär. Şol hem ýaşayş üçin zerur ýylylygy, çyglylygy gerekli derejesinde saklaýar.

Lukmançylygyň atasy saýylýan Gippokrat gün şöhlesiniň aýry-ayry keselleri bejermekdäki täsirini ýüze çykarypdyr. Baryp iki mün

ýyl mundan ozal gelioterapiýa (gün şöhlesi bilen bejeriş) usulyny ulanypdyr.

Iýmit bilen kabul edýän witaminlerimiz süňňümizdäki alyş-çalşy çaltlandyrýar. Biziň bedenimiz tebigatda bolşy ýaly, witaminiň täsiri bilen himiki maddany işläp çykarýar. Ol hem gormon (içki sekresiýa mázleriniň gan üçin işläp çykarýan maddasy) diýip atlandyrylýar. Güneş witamini B₆ hem şoňa degişlidir. Dürli iýmitdäki witaminler gün şöhlesi arkaly tene täsir edýär hem-de bedende gormon emele getirýär. Adama her gün B witaminiň 400 birligi gerekdir. Eger adam gün içinde ýüzüni 15 minut güneşe tutsa, zerur witamini alyp biler.

B witamini günün täsiri arkaly kän bolmadyk möçberde ösümliklerde emele gelýär, ol malyň eti bilen ýagynda, ýumurtgada köpdür. B witaminiň 400 birligi üçin 100 g ýumurtganyň sarysyny iýmeli. Ýöne et bilen bu önüm ýürekdir damara zeper ýetirýän holesterini döredýär.

Biziň gündelik iýmitimiziň belli bölegi şöhläniň bize berýän peşgeşi. Iýmiti dogry saýlap, kadaly naharlanmak, adama Gün güýjüniň belli bir möçberini kabul etmäge ýardam berýär. Gök önümdir miweleriň gabygynda witaminler, mineral maddalar köpdür. Şonuň üçin olary terligine, daşyny aýyrman iýmelidir.

Gün şöhlesiniň mikroblary öldürýändigini alymlar geçen asyryň ahýrlarynda anyklapdyrlar. 1903-nji ýylda daniýaly lukman Nils Fensen *günüň* güýji bilen inçekeseli bejerenligi üçin Nobel baýragyna mynasyp bolýar.

Ýer ýüzündäki mikroblaryň müňlerçe görnüşleri egin-eşikde, deride, öý goşlarynda duşýar. Jaýyň penjireleriniň açylmagy şolary ýok edýär. Geýim-gejimlerdir beýleki zatlary güne sermek arkaly keselleriň köpüsiniň emele gelmeginiň öňi alnyp bilner. Ýeterlik gün şöhlesini alýan ten ýylmanak hem-de çeýe bolup, dürli mikroblary ýok edip bilýär. Güne garalan göwre onuň şöhlesini almadykdan üç esse kesellemezek bolýar. Ol endamdaky düwürtikleri ýoklamakda elýeterli serişdedir. Ýöne ony artykmaç kabul etmek uly betbagtçylyga ögetirip biler. Şoňa görä, gün şöhlesini örän seresaply almalydyr. Iň amatly çagy ertirine hem-de öýlän, 15 minutdan artyk oturmaly däldir. Soňabaka gündelik kabul edilýän şöhle iki sagatdan geçmese gowudyr.

Gün şöhesiniň nerw gurluşyna oňaýly täsirlidigi köplere aýandyr. Güneş lowurdysy ýürek, gan-damar hereketine bedenterbiýe maşklarynyň täsiri deýin haýyrlydyr. Ol ýüregiň işleýşini, gan basyşyny kadalaşdyrýar.

Taplama çäreleriniň guralyşy. Adam hemişe tebigat bilen bir bitewilikde ýaşaýar. Her bir adam bedeniniň taplanmagy barada yzygiderli alada etmelidir. Howa adama ömürboýy täsir edip, onuň hemişe jany sag, ruhobelent ýaşamagyny üpjün edýär. Adam saglygy üçin bedeni howada taplamagyň uly ähmiýeti bardyr.

Howa wannasy adam bedenine yssy-sowukly owkalamak arkaly ýakymly täsir edýär. Arassa howaly, çemenli tokaý howasy özüniň baý fitonsidleri, ýagny ysly ösümlikleri, witaminleri bilen diňe bir dem almaga ýakymly bolman, eýsem olar biziň derimiz arkaly bedenimize aralaşyp, бүтін bedene ýaýraýarlar. Howa wannasy kabul edilýärkä galyň geýinmegiň geregi ýok. Howada taplanmagyň adamyň ömrüni uzaldýan iň ýönekeý usullaryň biridigini durmuş doly subut etdi.

Suwda taplanmak howada taplanmakdan 30 essä golaý ýokary netijeli hasaplanylýar. Sebäbi suw özüniň düzümindäki ergin mineral duzlaryň, gazlaryň hem-de ýokumlylygy ýokary bolan beýleki tebigy serişdeleriň hasabyna öz ähmiýetini has-da artdyrýar. Suwda taplanmagyň görnüşleri:

Öl süpürgiç bilen sürtmek. Ol bedeni berkitmegiň we synalary taplamagyň iň ilkinji usuly hasaplanylýar.

Üstüňden suw akydynmak. Peýdalanylýan suw 30 gradusdan pes derejede bolmaly dälidir we akydynmak 4 minuta çenli dowam etdirilýär.

Duşa düşünmek. Peýdalanylýan suw 30-35 gradus derejede bolup, 2 minuta çenli dowam etdirilýär.

Açyk howuza suwa düşmek. Bu taplaýyş tärinde suwuň, howanyň, gün şöhesiniň we beýleki daşky täsirleriň güýji birleşip, olar ynsan bedenine birnäçe esse artyk peýda berýär.

Deňze suwa düşmek. Ol iň gerekli usul bolup, adamyň saglygyna tebigy täsir edýär. Deňiz suwunda ergin duzlar bilen birlikde, ýod we beýleki tebigy birleşmeler köp. Onda suwuň ýylylygy we irki beden maşklary sazlaşykly utgaşdyrylmalydyr. Bedeni taplamakda

çygly otuň üstünde ýöremek hem maslahat berilýär. Howa gyzan wagty gyzgyn çägäniň üstünde aýakýalaňaç ýöremek hem peýdalydyr. Säher wagty ýalpak suwly çeşmäniň içinde ýöremek hem saglygyňa oňat täsir edýär. Ýyly çäge nerw ulgamyny rahatlandyrýar, bedende gan aýlanyşy gowulandyryar.

Suwda ýüzmek – ýaşaýyş üçin zerur başarnyklaryň biri bolup, ony mekdebe çenli ýaşly çagalaryň hemmesi başarmalydyr. Ýüzmek bilen yzygider meşgullanmak, çagalaryň göwresiniň kadaly hem kämil ösmegine, esasy hereketleriniň kämilleşmegine getirýär.

Çagalar edaralarynda çagalara suwda ýüzmegi öwretmeklik yzygiderlilikde we howdanda bolýan wagtyny ýuwaş-ýuwaşdan köpeltmeklik ýüzmek usullaryny yzygider öwretmekligiň üsti bilen amala aşyrylýar.

Çagalaryň ösüşine we saglyk ýagdaýyna gözegçilik etmek. Çaganyň ösüşine we saglyk ýagdaýyna gözegçilik etmek çagalar edaralarynyň esasy wezipesi we esasy işidir. Talabalaýyk guralan gözegçilik çaga täsir etmegiň esasydyr. Onuň netijesi çagalar bilen işi guramagyň, ýagny terbiýeçilik hem-de sagaldyş wezipelerini amala aşyrmagyň serişdesidir.

Gözegçiligiň görnüşleri we usullary.

Çagalar edaralarynda gözegçiligiň iki görnüşi amala aşyrylýar:

1. Çaganyň gündelik ýagdaýyna gözegçilik.
2. Çaganyň ösüş depginine gözegçilik.

Çaganyň gündelik ýagdaýyna we özüni alyp barşyna gözegçilik toparyň terbiýeçisi we uly şepagat uýasy tarapyndan amala aşyrylýar. Olar ertir irden çagany kabul etmek, ene-atalar bilen söhbetdeşlik guramak hem-de günün dowamynda çagalara gözegçilik etmek arkaly amala aşyrylmalydyr. Bu çagalaryň ýadawlygyny ýa-da başlanýan keseli ýüze çykarmaga mümkinçilik berýär. Çaganyň ýagdaýynyň esasy görkezijileri: uky, uka gitmek we oýanmak, işdäsi, şähdaçyklyk döwründäki keýpi, bedeniniň temperaturasy, derisiniň ýagdaýydyr. Çaganyň ösüş derejesine we saglyk ýagdaýyna baha bermek çagalar edarasynyň pedagogy, lukmany, şepagat uýasy bilen ylalaşykda amala aşyrylmaly. Munuň üçin dürli usullardan peýdalanmak – beden gözegçiligi, antropometrik ölçegler we çaganyň fiziki ösüşini bahalandyrmak, belli bir döwürlerde çaganyň nerw-psihiki ösüşini kesgit-

lemek (bir ýaşyna çenli- aýda bir gezek; ikinji ýaşynda-her üç aýdan bir gezek, üçünji ýaşynda-ýarym ýyldan bir gezek) zerurdyr.

Owkalamagyň ähmiýeti. Bäbegiň beden hem ruhy sagdynlygy üçin owkalamagyň hem-de maşklaryň peýdasy örän uludyr. Bularyň täsirinden nerwiň, ýürek, dem alyş synalarynyň hyzmaty sazlaşýar, beden etleri berkeýär, körpäniň hereketi çalasyn hem göze ýakymly görünýär, endamy taplanýar, agramyny kadaly alýar, işdäsi, ukusy düzgünleşýär. Bularyň bary birleşip, körpäniň keýpini çaglandyrýar. Körpeje maşklardan dürli endikleri (oturmagy, dik durmagy, ýöremegi), çylşyrymly hereketleri wagtynda öwrenýär, olary ynamly ýerine ýetirýär. Maşklar bilen owkalamak, aýratyn-da, ösüşden, boý alyşdan yza galýan çagalara has haýyrlydyr. Maşklara bäbejik 1,5-2 aýlykka başlanylmaly, owkalama 3-4 hepdelikkä girişilmelidir.

Maşklar ýerine ýetirilende körpäni örän seresaplylyk bilen berk saklamaly, ellerinden, aýaklaryndan seresaply tutmaly. Bäbegiň ellerinde dyrnak, özünkide gabarçyk bolmaly däl. Otagy gowy ýelejiredilip, içeriňiň ýylylygy 20°C bolmalydyr.

Maşklaryň dowamlylygy körpäniň ýaşyna baglydyr. Adatça, ilkibada 5-6 minutdan başlap kem-kemden 10-15 minuda çenli uzaldylýar. Bedeniň şol bir ýerini çakdanaşa kän owkalamaly däl-de, synalar ýadamaz ýaly gezekleşdirmeli.

Bäbejigiň arkasynyň owkalanylyşy. Tüýjümek ýapynjany birnäçe gat epläp, çaganyň aşagyna ýazmaly, üstünden arlyk örtmeli. Bularyň gatyragyny düýrläp, döşüniň aşagyna goýmaly. Ýumulan bar-maklarymyzyň arkasy bilen sypalamaly. Hereket aşakdan ýokaryk ugrukdyrylmalydyr.

Elleriniň owkalanylyşy. Daş ýüzüni aýa bilen aşakdan ýokaryk basyşdyrmaly. Tirsek bilen egin bogunlaryny, goşarlaryny oňatja sypalaşdyrmaly.

Dem alyş maşklarynda bäbejigi arkan ýatyryp, goşarjyklaryndan tutmaly-da, gezekli-gezegine döşüniň üstünden atanaklaýyn geçirmeli. Hereket 4 sapa gaýtalanmaly.

Garnynyň owkalanylyşy. Sag aýa bilen sagat peýkamynyň ugruna aýlawly hereket bilen sypalamaly. Owkalanyşyň bu görnüşi kiçijigiň içegelerine howa ýygnananda hem-de garyn etlerini berkitmekde wajypdyr.

Aýak maşky. Çagany arkan ýatyryp, aýaklaryny, çanaklygy, uýlgy, dyz bogunlaryny epmeli, injiklerini biri-birine ýakynlaşdyrmaly. Başam barmagyň bilen dyzyndan, beýlekileri bilen çanaklygyň gapdalyndan tutup, aýagyňy ilki bir ýana, soň beýleki tarapa öwürmeli.

Çep eli bilen sag aýagyňy gezekli-gezegine epip-ýazmaly.

Çaganyň ösüşini bahalandyrmak. Bir ýaşyňyň içinde çagalaryň ösüşi örän çalt depginde geçýär. 12 aýyň içinde çagalaryň boýy 25-30 sm uzalýar, agramy 3 esse köpeliýär. Çagalaryň ösüşi biri-birinden tapawutly bolýar. Käbir görkezijiler boýunça çaganyň ösüşi görkezilen sanlardan öňe gidip biler, başga bir görkezijiler boýunça yza galyp biler. Eger-de enelerde sorag ýüze çyksa, onda çaga gözegçilik edýän lukmana ýüz tutmalydyr.

Körpäniň ösüşi şu aşakdaky görkezijiler boýunça ölçenilýär:

- bedeniniň agramy we onuň agram alyş tizligi;
- boýy we boýunyň ösüş tizligi;
- psihomotor we akyl taýdan ösüşi.

Kiçijik körpäniň dünýä inmegi bilen, oňa esewan etmek, dogry ösdürip ulaltmak, saglyk ýagdaýy we terbiýe bermek bilen bagly birnäçe meseleler ýüze çykýar. Iki ýaşly çagalara el-ýüzüni ýuwmak, süpürmek, oturgyçda oturmak, naharlanmak, nahardan soň stoluň başyndan turup, oturgyjy ýerine süýşürmek ýaly ilkinji başarnyklar öwredilmelidir. Uly adamyň kömegi bilen körpelerde geýimlerini çykarynmak we geýinmek, ony özi üçin bellenen ýerinde tertipli goýmak, öz ýerini bilmek, öz hajatlary barada wagtynda duýdurmak ýaly endikler öwredilmelidir. Çagalarda uly adamlary üns bilen diňlemek, olaryň ýumuşlaryny we görkezmelerini ýerine ýetirmek, salamlaşmak, hoşlaşmak, minnetdarlyk bildirmek ýaly başarnyklaryň başlangyjy tutulmalydyr. Çaganyň beden we ruhy saglygyny ösdürmek, goramak we taplamak çagalar edarasynyň maksatnamasynyň esasy wezipeleriniň biridir. Çaganyň ýaş aýratynlygyna görä, oňa arassaçylyk endiklerini hem-de jemgyýetde, durmuşda, maşgalada we çagalar bagynda öz-özüne hyzmat etmek endiklerini ösdürmek, kämilleşdirmek zerurdyr. Özüni alyp barşynda erklilik döretmek

hem möhüm çäreleriň biridir. Ata-eneler, terbiyeçiler, mugallymlar, çaganyň her bir ýaş döwrüne görä, oňa durmuşyň gowy taraplaryny öwretmek arkaly şahsyýeti kemala getirmelidirler. Çagada 2-3 ýaşda özbaşdak bolmaga isleg döreýär. Şonuň üçin hem çagany özbaşdak hereket etmäge gönükdirmek, goldamak, ösdürmek zerurdyr. Çagalar bagynda şeýle häsiýet yzygiderli öwredilmelidir. 2-3 ýaşdaky çagalara nahar başynda edepli oturmak, nahary dökmän-saçman iýmek, çemçäni sag elinde tutmak, nahar başyndan diňe iýip bolandan soň turmak, öz oturgyjyny emaç bilen süý-



Körpäniň boýunyň ölçenilişi

şürp, ululara minnetdarlyk bildirmek öwredilip başlanýar. Olara ýuwnanda ýeňini çermemek, el-ýüzüni suw sycratman sabyn bilen ýuwmak, süpürinmek, süpürgiji öz ýerinde goýmak, elýaglykdan peýdalanmak ýaly başarnyklar öwredilip başlanýar. 4-5 ýaşda hem çaga nahar başynda edepli, dogry oturyp naharlanmak, çöregi owratman iýmek, çemçäni dogry ulanmak, nahardan soň elini-ýüzüni ýuwmak, süpürmek, arassaçylygy, päkizeligi berjaý etmek öwredilýär.

6-7 ýaşly çagalarda gürlemän naharlanmak, iýip bolandan soň süpürinmek we agzyny çäýkamak, dişini arassalamak, saçyny daramak, üsgüreniňde agzyny ýaglyk bilen tutup, ýüzüni gapdala sowup üsgürmek ýaly endikler kämilleşdirilýär. 7 ýaşyna çenli çaga öz-özüne timar bermek, elini-ýüzüni, dyrnaklaryny arassa saklamak, hapalansa ýuwmak, saçlaryndaky we egin-eşigindäki kemçiligi düzetmek doly öwredilmelidir. Bu bolsa çaganyň saglygyny gorap saklamaga, onuň edepli-ekramly bolmagyna ýardam edýär.

Körpeleriň beden terbiyesine lukman-pedagogik gözegçilik. Çagalaryň saglyk ýagdaýyna gözegçilik etmegiň esasy maksady,

bir tarapdan mekdebe çenli ýaşly çagalar edaralarynda okuw maksatnamalarynyň, gün tertibiniň guralyşynyň, okatmagyň we terbiýe bermegiň edýän täsirine baha bermekden, ikinji tarapdan bedenterbiýe boýunça, ýagny ilkinji nobatda çagalaryň saglygyny berkitmäge gönükdirilen çäreleriň netijeliligini anyklamakdan ybaratdyr. Çagalar bagynda terbiýelemegiň maksatnamasyna laýyklykda çagalaryň beden terbiýesi hepdede iki gezek geçirilýär. Mysal üçin, 1,5-3 ýaşly bakja toparlarynda hersi 15 minutdan iki gezek; çagalar bagynyň 3-4 ýaşly çagalaryň terbiýelenýän kiçi toparynda hersi 20 minutdan iki gezek; 4-5 ýaşly çagalaryň terbiýelenýän orta toparynda hersi 25 minutdan iki gezek; 5-6 ýaşly çagalaryň terbiýelenýän uly toparynda hersi 30 minutdan iki gezek; mekdebe taýýarlaýyş toparynda hersi 35 minutdan iki gezek bedenterbiýe sapagy geçilýär.

Beden taýdan terbiýelemegiň wezipeleri:

1. Çaganyň saglygyny berkitmek.
2. Çagalaryň beden we nerw-psihiki taýdan ösüşini gowulandyrmak.
3. Hereket ediş endiklerini kämilleşdirmek.



Körpeler bedenterbiýe otagynda

4. Ýürek-gan-damar keselleriniň, dem alyş synalarynyň keselleriniň, daýanç-herket ediş synalarynyň kemçilikleriniň önüni almak.
5. Bedeniň umumy işjeňligini kämilleşdirmek.

Şu wezipeleriň üstünlikli çözülmegi üçin mekdebe çenli ýaşly çagalar edaralarynda gözegçilik etmek aşakdaky ýaly bölümler boýunça guralýar:

a) çagalar mekdebe çenli çagalar edarasyna gatnap başlanyndan soňra, bada-bat olaryň saglyk hem-de beden taýdan ösüş ýagdaýyny gözden geçirmek;

b) näsaglamalardan we şikes almalardan soňra bedenterbiýe otagyna, bedenterbiýe sapaklaryna goýbermegiň möhletini anyklamak;

ç) irki maşklaryň, bedenterbiýe sapaklarynyň, hereketli oýunlaryň we sport gyzyklanmalarynyň geçirilişine lukman-pedagogik gözegçiligi guramak;

d) Ýörite toparlarda çagalaryň beden terbiýesiniň mazmunyny we usulyny barlamak;

e) bedenterbiýe sapaklarynyň we sport çäreleriniň geçiriljek ýerlerine hem-de şertlerine sanitar-gigiýeniki gözegçiligi ýola goýmak;

ä) bedenterbiýe sapagynda we sport çärelerinde şikes almalaryň önüni alyş çärelerini geçirmek hem-de ejir çekene ilkinji lukmançylyk kömegini bermek;

f) Gigiýenanyň we çagalaryň beden saglygynyň meseleleri boýunça ata-eneleriň arasynda arassaçylygy wagyz etmek.

Bedenterbiýe sapaklary mekdebe çenli ýaşly çagalar edaralaryna gatnaýan ähli çagalar üçin işiň hökmany görnüşi bolup durýar. Emma şonuň bilen birlikde, her bir çaga aýratynlykda çemeleşmek hem zerurdyr. Haçan-da çaganyň ýagdaýy nähilidir bir şübhe döreden halatlarynda aşakdaky ýaly barlaglary geçirmek bolar:

1. Ortostatik barlag (ýatylan we dik durlan ýagdaýlarynda ýürek urgusynyň ýygylgynyň üýtgemegi). Ýürek urgusynyň minutda 18 urgudan köp bolmazlygy oňat görkeziji hasap edilýär.

2. 15 sekuntda 30 urgy. Barlaga baha bermek parametrleriň ikisi: - pulsň ululygynyň üýtgemegi - kadalaşmagyň wagty boýunça geçirilýär.

Mekdebe çenli ýaşly çagalar edarasyna beden taýdan terbiýelemegiň ähli görnüşlerine lukman-pedagogik gözegçilik etmek aşakdaky maksatlar boýunça geçirilmelidir:

1) fiziologik gyşarmanyň görkezijileri boýunça sapaklaryň guralyşynyň we geçirilişiniň dogrulygyny barlamak;

2) terbiýeçiniň aýry-aýry çagalar barasynda bellän çäreleriniň ýerine ýetirilişiniň dogrulygyny barlamak;

3) çaganyň gigiýena şertlerine we egin-eşigine gözegçilik etmek;

4) sapak wagtynda çagalaryň umumy ýagdaýyna gözegçilik etmek.

Bedenterbiýe sapaklaryny günün birinji ýarymynda geçirmek maslahat berilýär. Emma ertirlik nahardan soňra ýarym sagatdan ir geçirmeli däl. Çagalara bir ýarym ýaşdan başlap içki eşikleri, jorap ýa-da mata köwüş geýmegi öwretmek zerurdyr (düşegiň üstünde aýakýalaňaç hem meşgullanmak bolýar). Terbiýeçi sapagy sport eşiğinde geçmelidir.

Bedenterbiýe sapaklary şu aşakdaky dört bölüm boýunça geçirilmelidir:

1. *Giriş bölümi* – 1-2 minut. Ol ýöremegiň ähli görnüşlerini: ökjelerinde, daraklygynda, dabanynda, dabanyň daş gyrasynda adaty ýöremegi, nyzama düzülmegi we täzedan nyzama düzülmegi öz içine alýar.

2. *Taýýarlyk bölümi* – 4-7 minut. Bu bölüm bedeniň etiniň ähli toparlaryny işe girizýän umumy ösdüriji maşklaryň birnäçesinden ybaratdyr. Maşklar başlangyç ýagdaýlaryň hemmesinde – dik durup, ýatyp, oturyp ýerine ýetirilýär. Başlangyç ýagdaýynda ýatyp ýerine ýetirilýän maşklara aýratyn üns berilmelidir. Çünki bu maşklar arka we garyn myşsalarynyň berkemegine ýardam edýär. Bu bolsa tutuş göwräniň dogry ösmeginiň girewidir. Bedenterbiýe sapagynyň taýýarlyk bölümünde maşklar predmetler bilen we predmetsiz ýerine ýetirilip bilner.

3. *Esasy bölüm* – 10-17 minut. Bu bölüm esasy hereketleriň 2-3 görnüşiniň meýilnamaly özleşdirilmegini (bedenterbiýe sapagynyň dolulygyny artdyrmak üçin) we hereketli oýny öz içine alýar.

4. *Jemleýji bölüm* – 2-5 minut. Jemleýji bölüm çaganyň bedenini rahatlandyrmak maksady bilen ýöremegi ýa-da az hereketli oýny öz içine alýar. Bedenterbiýe sapaklarynyň gigiýeniki kadasyny kesgitlemek bilen lukman-pedagogik gözegçiligini geçirmek toparlaryň hersinde aýda bir gezek amala aşyrylmalydyr.

Çaganyň 1 ýaşa çenli beden ösüşi

Çaganyň ýaşı	Boýy (sm hasabynynda)	Agramy (gram hasabynda)	Kelle aýlawynyň ölçegi (sm hasabynynda)	Döş aýlawynyň ölçegi (sm hasabynda)	Diş çykyşy
Dogland-da	48 – 54	2500-4000	34 – 36	32 – 34	
1 aýlyk	51 – 57	3100-4600	35 – 37	33,3-35,3	
2 aýlyk	54 – 60	3900-5400	36 – 38	34,6-36,6	
3 aýlyk	57 – 61	4700-6200	37 – 39	35,9-37,9	
4 aýlyk	59,5-65,5	5450-6950	38 – 40	37,2-39,2	
5 aýlyk	62 – 65	6150-7650	39 – 41	38,5-40,5	
6 aýlyk	64,5-70,5	6800-8300	40 – 42	39,8-41,8	2 sany aşaky alyn diş
7 aýlyk	66 – 72,5	7400-8900	41 – 43	41,1-43,1	
8 aýlyk	67,5-74,5	7950-9450	42 – 44	42,3-44,4	2 sany ýokarky alyn diş
9 aýlyk	69 – 76,5	8450-9950	43 – 45	43,7- 45,7	
10 aýlyk	70 – 77,5	8900-10,400	44 – 46	45 – 47	2 sany ýokarky gyýak diş
11 aýlyk	71 – 78,5	9300-10,800	45 – 47	46,3-48,3	2 sany gyýak diş
12 aýlyk	72 – 79,5	9650-11,150	46 – 48	47,6-49,6	

Beden terbiýesi. Çagalaryň beden we ruhy taýdan sagdyn, ruhubelent we giň dünýägaraýyşly ynsanlar bolup ýetişmeklerinde hereketjeňligiň, sport bilen meşgullanmagyň örän uly ähmiýeti bardyr. Beden hereketleriniň dürli görnüşleri bolup, olar eliň, aýagyň, biliň, boýnuň hereketlendirilişini öz içine alýar. Bedenterbiýäniň möhüm şertleriniň biri-de hereketli oýunlardyr. Çagalar öz wagtlarynyň köp bölegini oýna sarp edýärler. Türkmen milli oýunlarynyň terbiýeçilik ähmiýeti uludyr. Türkmen milli oýunlary çagalaryň ýaş aýratynlyklaryna görä birnäçe toparlara bölünýär:

Öwrediji oýunlar: düzzüm, içýanagyz, başdaş, üçem, takylatdy, çilik, oragatdy we ş.m.

Hereketli oýunlar: ýedi top, gizlenpeçek, görüp gaçdy, aýterek-günterek, çürrükdepdi we ş.m.

Gün urma

Jöwzaly tomus paslynda daşarda kelleýalaňaç gezilende gün urýar. Kelle gyzyp, şikeslenýär. Beýle ýagdaý gün dik depede şöhle saçyp durka-da, içeri girilenden 6-8 sagat geçenden soňam ýüze çykyp bilýär. Näsag ilki ýadawlyk, gowşaklyk, kellagyry, başaýlanma, aýaklarynda, arkasynda yza duýýar. Bu alamatlara soňra göz önüniň garaňkyramagy, gulaklaryň şaňlamagy, dem alyşyň we ýüregiň urşunyň çaltlanmagy hem goşulýar. Syrkawa öz wagtynda dogry kömek berlende onuň ýagdaýy agyrlaşanok, özem basym gutulýar. Bada-bat kömek edilmedik, üstesine, özüni erbet duýýandygyna garamazdan, günün aстында bolmagy dowam etdirýän näsagyň ýagdaýy çalt beterleşýär: ýüzüniň reňki gögümtil bolýar, endamy has gowşaýar, dem alyş, damar urgusy (puls) ýygylaşýar. Gün uran huşuny ýitirýär, samraýar, sandyraýar, kän derleşýär, gyzdyrýar (41°C we ondanam ýokary), kähallatlarda burny ganaýar. Ýagdaýy has erbetleşende, ol endigan dem almagyny bes edýär, gan basyşy peselýär, puls ýitýär. Syrkawyň üstüne ölüm howpy abanýar. Gün urmanyň ýeňil görnüşinde syrkawy kölegä geçirip ýatyrmaly, daşky eşiklerini çykarmaly, kellesine sowuk ýapgy goýmaly, suw içirmeli.

Agyr görnüşinde hassany garaňkyradylan salkyn jaýa geçirmeli. Eşiklerini çykaryp, tenine sowuk suw sepmeli ýa-da özüni öl prostyna dolamaly. Kellesine, gasygyna sowuk ýapgy ýa-da buz goýmaly.

Gün uranyň süňňüni çalt hem güýçli sowatmagam zyýanly. Demi kesilse, emeli dem bermeli. Bu çärelerden soň syrkawy haýal etmän hassahana ibermeli.

Çaga şikes ýetmegi

Tomusda çagalaryň arasynda şikesler köp duş gelýär. Olar, köplenç, öýde ýa-da dynç alyş-sagaldyş merkezlerinde bolýarlar. Tomusky dynç alyş öýünde bolýan çagalar, adatça, gözegçiliksiz (atanesi işe gidende) galdyrylýar. Olar aranyň-ýadanyň duýman, hezil

edip oýnaýarlar, ylgaýarlar, haýada çykýarlar, daragta dyrmaşyp, miwe üzüärler, suwda ýüzüärler, tigr sürüärler. Sagaldyş-dynç alyş merkezlerinde dynç alýan çagalar dürli oýunlary oýnaýarlar, sport ýaryşlaryna gatnaşýarlar.

Oýunlar, sport ýaryşlary çagalaryň beden we ruhy taýdan sagdyn ösmegine, olaryň çalasyn, çeýe, ykjam bolmagyna ýardam edýär. Ýöne şol bir wagtda olaryň ýykylyp, bir ýerini agyrdýan, el-aýagyny döwdürýän halatlarynyň seýrek dældigi hem mälimdir. Eger çaga çynlakaý şikes ýeten bolsa, onda ony lukmana gyssagly görkezmeli. Sypjyrylan, çyzylan, gyýylan ýeri sabynlap ýuwmaly, ýaşyl göwheriň (zelýonka) bir iki damjasyny damdyrmaly. Zeperlenen ýerde ýara emele gelen bolsa streptosit, penisilin ýa-da narsulfazol külkesini sepmeli we steril (mikroblardan zyýansyzlandyrylan) hasa bilen daňmaly. Eger agzalan dermanlaryň ýekejesi hem bolmasa, onda arassa hasa bilen daňmak ýeterlikdir. Gögeren ýere 10-15 minutlap sowuk ýapgy ýa-da sellofan haltajyga salnan buz bölejigini goýmaly.

Bogunlarda agyry (sähelçe-de bolsa) ýüze çykan bolsa, çagany lukmanyň ýanyna eltmeli. Bogun haltajygyna, siňirlere zor salnandygyny ýa-da olaryň ýarylandygyny, golaýdaky damarlara, nerwlere şikes ýetip-ýetmändigini diňe hünärmen aýdyp biler.

Çagany çägede ýöretmek. Bahar paslynda gyşda gowşan immuniteti pugtalandyrmak, witaminleriň kadaly ýaşaýyş üçin zerur elementleriniň ýetmezçiligi, az hereketlilik zerarly gurdan gaçan göwräni kuwwatlandyrmak uly ähmiýete eýe bolup durýar.

Ir säherde çyg damjalary bulduraýan otluk meýdanyň içinden ýöräp ýa-da ylgap geçmek immun ulgamyna edil gyzgyn we sowuk suw utgaşdyrylýan duş ýaly berkidiji täsir edýär. Nemli ösümlükler bilen galtaşanda deriniň reseptorlary işjeň herekete gelýär. Daşky gyjyndyryjylardan signallary kabul edýän nerw ulgamynyň oýanyşy beýnidäki “dolandyryş merkezine” – gipotalamusa geçýär. Gipotalamus öz gezeginde gormonlaryň sekresiýasyny işjeňleşdirýär, nerw ulgamyny kadalaşdyrýar.

Çylşyrymly bolmadyk bu çäräniň täsirini güýçlendirmek üçin çägeli ýerden aýaklaryň barmaklarynyň ujuna basyp ýöräp geçmek maslahat berilýär. Dabanyň derisi çäge, çygly otlar bilen galtaşanda,

myşsalar nerw – reflektor ýagdaýda ýygrylýar. Munuň özi olaryň tür-
genleşmegine, pugtalanmagyna ýardam edýär.

Howa gyzanda çagany çägäniň üstünden aýakýalaňaç ýöretmek
peýdaly. Ýyly çäge nerw ulgamyny rahatlandyrýar, gan aýlanyşy
gowulandyryýar, agyryny köşeşdirýär, bedeniň gorag güýçlerini
pugtalandyrýar. Çaga ýadasa, endamy aşa gyzsas ýa-da sowasa, onuň
aýaklaryna köwüşüni geýdirmeli we gezimi bes etdirmeli.

Soraglar

1. Çaganyň endamyna, saçyna we dymagyna nähili ideg etmeli?
2. Çagalarda derlemegiň önüni nädip almaly?

§7. Çaga iýmitiniň gigiyenasy

Çagalaryň ösüşini gazanmak, saglygyny goramak we berkitmek
üçin alnyp barylýan gigiyeniki çäreleriň içinde olaryň dogry iýmit-
lenmegini guramak esasy orunlaryň birini tutýar. Eger çagalaryň
iýmitlenişi dogry guralmasa, onuň islegine laýyk ýa-da ýeterlik bol-
masa, bedendäki maddalaryň çalşygynyň kadalylygy bozulýar, be-
deniň daşky dünýäniň zyýanly täsirlerine garşy göreşmäge bolan uky-
by gowşaýar, ýokanç kesellere garşylyk görkezişi peselýär.

Çagalaryň iýmitlenişi uly adamlaryň iýmitlenişinden ep-esli ta-
pawutlanýar, sebäbi ol diňe bir sarp edilen iýmitiň ýerini dolmak üçin
däl, eýsem ösüp barýan synalaryň, boýuň, бүтін bedeniň ösmegi üçin-
de zerurdyr.

Adamyň dynç alýan wagtynda sarp bolýan energiýanyň muk-
daryna esasy çalşyş, iş döwründe sarp edilýän energiýanyň mukda-
ryna bolsa, umumy gije-gündizlik çalşyş diýlip at berilýär. Bedeniň
bu ýitgileriniň iýmitiň ýokumly maddalarynyň hasabyna üsti ýetiril-
ýär.

Mälim bolşy ýaly, adamyň bedeniniň 60% suwdan, 14% belokdan,
20% ýagdan, 1% uglewodlardan, 5% mineral maddalardan ybaratdyr.
Dürli önümlerdäki ýokumly maddalaryň mukdary deň däldir, olaryň
käbirlerinde belok, beýlekilerinde ýag we uglewod artykmaçlyk ed-
ýär.

Beloklar – çylşyrymly jisim bolup, her bir janly öýjügiň özeni-
dir. Olaryň ýagdan we uglewodlardan tapawudy düzüminde azot

barlygydyr, şoňa görä-de, ony hiç bir zat bilen çalşyrmak mümkin däldir. Mundan başga-da beloklaryň düzüminde uglerod, kislorod we kükürt bar. Birnäçe beloklarda fosfor hem-de demir bolýar. Beloklar haýwanlaryň hem, ösümlikleriň hem önümlerinde bolýar. Haýwanlaryň berýän önümlerindäki (süýt, ýumurtga, ýag we.ş.m.) beloklar gowy özleşdirilýärler. Beloklar çörekde, ýarmada we ş.m. köp bolýar, emma ol beloklaryň bary-ýogy 80% özleşdirilýär (haýwanlaryň berýän önümlerindäki beloklaryň bolsa 90-95% özleşdirilýär). Şuňa görä-de çagalaryň iýmitlenişinde olaryň bir gije-gündiziň içinde özleşdirmeli beloklarynyň ýarysý haýwanlaryň berýän önümlerindäki beloklardan ybarat bolmalydyr.

Ýag bedende okislenmek bilen köp mukdardaky ýylylyk energiýasyny bölüp çykarýan esasy energetik serişdedir (1g 9,3 kkal energiýa çykarýar). Şonuň üçin hem adamyň hemme synalarynda ýagyň bolmagy tebigydyr.

Ýaglar gaty (mesge, et ýagy we ş.m) hem-de suwuk görnüşde (pagta, günebakar, künji, mekgejöwen ýaglary we başgalar) bolýarlar.

Ýaglaryň özleşdirilişiniň hili olaryň nähili temperaturada eredilendigine köp derejede baglydyr. 30-35°C temperaturada eredilen mal ýaglary (mesge) hemme ýaglardan gowy özleşdirilýär.

Maddalaryň çalşyş prosesinde özlerinde köp fosfory bolan ýaga meňzeş maddalar – lipidler uly rol oýnaýar. Ýokanç kesellere bedeniň garşylyk görkezişini güýçlendirýän we nerw ulgamynyň berkleşmegine ýardam edýän lisetinler lipidleriň iň peýdalylaryndan biridir.

Mal ýaglarynda A we D witaminleri bolýar.

Çagalaryň gije-gündizde iýýän iýmitleriniň düzüminde 30-50% mal ýaglary bolmalydyr.

Uglewodlar iýmitiň zerur bölegidir, sebäbi olar bedende döreýän energiýanyň esasy çeşmesidir, edil beloklar ýaly 1g 4,1 kkal energiýa işläp çykarýar.

Ösümliklerden alynýan önümlerde (çörek, ýarma, gök-önümler, miweler, iýmişler we ş.m.) uglewodlar (krahmal, şeker we başg.) has köp bolýar. Akyl zähmeti bilen ýadalanda we uzak wagtlap fiziki

zähmet çekilende, güýji täzeden dikeldýän şekeri çaga bedeni örän tiz özleşdirýär. Uglewodlaryň artykmaç mukdary bagra ýygnanyp, myşsalara has zor salýan işler ýerine ýetirilende sarp bolýar (böwrekden glýukoza görnüşinde gana baryp goşulýar).

Mineral maddalar – kalsiý, fosfor, demir, natriý, kaliý, ýod, kükürt we beýlekileridir. Olar bedeniň ösüşinde öýjükleriň we dokumalaryň döreýşinde uly orun eýeleýär.

Kalsiý duzlary skelet sünňkleriniň berkemeği üçin zerur bolup, çaga bedenine her gije-gündizde 1g kalsiý duzy gerekdir. Kalsiý süýtde, peýnirde, ýumurtganyň sarysynda, noýbada, kelemde örän köp bolýar.

Fosfor nerw dokumalarynyň we öýjükleriň düzümine girýär, şeýle hem uglewodlaryň çalşygyna gatnaşýar. Fosforyň bir gije-gündizde kabul edilmeli kadasy 1,5-2 g ybaratdyr. Süýt, bagyr, et, peýnir, noýba, nohut fosfora örän baýdyr.

Demir ganyň reňkleýän maddalarynyň – gemoglobiniň düzümine girýär we dokumalara kislorodyň akyp geçmegine ýardam berýär. Et, ýumurtga sarysy, bagyr, çowdary we ýarma bugdaýdan bişirilen çörek hem başgalar demre örän baýdyrlar. Demriň bir gije-gündizde kabul edilmeli kadasy 15 mg-dan ybaratdyr.

Natriý hlory (nahar duzy) garynda iýmit siňdirişe gatnaşýan duz kislotanyň emele gelmegi üçin çeşme bolup hyzmat edýär.

Bedene agram berlip işlenilende, uzak wagtlap ýol ýörelende, güýçli derlenilende, nahar duzuna bolan talap artyp, naharlanmak wagtynda goşmaça kabul edilýän duz bilen onuň üsti ýetirilýär. Natriý hlorynyň bir gije-gündiziň dowamynda beden üçin zerur mukdary 10-15 gramdyr.

Bedende bar bolan beýleki mineral maddalaryň – ýoduň, misiň, magniniň we beýlekileriň mukdary örän ujypsyzdyr.

Iýmitde onuň taýýarlanylýan we iýilýän wagtynda goşulýan nahar duzundan başga-da beden üçin zerur mineral maddalar ýeterlik mukdarda bolmalydyr.

Suw bütün bedeniň esasyňy düzýär. Bedende bolup geçýän ähli prosesler suw bilen baglanyşyklydyr (dürli dokumalaryň düzüminde 80% çenli ýetýär).

Çagalar üçin bir gije-gündizde orta hasap bilen 1500-2000 sm³ suw gerek bolup, olaryň 1/6 bölegi naharyň üsti bilen, 5/6 bölegi bolsa içilýän suw, çay we beýleki süýji içgiler görnüşünde bedene geçýär. Bedeniň suwsuz ýaşamagy mümkin dälidir.

Witaminler bedende maddalaryň çalyşmagy üçin zerur organiki birleşmedir. Häzirki wagtda singa, igleme, şowakörlük we beýlekiler ýaly birentek keselleriň iýmitde witaminleriň azlyk edýänligi sebäpli döreýändigini anyklandy.

Iýmitde witaminleriň azlyk etmegi gipowitaminoz, bütinleý ýoklugy bolsa awitaminoz (wita – latynça “durmuş” diýmekdir) diýlip atlandyrylýan kesele sezewar edýär.

A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, PP we beýlekiler häzirki wagtda gowy öwrenilen witaminlerdir.

Witaminler tebigatda giň ýaýrandyr: olar ösümlik önümlerinde, ir-iýmişlerde, iýilýän otlarda, däneli ösümliklerde, miwelerde we ş.m köpdür. D witamini diňe ýaglarda, esasanam, balyk ýagynda bolýar.

C witamini singa keseline garşydyr, onuň bir gije-gündizlik çaga gerek mukdary 40-60 mg. Bu witamin durnuksyzdyr, ol gyzdyrylanda tiz weýran bolýar. C witamini apelsinde, limonda, tikenli itburunda, ýabany ösýän bāgūlde, grek hozunda, iýilýän gōk otlarda we beýleki önümlerde köp bolýar.

Ýokardaky aýdylanlar nahara ter gōk-ōnūmleri we ir-iýmişleri hōkman atmaklygyň zerurdygyny ýene bir gezek tassyklaýar.

B topara girýän witaminleriň boýuň, nerw ulgamynyň kadaly ösmegi, maddalaryň alyş-çalyş hadysasy we ş.m. üçin möhüm ähmiýeti bardyr. Bagyr, däneli ösümlikler, hamyrmaýa, mekgejöwen we gaýrylar B topar witamine gaty baýdyr. B topar witaminiň bir gije-gündizlik mukdary 2 mg çemesidir.

A witamin bedeniň ýokanç kesellere garşylyk görkezişini güýçlendirýän we boýuň kadaly ösmegini üpjün edýän witamindir. A witamini ýetmezçilik edip başlanda, “towuk körlügi” diýlip atlandyrylýan ýaramaz görmeklik ýagdaýy ýüze çykýar (iňrik garalan badyna göz hiç zat görmeýär). Mesgede, süýtde, käşirde we ş.m. A witamini köpdür. Onuň bir gije-gündizlik mukdary 1-2 mg.

D witamini rahat keseline garşydyr, ol bedende fosfor-kalsiý çalşygynyň geçmeginde möhüm orun eýeleýär. Ol süňk ulgamynda

kalsiý duzunyň we fosforyň özleşdirilmegini tertibe salýar. Naharda D witaminiň azlyk etmegi ýa-da bolmazlygy süňkleriň kadaly ösmezligine getirýär, süňkler ýumşak bolýar we aňsat egrelýär.

D witamini süýtden we balykdan alynýan önümlerde: işbilde, ýumurtganyň sarysynda, aýratyn-da, balygyň bagrynda köp bolýar. Adam üçin D witaminiň esasy çeşmesi deri bolup, şol ýerde ol ultramelewşe şöhleleriň täsiri astynda emele gelýär. Şoňa görä-de iglän çagany bahar-tomus möwsümünde bejermeklik aňsat bolýar. D witamini ýokary temperatura hem çydamly bolýar, ol gyzdyrylanda-da harap bolmaýar.

D witaminiň bir gije-gündizde kabul edilmeli mukdary 500-1000 HB (halkara birlik, 1000 HB sap D witaminiň 0,025 mg deň gelýär).

Azyk önümleriniň siňişi hem özleşdirilişi hemişe birmeňzeş geçmeýär. Bu azyk önüminiň hiline, onuň bişirilmeke üsti bilen işlenilişine hem-de garyn şiresiniň sekresiýa işine baglydyr. Haýwanlardan alynýan iýmitiň 95%, ösümliklerden alynýan iýmitiň 80% özleşdirilýär. Garyşyk (haýwanlardan we ösümliklerden alynýan) iýmitiň 82-90% özleşdirilýär.

Iýmitlendirmegiň dogry guralmagynyň çagalaryň saglygy üçin uly ähmiýeti bardyr. Bedeniň iýmit talap edişi adamyň ýaşyna, agramyna, saglyk ýagdaýyna, akyl işine, howa şertlerine we ş.m. laýyklykda gije-gündiziň dowamynda bedeniň harçlaýan energiýasyna baglydyr.

Dogry iýmitlenmegiň zerurlygy. “Biz iýmek üçin ýaşamaýarys, ýaşamak üçin iýýäris” diýen sözler gadymy rimlilere degişlidir. Iýmitleniş adam bedeniniň esasy talaplarynyň biridir. Ýygy-ýygýdan aşa köp iýmeklik garyn-ıçege işiniň bozulmagyna, madda çalşygynyň sandan çykmagyna, bedende artyk massanyň ýygnaşmagyna getirýär. Gipodinamiýa bilen bir hatarda bedeniň artyk massasy agyr ýürek-damar keselleriniň ösmegine ýardam edýär.

Şol bir iş ýerine ýetirilýän wagtynda saglyk ýagdaýy birmeňzeş adamlaryň bedeni dürli mukdarda iýmit talap edär. Bu madda çalşygynyň individual aýratynlyklary we beýleki fiziologik ýagdaýlar bilen baglanyşyklydyr.

Iýmitlenmäge bolan düşünjeli gatnaşyk adama köp kesellerden gaça durmaga ýardam edýär. Adam açlyk duýgusyna we işdäsine seredip iýmit kabul edýär.

Iýmite we iýmitlenişniň tertibine bolan gijgiýeniki talaplar. Iýmit mümkin boldugyndan täze taýýarlanyp, onuň ýakymly tagamy, ysy we daşky görnüşi bolmalydyr. Iýmitiň daşky görnüşi we onuň taýýarlanylşy iýmitiň gowy siňdirilmegi üçin wajypdyr. Häzirki wagtda iýmiti ösen enjamlaryň kömegi bilen çalt we ýokary hilli taýýarlamak bolýar. Nahary birnäçe gün öňünden taýýarlamak maksadalaýyk däl, sebäbi şonda onuň hili peselýär.

Iýmiti gowy siňdirmek üçin ony aşgazanda şire bölüp çykarmak häsiýeti bolan naharlardan başlamaly. Nahar wagtynda başga zatlar bilen meşgullanmaklyk we ünsüňi bölmeklik zyýanlydyr. Ertirlik, günortanlyk we aşamlyk nahardan öň süýji önümlerini iýmeklik işdäni peseldýär, oňa “işdäni bölmeklik” diýilýär. Çagalara esasy naharlaryň aralygynda miwe, ir-iýmiş iýmeklik maslahat berilýär.

Nahary howlугyp iýmeli däl, şeýle edilende iýmitiň çeýnelişi bozulýar, iýmitiň has uly bölejikleri aşgazana düşmek bilen onuň nemli bardasyny gyjyndyrýar, iýmit siňdiriji suwuklygyň bölünişini we iýmitiň siňdirilişini peseldýär.

Eger adam wagtly-wagtynda iýmeýän bolsa, onda endik edilen wagtda bölünip çykýan aşgazan suwuklygy aşgazanda ýygnalyp, onuň diwarlaryny gyjyndyrýar we olaryň çişmekligine (*gastrit*) getirmegi mümkindir. Has gyzgyn nahar (50°C-den ýokary) gyzyldödegiň we aşgazanyň nemli bardasyny gyjyndyrýar hem-de ýakýar, şeýle hem olaryň çişmekligine alyp barýar. Gijesine naharlanmak ukyny bozýar.

Iýmitden zäherlenmeginiň önüni almak we ilkinji kömek bermegiň usullary. Zaýаланan iýmitde, adatça, ýakymсыз görnüş, reňk, ys, çüýremegiň we ajamagyň alamatlary bolýar. Emma käwagtlarda iýmitde kesel dörediji mikroblaryň ýokuşanlygyny daşyndan bilip bolmaýar. Şeýle ýagdaýda iýmitiň ýeterlik hiliniň bolmagy we adaty tagamyny saklamagy mümkindir, ýöne ony iýmek bolmaýar. Edil sonuň üçin dürli iýmitlerde olaryň çykarylan güni we ýaramly wagty görkezilýär. Olara hökman üns berilmelidir. Konserwirlenen iýmitler esewan bolunmagy talap edýär. Eger konserwirlenen guty hatda azajygam

çißen bolsa, ol ýaramsyzdyr. Gutular çüýrediji mikroorganizmler tarypyndan bölünip çykarylýan gazlardan çişýärler.

Zäherlenmeklik ýiti ýarawsyzlyk, reňkiň agarmak, gowşaklyk, ýürek urşuň we dem alşyň bozulmagy, aşgazan we içegelerde agyrynyň peýda bolmagy ýaly alamatlar bilen ýüze çykýar. Ilkinji kömek berlende aşgazandan zaýa iýmiti mümkin boldugyça çalt gaýtaryp çykarmaly, şonuň üçin keselliniň iki barmagyny agzyna sokmaklyga mejbur edýärler, oňa bir-iki stakan suw berýärler we şu bejergini iýmit gatanjy bolmadyk arassa suw çykýança gaýtalaýarlar. Kesellä gyzgyn, aý çay berip, ony ýyly düşekde ýatyrýarlar we tiz medisina kömegini çagyryrlar, soňra zäherlenmegi döreden iýmitden ýene kimiň iýendigini anyklaýarlar. Ol adamlarda zäherlenmek alamatlarynyň döremegine garamazdan, ýaňky bejergileri gaýtalaýarlar. Bu alamatlar dürli adamlarda dürli wagtda ýüze çykýar.

Mineral elementler. Mineral elementler bedeniň kadaly işlemegi üçin wajypdyr. Şol sebäpli hem iýmitimizde olaryň mukdary ýeterlik bolmalydyr.

Kaliý bedeniň ähli öýjüklerinde bolmak bilen, alyş-çalyş hadysasyna işjeň gatnaşýar. Aýratyn hem, kartoşka, guran garaly, kişde we kişmiş bu elemente baýdyr. Uly adama her gün 3-5 g kaliý gerek.

Kalsiý süňk dokumasynyň düzümine girmek bilen, süňke we dişe gatylyk berýär. Iýmitde kalsiniň, fosforyň ýeterlik bolmagy çaganyň süňkleriniň kadaly ösmegi üçin aýratyn zerurdyr. Kalsiy süýtde, dorogda, peýnirde köp bolýar. Uly ýaşly adamyň bedeni her gün 0,8-1g, çagalaryňky 1-2 g kalsiý elementine mätäç. Kalsiniň bedende siňmegi üçin D witamini zerurdyr.

Fosfor diňe bir süňkleriň düzümine däl-de, öýjükleriň ýadrosynyň hem düzümine girýär. Fosfor etde, süýtde, dorogda, syrda, noyba-da, sülede köpdür. Adam bedenine her gün 1,2-1 g fosfor gerekdir.

Magniý duzlary hem fosfor ýaly nerw dokumasynyň işleýşine gatnaşýar. Magniý duzlary çörekde, greçkada, noýbada köp. Bize her gün 0,3-0,5g magniý gerek.

Adamyň bedeninde demriň ýetmezçiligi ganazlyga getirýär. Sebäbi ol gana reňk beriji gemoglobiniň düzümine girýär. Bedenimize her gün 15 g demir gerek. Ol goýun we sygyr etinde, däneli ösümlik-

lerde, almada, garalyda, gawunda we şetdalyda köpdür. Onuň has köp mukdary sygryň bagrynda we öykenindedir.

Mikroelementler-bedenimizde öran az mukdarda bar bolan mineral elementlerdir. Olara mis, sink, kobalt, marganes, ýod, ftor we ş.m. degişlidir.

Mikroelementleriň ýetmezçiligi birnäçe keselleriň sebäbi bolup biler. Şol sebäpli ýymitde mineral elementleriň we mikroelementleriň ýeterlik mukdarynyň bolmagyny gazanmaly.

Körpäni ene süýdi bilen ýमितlendirmek

Türkmenlerde ene süýdünden halal, keramatly zat ýokdur. Ene öz bäbegini dünýä inen pursatlaryndan bagryna basyp, ak süýt berýär. Ene süýdi ynsanda kalby päkligi, wepalylygy, hoşgylawlylygy, halal-lygy terbiýeleýär. Çaganyň sagdyn ösmegi üçin ene süýdünden ýokumly zat ýokdur. Enäniň ilkinji owuz süýdi has-da ähmiýetli bolup, çaga doglandan soň näçe basym emdirilse sonça-da peýdalydyr. Ene süýdi ýeňillik bilen siňýär. Çaga 6 aýlyk bolýança ene süýdünden başga hiç hili nahar bermeli däl. Olara çay, sygyr süýdünü, köke, suw bermekden saklanmak maslahat berilýär. 6 aýlykdan 1 ýaşyna çenli çagany ene süýdi bilen ýgy-ýgydan emdirmeli we günde 3-5 gezek ýeňiljek goşmaça nahar bermeli. Olara mäs, şüle, kadi we kartoşka püreleri has-da peýdalydyr. 8 aýdan soň körpelere ýumurtganyň sarysyny we gatyk bermek maslahat berilýär. Çaga 2 ýaşandan soň islegine görä ene süýdünü bermeli we günde 5 gezek umumy nahar bermeli. Şonuň üçin emdirýän enelere belok has hem köp mukdarda gerek bolup durýar. Eneler günde belogyň 65 g möçberini kabul etmelidirler. Süýdünü köpeltmek we ysgynyny saklamak üçin olar et önümlerini, noýbany, mäs, pissäni we hozy köp iymelidir. Awisennanyň belleýşi ýaly, ene süýdi çaga üçin iň gowy iymitdir. Çaga doglanyndan soň birinji sagadyň dowamynda hökman ene süýdünü bermeli. Mal süýdi, ýörite çaga iymit garyndylary, emeli süýt, çay, şekerli içgiler, suw, ýarmalar – bular öz hili boýunça ene süýdi bilen deňleşip bilmez.

Owuz süýdi goýy sary suwuklyk bolup, ol dogumdan soň ilkinji günlerde peýda bolýar. Owuz süýdi bäbek üçin iň gowy iymitdir. Ol

öran ýokumlydyr we bäbegi kesellerden goraýar. Enäni emýän çagalary kadaly ösýärler. Şeýle hem olar kesellerden goragly bolýarlar.

Emzijekleri, çüýşejikleri çaga bermek maslahat berilmeyär. Emzik bilen çüýşejigi ulanmak enäniň süýdüniň azalmagyna we netijede, çaganyň düýpden emmeden ýüz öwürmegine getirýär. Şeýle-de ejesini emýän çagada howply keselleriň ýokuşma gorkusy az bolýar. Şonuň ýaly-da göwüsdan emdirmek çaga bilen enäni biri-birine ysnyşdyrýar.

Ene süýdi energiýanyň, belogyň, A witaminiň we demir ýaly ýokumly maddalaryň çeşmesidir. Keselli çaganyň başga tagamlara işdäsi ýiten wagty, aňsat özleşýän, örän ýokumly bolan ene süýdi gerekdir.

Ene süýdi bilen iýmitlendirmegiň artykmaç taraplary. Çagalaryň sagat bolmaklarynda ene-atalaryň özleriniň borçlaryna, jogapkärçiliklerine has çuň göz ýetirmekleri zerurdyr. Sagat çagany terbiýeläp ýetişdirmek üçin zerur bolan maglumatlary öwrenmek her bir ene-atanyň borjudy. Çagany köp keselletmän, beden ösüşi boýunça kadaly ýagdaýda 2-3 ýaşyna ýetirälmek her bir ene-ata üçin örän jogapkärli we kyn işdir. Çagasyny gowy görmeýän ene-ata ýok. Ýöne çagany diňe ýüregiň bilen gowy görmeklik ýeterlik däl. M.Gorkiniň aýtmagyna görä: “Çagasyny gowy görmäni towuk hem başaýar, ýöne welin, çaga terbiýelemegi başarmak talantlylygy we durmuşy giňden bilmekligi talap edýän beýik döwlet işidir”. Beýik rus hirurgy we akyldary N.I.Pirogow “...dünýäniň akyldarlarynyň hemmesi çagany sallançakdan terbiýeläp başlamaly diýen netijä gelipdirler” diýýär. “Bütün halkyň hal-ýagdaýy çagalaryň dogry terbiýelenmegine baglydyr” (D.Lokk). Ene süýdi, esasanam, bäbekleriň birinji aýlarynda in gowy iýmit bolup durýar. Çaganyň dogry ösüp ulalmagy we onuň saglygyny gorap saklamak üçin ene süýdi düzüminde gerekli bolan ähli maddalary saklaýar, ol çaganyň bedeninde ýeňil siňýär we özleşýär. Diňe ene süýdüniň düzüminde çagany dürli kesellerden, şol sanda ýiti respirator, iç geçme we birnäçe beýleki ýokançlyklardan gorap saklaýan mümkinçilikler bar. Emdirmek pursadynyň öz aýratyn täsiri bolup, onda ene bilen çaganyň çuňňur mähirli duýgularynyň jebisligi bolup geçýär.

Emdirmekligiň çaganyň ösüşine edýän täsiri. Emdirmeklik çaganyň soňraky ýaşlarynda hem onuň saglyk ýagdaýyna oňaly täsir edýär. Ol ylmy tarapdan subut edilendir, ýagny:

– emdirilen çagalar diňe bir beden taýdan gowy ösýändigini bilen tapawutlanman, eýsem olar geljekde has işjeň, parahat we sabarly, açykgöwünli hem-de hoşniýetli, ejesine has ysnyşykly adam bolup, öz çagalary üçin ünsli we aladaçyl ene-atalar bolup ýetişýärler;

– emdirilende aşgazan-içege ýollarynyň dowamly keselleri, süýjüli diabet, gipertoniýa, ýüregiň işemiýa keselleri seýrek ýüze çykýar;

– ýaşasýşynyň birinji günlerinden emeli iýmitlendirilen çagalar, köplenç ýagdaýda, allergiýadan, semizlikden ejir çekýärler.

Emdirmeklik we enäniň saglygy. Emdirmeklik enäniň saglygyna diňe oňaly täsir edýär:

– çaga emýän mahaly enede oksitosin gormony bölünip çykýar, ol ýatgynyň ýygrylmagyny çaltlandyrýar we şeýlelik bilen, dogumdan soňky ganakmanyň bolmagynyň önüni alýar.

– süýt mäsleriniň, ýumurtgalyklaryň, ýatgynyň howply täze döremeleri göwüsdan emdirýän aýallarda seýrek ýüze çykýar.

– ondan başga-da emdirmeklik ene bilen çaganyň duýgularyna oňaly täsir edýär, olaryň arasynda uzak ýyllaryň dowamynda saklaýan aýratyn mähirli gatnaşygy döredýär.

Ýeke-täk ene süýdi bilen emdirmeklik näme üçin gerek?

1-6 aýlykda emdirilýän çaga, sagdyn bäbege 6 aýa çenli hiç hili goşmaça iýmitler bermeli däl. Hatda howanyň yssy wagtlarynda hem, ene süýdi çaganyň suwuklyklara bolan talabyny doly kanagatlandyrýar.

Ene süýdüniň çaganyň kadaly ösüp ulalmagy üçin zerur bolan iýmit maddalarynyň esasy ojagy bolup durýandygyny hem-de çagany köpsanly kesellerden gorap saklaýandygyny göz önünde tutup, göwüsdan emdirmekligi çaganyň 2 we ondan uly ýaşlarynda hem dowam etdirmeklik maslahat berilýär. Tomsuň yssy günlerinde emdirmegi dowam etdirmeklik, esasanam, çaganyň kesellän ýagdaýlarynda, içgeçme ýüze çykanda, şeýle hem keselleriň önüni alyş sanjymly geçirilen wagtlarynda örän wajypdyr.

Körpä goşmaça naharlary bermegiň düzgünleri

6-12 aýlykda. Çaganyň 6 aýy dolandan soň, ol has köpräk hereket edip başlaýar. Şonuň üçin oňa witaminler we minerallar öňküsinden köp gerek bolýar. Bu ýaşlarda diňe suwuk iýmit ýeterlik bolmaýar. Oňa has goýurak iýmitleri, goşmaça naharlary berip başlamaly döwri gelýär. Ony çaganyň bedenine agram salmasyz ýagdaýynda alyp barmaklyk wajypdyr. Adatça, goşmaça naharlar süýtli ýarmalardan ýa-da gök önümlerden taýýarlanan iýmitlerden berlip başlanýar. Goşmaça naharlar berlende aşadaky düzgünleri berjaý etmeli:

- nahary kem-kemden berip başlamaly (çay çemçeden berip başlamaly we çaganyň ýagdaýyna görä mukdaryny köpeltmeli);

- nahar goýy bolmaly (taýýar bolan nahara çemçe haýallyk bilen çümer ýaly);

- ýeterlik mukdarda bolmaly (10-15 nahar çemçe);

- ýeterlik ýygýlykda berilmeli (şu ýaşdaky çagalary günün dowamynda 3 gezek goşmaça naharlamaly).

12- 23 aýlykda. Çaga günün dowamynda maşgala saçagyndaky iýmitlerden 5 gezek naharlanmaly – 3 gezek esasy we 2 gezek goşmaça naharlanmaly.

24-59 aýlykda. Bu ýaşdaky çagalaryň iýmitiniň düzüminde iýmit önümleriniň esasy toparlarynyň paýy ýeterlik mukdarda saklanmalydyr.

Çaga ösýär, ulalýar. Kem-kemden enesiniň süýdündäki witaminler, duzlar, mikroelementler oňa ýetmezçilik edip başlaýar. Eger şeýle ýagdaý uzaga çekiberse, bedeniň goranyş ukyby peselýär, ol sowuklama, ganazlyk, igleme ýaly keseller bilen keselläp başlaýar. Wagty gelende, çaga miweleriň, ir-iýmişleriň şirelerini berip başlamaly. Ýöne çaga täze iýmiti berip başlamazdan öň, käbir zatlary bilmek zerurdyr. Çaga dünýä inen gününden oňa diňe ene süýdünü we arassa suw berip bolýar. Çünki olary kabul etmäge onuň bedeniniň mümkinçiligi bardyr. Başga iýmitleri kabul etmek üçin çaganyň bedeni ýeterlik berkişmeli bolýar. Çaga üçin täzelik bolan her bir iýmiti az mukdarda berip başlamaly. Her täze iýmiti özleşdirmek üçin çaganyň bedeni öňki fermentleriniň käbirlerini köpeltmeli ýa-da bolmasa täze bir fermenti işläp çykarmaly bolýar. Öň berilmedik täze

iýmit birden köp mukdarda aşgazana, içegelere düşäýse, bedeniň ony özleşdirmeklige mümkinçiliginiň bolmazlygy hem mümkin. Çaganyň ýaşyna görä berip bolýan ýa-da berip bolmaýan iýmitler bar. Ilki çaga üçin özleşdirmegi ýeňil bolan iýmiti berip başlamalydyr.

Ene süýdüniň witaminleriniň, mineral duzларыnyň, mikroelementleriniň ýetmezçiligini çaga, köplenç, 1-2 aýlyk bolanda duýup başlaýar. Şol döwürden başlap çaga miweleriň, gök önümleriň şiresini berip ugramaklyk maslahat berilýär. Ilki birnäçe damjadan berip başlamaly. Çaga 6 aýlyk boluberende, onuň her günde içýän siresiniň mukdary 50-60 grama, bir ýaşyna ýetende bosa 100 grama barabar bolmaly. Şol şireden almaly mukdaryny alyp, hiç hili ýaramaz reaksiýa bermändigine göz ýetirilenden soň, çaga şiräniň ikinji bir görnüşini berip başlamaly. Mysal üçin, üljäniň siresi bolup biler.

Çaga iki aýlyk bolanda, oňa garalynyň, erigiň, naryň, kăşiriň, şugundyryň şiresini berip başlamak mümkin. Naryň we üljäniň suwy çaganyň içini gatadýar. Eger çaganyň içi öňem gataýan bolsa, onda şol şireleri bermekden saklanmaly.

Ýer tudanasy, limon, apelsin, pomidor şireleri ilkinji aýlaryndaky çagalara artyk bolýar. Şeýle-de çagalar şol şirelere allergiýa reaksiýalaryny beregen bolýar. Olary çaga üç aýlyk bolandan soň, seresaplylyk bilen berip başlamaly. Üzümiň suwunda gandyň mukdary gaty köp bolýar, ony çaga bir ýaşayança bermeýärler. Üzümiň suwundaky gant çaganyň içegesinde turşap, onuň içini geçiregen bolýar.

Şireleriň hemmesiniň tagamy deň däl. Tagamy ýiti, turşy şireleri çaganyň halamazlygy, içmezligi mümkin. Şeýle bolanda olary gaýnandyndan soň sowadylan suw bilen garyp, birazrak süýji atyp bermeli.

Çaga nahar iýdirip başlamagyň düzgünleri

Çaga 4-5 aýlyk bolandan beýläk, onuň her dürli nahara bolan talaby artyp başlaýar. Onuň tüýkülik mázleriniň işleýşi güýçlenip, sülekeýi köp çykarýar. Çaga ýuwutmany öwrenýänçä, birnäçe wagtlaý onuň gyllygy akýar. Şol bir wagtda çaganyň aşgazanynyň we içegeleriniň işleýşi birneme güýçlenýär. Çaganyň gyllygynyň akyp başlamagy, onuň bedeniniň naharlaryň iň bir ýönekeýjesini kabul edip we özleşdirip biljekdiginiň alamaty bolýar. Bu onuň şol pursatdan başlap, diňe enesiniň süýdi bilen oňup bilmejekdiginiň alamatydyr.

Çaga ilki berlip başlanýan nahar özleşdirmek üçin iň ýeňil, suwuklygy boýunça süýde ýakyn bolmaly. Soňabaka, çaga öwrenişdiğiçe naharyň suwuklygyny kem-kemden goýaltmaly.

Jany sag çaga ilkinji nahary 5 aýlyk bolanda berip başlamaly. Eger çagada igleme, ganazlyk ýaly keseller bar bolsa, onda 4 aýlyk bolanda berip başlansa hem bolýar. Çaganyň ilkinji nahary kartoşka, käşir, kădi, şugundyr ýaly gök önümlerden taýýarlanýan püre bolmalydyr.

10-11 aýlyk çagany günün dowamynda 4 gezek nahar bilen iýmitlendirmeli.

Çaga 5-6 aýlyk bolandan soň, käşir, pomidor, limon şirelerini garyp hem bermek bolýar.

Taýýarlanan şiräniň ysyny çaga halamasa ýa-da onuň tagamy aşu süýji bolsa ysy, tagamy gowulaşar ýaly onuň üstüne gerekli mukdarda gaýnadylyp sowadylan ýyly suw goşmaly. Eger şiräniň tagamy gaty turşy bolsa, oňa gerek möçberde gant şiresini garmaly.

Şireleri bir-birlerine garyp, olara gaýnag suw, gant şiresini goşup tagamyny, ysyny çaga halar ýaly derejä ýetirip bolýar.

Alma. Ter almany oňat ýuwlandan soň, daşyny artmaly. Üstünden gaýnag suw akytmaly. Soň gyrgyçdan geçirip, gerek möçberde gant şiresini goşmaly.

Dorog. Çaga 4 aýlyk bolandan, oňa dorog berlip başlanýar. Dorogyň düzüminde çaga üçin örän peýdaly belok köp bolýar. Ilkinji günler bir günün dowamynda çaga berilýän dorogyň mukdary bir çay çemçijiginiň dolusyna deňdir. Soň kem-kemden köpeldilip, çaga 6-7 aýlyk bolanda 40 g, 1 ýaşa ýetiberende bolsa 50-60 g ýaly dorog berilýär.

Çaganyň iýmitinde dürli miweleriň, ir-iýmişleriň, gök-önümleriň ýeterlik bolmagyna üns bermeli. Onuň her günki iýmitinde ýeterlik mukdarda kartoşka bolmaly. Ýöne ony köp iýdirmeli däl, çakdanaşa köp kartoşka çaganyň nerw ulgamyna erbet täsir edýär we ganazlyk keseline getirmegi mümkin. Şonuň üçin hem günün dowamynda çaga iýdirilýän kartoşkanyň mukdary umumy berilýän gök-önümleriň 50 göteriminden artyk bolmaly däl. 180-200 g töweregi kelem, şugundyr, käşir, kădi, pomidor ýaly gök-önümler berilse, 120-150 g ýaly kartoşka iýdirmeli. Çaga nahar, iýmit taýýarlananda ysmanak, şibit, gök sogan ýaly önümleri hem peýdalanmalydyr.

Çaganyň işdäsi. Işdäniň aýyk bolmagy üçin iýmiti özleşdirýän synalaryň sazlaşykly işlemegi, olaryň çykarýan şireleriniň hil we mukdar tarapdan ýeterlik bolmagy zerur. Iýiljek iýmit, nahar çaganyň işdäsine gowy täsir etmeli. Nahar iýdiriljek bolanda, çaganyň göwnüne degip, keýpini bozmaly däl.

Çaga berilýän naharlaryň, iýmitleriň hili, görnüşleri dürli boldugyça onuň iýmit siňdiriş synalarynyň işi kadaly bolýar.

Çaga ertirki naharyny giç bolsa sagat 9-da iýmeli. Eger şondan giç berilse, çagany naharlamagyň gün tertibi bozulýar. Nahardan öň ýa-da soň çaga miwe, ir-iýmiş, gök önüm iýdiriljek bolsa, olary hem belli bir wagtda bermeli. Naharyň öň ýanynda süýji, köke, süýt ýaly iýmit berilse, soň çaga nahary işdämen iýmeýär.

Howanyň yssy günlerinde çaga suwy köp içýär, ylaýta-da nahara bolan işdäsi kemelýär. Yssy howanyň täsir etmeginden iýmiti özleşdirýän synalaryň şire, ferment işläp çykaryşlary peselýär. Şu ýagdaýlary çaga iýmitlendirilende göz önünde tutmaly. Çaganyň ýagdaýyna seretmän, nahar iýmäge mejbur etmek onuň işdäsini ýaramazlaşdyrýar.

Käbir çagalar oňat çeynäp ýuwutmaly iýmitleri, naharlary işdämen iýmeýärler. Şeýle bolanda olara naharyň ýany bilen bir azrak suw, şire, miweleriň şiresinden bermeli. Çaga agzyna salan naharyň üstünden birazrak suwuklyk owurtlasa, nahary gowy iýer.

Kabul edilen iýmit gana düşenden soň, ony ahyryna çenli özleşdirmek üçin çaga arassa howanyň, ýagny kislorodyň ýeterlik bolmagy zerurdyr. Arassa howa seýrek çykarylýan çaganyň işdäsi aýyk bolmýar. Çaganyň ýatýan otagynda arassa howa ýeterlik bolmalydyr.

Çaga 1,5 ýaşyna ýetende çemçäni, 3 ýaşyna ýetende bolsa çarşajygy özi tutup nahar iýmegi öwretmeli. Şeýle bolanda çaga höwes bilen naharlanýar.

Kähalatlarda, öýde işdämen naharlanmaýan çaga çagalar bakjabagyna gatnap başlandan soň, deň-duşlary çagalar bilen bile naharlananda höwesli iýip başlaýar.

Nahar iýdirilende çaga naharlanmagyň edep-kadalaryny öwredip başlamaly. Ýazylýan saçagyň, stoluň üstüne ýapylýan matanyň reňki aýyk, ýüzi çagalara niýetlenen suratlar bilen bezelen bolmaly.

Onuň nahar iýýän gap-gaçlary hem owadan suratly bolmaly. Çaga nahar iýip bolanyndan soň elini-agzyny süpürmäni, naharyny iýip, turjak bolanda ululardan soraşyp turmagy, iýen nahary üçin, enekäniň zähmetine minnetdarlyk bildirmegi öwretmeli. Bu meselede çagalara ulular göreldede görkezmelidirler.

Ýokumlyklaryň çeşmesi

Türkmenistanyň güneşli klimaty gök önümlere örän baý. Olarda ynsan bedenine gerekli bolan vitaminleriň, ýokumly maddalaryň ählisi bar.

Alma düzüminde kalini köp saklaýandygy üçin, adam güýjüni kuwwatlandyrýar. Alma gabygy bilen iýlende bedendäki kislotanyň mukdaryny azaldýar, düzümindäki soda, fosfor beýnä, bagra, aşgazana gowy täsir edýär. Onuň şireli suwy süňňüni rahatlandyrýar, içgätamanyň öňüni alýar.

Kartoşka gan basyşyňy peseldýär, kellagyryny aýyrýar. Ýüregiň, böwregiň, gan damarlaryň işleýşini sazlaşdyrýar. Ony ýanan ýeriňe üwäp ýapmaly, üsgülewükde buguna oturmaly. Onuň düzümi krahmala, vitaminleriň B toparyna, kaliy duzuna baýdyr.

Kädiniň düzüminde şeker, kaliý we kalsiý duzlary, magniý, demir, vitaminler, kerotin köpdür. Ol aşgazanda çalt özleşýän önümleriň biridir. Iýmit siňdiriş bölümleriniň kesellerinde gaýnadylan, buglanan kädi, tüwüli we unly kädi şüleleri berhiz iýmitler hökmünde giňden ulanylýar. Kädiniň çigidi bolsa soguljan keselleriniň garşysyna ulanylýar. Munuň üçin çigidiň gabygy aýrylyp owradylýar we bal bilen garylýar, 100 g bala 300 g çigit goşulýar hem-de aç garna iýmeklik maslahat berilýär.

Garpyz böwregi arassalaýar, duzy çykarýar, daşy eredýär. Gan basyşyňy peseldýär, soguljanlary öldürýär.

Injir gan lagtalanmagynda öran peýdalydyr. Ýapragyny, miwesi ni siňňile we çaga tegmillerine ýapsaň aýyrýar. Kakadylan injiri süýde gaýnadyp içseň, gökbogmany ýok edýär.

Armydyn himiki düzümi alma meňzeşdir. Şonuň üçin armyt miwesi aşgazan, içege, bagyr hem-de öt ýollarynyň kesellemesinden ejir çekýänler üçin peýdalydyr. Mundan başga-da, armytda mikroblary

ýok edýän arbutin antibiotigi bardyr. Şeýle hem armyt içgisi suwsuzlygyňy oňat gandyryr we işdäni açyjy serişde hökmünde ulanylýar.

Erik. Dermanlyk üçin onuň miwesi ulanylýar. Onuň miwesinde 27 göterim gant, alma, limon, çakyr kislotalary, peptin, krahmal, mineral duzlar, dubl maddasy, witamin C, PP, prowitamin A, B₁, B₂, B₁₂, kaliý we demir, şaniginde bolsa 28 göterime golaý belok we 50 göterime golaý ýag bardyr. Erik ýagy käbir dermanlary erediji serişde hökmünde hem ulanylýar. Derman hökmünde bolsa myşsa we deri kesellerini bejermek üçin ulanylýar. Kakadylan erik göwreli aýallaryň iýmitiniň düzümine goşulýar. Şeýle hem ol az ganly, infarkt, miokard keselli adamlara berilýär. Ol buşukdyryjy serişde hökmünde hem ulanylýar.

Badamyň suwy agyryny peseldiji serişde hökmünde, kellagyry we ögame bilen ýüze çykýan nerw kesellerini bejermek üçin ulanylýar. Şeýle hem sowuklan adamlara badam tohumyny artyp, nahar bilen ulanmak maslahat berilýär. Häzirki wagtda garyndaky we içegedäki agyryny aýyrmak üçin ulanylýar.

Hyýaryň miwesinde azotly we azotsyz maddalar, kletçatka, mineral maddalar, kaliý, natriý, kalsiý, magniý, fosfor, A witamin 0,08-0,28 mg, 0,06 mg, B₂ 0,22 mg, C 4,1-14 mg bardygy anyklandy. Hyýaryň tohumlaryndan gaýnadylyp alynýan şire naharyň ýanynda içilýär we ol buşukdyryjy serişdedir. Gök hyýaryň gabygy ýüzüň tämizlenmegine kömek edýär.



Ýokumlyklaryň çeşmesi – miwe önümleri

Kelem. Dermanlyk üçin bakja keleminiň kellesi, az mukdarda köki we tohumy ulanylýar. Onuň ýapragynda gant gemisellýuloza, vitaminler, karotin, fermentler, mineral duzlar, tartron kislotasy bardyr. Onuň ter ýapragynda bolsa tioglikozidlerden: glikobrassidin, neoglikobrassidin we ş.m. tapyldy. Şonuň üçin bakja kelemi gadymy wagtlardan bäri halk medisinasynda giňden peýdalanylýar. Mysal üçin, kelemiň ter ýapragy iriňli ýaralary, çişleri, deri keselleri we oda ýanan ýerleri bejermek üçin ulanylýar. Ýapragyndan alynýan suwy bal bilen garylýp öýken, bagyr hem-de bedende suw ýygnaýma, dişagyry, garnagyry kesellerini bejermek üçin ulanylýar. Kelemiň köki we gaty özeni bedende emele gelen çiş aýyrmak üçin ulanylýar. Onuň tohumyndan gaýnadylyp alnan şire agyry aýryjy, soguljana garşy göreşmekde, buşukdyryjy serişde hökmünde ulanylýar. Kelem kellesiniň şiresi dürli vitaminlere baýdyr. Olar ylmy medisina garynyçege hem-de bagyr kesellerini bejermek üçin giňden ulanylýar.

Ary baly. Tebigy tagamly, hoşboý ysly süýji nygmatyň ynsan saglygy üçin örän uly ähmiýeti bar. Baldaky 80-e golaý makro we mikro elementler ganyň syworatkasyndakydan az däl: demir, mis, kaliý, kalsiý, sink, natriý, magniý, fosfor, fluor, ýod, kükürt, bor, alýuminiý, marganes, hrom, kremniý, osmiý, titan, galaýy, nikel, litiý bedeniň mineral duzlara talabyny doly kanagatlandyrýar. Aminokislotalar, K,E,C vitaminler, B vitaminler toplumy, fermentler, glýukoza, fruktoza, gül tozgajyklary, organiki kislotalar, käbir gormonlar bedeni doly üpjün etmek üçin ýeterlidir. Bal keselleriň önüni almaga we olary bejermäge ýardam edýär, bedeniň fiziki we ruhy çydamlylygyny artdyrýar, immunitetini berkidýär. Bakteriýa garşy güýçli serişdedigi, kesel dörediji mikroorganizmleri ýok edýändigini üçin baly gyşda sowuklama keselleriniň önüni almak we olary bejermek üçin ulanmak giňden ýaýrandyr.

Balyň bejeriş maksatlary üçin ulanylyşy:

Sowuklama kesellerinde:

1 nahar çemçe baly bir käse ýyly süýde eredip, günde 3 gezek içmeli.

Gije ýatmazdan ön bir nahar çemçe baly bir käse gyzgyn çaya ýa-da süýde garylýp içmeli.

Bir limonyň siresini 100 g bal bilen garmaly. Emele gelen garyndynyň bir nahar çemçesini ýatmazdan öň içmeli.

Guradylan çopantelpeginiň bir nahar çemçesini bir kâse gaýnag suwa atmaly, sowatmaly, süzmeli, bir çemçe bal garmaly. Agzy we bokurdagy çaykamaly.

Bir kâse gaýnag suwa bir çay çemçe narpyz atmaly. Käsäniň agzyny ýapyp, 10 minutlap saklamaly. Emele gelen ergini süzmeli, bir nahar çemçe bal garmaly. Bokurdagy çaykamak üçin ulanmak mümkin.

Üsgülewükde we bronhitde 2 nahar çemçe täze mesge ýagy, bir çay çemçe un, 2 çay çemçe bal goşulyp taýýarlanan garyndy peýdaly. Garyndyny 4-5 bölege bölüp, günün dowamynda nahardan öň kabul etmeli.

Dümewde gabygy ardylyp, maýda dişli gyrgyçdan geçirilen sarymsagy bal bilen des-deň (1:1) möçberde garylyp, düşege geçmezden öň ýyly suw bilen kabul etmeli.

1 kâse ýyly suwda 2 çay çemçe baly we ýarty limonyň siresini garmaly. Dümewde günün dowamynda bir gezek kabul etmeli.

Üsgülewükde 1:1 gatnaşykda garylan bal bilen täze kelem siresini her gün 3 gezek bir nahar çemçeden içmeli.

Ardylyp, gyrgyçdan geçirilen gara turpuň siresini bir çay çemçe bal bilen garmaly. Her gün 3-4 sapa nahardan 15-20 minut öň 2 nahar çemçeden içilende üsgülewük aýrylýar.

0,5 kg ardylyp, maýdalanan düýp sogany, 1 nahar çemçe baly, 1,5 kâse şeker bir litr suwa garyp, haýal ýanyan otda 3 sagatlap gaýnatmaly. Sowatmaly, çüýşä guýup, agzyny berk ýapmaly. Güýçli tutgaýly üsgülewükde her gün 4-5 gezek bir nahar çemçeden kabul etmeli.

Turp we käşir siresiniň hersinden ýarym kâsesini bir nahar çemçe bal bilen garmaly. Her sagatda bir nahar çemçesini içmeli.

Turp siresiniň ýarym kâsesini gaýnatmaly, 1,5 nahar çemçe bal goşmaly. Güýçli üsgülewük tutgaýynda bir çay çemçe içmeli.

Bir almany, kiçijik bir düýp sogany gyrgyçdan geçirmeli. 1 çay çemçe bal goşup, günün dowamynda birnäçe gezek bir çay çemçeden kabul etmeli.

Witaminler

Witaminleriň ähmiýeti. Witaminler bedeniň ýaşayyş işjeňligi üçin zerur bolan biologiki işjeň maddalardyr. Witaminleriň bolmazlygy ýa-da ýetmezçilik etmegi düýpli kesellere eltýär. Olaryň ujypsyzja mukdary hem madda çalşyga güýçli täsir edýär. Witaminler fermentleriň emele gelmegine gatnaşýar. Witaminler bedene ösümlikden we haýwandan önýän iýmitler iýlende düşýär. Ýeňil aýtmak üçin witaminleri latyn harplary: A, B, C, D we ş.m. bellenilýär.

C witamin itburunda, gara smorodinada, klýukwada, kelemde, pomidorda, limonda, apelsinde, soganda, sarymsakda, kartoşkada, birnäçe ösümlikleriň miwelerinde, aýratyn hem ýaşynda we baldaklarynda bolýar. Beden uzak wagtlap C witaminini almadyk halatynda singa keseli ýüze çykýar. Bu keselde dişiň eti ganaýar, agzyň nemli bardajyklarynda ýara döreýär, dişler gowşaýar we düşýär. Sünkler port bolýar, bogunlarda agyry döreýär. Az ganlylyk peýda bolýar we bedeniň ýokanç kesellere garşylyk görkezijiligi peselýär. Uly adam bir gije-gündiziň dowamynda iýmit bilen 100-120 mg C witaminini almalydyr.

A vitamini, esasan, haýwanlardan önýän iýmitde, mysal üçin, balyk ýagynda, mesgede, süýtde, ýumurtga sarysynda, bagyrda, böwrekde, balyk işbilinde bolýar. Bedende A witaminine öwrülýän madda ösümlikden önýän iýmitlerde: käşirde, ysmanakda, erikde, gyzyly burçda, pomidorlarda bolýar. A vitamini bedeniň ösüşine täsir edýär. Bu witamin iýmitde ýetmezçilik edende, çagalar ýaramaz ösýär. Olaryň dişleriniň, saçlarynyň kemala gelmegi bozulýar, öýkenine, içegelerine zyýan ýetirýär. Adam gije-gündizde 1,5 mg töweregi A witaminini almalydyr.

B witaminler toparyna birnäçe witamin, mysal üçin: B₁, B₂, B₆, B₁₂ girýär. B₁ vitamini uglewodlaryň çalşygyna täsir edýär. Ol uglewodlaryň çalşygy güýçli depginde geçýän organlaryň: nerw ulgamyň, ýüregiň, myşsalaryň kadaly işlemegi üçin zerurdyr. B vitamini galla ekinleriniň arassalanmadyk dänelerinde, kösükli ösümlikleriň tohumlarynda, ýumurtga sarysynda bolýar. Onuň azrak mukdary ysmanakda, kelemde, soganda, käşirde, almada hem bolýar.

B₂ vitamini dänede, bagyrda, etde, süýtde, ýumurtgada bolýar. B₂ vitamini ýeterliksiz bolanda, uly ýaşly adamlaryň gözüniň görşi bozulýar, agyz boşlugynyň nemli bardajygyna zyýan ýetýär.

D vitamini balyk ýagynda, bagyrda towuk ýumurtgasynyň sarysynda we beýleki köp önümlerde bolýar. Iýmitde D vitamini ýetmezçilik edende, çagalarda igleme keseli döreýär. Iglilikde süňkde duzlaryň mukdary az bolup, şoňa görä-de, çaganyň ösüşi haýallaýar, skelet nädogry kemala gelýär. Igli çagalaryň aýaklary gyşyk, kellesi we garny uly, döş kapasasynda üýtgeşme bolýar. Şeýle çagalar dürli keselleri kabul edegen bolýar.

Adamyň derisinde günün täsiri astynda D witaminine öwrülmäge ukyply bolan madda peýda bolýar. Şoňa görä-de, ýaşajyk çagalar günün aram täsirine mätäçdirler.

Witaminler kadaly ýaşayyş işjeňligi üçin zerurdyr, emma olaryň aşa köp ulanylmagy bedeni düýpli bozulmalara eltip biler. Şonuň üçin vitaminleriň sintetiki preparatlaryny gereginde artykmaç kabul etmeli däl.

Iýmitde vitaminleriň saklanyp galmagy. Biziň iýmitimiziň düzüminde vitaminler ýeterlik mukdarda bolmalydyr. Olaryň bolmagy iýmitiň taýýarlanylşyna, olaryň saklanyş şertlerine we möhletlerine baglydyr. A₁, B₁ we B₂ toparynyň vitaminleri has durnuklydyr.

Nahar bişirilene wagty A vitamininiň tiz ýitip gidýändigini ýüze çykaryldy. Gaýnadylan käşirde vitaminler ter käşirdäkiden iki esse azdyr. Ol kakadylanda hem ýitip gidýär.

Ýokary temperatura vitaminleriň B toparynyň mukdaryny epesli azaldýar. Et gaýnadylandan soň vitaminleriň B toparynyň 15%-den 60%-e çenlisini, ösümlik önümleri bolsa $\frac{1}{5}$ töwereginde ýitirýärler.

C vitamini gyzdyrylanda we howa bilen galtaşanda aňsat ýitýär. Şoňa görä-de, bakja önümleri nahara atylmazynyň ön ýanynda arassalanyp nahara salynsa gowy bolýar. Gowusy olary gaýnap duran suwa atmalý we ýapyk gapda az gaýnatmaly. Metallar bilen galtaşmagy hem C vitamini ýok edýär, şonuň üçin hem gök önümleri bişirmek üçin syrçaly gaplar ulanylsa ýerlikli bolar. Gök önümlerden taýýarlanylýan naharlar tiz iýilmelidir.

Her bir adam iýmit bilen gün içinde zerur bolan ähli witaminleri almalydyr. Gyş aýlary alma, kăşir, kelem, mesge ýagy, ýumurtga witaminleriň çeşmesi bolup hyzmat edýär.

Çagalar bagyna getirilýän iýmitler täze we hil taýdan gowy bolmalydyr. Zaýalanan iýmiti çaga iýmitiniň düzüminden aýyrmalydyr. Taýýar bolan naharlar şol bada çagalara berilmelidir. Birinji naharyň temperaturasy 70°C, ikinji naharyň temperaturasy 60°C, işdaçarlar 10-15°C bolmalydyr.

Çagalar bagynda aşhana birinji gatda ýerleşmelidir. Onuň tutýan meýdany 21-46 m² bolmalydyr. Onuň içinde nahar taýýarlar ýaly hemme şertler döredilmelidir, äpişgeleri hasa bilen örtülip, gap-gaçlar arassaçylyk talaplaryny ödemelidir. Aşhanada et, çörek, gök-önümler kesilýän stollar aýry bolmalydyr. Aşhanada işleýän işgärleriň egin-eşikleri arassa bolmalydyr, olar şahsy arassaçylygyň düzgünlerini berjaý etmelidir. İşgärleri yzygiderli medisina gözegçiliginden geçirmelidir. Olar aşhanada halatly we ýaglykly bolmalydyr.

III BÖLÜM

Çaga keselleri. Heläkçilik ýagdaýynda çagalara ilkinji kömegiň berlişi

§1. Kesel dörediji mikroblar we bedeniň goranyş häsiýeti

Ýokanç keseller barada düşünje. Ýokanç keseller diýip, kesel dörediji mikroblar (bakteriýalar, wiruslar) tarapyndan emele gelýän kesellere aýdylýar. Şeýle mikroorganizmler iýmitlenmek we köpelmek üçin zaýalamak we dargatmak bilen adam bedeniniň dokumalarynyň we öýjükleriniň maddalaryny ulanýarlar. Köp mikroorganizmleriň ýaşayşynda emele getirýän önümleri zäherlidirler we olar bedeni zäherleýärler.

Hemme bakteriýalar we wiruslar ýokanç keselleri döretmeýär, çünki beden olaryň köpüsiniň aralaşmagyndan we soňky köpelmeginden ýeterlik derejede goralandyr. Şeýle-de bolsa, bedene aralaşmaga we onda köpelmäge birnäçe mikroorganizmler ukyplydyr. Oňa jogap edip, beden gorag serişdelerini gönükdirýär; olaryň täsiri netijesinde köpelyän gyjyndyryjylar heläk bolýarlar we syrkaw sagalýar. Adamyň özbaşdak garşy durup bilmeýän mikroorganizmleri hem bolýar. Olar, esasanam, diňe medisinaryň ara düşmegi bilen bejerilýän agyr ýokanç keselleri döredýärler.

Bedeni ýokanç kesellerden goramagyň usullary. Derä we nemli bardalara adamyň bedenine del maddalaryň we mikroorganizmleriň aralaşmagyndan gorap saklaýan *tebigy päsgelçilikler* diýilýär. Sagdyn adamyň derisinde we nemli bardalarynda saglyk üçin peýdaly käbir bakteriýalar ýaşaýarlar. Olar bedeniň içine aralaşmazdan deriniň we nemli bardalaryň bölüp çykarýan maddalary bilen iýmitlenýärler. Şonuň bilen birlikde, bu bakteriýalar bedeniň üstüne düşýän mikroorganizmler üçin ýok ediji täsir edýärler. Beden gowşanda peýdaly bak-

teriýalaryň gorag işjeňligi peselýär we käwagt olar bütinleý heläk bolýarlar. Şonuň ýaly ýagdaýda deriniň üstünde we nemli bardalarda zyýanly mikroorganizmler çalt köpeliýärler we dürli keselleri emele getirmek bilen olary eýeleýärler.

Adamyň içegesinde içege taýajygy we başgalar ýaly peýdaly mikroorganizmler ýaşaýarlar. İçege taýajygy içegä iýmit bilen düş-ýän çüýrediji we ajadyjy bakteriýalary, käbir kömelejikleri dargad-ýar hem-de olary köpelmäge we kesel döretmäge goýmaýar. Käbir dermanlar (ylaýta-da antibiotikler) nädogry ulanylanda, içege taýajygy heläk bolýar. Şonda zyýanly mikroorganizmler köpeliýärler we garyniçege işiniň funksiýasynyň bozulmagyna hem-de beýleki keselleriň döremegine getirýärler.

Dem alyş ýolunyň (dem alyş bokurdagy – kekirdek, traheýa, bronhlar), iýmit siňdiriş işiniň (agzyň içi, damak, gyzyldök, garyn, içege), peşew bölüp çykaryjy synalaryň (böwrekler, peşew akýan turbalar, siýdik haltasy, peşew çykaryjy kanal), jyns synalaryň nemli bardalary köpsanly mikroorganizmleri tutup saklamak häsiýetine eýe-dirler. Nemli bardalar mydama öz bölüp çykarýan nemi bilen öllenip durýar, bu bolsa saglygyň alamaty bolup hyzmat edýär. Nem bilen bedenden dürli maddalar, tozan, mikroorganizmler aýrylýar. Nemli bardalaryň öýjükleri mikroorganizmler üçin howply dürli maddalary işläp çykarýarlar. Şunlukda, zyýanly mikroorganizmler ýok bolýarlar ýa-da fagositleriň täsirine has gowşak bolup galýarlar.

Bedeniň içerki päsgelçilikleriniň roluny limfatik we gan damar-larynyň diwarlary hem-de limfatik düwünler ýerine ýetirýärler. Da-marlaryň diwarlarynda gymyldysyz fagositler ýerleşýärler. Olar ganyň we limfanyň akymyna düşen gyjyndyryjylary tutýarlar we iýýärler. Limfatik düwünlerde fagositler ylaýta-da kändir, şol sebäpli limfatik ulgam mikroorganizmleri aňryk goýbermeýän özboluşly süzgüjiň roluny oýnaýarlar. Eger *basyk* ýa-da *hroniki tonzillit* wagtynda boý-nuň limfatik düwünleri ulalsalar, onda bu kesel dörediji mikroblaryň damakdaky mäzlere geçip, limfatik düwünlerde saklanandygyny we şol taýda olaryň zyýansyzlandyrylýandygyny görkezýär.

Päsgelçiliklerden başga-da päsgelçilikleriň üstünden geçip, be-deniň içki gursawyna aralaşan kesel döredijiler bilen birleşip we neýtrallaşdyryp bilýän antitelalar – bölek maddalary bedeni infek-

siýalardan goraýarlar. Ganda we dokumalarda göçüp-gonup bilýän fagositleriň-de örän köp mukdary saklanýar. Olar kesel döredijiniň ýyg-nanan ýerine toplum bolup okdurylýarlar, onuň daşyny dykyz gatlak bilen gurşap alýarlar we onuň mundan beýläk ýaýramagynyň önüni alýarlar; şu ojagyň merkezinde kesel döredijiniň aktiw ýok edilmesi bolup geçýär.

Ýokanç keselleriň döremegi we olara garşy göreş çäreleri

Ýokanç keselleriň döremegine kesel ýaýradyjy mikroblar sebäp bolýarlar. Bedeniň şol bir ýokanç kesele garşylygy gowşak bolýar. Ýokanç keseller çylşyrymly biologik hadysa bolup, kesel ýaýradyjy mikroblar tarapyndan döreýärler. Kesel ýaýradyjy mikroblar bedene aralaşan wagty içki gurşawyň işini bozýar. Netijede, organizmde üýtgeşme ýüze çykyp, keselleriň döremegine eltýär.

Ýokanç keselleriň geçiş ýollary. Her bir ýokanç keseliň ýaýradyjy mikrobary bolýar. Bedene aralaşan mikrob zäher goýberýär (ol: ekzotoksin, endotoksin). Mikroblar bedene dürli ýollar: deriüsti, nemli barda, dem alyş ýollary, iýmit siňdiriş arkaly düşýärler.

Ýokanç keseller 5 sany topara bölünýär:

I topar – howa, damja ýoly bilen geçýär. Esasy çeşmesi näsag adamlardyr. Kesel döredijiler ýokarky dem alyş ýollaryň nemli bardasynda köpeliýärler. Olaryň köpeliýän ýerlerinde çiş emele gelýär. Adam üsgürýär, asgyrýar we beýleki adamlara geçirýär. Adam asgyranda 1,5 m çenli damjalar ýaýraýar we beýleki adamlara geçýär.

II topar – içege infeksiýalary. Ol aşgazan, içege ýoly bilen geçýär. Infeksiýasynyň esasy çeşmesi uly täret, gusuk bolup biler. Şolaryň üsti bilen münlerçe mikroblar çykýar we hapaçylygyň üsti bilen içege ýoluna düşýär. Mikroblar galtaşmaklygyň üsti bilen geçýär. Geçirijiler: bit, sirke, sakyrta, çybyn.

III topar – deri we nemli bardanyň üsti bilen geçýär (ogşamak, derä galtaşmak we ş.m.)

IV topar – öý we ýabany haýwanlaryň üsti bilen geçýär.

V topar – üsgülewük arkaly geçýär. Üsgülewük duýdansyzlykda bolýar. Muňa gökbogmanyň ýeňil, aralyk, agyr görnüşi degişlidir.

Bejermek. Ilki bilen çagany aýralamaly. Ýörite çaga seredýän adam bolmaly. Esasan hem, toparda gökbogmaly çaga duýulsa ol to-

pary karantinlemeli, keseliň ýaýramazlygy üçin gökbogmaly çaganyň hemme zatlaryny aýra saklamaly.

Ýokanç keselleriň alamatlary. Adamyň bedenine düşüp, kesel dörediji köpelmäge başlaýar. Bu döwür *inkubasiýa döwri* ýa-da **ýapyk döwür** diýen at aldy, sebäbi keseliň anyk alamatlary bu döwürde duýulmaýar. Bu döwriň dowamlylygy dürli keseller üçin dürlüçe bolýar. Soňra kesel döredijiniň köp mukdarynyň toplanmagynyň netijesinde gowşaklyk, ýarawsyzlyk, kellagyry, bedeniň temperaturasynyň ýokarlanmagy ýaly ýokanç keseliň alamatlary ýüze çykýar we ösüp başlaýar.

Bu bedeniň kesel döredijiniň ýaşaýyş önümleri – zäherli maddalar bilen zäherlenmeginiň netijesidir. Ýokanç keselliniň bedeninde ganyň limfositleri mikroorganizmiň diňe şu görnüşini we onuň çykarýan zäherini neýtrallaşdyryp bilýän ýörite antitelalar işläp çykarýar. Gandaky antitelalaryň mukdary okgunly köpeliýär, mikrob-laryň köpelişi ilki bada saklanýar we soňra olaryň ählisi ýuwaş-ýuwaşdan ýok edilýär. Şu hadysa baglylykda syrkaw kem-kemden doly sagalýar. Keseliň umumy dowamlylygy şunuň ýaly hadysalaryň geçiş tizligine bagly bolýar.

Ýörite antitelalar adam sagalandan soňra-da işlenip çykarylýar. Eger organizm ýene-de kesel dörediji bilen duşuşaýsa, onda antitelalar olara köpelmäge maý bermezden olary ýok edýärler, ýagny kesel gaýtalanmaýar.

Uzak wagtlap immunitet her bir ýokanç keselde emele gelmeýär. Ondan başga-da, käbir adamlar dowamly immunitetli keseller bilen kesellände-de, olarda immunitet az wagtlyk ýa-da gowşak bolýar. Mysal üçin, *garamyk*, *gyzamyk*, *täjijhoraz*, *epidemik parotit* ýaly keselleriň gaýtalanmagy mümkindir. Bu haçan-da bedene agyr kesel döredip bilmeýän ejizlän kesel dörediji düşen halatynda bolýar. Şunuň ýaly ýagdaýda bedende az antitelalar işlenip çykarylýar we edil şu görnüşli işjeň kesel dörediji gaýtadan ýokuşanda, adam ikinji gezek keselleýär. Eger beden gowşak bolsa, ýeterlik taplanan bolmasa gaýtadan kesellemek (gaýrüzülme) mümkindir we kesel agyr geçýär. Dermanlaryň kömegi bilen adamy sagaltmak mümkindir, ýöne şunuň ýaly ýagdaýda durnukly immunitet işlenip çykarylmaýar.

Käbir adam ýeňil keselleýär, käbiri agyr, käbirlerinde immunitet ömrüniň bütin dowamynda, käbirlerinde bolsa diňe az wagtlyk galýar. Dermanlary ulanmazdan bedeniň goranyş güýçlerini berkitmek, onuň keselleri döredijilere bolan öz durnuklylygyny ýokarlandyrmak ýokanç kesellere ýol bermezlige kömek edýär.

Ýokanç keselleriň önüni almak

Ýokanç keselleriň ýaýraýşy. Ýokanç keseli döredijiniň sagdyn adamyň bedenine geçmegine *ýokuşma* diýilýär. Ýokanç keseliň çeşmeleri – keselli adam ýa-da şu keseli döredijini saklaýan sag adam – howanyň üsti bilen (asgyranda, üsgürende), umumy ulanylýan predmetleriň üsti bilen, iýmitiň we suwuň üsti bilen sag adamlaryň bedenine geçýän mikroorganizmleri daşky gurşawa bölüp çykarýarlar. Käbir ýokanç keselleri döredijileri siňekler (*içege infeksiýalary*), çybynlar (*gyzdyрма*), bitler (*örgünli garahassa*), sakyrtgalar (*ensefalit*) we beýlekiler ýaly mör-möjekler geçirýärler.

Eger hassanyň daşyndaky adamlar kesel dörediji mikroby kabul etmeýän bolsalar, onda kesel diňe käbir ýagdaýlarda ýüze çykýar. Eger adamlaryň esasy köp böleginiň immuniteti bolmasa, onda köpçülikleýin ýokanç kesel ýa-da *epidemiýa* ýüze çykýar. Köpçülikleýin ýokanç keselleri *epidemiologiýa* ylmy öwrenýär.

Ýokanç keselleriň önüni alyş çäreleri. Epidemiologlar ýokanç keselleriň ýaýraýşynyň kanunalaýyklyklaryny ýüze çykarýarlar, olaryň önüni almagyň ýollaryny işläp düzýärler, syrkawyň onuň daşyndaky adamlardan näçe wagtlap aýra bolmalydygyny çözüýärler, hassanyň öýünde dezinfeksiýa (kesel dörediji mikroblary ýok etmeklik) geçirýärler, kesel döredijiniň geçiş ýollaryny we onuň geçmeginiň önüni almak usullaryny öwrenýärler. Olara mör-möjeklere – kesel döredijileri geçirijilere garşy göreş, mikroorganizmleriň suwdaky, iýmitdäki mukdaryny hasaba almak we olary zyýansyzlandyrmak degişlidir. Epidemiologlar adamlaryň ýokanç kesellere garşy durnuklylygyny ýokarlandyrmak meselesiniň üstünde işleýärler we şu maksat bilen önüni alyş sanjym işlerini geçirýärler.

Häzirki wagtda medisinaryň garamagynda ýokanç kesellere garşy ýylsaýyn köpelyän göreş serişdeleriniň uly möçberi bar. Ýöne

bu serişdeleriň nähilidigine seretmezden, esasy zat bedeniň ýokanç kesellere garşy durnuklylygydyr. Eger immunitet ýeterlik bolmasa, adam elmydama keselleýär, dermanlar bilen özüni bejerýär, ýöne derman serişdeleriniň ýygy-ýygýdan ulanylmagy zyýan getirip biler.

Soňky onýylyklarda doly ýok edilip, (*mama keseli*) ýa-da öňüni almaklygyň netijeli usullary tapylan (*poliomielit, hörezek*) köp sanly agyr ýokanç keselleriň deregine *respirator wirus keselleri*, dümewiň dürli görnüşleri (*guş, doňuz, we ş.m.*) ýüze çykdy. Soňky görkezilenleriň içinde has bellisi dümewdir.

Respirator wirus keselleriniň esasy aýratynlyklaryna güýçli ýokançlylyk, wirusyň howa-damja ýoly bilen geçişi (asgyranda, üsgürende), gaýtadan kesellänlerinde durnukly immunitetiň ýoklugy degişlidir. Düzgün bolşy ýaly, kesel bedeniň temperaturasynyň ýokarlanmagy bilen başlanýar, kellesi agyrýar, dümewleýär, üsgürýär. Wirusyň ýokarky dem alyş ýollarynyň nemli bardalaryny zaýalamagy sebäpli hassa üsgürýär. Kesellän wagtynyň dowamynda hassa işlemek ukybyny ýitirýär, bedeniň ýeterlik durnuklylygynyň bolmadyk şertinde her hili beterlemeleriň – *bronhit, öýken sowuklamasy* bolmagy we öňki bar bolan keselleriň güýjemegi mümkindir. *Dümewlände* we beýleki şoňa meňzeş kesellerde hassanyň öý düzgünini saklamaklygy hökmandyr, sebäbi bu mümkin bolan beterlemeleriň we kesel döredijiniň mundan beýläk ýaýramagynyň öňüni alýar.

Epidemiýa garşy işler döwlet derejesinde amala aşyrylýar. Emma olaryň üsti her bir raýatyň şahsy gigiýenanyň düzgünlerini saklamaklygy bilen doldurylmalydyr. Olaryň iň ýönekeýi bedeniň arassalygydyr. Mysal üçin, içege kesellerine (*dizenteriyä, garyn garahassalygy*) “ýuwulmadyk elleriň” keselleri diýilýändigini bellidir. Kesellemegiň öňüni almak üçin maşgalanyň her bir agzasy aýratyn süpürgiçden peýdalanmalydyr we olaryň ýanynda mydama arassa elýaglyk bolmalydyr. Ýuwulmadyk ir-iýmişleri iýmek, gaýnadylmadyk suwy içmek bolmaz.

Ýokanç keselleriň öňüni alyş sanjymlary

Öňüni alyş sanjymlary ýokanç keselleriň ýokuşmak howpuny aradan aýyrmak üçin ulanylýar. Olaryň esasyny goýan inlis lukmany Edward Jenner XVIII asyryň ahyrynda mamanyň

köpçülikleýin ýaýramagynyň önüni almak maksady bilen üýtgeşik maddany – ”sygyr garmygy“ adyny alan kesele ýolugan syrkawlaryň derisinde pakgarýan çişleriň iriňini ulanýar. Ýüzlerçe mün adamyň ömrüni halas eden bu açyş beýleki lukmanlar tarapyndan giňden goldanylýar. Olar soňra beýleki ýokanç kesellere garşy sanjym serişdelerini oýlap tapypdyr. Bu maddalarda ýokanç keselleri döredijileriň ölen ýa-da örän gowşak mikroorganizmleri saklanylypdyr. Şeýle mikroblar adam bedeninde kesel döretmäge ukypsyz, gorag mehanizmini tijendirmäge başlaýar. Şeýlelikde, haýsydyr bir kesele garşy sanjym edilen adamyň endamynda şol kesele garşy durnuklylyk, garşylyk görkezijilik emele gelýär.

Önüni alyş sanjymlary ýasalanda ulanylýan maddalar şeýle maksatly ilkinji serişdäniň ady bilen “waksina” (“wakka” diýen latyn sözünden, türkmençe-”sygyr”) atlandyrylýar. Häzirki wagtda waksinalaryň önümçiliginde köp sanly ýokanç keselleriň ýörite öldürilen ýa-da gowşadylan döredijileri ulanylýar.

Edward Jenner tarapyndan ilkinji gezek tejribede synagdan geçirilen önüni alyş sanjymyny meşhur biolog we himik Lui Paster ylmy taýdan esaslandyýar.

Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrliginiň “Türkmenistanda immun – önüni alyş işlerini kämilleşdirmek baradaky” buýrugy bilen ýurdumyzda önüni alyş sanjymlaryny geçirmegiň täze tertibi tassyklanyldy.

Onda öňki 9 sanjymdan başga ýene-de bir sanjymy – pentawalent waksinany sançmagyň tertibi görkezildi. Häzirki wagtda döwlet arassaçylyk we keselleriň ýaýramagyna garşy göreşmek gullugynyň hünärmenleri tarapyndan lukmanlaryň arasynda ony ulanmak boýunça okuw maksatnamalary geçilýär.

Waksina ýokanç kesellere garşy ulanylýan sanjymdyr. Sagdyn çagalara dürli ýokanç keselleriň ýokuşmazlygy üçin önüni alyş sanjymlary geçirilýär. *Waksina* diýlip, gowşak ýa-da ölen mikroblardan, şeýle-de olaryň ýaşaýyş işjeňliginiň önümlerinden taýýarlanan serişdelere aýdylýar. Häzirki döwürde himiki waksinalar hem taýýarlanylýar. Janly waksinalara mama, sibir ýarasy, guduzlama, inçekesel, mergi, dümew, gyzamyk, gyzylja, hapgyrtma, garahassalyk,

bürme, poliomiýelit (ysmaz keselleriniň) sanjym serişdeleri degişlidir. Janly waksinalar bilen sanjym geçirmek örän netijeli bolýar. Himiki waksinalara, ýörite usullar bilen alnan waksina serişdeleri degişlidir. Häzirki döwürde garyn garahassalygyna, garahassalyk, bürme kesellerine garşy poliowaksina (ýarymgaýtaryjy) serişdeleri goýberilýär we peýdalanylýar. Ölen mikroblerden garyn garahassalygyna, mergi, hörezek, täjhoraz, ýalan krupa garşy waksinalar taýýarlanylýar.

Mikroblaryň işjeň önümlerinden anatoksinler taýýarlanylýar. Hörezek we bürme kesellerinde stafilokok we anaerob infeksiýalary üçin taýýarlanylýan anatoksinler giňden ulanylýar.

Waksinalary garyşyk hem ulanyp bolýar, meselem, gökbogma-hörezek, bürme. Sanjymlar bakteriýalara, zäherlere, wiruslara garşy immunitetleri döredýärler.

Durnukly immuniteti döretmek üçin kähallatlarda birnäçe wagtdan gaýtalama waksinasiýasy geçirilýär. Oňa rewaksinasiýa diýilýär.

Bedene waksinany – sanjymy etmegiň birnäçe ýollary bar: derasty, derüsti, kähallatlarda burnuň, agyz boşlugynyň nemli bardasyna hem damdyrylýar. Waksinany – sanjymy geçirmezden öň çagany lukmanyň gözegçiliginden geçirmeli. Ýakynda ýiti üşütmäni, ýokanç keseli, dowamly ýokanç keseli (inçekesel, gyzdymany), geçiren agyr ýürek şikesli, içki synalaryň agyr zeperlenmesi bar bolan, allergiýaly çagalara (bronh demgysmaly, iýmitede ýiti duýujylygy bolan) sanjym edilmeli däl.

Çagalara *waksinasiýany* bejeriş – önüni alyş çäreleri Türkmenistanyň Saglygy saklaýyş we derman senagaty ministrliginiň ýörite buýrugy bilen edilýär.

Mekdebe çenli çagalarda edaralarynda sanjymy lukmanyň gözegçiliginde, aseptika düzgünlerini berjaý etmek bilen uly şepagat uýasy geçirýär.

Waksina bedende ýerli we umumy reaksiýa bilen jogap berýär. Ýerli reaksiýa: sanjymyň edilen ýeriniň çişmegi, gyzarmagy, gatamagy, agyrmagy. Bedeniň umumy reaksiýasy: çaganyň beden temperaturasynyň 37,6 – 38,6 ° galmagy, üşütmegi, gowşamagy, iýmitden ýüz döndermegi, gaharjaňlygy bilen baglydyr. Kähallatlarda, limfatik

mázleriň çişmegi hem bolup biler. Çagalarda umumy reaksiýanyň derejesi dürli: ýapyk we açyk görnüşde bolýar.

Sanjyma garşy görkezmeler. Öňüni alyş sanjymlaryna garşy görkezmeler ýok diýen ýaly. Seýrek halatlarda haýsy hem bir sanjyma reaksiýanyň ýüze çykmagy – gyzgynyň aşa köp ýokarlanmagy, sanjym edilen ýeriň çişmegi mümkin. Şeýle reaksiýa mahsus bolan çagalar indiki gezek sanjym edilmezden öň dispanser gözegçiligine alnyp, sanjymyň ýaramaz täsirine garşy dermanlar bilen bejerilýär. Haýsydyr bir waksinanyň düzümi böleginiň, meselem, towugyň ýumurtgasynyň agyna allergiýa bolan çagalar hem sanjymdan öň şeýle bejerginiň geçirilmegine mätäçdir. Esasy zat öňüni alyş sanjymy edilen wagtynda çaga düýbünden sagdyn bolmalydyr. Sowuklanýa-da dowamly kesellerden ejir çeken çagalary ilki degişli lukmanlara görkezmelidir. Lukmanlaryň maslahatlaryny berjaý etmelidir. Sanjymdan soň çaganyň az-kem gyzdymagy, endamyna örgünleriň örmegi adaty ýagdaýdyr. Juda köp gyzdymasa, derman içirmeli däl. Peýdaly maddalara baý önümleri, suwuk naharlary içdirmeli, köpräk suwuklyk içirmeli. Göwüs süýdi bilen iýmitlendirilýän çagany has köpräk emdirmeli.

Keselleriň öňüni alyş sanjymlarynyň tertibi

Öňüni alyş sanjymlarynyň geçirilýän wagty	Öňüni alyş sanjymlarynyň görnüşleri	
	1	2
Täze doglan bäbeklere ilkinji 24 sagadyň dowamynda	Wirusly gepatitiň B görnüşine garşy	WGB ₁
2-3 günlükde	Inçekesele garşy	BSŽ ₁
	Poliomýelit keseline garşy	Polio ₀

Tablisanyň dowamy

1	2	3
2 aýlykda	Gökbogma, hörezek, бүрме kesellerine, wirusly gepatitiň B görnüşine, Hib ýokanjyna garşy	AGDB ₁ -WGB ₂ Hib ₁
	Poliomiýelit keseline garşy	Polio ₁
3 aýlykda	Gökbogma, hörezek, бүрме kesellerine, wirusly gepatitiň B görnüşine, Hib ýokanjyna garşy	AGDB ₂ -WGB ₃ Hib ₂
	Poliomiýelit keseline garşy	Polio ₂
4 aýlykda	Gökbogma, hörezek, бүрме kesellerine, wirusly gepatitiň B görnüşine, Hib ýokuşmasyna garşy	AGDB ₃ -WGB ₄ Hib ₃
	Poliomiýelit keseline garşy	Polio ₃
12-15 aýlykda	Gyzamyk, hapgyrtma, gyzylyja kesellerine garşy	MMR ₁
18 aýlykda	Gökbogma, difteriýa, бүрме kesellerine garşy	AGDB ₄
	Poliomiýelit keseline garşy	Polio ₄
6 ýaşda	Difteriýa, бүрме kesellerine garşy	ADB ₅
	Gyzamyk, hapgyrtma, gyzylyja kesellerine garşy	MMR ₂
14 ýaşda	Inçekesele garşy	BSŽ ₂
15 ýaşda	Hörezek, бүрме kesellerine garşy	ADB-M ₁
25 ýaşda	Hörezek, бүрме kesellerine garşy	ADB-M ₂

Syrkawlyk wagtyndaky giğiýeniki düzgünler

Syrkawyň berjaý etmeli düzgünleri. Keselli bedeniň keseli döredijä garşy göreşini ýeňilleşdirmek üçin we beýleki adamlaryň kesellemekliginiň mümkinçiliklerini azaltmak üçin syrkaw doly gu-

tulýança oňa köçä çykamak gadagandyr. Hassanyň beýlekiler üçin ýokuşmaklygyň çeşmesi bolmagy mümkindir; ondan başga-da bedeniň sowamak mümkinçiligi ony gowşadýar, keseliň geçişini kynlaşdyrýar, goşmaça kesel ýüze çykmalarynyň (mysal üçin, üsgülewük) döremegine eltýär. Bedeniň temperaturasy doly kadalaşýança suwa düşmek gadagandyr, sebäbi bu ýokanç keseliň geçişini beterledýär. Kesel wagtynda öýde diňe bedene uly agram salmaýan adaty işler bilen meşgullanmak bolýar. Hassanyň iýmitinde uglewodlaryň mukdaryny köpeltmek maslahat berilýär. Keseli ýitileşen wagtynda hassanyň işdäsi kemelýär. Ony zor bilen iýmäge mejbur etmeli däl, sebäbi bu ýagdaýda iýmitiň siňdirilişi peselýär. Sagalyp başlan wagtynda, tersine, iýmitlenişini güýçlendirmeli. Hassa ýönekeý suwy köp içmelidir, sebäbi bu bedenden zäherleriň çykarylmagyna kömek edýär.

Dermanlary ulanmagyň düzgünleri. Ýokanç keselleri bejermekde köp derman serişdeleri peýdaly netije berýärler, emma nädogry ulanylsa olaryň zyýan ýetirmegi mümkindir. Dermanyň tejribede ulanylýan esasy täsiri bilen bir hatarda onuň goşmaça, zyýanly täsirleriniň hem bolmagy mümkin. Bedene käbir maddalar täsir edende dokumalaryň çişmegi, gijilewük, deriniň we nemli bardalaryň gyjyndyrylmagy, damarlaryň, bronhyň, içegeleriň ýarylmagy ýa-da çakdanaşa giňelmegi görnüşinde ýüze çykýan *allergiýanyň* – bedeniň käbir maddalara bolan ýokary duýujylygynyň döremegi mümkindir. Dermanlaryň bagra, böwreklere toksiki (zäherleýji, zaýalaýjy) täsiri-de lukmanlara bellidir. Mysal üçin, bagryň çişmesi – *gepatit* ýüze çykýar. Böwreklerde peşew bölüp çykaryş prosesiniň kadaly işleýşini hatardan çykarýan böwrek daşlary emele gelip biler.

Gerek bolan dermany we onuň mukdaryny dogry saýlap almagy, bejeriş möhletiniň dowamlylygyny kesgitlemegi diňe lukman başarýar.

Ýokanç keseller we olardan goranmak hakynda umumy düşünje.

Mikrob hakynda umumy düşünje

Biziň gözümize görünmeýän, daşymyzy gabap alan kiçijik mör-möjeklere *mikrob* diýilýär. Olaryň ululygy millimetriň münden bir böleginden uluragam, kiçiräk hem bolup biler. Şonuň üçin hem

mikroblar adamyň gözüne görünmeýär. Olary diňe ýörite mikroskop arkaly görmek bolar.

Haýwanlaryň biri-birinden tapawutly bolşy ýaly, mikroblar hem biri-birlerinden tapawutlanýarlar. Mikroskopyň kömegi bilen mikrob-lara seredeniňde, olaryň togalajyk şar (konklar), taýajyk (basillalar) görnüşindediklerine göz ýetirmek bolýar.

Mikroblaryň käbirlerini mikroskop bilen hem görüp bolmaýar. Olar has kiçidikleri sebäpli, bakteriologiki filtrlerden geçýärler. Şonuň üçin hem olara filtrleşýän wiruslar diýilýär. “Wirus” latyn sözi bolup, “awy“, “zäher“ diýmekdir. Wiruslary diňe elektron mikroskopynyň kömegi bilen görmek bolar.

Mikroblar howada-da, toprakda-da, suwda-da bardyr. Olar hapa-lykda, çyglykda we günün az düşýän ýerlerinde has hem köp bolýarlar. Mikroblar şunuň ýaly ýaşamak üçin amatly we iýmitli ýerlerde tiz köpeliýärler. Mysal üçin, her bir 30 minutdan bir mikrob iki esse artýar, milliarddan hem geçýär. Eger-de mikroblaryň köpelmegine we ýaşamagyna hiç zat päsgel bermeyän bolsady, onda olar 5-6 günün içinde ähli dünýäni tutardylar. Emma mikroblar günün şöhlesinde ýaşap bilmeýärler we günün şöhlesinde ölüp ýok bolýarlar.

Mikroblaryň hemmesi adam üçin zyýanly dälidir. Olaryň birnäçesi adamlaryň ýaşamagy üçin peýdalydyr. Mysal üçin, süýtten gatyk, düýäniň süýdünden bolsa çal etmek üçin ýörite mikroblar zerurdyr, olar bolmasa, süýt uýamaýar, çal bolsa turşamaýar.

Mikroblar ir-iýmişler, nahar, suw, howa bilen adamyň bedenine düşýärler. Şeýlelikde, adamlarda agyr keselleriň döremegine sebäp bolýarlar. Olar, esasan hem, inçekesel, hörezek, täjihoraz we başga keselleri döredýärler. Mikroblaryň döredýän bu hilli kesellerine ýokanç (infeksion) keseller diýilýär. Hiç bir ýokanç kesel mikropsyz döremeýär.

Ýokanç kesel we onuň döreýşi. Hassahanalara baranyňda, der-dini bejerdip ýatan syrkawlary görmek bolar. Emma olaryň hemmesi-niň keseli birmeňzeş dälidir. Ýokanç keselleriň döremegi kesel getiriji janly mikroblaryň adamyň bedenine düşmegi bilen baglanyşyklydyr. Adam bedeninde düşen mikroblar bolsa bedenden iýmitlenip, köpelip

başlaýarlar we şonuň bilen birlikde, olaryň işläp çykarýan zäherleri (toksini) hem artýar. Ol çykýan zäherler bolsa adamyň bedeniniň öýjüklerini (kletkalaryny) şikeslendirýär we öýjükleri zaýalaýar. Netijede, kesel emele gelip, soňra kesel dörediji mikroblar syrkawýň gakylygy, suwuklyklar arkaly daşary çykýarlar. Şeýlelikde, syrkawlar kesel ýaýradyjy çeşme bolýar.

Her bir kesel getiriji mikrobyň özüne mahsus döredýän keseli bolup, özüniň döredýän keselinden başga kesel döredip bilmeýär. Mysal üçin, *lefleriň taýajygy* diýlip at berilýän mikrob diňe ýeke bir hörezek keselini döredip biler. Başga bir mikrob diňe brusellýoz keseli bilen keselledýär.

Ýokanç keselleri dörediji mikroblar formasy, ululygy taýyndan biri-birlerinden tapawutlydyrlar. Hatda olaryň çykarýan zäherleri hem aýry-aýry bolýar. Bir keseliň mikrobynyň çykarýan zäheriniň adamyň bedenine täsir edişi we ol keseliň alamatlary başga bir ýokanç keseli döredýän mikrob zäheriniň adamyň bedenine täsir edişi hem-de ol keseliň alamatlaryndan tapawutlanýar. Mysal üçin, gyzamyk keseli bilen kesellän çaga ilki asgyrýar, üsgürýär, gözleri gyzarýar we gyzgyny galýar. Iki-üç günden soň bolsa onuň endamynda gyzylyja örgün peýda bolýar. Bular ýaly alamatlar başga ýokanç kesellerde bolmaýar. Mysal üçin, ganly içgeçme keselinde syrkawýň içi agyrýar, onuň içinden ganly iriň geçýär, ýüregi bulanýar, gyzgyny galýar, az wagtyň içinde syrkaw haldan düşýär. Şunlukda, şol keseller beýleki bir sag adama ýokup biler.

Syrkawdan başga sag adamlara geçýän kesellere ýokanç keseller diýilýär. Her bir ýokanç keselde aýratyn dörediji mikrob bardyr. Şol kesel dörediji mikrob bedene düşüp köpelenden soň, kesel bildirip başlaýar. Kesel dörediji mikroblar biri-birinden üýtgeşikdir. Olaryň zäheriniň bedene täsir edişi hem deň däl. Şonuň üçin ýokanç keselleriň alamatlary we sag adama geçişi hem biri-birine meňzeş däl.

Kähalatlarda kesel dörediji mikroblaryň bedene düşmegi bilen adamyň kesellemezligi hem mümkindir. Mysal üçin, inçekeseliň, Botkin keseliniň we başga birnäçe ýokanç keselleriň mikroblarynyň adama ýokýan aýratyn wagtlyry bolýar. Emma mikroblaryň ýokýan wagtlyrynyň hemmesinde ýokanç keseller döräp hem durmaýar. Çünki, keseliň döremegi üçin mikroblaryň bedende köpelmegi zerurdyr.

Onuň üçin bolsa olara bedende köpelmek üçin amatly şertler bolmalydyr we bedeniň görkezýän garşylygyny ýeňmelidir. Şeýlelikde, adamyň bedeni bilen mikroblaryň arasynda elmydama göreş gidýär. Adam bedeninde mikroblaryň köpelmegine we kesel döretmegine päsgel berýän ençeme goraýjy serişdeler bolup, ol serişdeler bedene düşen mikroblary öldürüp, olardan bedeni arassalaýarlar. Mysal üçin, garmyň içine düşen mikroblaryň köpüsini garmyň şiresinde bolan duz kislotasy gyrýar. Nemli bardalar tarapyndan çykýan nem hem mikroblaryň köpelmegine päsgel berýär. Bedeniň ähli synalaryndan çykýan şireler mikroblara garşy göreş alyp barýar. Muňa şu aşakdakylary mysal hökmünde görkezmek bolar: bir probirka azajyk ýörite ýasalan suwuk tagamy guýup, oňa-da 10 sany mikrob atsak, ol mikroblar köpeliپ başlaýarlar. 12 sagadyň içinde 10 sany mikrob 170 milliona ýetýär.

Bedene düşen mikroblary ýok etmekde ak gan bedenjikleriniň (leykositleriň) roly örän uludyr. Olar mikroblary tutup alýarlar we zyýansyzlandyrýarlar.

Eger-de kesel dörediji mikroblaryň düşen bedeni kuwwatsyz bolsa, onda bedende mikroblara garşy göreşýän serişdeler mikroblary ýok etmegiň hötdesinden gelip bilmeýärler. Çünki ol serişdeleriň güýji mikroblaryň güýjünden pes bolýar. Bu bolsa mikroblaryň köpelmegine amatly ýagdaý döredýär. Şunlukda, mikroblar tiz köpeliýärler we adamda ýokanç keselleri emele getirýärler. Mysal üçin, daşky guryşawyň howasynyň tiz-tizden üýtgeşme durmagy hemme çagalaryň organizmine deň derejede täsir etmeýär. Sowugrak howa bedeni berkimeşik çagalaryň (ulularyň hem) bedeni tiz-tizden üýtgeşme howa çydamsyz bolýar. Olaryň aýaklaryna biraz suw hem degäýse, olar derrew syrkaýarlar. Şonda, köplenç, dümew we bogaz agyry döreýär. Bu bolsa çaganyň organizminiň kuwwatsyzdygyny we kesel dörediji mikroblara garşy göreşýän serişdeleriň güýjüniň pesdigini görkezýär.

Immunitet näme?

Adam bedeni hemişe mikroblardan goranyp durýar. Kähalatlarda olardan goranmak adam bedenine ýeňil hem düşüp durmaýar. Bedende bir az kuwwatsyzlyk döredigi bedende mikroblar köpeliپ, derrew kesel döredip bilerler. Emma käbir adamlar ýokanç keselli syrkaýyň

näçe golaý ýanynda bolsalar-da, hatda keselli adamyň ulanýan zatlaryny ulansalar-da, onda käbir ýokanç keseller döremeýärler. Şunuň ýaly özüňe ýokanç keselleri kabul edip almazlyga **immunitet** diýilýär. Çagalaryň hemmesi ýokanç keseller bilen bir deň kesellemeýärler. Mysal üçin, birnäçe çagalar gyzamyk keseli bilen keselläniň ýanynda bardygy keselläp biler. Emma käbir çagalar şeýle syrkawyň ýanynda näçe wagt bolsalar-da, hatda syrkawyň bolýan jaýynda ýatyp-tursalar-da, olar gyzamyk keseli bilen kesellemeýärler. Olarda gyzamyk keseline garşy göreşýän serişdeleriň güýçlüdigine görä, çagalar gyzamyk keseli bilen kesellemän galýarlar. Diýmek, olarda gyzamyga garşy immunitet bardyr. Emma şol çagalarda başga bir ýokanç kesele immunitetiň bolmazlygy-da mümkindir. Şonuň üçin hem olara beýleki ýokanç keseller ýokup bilerler. Diýmek, bedende her bir ýokanç kesele aýratyn immunitetiň bolmagy tebigydyr. Ýa-da hörezek keseliniň ýokuşmazlygy üçin bir hili immunitet, täjhoraz keseliniň ýokmazlygy üçin başga bir immunitet, dümew üçin birhili immunitet, garahassalyk keseliniň bolmazlygy üçin ondan hem başga immunitet we beýleki ähli ýokanç keseller üçin dürli-dürli immunitetleriň bolmagy mümkindir. Eger-de adamda ýokanç kesellere garşy immunitet bolmasa, onda ol adam hökman keselleýär.

Immunitet ýokanç kesel geçenden soň döreýär. Şonuň üçin hem bir ýokup geçen ýokanç kesel birnäçe wagtlap ikinji gezek ýokaşmýar. Mysal üçin, mama keselini geçiren adam ikinji gezek şol kesel bilen kesellemeýär. Gyzamyk, hörezek we başga birnäçe ýokanç keseller bilen kesellän çaga ikinji gezek bu kesel bilen hiç wagt (käbirlerinde 15-25 ýyldan gaýtalanmagy mümkin) kesellemeýär. Bular ýaly kesel geçenden soň emele gelen immunitete lukmançylykda *gazanylan immunitet* diýilýär.

Gazanylan immunitet mydamalyk we wagtlaýyn bolup biler. Ýokanç keselleriň köpüsinde (ýokuşma geçenden soň) mydamalyk immunitet döreýär. Olar hiç wagt ikinji gezek şol geçiren keselleri bilen kesellemeýärler. Käbir geçen ýokanç keselleriň gazanylan immunitetiniň 15-25 ýyla çekmegi mümkindir. Bular ýaly ýagdaýda şol ýokanç kesel 15-25 ýyldan soň täzeden ýene ýokuşyp biler.

Käbir adamyň geçiren ýokanç keselleriniň immunitetiniň uzak wagta çekmeýänleri hem bolýar. Mysal üçin, dümewden dörän gazanylan immunitet bary-ýogy iki-üç ýyla çekýär. Şonuň üçin hem dümew keseli bilen her iki-üç ýyldan gaýtalanyp kesellenilip durulmagy mümkindir.

Käbir adamlarda ýokanç kesele garşy immunitet dogan gününden galýar. Şonuň üçin hem olar diňe şol kesel bilen keselleýärler. Bular ýaly dogabitdi immunitete tebigy immunitet diýilýär. Tebigy immunitet hemme çagalarda bolmaýar. Olaryň bedeninde hemme ýokanç kesellere garşy immuniteti emeli ýol bilen döretmeli bolýar. Çagalarda emeli ýol bilen immuniteti jansyz kesel dörediji mikrob-lardan, wiruslardan ýa-da olaryň zäherlendirilen awusyndan ýasalan serişdeleri sançmak arkaly döretmek bolar. Şunuň ýaly çagalaryň bedeninde emele getirilen immunitete *emeli* immunitet diýilýär. Şeýle döredilen immunitet bilen ýokanç keselleriň köpüsiniň bolmazlygyny gazanmak bolar. Mysal üçin, biziň ýurdumyzda mama keseline garşy sanjym arkaly ol agyr, howply keseliň düýbünden bolmazlygyny gazanýarys. Beýleki ýokanç keselleriň hem düýbünden bolmazlygyny gazanmak üçin dürli çäreler geçirilýär. Şonuň üçin hem çagalaryň ýokanç kesellere garşy wagtly-wagtynda sançdyryp durmaklary gazanylmalydyr. Terbiýeçiler bolsa ýokanç kesellere garşy geçirilýän çärelere yzygiderli kömek berip durmalydyrlar.

Ýokanç keselleriň ýaýraýşy. Ýokanç keselleri kesel dörediji mikroblar ýaýratmaýarlar. Olar diňe kesel döredýärler. Ol kesel emele getiriji mikroblary ýaýradýanlar bolsa ýokanç keselli syrkawlardyr ýa-da özleri kesellemän, ýöne öz bedeninde kesel dörediji mikroblary göteriji (basillonositel) adamlardyr, haýwanlardyr we mör-möjeklerdir.

Ýokanç keselleriň köpüsi (gyzamyk, hörezek, täjihoraz, garamyk, dümew we başgalar) howanyň, tüýkülik damjajyklarynyň üsti bilen syrkawdan sag çagalara geçýärler. Eger oňa garşy göreş alnyp barylmasa, ýokanç keselli syrkaw adam üsgürende, asgyranda, onuň agzyndan çykýan kiçijik tüýkülik damjajyklary bilen mikroblar keselliniň töwerek-daşyna syçraýar. Şol tüýkülik damjajyklary bilen çykan kesel dörediji mikroblar bolsa howa ýaýraýarlar we ýere düş-

ýärler. Şeýlelikde, sag adamlar mikrobly ýere duçar bolanlarynda, dem alyş ýollaryna howa arkaly mikroblar aňsatlyk bilen düşýärler. Syrkaw ýa-da kesel dörediji mikroby göterip ýören çaga bilen ýüzbe-ýüz gürleşende, onuň agzyndan çykýan tüýkülik damjajyklary sag çaganyň ýüzüne, dodagyna, endam-janyňa syçraýar we kesel aňsatlyk bilen hem-de tiz ýokýar. Mysal üçin, dümew keselli syrkawyň golaý ýanynda durup gepleşeniňden soň bir, iki gün geçip-geçmänkä, eýýäm nähoşluk başlanýar.

Ýokanç keselli syrkawdan çykýan gakylyk, tüýkülik we beýlekiler ýere düşenden soň, tiz guraýar hem-de onda bar bolan kesel dörediji mikroblar tozan bilen howa galýar. Şeýlelik bilen bolsa, ol kesel dörediji mikroblar sag çagalaryň bedenine (ýokary dem alyş ýollaryna) howa arkaly düşýär.

Daşardaky howanyň mydama hereketde bolýandygyna görä, tozanda bolan mikroblar çalt dargaýarlar. Howada iýmitiň gerekli derejede bolmaýanlygyna görä, mikroblar howada ölüp ýok bolýarlar. Şonuň üçin hem açyk meýdanda kesel köp ýokmaýar. Emma ýapyk, çygly jaýlarda kesel tiz we aňsatlyk bilen ýokýar hem-de ýaýraýar.

Ýokanç keselli syrkawyň gakylygynyň, tüýküliginiň we adamyň synalaryndan çykýan beýleki suwuklyklaryň suwa, gap-çanaklara, ýorgan-düşeklere, ir-iýmişlere, okuw esbaplaryna we şuňa meňzeşlere degmegi mümkindir. Şolaryň üsti bilen bolsa kesel ýokup hem ýaýrap biler. Mysal üçin, brusellýoz keselli mallaryň siýdigininiň we tezeginiň suwa düşmegi, şeýlelikde bolsa, ir-iýmişlere düşüp, kesel ýaýratmagy mümkindir. Ir-iýmişleriň üsti bilen bolsa brusellýoz keseli sag adamlara hem ýokuşyp biler.

Ýokanç keselleriň köpüsi syrkawyň süpürgijiniň, gap-çanagynyň üsti bilen geçýär. Mysal üçin, trahoma keselli çaganyň süpürgijini beýleki sagat çagalar ulansa, olara hökman trahoma ýokuşar. Hörezek, täjijhoraz, gökbogma we başga-da birnäçe ýokanç kesellileriň gap-çanaklaryny ulananlara hem şol keseller geçip biler.

Ýokanç keselleriň birnäçesini keselli haýwanlar ýaýradýarlar. Mysal üçin, brusellýoz keseli bilen kesellän sygyr, goýun we beýlekiler brusellýoz keselini ýaýradýar. Ýokanç kesellere duçar edýän soguljanlar bolsa itiň, pişigiň üsti bilen çagalara geçýär.

Ownuk mör-möjekler hem ýokanç keselleri ýaýradyjylardyr. Aýakçy ysytmary mör-möjekler – aýakçylar tarapyndan geçýän kesellere degişlidir, gyzdyma keseli bolsa gyzdymaly cybynyň sag adamyňy dişlemegi bilen döreýär. Siňekler bolsa trahoma, ganly içgeçme, içagyry, garahassalyk ýaly birnäçe ýokanç keselleri ýaýradýarlar. Mysal üçin, inçekeselliniň gakylygyna gonan siňekler kesel dörediji mikroblary ir-iýmişlere ýaýradýarlar. Soňra bolsa, ony iýen sag adamlaryň bedenine inçekeseli emele getiriji mikroblar düşüp, ol mikroblar adamlaryň inçekesel bilen kesellemegine sebäp bolýar.

Ýokanç keselleriň döremegine we ýaýramagyna garşy göreşmek. Ýokanç keselleriň döremegine we ýaýramagyna garşy göreşmek üçin aşakdaky çäreler belli bir meýilnama esasynda alnyp barylmaladyr.

1. Ýokanç kesellere garşy göreşmegiň esasy bu keselleriň düýp ojagyny ýok etmekden ybaratdyr. Onuň üçin hem ýokanç keselli çagalary wagtynda ýüze çykaryp, olar hassahana ugradylmaladyr we keselliniň eşiğinde, gap-çanagynda we başga öý goşlarynda galan ýokanç keselleri dörediji mikroblar ýok edilmelidir. Bu çäre syrkawýň bolan jaýynyň, öý goşlarynyň we başga zatlarynyň ýörite dezinfeksiýadan geçirilmegi bilen amala aşyrylmalydyr. *Dezinfeksiýa* – kesel dörediji mikroblary ýok etmek diýmekdir. Dezinfeksiýany ýörite geçirýän medisina işgärleriň ýokanç kesellere garşy göreşmegi ýeterlik dälidir. Dezinfeksiýa barada her bir adamyň umumy düşüňjesi bolmaladyr.

Dezinfeksiýanyň görnüşleri

Dezinfeksiýa, dezinseksiýa, deratizasiýa barada düşüňje.

Dezinfeksiýanyň geçirilişi:

1) öňüni alyş çäreleri – suwy gaýnatmak, otagy şemallatmak, öl mata bilen süpürmek.

2) gündelik dezinfeksiýa – keselleriň ýaýran ýeri, töweregi yzygiderli dezinfeksiýalanýar.

Gündelik geçirilýän dezinfeksiýany syrkawa seredýän adam geçirmelidir. Syrkawdan bölünip çykýan artykmaçlyklaryň (gakylygyň, täretiň we başga zatlaryň) üstüne 10% hlor heki dökülip, 2 sagada çenli saklanmaladyr, soňra syrkawýň egin-eşiği sabyňly suw bilen garyşdyrylan sodaly suwa salnyp, 30-40 minuta çenli gaýnadyl-

malydyr. Syrkawýň egin-eşigi gurandan soň, ol gowy gyzan ütük bilen ütüklenmelidir.

Syrkawýň gap-çanagy aýry saklanmalydyr. Eger gap-çanak syrkaw tarapyndan ulanylsa, olar gyzgyn suwa salnyp gaýnadylmalydyr.

Syrkawýň bolýan otagynyň poly her gün gyzgyn suw bilen ýuwulmalydyr, aýnasy wagtly-wagtynda açylyp durulmalydyr, jaýda ýekeje siňek-de bolmaly däldir. Syrkawýň we oňa seredýän adamyň eliniň arassa bolmagyna aýratyn üns berilmelidir. Keselleriň ýaýramagynyň önüni almak üçin çagalarda ýaşaýyş-durmuş endiklerini tebiýelemeli.

3) jemleýji dezinfeksiýadan soň barlanyp görülýär. Eger alnan öl zatda keseliň alamaty bar bolsa, täzeden dezinfeksiýa gaýtalanýar.

Dezinfeksiýa işleri 3 sany esasy topara bölünýär:

1) *mehaniki usulda* mikroby ýok etmegiň şu aşakdaky görnüşleri bar: kakmak, tozan sorýanyň üsti bilen sordurmak, süpürmek, şemallatmak.

Terbiyeçiler otaglary, çaganyň eşiklerini, ýorgan düşeklerini yzygiderli ýygy-ýygydan şemalladyp durmaly.

2) *fiziki usulda* ýokary temperatura bilen mikroorganizmler ýok edilýär. Bu serişdede dürli usullary ulanmak bolar: oda tutmak, ýakmak, gury bug, çygly howa, gaýnatmak suw bugy. Ýokary temperaturada hemme mikroblar ölýärler. Uzak gyzdyrylsa bakteriýalaryň has çuňludakylary hem ölýärler.

3) *himiki usula* himiki maddalar degişlidir. Olardan giň ulanylýany hlorly hekdir. Ol 25% derejede goşulýar, ondan az bolsa güýji bolmaýar. Hlorly hekiň külkesi hapa ýerlere mikroblary öldürmek maksady bilen sepilýär.

Hloramin hlorly heke garanynda has durnuklydyr. Bu serişde matany, reňkli zatlary az zaýalaýar. Bu serişde hlorly hek bilen deň ulanylýar. Hloramin ele, düşek çotgalaryna, gap çanaga, oýunjaklara, oturgyçlara beýleki zatlara ulanylýar. Onuň 0,05%-5% garyndysy ulanylýar.

Fenol, esasan, sabyn fenol görnüşinde ulanylýar. Fenol içege infeksiýalary ýok etmek üçin ulanylýar. Bu serişde ýörite nasos bilen pürkülýär. Himiki usul bilen işlenende erginiň düzümi takyk saklanýar.

4) *biologik usuly* dürli mikroorganizmlere, gemrijilere, mör-möjeklere garşy ulanylýar. Köp mör-möjekler, sakyrtdalar ýokanç keselleri ýaýradýan mikroorganizmleri göterijilerdir. Ütüklemek, gaýnag suw hem mör- möjekleri öldürýär.

Çagalar edaralarynda sanitar dezinfeksiýa düzgüni. Ýokanç keselleriň önüni almak üçin çagalar edaralarynda yzygiderli dezinfeksiýa işleri geçirilip durmaly. Ol işlere şu aşakdakylar degişlidir: mebelleri, gap çanaklary, oýunjaklar, ýorgan düşekleri we otaglary dezinfeksiýa etmek.

Karantin döwründe hökmany goşmaça dezinfeksiýa geçirilmeli. Yzygiderli dezinfeksiýa işleri şu aşakdaky zatlara geçirilmeli: stoly, kleýonkany hemişe gaýnag suw bilen ýuwmaly. Mümkün bolsa, soda bilen ýuwup, soňundan 1% hloraminiň ergini bilen süpürmeli. Gap-çanaklary sodaly gorçisa goşup ýuwmaly, soňra süpürmän guratmaly. Oýunjaklary her gün arassalamaly. Oýun meýdançasyndaky çägäni günde agdaryp durmaly. Eger çäge zaýаланan bolsa, hlor döküp durmaly. Gorşoklary, unitazy arassa suw bilen ýuwup, dezinfeksiýalamaly. Eger-de saraltmanyň alamaty duýulsa 30% hloramin bilen ýuwmaly. Soňra gap-çanaklary gaýnag suwa salyp, 15 minutlap gaýnatmaly. Erginleriň hemmesi garaňky ýerde, aýna gapda saklanmaly. Etiketkada taýýarlanylýan wagty görkezilmeli.

Himiki serişdeler çagalardan daşda saklanmalydyr.

Ýuwulmadyk ir-iýmişler hem adamda kesel döredip biler. Ir-iýmişleriň üsti bilen adama kesel ýaýramazlygyny gazanmak üçin gök-bakja önümleri, ir-iýmişler (sogan, hyýar, alma, erik we başgalar) ýuwulman iýilmeli däl.

Gaýnamadyk suwuň üsti bilen hem keseliň köp ýaýraýandygyny tejribe görkezýär. Şonuň üçin hem diňe gaýnadylan suw içmek maslahat berilýär.

Üsgüren we asgyran wagtynda el ýaglyk bilen agzyňy örtmegiň we başga adamlardan ýüzüňi öwürmegiň saglyk üçin ähmiýeti uludyr. Çem gelen ýere tükürmek sag adamlaryň kesellemegine getirýär.

Eliň hapa bolmagy ýokanç keselleriň döremeginiň çeşmesidir. Şonuň üçin her bir çaga hökman elini wagtly-wagtynda ýuwup durmalydyr we dynnagyn ösmegine ýol berilmeli däl.

Her bir çaganyň özüniň aýratyn süpürgiji, ýorgan-düşegi bolmalydyr. Süpürgiç wagtly-wagtynda ýuwulmalydyr, ýorgan-düşekleri bolsa daşarda günün astynda yzygiderli serlip durulmalydyr. Şonda ýorgan-düşekdäki mikroblar ýok bolýarlar.

Ýokanç kesellere garşy alnyp barylýan sanjymlaryň wagtly-wagtynda geçirilmegi hökmandyr. Çünki her bir keseliň çagalara ýokýan aýratyn möwsümleri bolýar.

Keseliň döremegine garşy göreşmek üçin çagalaryň bedeniniň berkemegini gazanmak zerurdyr. Çagalaryň bedeniniň berkemegini gazanmak işini bolsa ýylyň бүтін dowamynda açyk howada wagtly-wagtynda bolmak, arassa we tämiz howaly jaýda ýatmak, hereketli oýunlary oýnamak, maşk bilen meşgul bolmak, endam-janyňy öl süpürgiç bilen süpürüp durmak esasynda amala aşyrmak bolar.

Gigiýenanyň talaplary yzygiderli ýerine ýetirilmelidir. Çünki gigiýenanyň talaplarynyň berjaý edilmegi çagalaryň saglygynyň berkemegine köp derejede täsir edýär. Şonuň üçin terbiýeçiler we ene-atalar gigiýenanyň hemme talaplaryny ýerine ýetirmekligiň zerurdygyny çagalara düşündirip durmalydyrlar.

Ýokanç keselleriň garşysyna göreş alyp barmakda diňe bir medisina işgärleriniň geçirýän işleri ýeterlik däl. Ýokanç keseller bilen göreşmek işi ähli ilatyň işjeň gatnaşmagyna köp derejede baglydyr. Bu işi geçirmekde terbiýeçileriň orny hem uludyr. Şonuň üçin hem terbiýeçileriň ýokanç keseller hakynda umumy düşüňjesi bolmalydyr. Olaryň ýokanç keselleriň garşysyna nähili göreşmelidigini, şeýle hem olaryň ýokuşmagyndan çagalary nähili gorap saklanylmalydygyny bilmekleri hökmandyr.

§2. Ýiti ýokanç çaga keselleri

Täjijhoraz

Täjijhoraz agyr, ýokanç keselleriň biridir. Onuň bilen köplenç 3-8 ýaşly çagalalar keselleýärler. Emma bu kesel bilen uly ýaşly çagalaryň hem kesellemegi mümkindir.

Täjihorazy ýörite kesel dörediji mikroblar döredýär. Ol kesel dörediji mikroby bolsa täjihoraz keseli bilen kesellän çagalar ýaýradýarlar. Şonuň ýaly syrkawlar keseliň başlan gününden soň 35-40 güne çenli kesel ýaýradyjy çeşme bolup durýarlar.

Täjihoraz keseli bilen kesellän çagalar gaýrüzülip, olaryň gu-laklarynda we mázlerinde sowuklama dörese, olar 40 günden soň hem kesel ýaýradyjy çeşme bolup biler. Bu kesel, köplenç, tüýkülik damjajyklarynyň üsti bilen syrkawdan sag çagalara geçýär. Mundan başga-da, onuň syrkawyň ulanýan zatlarynyň üsti bilen hem sag çagalara geçmegi mümkindir.

Täjihoraz keselini dörediji mikroblar daşarky howa çydamly bolýarlar. Şonuň üçin hem olar düşen ýerlerinde kän saklanyp bilýär. Şeýlelikde, syrkawyň oýnawaçlarynda, ýorgan-düşeginde, gap-çana-gynda, süpürgijinde, beýleki ulanan zatlarynda we onuň ýatan ota-gynda kesel dörediji mikroblar kän bolýar. Şol zatlaryň üsti bilen hem kesel sag çagalara ýokup biler.

Bu kesel bilen kesellän çagalaryň tüýkülik damjajyklary ir-iýmişlere hem düşüp biler. Ir-iýmişleriň üsti bilen bolsa kesel dörediji mikrob sag çaga geçip biler. Diýmek, täjihoraz keseli mikrobaryň üsti bilen bir adamdan ikinji adama aňsatlyk bilen geçýär. Eger oňa garşy göreş alnyp barylmasa, ol örän tiz köpeliýär.

Kesel dörediji mikroblar ýokarky dem alyş ýollarynyň üsti bilen bedene düşýär. Emma zaýаланan deri gatlagynyň (mysal üçin, kiçijik ýarajyk bolsa) üsti bilen hem mikrobaryň organizme düşmegi mümkindir. Ol mikroblar bedende ornaşandan soň 1 günden 12 güne çenli köpeliýärler we şu aralykda kesel bildirmeýär. Kesel mikroblar has köpelenden soň birden bildirip başlaýar: keselläniň birden gyz-gyny galyp, temperaturasy 39-40°C ýetýär, kellesi agyrýar, ysgyny gaçýar, bogazy agyrýar, işdäsi kemeliýär, käbirleri bolsa gaýtarýarlar, ýatanlarynda samraýarlar.

Birinji günün ahyrynda ýa-da keseliň ikinji gününde syrkawyň endamynda, has beteri-de olaryň golunyň we budunyň iç ýüzünde kiçijik-kiçijik nokada meňzeş gyzylja düwürtijekler öryär. Olar ilki çagalarda boýnunyň ýüzünde öryp, ondan aşak inip başlaýarlar. Az

wagtyň içinde syrkawyň bütin endamyny örgünler tutýar. Köplenç, syrkawyň endamy gijeýär.

Täjijhorazyň örgünleri 5-7 gün geçenden soň aýrylýar. 10-12 günden soň syrkawyň endamynyň derisiniň ýüzi ýuwaş-ýuwaşdan soýlup başlaýar. Olaryň barmaklarynyň daşynyň hamlary bolsa durşuna sypyrylyp aýrylýar. Syrkawyň endamynyň derisiniň düşmegi 35-40 güne çekýär.

Täjijhoraz keseli bilen kesellän çagalaryň bogaz agyrysy gündünden artýar. Olaryň bogaz agyrysy basygy ýada salýar. Syrkawyň bogazyňa seredende, onuň bokurdagynyň we onuň düwüniniň çymgyzlydygy, çişendigi, syrkawlaryň köpüsiniň boýnunyň we eňeginiň aşagyndaky mäsleriniň çişendikleri görünýär. Şonuň ýaly-da käbir syrkawlaryň bogazlarynda iriň we gopup aýrylýan etiň bolmagy mümkindir.

Bu kesel bilen keselläniň bogazynda bolýan üýtgeşiklikler keseliň agyrylygyna ýa-da ýeňilligine bagly bolýar. Basygyň dowam etmegi hem şoňa baglydyr. Syrkawyň dili çişýär we çym-gyzyl bolýar. Diliň gapdallaryna seretseň, dişiň yzynyň çişendigini hem görmek bolar.

Täjijhoraz keseliniň zäheri gaty awulydyr. Ol syrkawyň bedeniniň hemme synalarynda, has beter-de, nerw ulgamynda, ýürek we gan-damarlarynda her hili üýtgeşiklikleri döredýär. Ýürekde dörän üýtgeşiklik syrkawyň täjijhoraz keselinden gutulandan soň hem köp wagtlap galmagy mümkindir.

Keseliň agyr ýa-da ýeňil geçmegi mümkindir. Kesel ýeňil bolanda, syrkawyň temperaturasy 3-4 gün ýokary bolup, agyr geçende 7-10 güne çenli syrkawyň gyzgyny aşak düşmeýär. Ýöne keseliň ýeňil geçjekdigine bil baglamak bolmaýar. Syrkawyň ýagdaýynyň birden agralmagy, käbirleriniň bolsa gaty agyr hala düşmegi hem mümkindir.

Täjijhoraz bilen kesellän adamyň gulagynyň, böwreginiň zaýалан-ýan wagtlary-da az bolmaýar, beýleki käbir synalarda hem iriň bolup bilýär. Bu kesel agyr, gorkuly, howply, ýokanç keseldir. Syrkawyň haly sagatsaýyn üýtgäp durýar. Keseliň garaşylmaýan wagty gaýtalamagy hem mümkindir. Şonuň üçin hem bu kesel bilen syrkawlan çagany näçe ir hassahana ýerleşdirseň, şonça-da gowudyr. Hassahanada olar

üçin ýörite tertip bellenyär we medisina işgärleriniň gözegçiliginde bolýar. Bu keseli bejermek üçin hem syworotka ulanmak hökmandyr.

Täjijhoraz keseliniň ýokuşýanlygy sebäpli onuň köpelmegine ýol berilmeli däldir. Munuň üçin, birinjiden, syrkaw hassahana ýerleşdirilmelidir, syrkawyň bolan jaýy, gap-çanaklary, ýorgan-düşekleri, we beýleki zatlary hökman dezinfeksiýadan geçirilmelidir, şonuň ýaly-da öň kesellemedik, ýöne syrkawyň ýanynda bolan çagalar 12 güne çenli beýleki çagalaryň ýanyna goýberilmeli däldir. Öň bu kesel bilen kesellän çagalary bolsa nähoş hassahana äkidilip, dezinfeksiýa geçirilenden soň, eger-de olarda bogaz agyry duýulmasa, çagalaryň ýanyna goýberilip bilner. Emma syrkawyň ýanynda bolan ähli adamlar birnäçe wagta çenli ýörite lukmanyň garamagynda bolýarlar.

Täjijhoraz keseliniň ýokuşmazlygy üçin şol kesele garşy ýörite immunitet döredýän syworotka sançmak hökmandyr. Lukmanyň ýörite rugsady bolmasa, oňa hiç bir çaga we olaryň ata-eneleri garşylyk görkezmeli däldir.

Bu keseliň köpelmeginiň önüni almak üçin terbiýeçiler we at-eneler çagalara zzygiderli kömek berip durmalydyrlar. Çünki çagalar mydama olaryň göz astynda bolýar. Olarda bir azajyk üýtgeşiklik dörese (oturşyndan, turşundan, nahar işşinden, gepleýşinden, okaýşyndan we ş.m.) bilmelidirler. Keselländir öýdülen çagalar bolsa hökman lukmana görkezilmelidir. Terbiýeçiler täjijhoraz keseline garşy sanjym geçirilende, medisina işgärlerine kömek etmelidirler, şonuň ýaly-da terbiýeçileriň syrkawlap galan çagalar gutulyp gelenlerinde, kepilnamalaryna aýratyn üns berip seretmekleriniň ýokanç keselleriň köpelmmezligi üçin uly ähmiýeti bardyr.

Gyzamyk

Gyzamyk keseli hem iň bir tiz ýaýraýan, ýokanç keselleriň biridir. Birnäçe adamlaryň gyzamyk bilen diňe çagalar keselleýärler diýip pikir etmekleri nädogrudyr. Ol kesel bilen çagalaryň hem-de uly adamlaryň syrkawlamagy mümkindir (eger-de olar şol kesel bilen ozal syrkawlamadyk bolsalar). Mysal üçin, 1847-nji ýylda Farreýski adasynda ýaşaýan çagalaryň hemmesi gyzamyk keseli bilen keselläp, soňra ol adada 65 ýyl gyzamyk keseli bolmandyr. 65 ýyl geçenden soň şol ada gyzamyk keselli bir adam barandan soň, ýene-de kesel

köpelip başlapdyr. Tiz wagtyň içinde ol ýerde ýaşayan çagalaryň we uly adamlaryň hemmesi diýen ýaly gyzamyk keseli bilen keselläpdir. Diýmek, adamlaryň ýaşyna garamazdan gyzamyk keseli bilen kesellemedikleriniň ählisi ol kesel bilen keselläp biler. Emma ol kesel, köplenç, çagalykda geçip, şonuň üçin hem uly adamlarda az bolýar.

Gyzamyk keselini dörediji bakteriologiki filtrden geçýän filtrleşýän wiruslardyr. Ol keseli gyzamyk keseli bilen kesellän adamlar ýaýradýar. Olardan howanyň, tüýkülik damjajyklarynyň üsti bilen başgalara geçýär.

Gyzamyk keselini dörediji wiruslar daşky howa çydamsyz bolýarlar. Olar syrkawýň bedeninden çykan badyna howada ölýär. Şonuň üçin hem gyzamyk keseli syrkawýň golaý ýanynda bolmasaň ýokmaýar. Gyzamyk keseli bilen kesellän adamyň daşky howa galtaşan zatlary hem kesel döredip bilmeýär.

Gyzamyk keselli adamdan kesel hemme wagt ýokup bilmeýär. Onuň ýörite ýokançly wagtlyry bolýar. Diňe gyzamyk keseliniň alamatlarynyň bildiren gününden bir-iki gün öň, başlan günleri gyzamyk keseli başgalara ýokup biler. Keseliň alamatlary bildirenden soň, tä gyzamyk sebäpli öryän gyzylyja örgünler doly öryänçä, gyzamyk keseli beýleki adamlara ýokuşýar. Örgünler doly örüp gutarandan soň başgalara ýokuşmaýar diýen ýalydyr.

Gyzamyk keselini dörediji wiruslar bedene düşenden soň 11 güne, käbirlerinde bolsa 23-28 güne çenli kesel bildirmeýär. Emma şol günleriň soňunda olar kesel dörediji wiruslary ýaýradyp bilerler. Keseliň başlanmagyndan 1-2 gün öň adamda ýadawlygyň, ysgynsyzlygyň bolmagy we biraz temperaturanyň galmagy mümkindir.

Gyzamyk keseli ýüze çykandan syrkawýň burnundan suw, gözünden yaş akyp başlaýar, olarda gury, gakylyksyz üsgülewük döreýär, işdäsi gaçýar, gözi gyzarýar, gyzgyny galýar – 37,5-38,5°C ýetýär. Soňra 1-2 günläp gyzgyny aşak düşýär. Syrkawýň ýañagynyň iç ýüzünde un sepilen ýaly kiçijik akja örgünler döreýär. Ol örgünlere Filatowyň-Koplikaň tegmili diýilýär. Bu tegmil gyzamyk keseliniň iň irki alamaty hasap edilýär. Soňra syrkawýň haly agramlaýar, temperaturasy galýar, 38-39°C ýetýär. Kiçijik, gyzylyja örgün çykyp

başlaýar. Olar ilki bilen syrkawyň ýüzünde döreyär. Olar gün-günden köpeliş, 3-4 günün içinde syrkawyň ähli endamyny tutýar. Käbir syrkawlarda ol çykýan gyzylyja örgünler az bolýar, käbirlerinde bolsa gaty kän bolýar. Kesel has ýeňil geçende, olaryň bolmazlygy hem mümkindir. Soňra syrkawyň haly ýuwaş-ýuwaşdan ganymatlaşyp başlaýar. Onuň temperaturasy birden aşak düşýär, ýa-da 1-2 günün içinde peselýär. Syrkawyň burnundan akýan suw, gözünden gelyän ýaş, üsgürmesi azalýar. Gyzamygyň örgünleriniň hem reňki solup başlaýar. Birnäçe wagtdan örgünler goňaklap, aýrylýar.

Käbir syrkaw çagalarda kesel gaty agyr geçýär. Olarda gyzamygyň awusynyň bedeni zäherleşşiniň alamatlary belli ýüze çykyp, olaryň haly örän agyr bolýar, erbet üsgürýär. Olaryň gözünden ýaş we burnundan suw elmydama akyp durýar, gözi çişýär, gyzgyny 39-40°C ýetýär. Syrkaw basyrganyp, tisginýär, käwagtlar hem özünden gidýär. Olaryň endamyna öryän örgünler gögümtil bolýar. Şonuň ýaly syrkawlara wagtynda medisina kömegi berilmese, keselliniň heläk bolmagy mümkindir.

Keseliň başlan gününden tä gutulýança syrkawda bir öýkeniň we bronhlaryň sowuklamasy, gulagyň sowuklamasy we beýleki agyr keselleriň döremegi bolup biler. Olar bolsa syrkawyň halyny has hem agyrlaşdyrýar.

Gyzamyk keselli adamyň başga kesellere garşy göreşýän immuniteti azalyp, şonuň üçin hem olara hörezek, inçekesel ýaly keselleriň ýokuşmagy mümkindir.

Gyzamyk keselini ýeňil geçýän kesel diýip hasap edip bolmaz. Ol ýeňil geçýän hem bolsa, agyr gaýrüzülmegiň bolmagy mümkindir. Şonuň üçin hem gyzamygyň geçişine başdan aýak üns berilmelidir.

Gyzamyk keselini öýde we hassahanada bejermek bolar. Ony bejermek üçin syrkaw arassa, giň otagda, rahat düşekde ýatyrylmalydyr. Syrkawyň ýatan jaýynyň temperaturasy 18-20°C bolmalydyr. Ol jaý wagtly-wagtynda şemalladylyp durulmalydyr. Jaý şemalladylanda, daşardan gelyän sowuk howanyň syrkawa zyýan ýetirmezligini gazanmak gerek, onuň üçin syrkawy howadan sowarak ýatyrmak bolar.

Syrkawyň ýatan otagy ýagty bolmalydyr, oňa ýeterlik gün düşmelidir. Syrkawyň bedeniniň kesele garşy göreşmegine günün peýdasy uludyr. Ondan başga-da, gün mikrobmary tiz öldürýär. Günüň şöhlesiniň syrkawyň ýüzüne göni düşmeginden goramak gerek. Ol syrkawyň gözünüň agyrysyny we ýaşyny köpelder.

Gyzamyk keselini bejermek üçin syrkawyň naharyna aýratyn üns berilmelidir. Ol ýeňil we ýokumly bolmalydyr, witaminler hem az bolmaly däl. Syrkawyň gyzgynynyň ýokary bolan wagty, nahar gowusy suwuk ýa-da ýarym suwuk bolmaly. Köplenç, süýt, gatyk, süýtli şüle, çorbanyň suwy, kompot, çay bermek maslahat berilýär. Onuň gyzgyny aşak düşenden soň, ak çörek, guradylan çörek, çorba bermek bolar.

Gyzamyk keselli syrkawyň gözünü, burnuny günde birnäçe gezek arassalamak gerek. Onuň gözünü ýylyjak suw bilen, burnuny bolsa wazelin çalnan arassaja matajyk ýa-da marly bilen arassalamak bolar. Syrkaw çaganyň birazajyk duz eredilen suw bilen agzyny çaykamalydyr. Olaryň dodagyna we diline çigit ýagy çalynmalydyr.

Gyzamyk keselli syrkaw öýde ýatanda hem elmydama lukmanyň gözegçiliginde bolmalydyr. Onuň görkezmeleri berjaý edilip, ýerine ýetirilmelidir. Gyzamyk keselli syrkaw gaýrüzülse ýa-da onda öýkeniň sowuklamasy ýüze çyksa, hökman ol hassahana ýerleşdirilmelidir.

Ol ýerde syrkaw wagtly-wagtynda dermanlar bilen üpjün edilýär.

Gyzamyk keseli ýiti ýokanç kesel bolup, toparda keselli çaga az wagtyň içinde köp çagalara gyzamygy ýokuşdyryp biler. Şonuň üçin hem gyzamyk bilen kesellän syrkaw çagadan beýleki çagalara ýokuşmagynyň öňi alynmalydyr. Muňa bolsa ata-eneleriň we terbiýeçileriň gözegçiligi zerurdyr. Ata-eneler, terbiýeçiler öz çagalarynyň ýagdaýlaryny gowy bilýärler. Şonuň üçin hem çagalarda sähel nähoşluk döredigi olary beýlekileriň ýanyna ýa-da çagalar bagyna goýbermän, tiz wagtyň içinde lukmana görkezmek bilen degişli çäreleri görüp, gyzamyk keseliniň ýaýramagynyň önüni almak bolar. Gyzamyk keseli bilen kesellän çaga gutulandan soň lukmanyň kepillnamasy bilen бага goýberilmelidir. Terbiýeçiler bolsa

şeýle çagalaryň lukmandan kepilnama getirmegini yzygiderli talap etmelidir.

Gyzamyk keseli bilen kesellän çagalaryň golaý ýanynda bolan çagalary бага goýbermek bolar. Ýöne olar 21 güne çenli lukmanyň garamagynda bolmalydyr. Eger-de olarda gyzamyk keseliniň alamatlaryndan bir zat döräýse, onda olary бага goýbermek bolmaz. Öň gyzamyk keselini geçiren çagalaryň lukmanyň garamagynda bolmagy hökman däl. Olaryň бага gatnamaklarynyň zyýany ýokdur.

Gyzamyk keseli bilen kesellän çaganyň ýatan otagyny, onuň egin-eşiklerini, ýorgan-düşeklerini dezinfeksiýadan geçirmek hökman däl. Ýöne onuň bolan otagynyň äpişgelerini we gapysyny açyp, gowy şemallatmak, içini gowy ýuwmak ýeterlikdir. Beýleki zatlaryny bolsa güne serip, mikroblaryny ýok etmek bolar.

Gyzamyk keseliniň ýaýramagynyň önüni almak üçin oňa garşy gorag sanjymalaryny geçirmegiň peýdasy köpdür. Syrkawyň ýanynda bolan gyzamyk bilen kesellemedik çagalaryň kän gün geçirilmän, gorag sanjymy bilen sanjylmagy keseliň önüniň alynmagy üçin ähmiýetlidir. Käbir adamlaryň çaganyň giç sanjylmagy ähmiýetsiz diýmegi nädogrudyr. Çaga giç hem sanjylsa, keseliň ýeňil geçmegine köp kömek edýär. Ýöne wagtynda sançmak has ähmiýetlidir.

Hörezek

Hörezek keseli ýokanç we howply keselleriň biridir. Ony döredýän mikroblar hörezek taýajyklardyr. Ol kesel dörediji mikroblary ilkinji açan alymyň Leffler bolmagyna görä, hörezegi dörediji mikroblara *Leffleriň taýajygy* diýlip at berlipdir. Bu mikroblar adamyň bedeninde ýaşap we köpelip bilýär. Şeýlelikde, olaryň çykarýan zäheri gaty awuly bolup, onuň birazajygy-da adamyň bedeniniň öýjüklerini weýran etmäge ýeterlikdir.

Hörezek keselini dörediji mikroblaryň gyzgynda tiz ölýändigini üçin, ol mikroblar adamyň bedeninden daşarda uzak ýaşap bilmeýär. Emma hörezek keselini dörediji mikroblar sowukdan gorkmaýarlar, hatda doňdurylanda-da olar ölmeýärler.

Hörezek keselini ýaýradyjylar şol kesel bilen kesellän syrkawlardyr ýa-da özlari kesellemän, ýöne kesel dörediji mikroblary göterip

ýören adamlardyr. Olardan howanyň, tüýkülik damjajyklarynyň üsti bilen başga adamlara kesel dörediji mikroblary geçirýärler. Bu kesel diňe bir howanyň, tüýkülik damjalarynyň üsti bilen hem däl, eýsem syrkawyň gap-çanaklarynyň, süpürgijiniň, ýorgan-düşeginiň, okuw esbaplarynyň, çaga oýnawaçlarynyň, onuň ulanan zatlarynyň üsti bilen beýleki adamyň bedenine düşüp biler.

Mikroblaryň bedene düşmegi bilen keseliň döremegi hökman däl. Eger-de kesel dörediji mikroblaryň düşen bedeninde hörezege garşy serişdeler (immunitet) bolmasa, diňe şol wagtda nähoşluk döreýär. Keseliň agyrlýgy bolsa syrkawyň umumy bedeniniň berkligine bagly bolýar. Eger-de kesel dörediji mikroblaryň ýokuşan adamsynyň bedeninde hörezek keseline garşy güýçli immunitet bar bolsa, onda kesel döremeyär. Çünki mikroblar bedene hiç hili zyýan ýetirip bilmän, tiz ölýärler. Kesel dörediji mikroblaryň düşen bedeninde şol kesele garşy immunitet az hem gowşak bolsa, onda ol adamda kesel döremeyär, emma mikroblar ölmeyärler we olar köpeliýärler. Şeýle adamlar hörezek keselini ýaýradýjy çeşme bolup durýarlar. Olaryň özleri kesellemän, keseli başgalara ýaýradyp bilýärler. Şonuň üçin hem, hörezek keseli bilen kesellän çaganyň ýanynda bolan çagalar ilki barlagdan geçirilmän, okuwa, çagalar bagyna goýberilmeli däl.

Birnäçe adamlar hörezek keseli diňe çagalarda bolýar diýip pikir edýärler. Dogrudan hem, ol, köplenç, çagalarda duş gelýär, emma bu kesel uly ýaşly adamlarda hem gabat gelýär.

Hörezek keselini dörediji mikroblar adamyň bedenine düşen badyna kesel bildirip başlamaýar. Bu keseli dörediji mikroblaryň bedene düşeninden 2-7 gün, käbir adamlarda bolsa 10 gün geçenden soň, keseliň alamatlary ýüze çykýar. Şu aralykda bolsa kesel dörediji mikroblar köpeliýärler we öz zäherlerini çykaryp, mikroblaryň düşen ýerinde hem kesel emele gelýär.

Hörezek keseliniň agyr we ýeňil geçmegi mümkindir, emma onuň ýeňil geçjekdigine bil baglamak bolmaz. Çünki syrkawyň halynyň birden agyrlaşyp gitmegi-de mümkindir. Kesel agyr geçende, ýüze çykan gününden başlap, syrkawy agyr hala salýar. Onuň temperaturasy birden 39-40°C ýetýär, işdäsi gaçýar, kellesi, bogazy agyrýar, başy aýlanýar, ýüregi bulanýar, gusýar. Ukudan gözi açylmaýar. Käbirleri

huşuny hem ýitirýär, samraýar. Syrkawyň dem alşy kynlaşýar, oňa howa ýetmeýär. Bogazyň içinden dörän çiş daşyna ýaýrap, boýny tutýar. Çişen bogazdan howa geçmesi ýuwaş-ýuwaşdan azalýar. Syrkaw bogulýar. Wagtynda medisina kömegini bermeseň, hörezek keseli bilen kesellän adam heläk bolýar.

Käbir syrkawlarda kesel ýüze çykan badyna ony agyr hala salýar. Mikroblaryň çykarýan zäherli awusy bedeniň ähli synalaryny zäherleýär. Şonuň üçin hem syrkawyň haly sagatsaýyn pese düşýär, ýüregiň urşy peselýär, dem alyş üýtgeýär. Beden synalarynyň işi gowşaýar. Şonuň üçin hem kesel has agyrlaşyp, 3-5 günň içinde syrkawy heläk edýär. Eger-de keseliň ilki başlan sagatlaryndan bejerip başlasaň, nähoş keselden tiz saplanýar.

Käbir nähoşlarda kesel ilki ýeňil başlaýar, olarda ilki kellagyry, ysgynsyzlyk peýda bolýar. Gyzgyny biraz galýar, ýuwduňda bolsa azajyk bogazy agyrýar. Köplenç, ukusy tutýar. Bular ýaly ýarawsyzlyga käbirleri üns hem bermeyärler. Kesel agyrlaşýança, okuwçylar mekdebe, ulular bolsa işe gidýärler. Şeýlelik bilen, olar keseliň agyr geçmegine ýol berýärler we hörezek keselini ýaýradýarlar. Şunuň ýaly bolanda, olaryň derdi birden agyrlaşýar. Gyzgyny ýokary galýar, mikroblaryň çykarýan zäheri köpeliýär. Onuň üçin hem syrkawyň haly wagt geçdigiçe erbetleşýär. Onuň üstesine-de, başga keseller (öýken çişmesi) emele gelyär. Syrkawyň haly bolsa has agyrlaşýar. Şeýlelikde, keseliň erbet gutarmagyna, uzak wagta çekmegine sebäp bolýar. Şeýle hala ýeten nähoşlar gutulanlaryndan soň hem özlerini öňküleri ýaly duýmaýarlar. Olarda demgysma, ýürek agyry, tiz ýadamak ýaly alamatlar köp wagtlaýa aýrylmaýar. Şonuň üçin hem uly adamlar çagada haýsy hem bolsa bir kemçiligiň bardygyny duýan batlaryna lukmana ýüz tutmalydyrlar. Ata-eneler we terbiýeçiler bolsa çagalaryň özlerini alyp barşyndaky ýüze çykýan üýtgemelere aýratyn üns bermelidirler we lukmana tiz habar bermelidirler.

Hörezek keseli bilen syrkawlanlary hassahana näçe tiz ýerleşdirseň, şonça-da gowudyr. Keselhanada syrkawa düýpli seredilýär, olar üçin zerur tertip kesgitlenýär, dowamly medisina gözegçiliginde bolýar, dermanlar wagtly-wagtynda edilýär. Munuň özi lukmanyň syrkawyň halynyň üýtgeýişine laýyklykda bejermekligine kömek berýär.

Hörezek keselini bejermek üçin ýeke bir syworotkany ulanmak bilen çäklenmek ýeterlik däl. Onuň üçin keselliniň oňat düşekde, arassa, asuda otagda rahat ýatmagynyň hem peýdasy uludyr. Keseliň ýeňil geçendigine garamazdan, syrkaw azyndan 14-16 gün düşekden turman ýatmalydyr. Syrkawa nahar wagtly-wagtynda berilmelidir. Berilýän naharlar hem keseliň geçişine baglydyr. Kähalatlarda agyr syrkawlary naharlamak üçin uzyn inçe rezin trubkalary olaryň burnuna sokup, iýmit önümlerini goýbermeli bolýar. Bulardan başga-da, keselliniň ýagdaýynyň gün-günden üýtgemegi bilen baglanyşykly her hili dermanlary ulanmaly bolýan wagty hem az bolmaýar. Has beteri-de, wagtly-wagtynda syrkawyň ýüreginiň we gan damarlarynyň işleşini kadalaşdyrmaly bolýar. Şonuň üçin syrkaw haýal etmän hassahana ýerleşdirilmelidir.

Hörezek keseline garşy göreşmegiň usullary. Hörezek keseliniň ýokuşmazlygy üçin, difteriýa keseli bilen kesellän syrkawdan, kesel dörediji mikrobary göterip ýören adamlardan we hörezek keseli bilen syrkawlanlaryň ýanynda bolanlardan daşda durulmagy zerurdyr, çagalar olaryň ýanyna goýberilmeli däl. Olar syrkawyň oýnan oýnawaçlaryny ellemeli däl we gap-çanaklaryny, süpürgijini ulanmaly däl.

Difteriýa keseliniň in bir esasy ýaýradyjy çeşmesi syrkawlardyr. Olar tüýkülik damjalary bilen kesel dörediji mikrobary töwerek-daşyna syçradýarlar we howa ýaýradýarlar. Şeýlelik bilen, kesel aňsatlyk bilen köpelip biler. Şonuň üçin hem syrkawlaryň kesel ýaýratmaklaryna ýol berilmeli däl. Olar derrew hassahana ýerleşdirilmelidir. Syrkawyň ýatan jaýyny, ýorgan-düşegini, gap-çanagyny, süpürgijini we başga ellän zatlaryny dezinfeksiýa etmek zerurdyr.

Syrkawyň ýanynda bolan uly adamlaryň we çagalaryň käbiriniň özleri kesellemän, ýöne kesel dörediji mikrobary göterip ýöryän wagtlary hem bolýar. Şol hem ýaýradyjy çeşme bolup biler. Şoňa görä-de, syrkawyň ýanynda bolanlar ýörite barlagdan geçirilmelidirler. Kesel dörediji mikrobaryň barlygy anyklanan adamlar, çagalaryň üýşýän ýerlerine goýberilmeli däl. Olaryň kesel ýaýradyjy mikrobary ýok edilýänçä bejertmekleri we lukmanyň garamagynda bol-

maklary gazanylmalydyr. Şeýle çagalar çagalar bagyna barmak üçin lukmandan saglygy barada ýörite kepilnama almalydyr.

Hörezek keseli bilen syrkawlamazlyk üçin bu kesele garşy immuniteti güýçlendirmek zerurdyr. Hörezek keseline garşy immuniteti güýçlendirmek üçin, birinjiden, wagtly-wagtynda ýokumly nahar iýmek, dynç almak, bedenterbiýe bilen meşgullanmak we sanitariýa – gigiýeniki talaplary ýerine ýetirmek, ikinjiden bolsa, difteriýa garşy gorag sanjymlaryny ulanmak gerekdir.

Hörezek keseline garşy sanjym örän peýdalydyr. Sanjymlar wagtly-wagtynda geçirilmelidir, ata-eneler öz çagalaryny wagtly-wagtynda sançdyrmalydyrlar. Terbiýeçiler çagalaryň hörezek keseline garşy sanjymly wagtlaryny bilmelidirler we ony öz wagtynda hemme çagalarda geçirmäge medisina işgärlerine kömek bermelidirler.

Garamyk

Garamyk keseli hem ýokanç keselleriň biri bolup, onuň bilen, köplenç, 7-8 ýaşa ýetmedik çagalar keselleýärler. Şonuň ýaly-da garamyk keseliniň dokuz ýaşdan geçen çagalarda we uly ýaşlylarda hem gabat gelmegi mümkindir.

Garamyk keselini dörediji bakteriologiki filtrden geçýän filtrleşýän wiruslardyr. Ol keseli ýaýradýanlar bolsa garamyk keselli adamlar bolup, kesel dörediji wiruslar howanyň, tüýkülik damjajyklarynyň üsti bilen sag çagalara geçýär.

Garamyk keselini dörediji wiruslar daşky howa çydamsyz bolýar. Oňa garamazdan, olar howada biraz saklanyp bilýärler. Şonuň üçin hem keselliniň ýatan jaýyndan golaý goňşy jaýlara gapydan we äpişgeden çykýan howa tolkuny bilen düşüp biler. Ondan başga-da, keselliniň ýanynda bolup, onuň ýatan jaýyndan başga jaýlara ýygýygýdan girilende hem ol wiruslar geçip, sagat çagalara ýokuşyp biler. Şol sebäpli hem garamyk keseli bilen kesellän adamyň ýanyndan çykylanda, haladyňy çykaryp, eliňi ýuwmagyň we beýleki çäreleriň geçirilmeginiň uly ähmiýeti bardyr.

Garamyk keseli, köplenç, şol kesel bilen kesellän adamyň göni özünden sag çagalara geçýär. Diýmek, garamyk keselli adamyň ýanynda bolan çagalara ol aňsatlyk bilen ýokup bilýär.

Garamyk keselli adam hemme wagt ýokançly bolmaýar. Çagada garamyk kesel örgünleriniň öryän wagtlary we olaryň örmeginden 1-2 gün öň örän ýokançly bolýar. Ören örgünler gurap, kesmekleýän wagtlary hem garamyk ýokançlydyr diýip hasap edýärler. Şol kesmekler gaçyp gutarýança, garamyk bilen kesellän çaga ýokançlydyr diýýän hünärmenler hem bar. Diýmek, garamyk keselli adamyň keseli başlandan 20-21 gün geçýänça, ol ýokançlydyr, ýagny şol wagtlaryň arasynda garamyk bir çagadan başga çaga ýokup biler.

Garamyk keselini geçiren çagalarda mydamalyk diýen ýaly immunitet galýar. Şonuň üçin hem olar bir gezek kesellänlerinden soňra hiç wagt şol kesel bilen kesellemeýärler.

Garamyk keselini dörediji wiruslar sag çaganyň bedenine düşenden soň, olar 11 günden 23 güne çenli köpeliýärler. Şol döwürde keseliň alamatlary bildirmeýär.

Garamyk keseli ilki başlanda, köplenç ysgynsyzlyk, ýadawlyk, kellagyry ýüze çykyp, onuň işdäsi gaçýar, käbirleriniň gyzgyny biraz ýokary galýar. Şeýle ýagdaý 1-2 güne çekýär. Soňra bolsa çaganyň bütin endamyna, saçynyň, agzynyň içine, diline ululygy temençäniň başy ýaly ýa-da mäşiň dänesi ýaly, gyzlymytygrak örgünler çykýar. Olaryň sany köp hem, az hem bolup biler. Birnäçe sagat geçenden soň, örgünleriň ýerinde içi suwly düwmejikler emele gelýär. Olar bolsa bir gün geçmänkä guraýarlar we kesmekleýärler. Düwmejikleriň birnäçeleri (has beteri-de agzyň içinde örenler) ýarylyp, olaryň ýerine bolsa ýarajyk emele gelýär.

Garamyk keselinde öryän örgünler bir gezek örüp aýrylyp gitmeýär. Olar 6-7 güne çenli birnäçe sapar gaýtalaýarlar. Her gezek örende hem şu ýokardaky ýaly ýagdaý bolup geçýär. Emma käbir örgünleriň ýerine içi suwly düwmejikleriň çykmazlygy hem mümkindir. Eger-de 2-3 gün geçenden soň garamyk bilen kesellän çaganyň endamynda gurap barýan düwmejikleri, olaryň kesmeklänlerini we täze çykan içi suwly düwmejikleri görmek bolar. Keselli çaganyň endamynda içi suwly bolan düwmejikler guranda emele gelen kesmekler 7 günden 14 güne çenli döwürde gaçýarlar.

Garamyk keselinde örgünleriň öryän wagty çaganyň haly biraz peseliýär. Onuň gyzgyny köpeliş, 39-40°C ýetýär, ysgynsyzlyk, kella-

gyry güýçlenýär, endamy gijeýär. Bularyň ählisi hem köpe çekmeýär. Örgün örmesi galandan soň, çaganyň gyzgyny aşak düşýär we umumy ýagdaýy gowulanýar.

Garamyk keseli köplenç ýeňil geçýär. Emma käbirlerinde agyr geçmegi hem mümkindir. Olarda kesel ilki başlanda, çaganyň ýagdaýy erbet bolýar. Başdan ysgynsyzlyk, endam-janynyň agyrysy, kел-lagyry döreýär. Syrkaw gaýtarýar, ýüregi bulanýar we başy aýlanýar, ukusy ýaramazlaşyp basyrganýar we tisginip, tiz-tizden oýanýar. Olaryň endamyna örän örgünler gaty kän bolýar. Gözüň içini, bokurdagy şeýle örgünler tutýar. Käbirlerinde içi suwly düwmejikler iriňleýär. Şonuň üçin olaryň ýagdaýy has hem agyrlaşýar. Syrkawyň öýkeninde we böwreginde sowuklamanyň bolýan wagtynda gabat gelmek bolýar.

Garamyk keseli agyr geçende, onuň temperaturasy, aýratynam, örgüniň örän wagty gaty ýokary bolup, köp wagtlap peselmeýär. Iriňlän düwmejikleriň ýerine dörän kesmekler 25-30 güne çenli gaçmaýarlar. Olar gaçandan soň bolsa, gopan kesmekleriň ýerinde yz galýar. Emma olar birnäçe wagtdan soň düýbünden aýrylýarlar.

Käbir syrkawlarda ören düwmejikleriň içi ganly iriňden dolup, olar ulalýar, soňra ýarylyp ol ýerde iriňli, ysly ýara döreýär. Beýle bolanda kesel has hem agyr geçýär we köpe çekýär.

Garamyk keseli bilen kesellän adamy bejermek üçin hiç hili ýörite ýasalan serişde ýok. Şonuň üçin hem keselläniň umumy ýagdaýyny, endamymda bolýan gijilewüginini ýehilleşdirmäge gönükdirilen serişdeler bilen çäklenmeli bolýar.

Garamyk keseli bilen kesellän adamyň endamynyň, eliniň, ýorgan-düşeginiň, ýatýan jaýynyň arassa bolmagy zerurdyr. Syrkawyň endamyna içi suwly düwmejikler çykanda, güýçli gijilewügiň döreyänligi üçin hapa, uzyn ösen dyrnak bilen gaşamak bolmaz. Şeýle bolanda, olar ýarylyp, iriňli ýara emele gelýär. Şol sebäpli hem olaryň elleri wagtly-wagtynda ýuwulmalydyr we dyrnaklary kesilmelidir.

Garamyk bilen kesellän adamlar endamlaryny düýbünden gaşamaly däl we dörän kesmekleri goparmaly däldirler. Muňa syrkawa seredýänler gaty üns bermelidirler. Eger-de gijilewük güýçli bolsa, onda syrkawyň endamyna gaýnadylyp sowadylan çigit ýagyny çal-

mak bolar. Gijilewügi azaltmak üçin gyzgynja suwly wannadan hem peýdalanmak bolar, şeýle edilende ören örgünler has köpeliýär. Şonuň üçin wannadan syrkawda örgün örmesi galyp, kesmek emele gelenden soň peýdalanmak maslahat berilýär. Eger-de syrkawyň agzynyň içine, diline örgünler ören bolsa, onda olara 3% perekisli wodorodyň ýa-da 2% bornyý kislotasynyň ergini bilen agyzlaryny çaykamak maslahat berilýär. Syrkawyň ýatan jaýy wagtly-wagtynda şemalladylmalydyr. Azyndan günde bir gezek jaýyň içi ýuwulmalydyr ýa-da çyg esgi bilen süpürilmelidir.

Garamyk keseliniň iňňän ýokanç bolýandygyna görä, ol keseliň ýaýramagynyň önüni almak zerurdyr. Garamyk keseliniň önüni almak üçin ozaly bilen, syrkaw çagany haýal etmän, sag çagalardan aýyrmak we ony aýratyn otagda saklamak gerek.

Garamyk keselini dörediji wirusyň daşarky howa çydamsyz bolýanlygy üçin, syrkawyň egin-eşiklerini, ýorgan-düşegini we başga zatlaryny ýörite dezinfeksiýadan geçirmän, ýöne olary arassalap, biraz salym daşaryk çykarmak bilen çäklenmek hem bolar, syrkawyň bolan jaýyny hem dezinfeksiýa etmän, gowy şemalladylsa we ýuwulsa, kesel dörediji wiruslaryň ölüp ýok bolmagyna köp kömek edýär.

Garamyk keseliniň ýaýramazlygy üçin ýörite sanjymlar hem geçirilýär. Eger-de olar wagtynda geçirilse, garamyk keseli döremeýär, döräýse-de ýeňil geçýär.

Garamyk keseli bilen kesellän çaganyň endamyndaky dörän kesmekler gurap gaçýança, ol бага goýberilmeli dälidir. Şol kesmekler doly gaçandan soň, garamyk keselli çaga lukmanyň kepilnamasy bilen бага goýberilmelidir.

Gökbogma

Gökbogma keseli gaty ýokanç keselleriň biridir. Onuň bilen, köplenç, mekdep ýaşyna ýetmedik çagalar keselleýärler.

Gökbogma keselini döredýänler hem gökbogma keselini emele getiriji mikroblardyr. Ol mikroblaryň gökbogma keselini döredýändigini birinji gezek alym Borde-Žangu tapdy. Şonuň üçin hem gökbogma keselini döredijä *Borde-Žangunyň mikrob*y diýip at berýärler. Ol keseli dörediji mikroblar gökbogma keselliniň gakylygynda gaty köp

bolýar. Olar gakylyk bilen bedenden daşa çykanlaryndan soň, daşky howada tiz ölýärler. Şonuň üçin hem gökbogma keseli diňe şol kesel bilen kesellän çaga bilen ýakyn durup gepleşende, tüýkülik dam-jajyklarynyň üsti bilen başga çaga geçýär. Emma ol, çagalaryň okuw esbaplarynyň, gap-çanagynyň üsti bilen başga çagalara ýokuşmaýar.

Çagalaryň gökbogma bilen kesellän gününden başlap, 30-40 güne çenli kesel dörediji mikroblar gakylyk bilen çykyp durýarlar. Şol döwürde hem kesel bir adamdan ikinji adama ýokýar. Diýmek, gökbogma keseli bilen kesellän çagany wagtynda bilnip, beýleki sag çagalardan aýrylmasa, onda kesel tiz köpeliş biler.

Kesel dörediji mikroblaryň bedene düşmegi bilen-de keseliň alamatlary birden bildirmeyär. Olar 2 günden 20 güne çenli çaganyň bedeninde has köpelenden soň, keseliň alamatlary ýüze çykyp başlaýar. Gökbogma keselli çagada biraz ysgynsyzlyk, ýadawlyk döreýär, burnundan suw akýar, üsgürýär, onuň sesi gyrylýar we gyzgyny artýar. Şular ýaly ýagdaý döränden soň, syrkaw birden üýtgeýär. Ol bir zatdan gorkan ýaly bolup, demini saklap, töwerek-daşyna seretmegi köpeldýär. Onuň döşüniň aňyrsynda gijilewük döreýär, üsgülewük köpeliýär. Her gezek üsgülewük tutanda, birnäçe minuta çekýär we birazajyk gakylyk çykandan soň, üsgülewük az wagtlaýyn aýrylýar. Şeýle ýagdaý gijesine has-da köp bolýar. Üsgülewügiň yzly-yzyna tutýandygyna görä, syrkaw çaganyň demi gysýar. Oňa howa ýetmeýär. Şeýle bolanda ukuda ýatan çaga ýerinden turup oturmaly bolýar. Şeýlelikde, ukudan galýan çaga biraz horlanýar. Onuň ýagdaýy 7-10 gün geçenden soň has-da pese düşýär. Onda üsgülewük köpeliýär we uzaga çekýär. Syrkaw çaga dem almaga ýetişmeýär, onuň demi gysýar, bogulýar, göm-gök bolýar. Ondan soň üsgülewük galýar, emma köp wagta çekmän, ýene gaýtalanýar. Syrkaw ýene 10-15 minut kösenýär. Şeýle ýagdaý her günde 10-15 gezek gaýtalanýar. Çagalaryň käbirlerinde üsgülewügiň 40-50 gezek tutýandygyna hem gabat gelmek bolýar. Şeýle bolanda bu dert çagany agyr ýagdaýa salýar.

Üsgülewügiň bogup tutmasy 10-15 güne çekýär. Şol aralykda syrkawyň ýagdaýy has-da peseliýär. Işdäsi gaçýar, ukudan galýar, gözleri çişýär. 10-15 günden keselliniň haly gowulanyp ugraýar: üs-

gülewügiň bogup tutmasy azalýar we gowşaýar. Gakylyk çykmasy köpeliýär. Gakylygyň özi bolsa goýulanýar we gögümtil reňkli bolýar. Aram-aram üsgülewük tutýan-da bolsa, bogup tutmaýar we çaganyň demini gysdyрмаýar. Soňra üsgülewük tutmasy az-azdan, gün-günden kemeliýär. 15-30 gün geçenden soň bolsa, düýbünden galýar. Kābir syrkawlarda bolsa üsgülewük tutmasynyň 2-3 aýa çekýän wagtlaryna hem gabat gelmek bolýar.

Gökbogma keseli ötüşip hem biler. Keseli ötüşende, syrkawyň burnundan, gulagyndan gan akmagy, gözüne gan inmegi, bogazynda we öýkeninde sowuklama döremegi mümkindir. Bular ýaly ýagdaýa düşen syrkaw çaganyň haly has hem agyrlaşýar.

Gökbogma keselinde bolýan yzly-yzyna tutýan gury üsgülewügi azaltmak üçin arassa howanyň peýdasy uludyr. Şonuň üçin hem şeýle keselli syrkawlaryň daşarda oýnamagy, oturmagy we ýatmagy peýdalydyr. Howanyň sowuk günleri bolsa syrkaw çaga wagtly-wagtynda daşaryk çykarylmaladyr. Syrkawyň bolýan jaýynyň ýagty, salkyn we arassa howaly bolmagyny gazanmak gerek. Şonuň üçin keselliniň ýatýan jaýynyň äpişgelerini açyp, howasyny tiz-tizden çalşyp durmak maslahat berilýär.

Syrkawyň temperaturasy ýokary bolsa, ol düşekde ýatyrylmalydyr.

Gökbogmaly çaganyň iýýän naharyna aýratyn üns berilmelidir. Aýratynam, gaýtarýan çagalaryň naharynyň ýumşak, kän çeýnelmeýän iýmit önümlerinden bolmagy zerurdyr. Nahar az-azdan, emma tiz-tizden berilmelidir. Onuň kaloriýasy we witaminleri kän bolmaladyr. Ondan başga-da ýörite witaminleri bermek peýdalydyr.

Gökbogma keselini bejermek bolýar. Şonuň üçin hem kesel başlan wagtynda lukmana görkezilmelidir. Lukman syrkaw çagany bejermek üçin hemme gerekli dermanlary ulanyp we olar üçin zerur düzgünleri saklap, keseliň bejerilmegini üpjün etmelidir.

Gökbogma keseliniň ýokuşýanlygy sebäpli, syrkawyň ýanynda bolan, öň şeýle kesel bilen kesellemedik çagalar başga çagalardan aýratyn saklanmaladyr. Olar gökbogma keseliniň döremeginiň öňüni almak üçin ýörite sanjylmaladyr. Syrkawlan çagalar kesellän gününden başlap 40 güne çenli mekdebe we başga çagalaryň üýşen ýerine goýberilmeli däl. Gökbogmaly çaga bilen bir toparda bolýan çagalar бага gelip bilerler.

Gökbogmalı çagany öýde saklap bejermek hem bolýar. Şeýle ýagdaýda, syrkaw çaga beýleki çagalardan aýry saklanylmalydyr. Olaryň gap-çanagy, süpürgiji aýry bolmalydyr. Syrkawyň gakylygyny, gaýtarýan bolsa onuň gusugyny ýörite bir gaba ýygnap, gündelik dezinfeksiýa etmelidir. Dezinfeksiýany etmek üçin 3-5% karbol kislotasy ýa-da beýleki dezinfeksiýa üçin peýdalanylýan erginleri ulanmak bolar. Üsgülewügi tutýan çagalary lukmana wagtynda görkezmeli. Gökbogmalı çagalar näçe öň bilinse, şonça-da bejermek we onuň ýaýramagynyň önüni almak aňsatdyr.

Dümew

Dümewiň wiruslary we onuň adama ýokuşmak şertleri. Dümew (grip) köp duşýan we ýokanç keselleriň biridir. Ol kesele hemme ýurtda duş gelmek bolýar. Onuň şeýle ýokanç bolýandygyna görä, ol ilat arasyna tiz ýaýraýar.

Dümewi dörediji bakteriologiki filtrlerden geçýän filtrleşýän wiruslardyr. Ol wiruslaryň dürli-dürli bolýanlygyna görä, olara üýtgeşik atlar goýuldy. Ol keseli dörediji wiruslaryň birine dümew keseliniň wirusy “A” diýilýär. Beýlekileriniň atlary bolsa dümew keseliniň wirusy “W”, “S”, “D” diýlip tutulýar. Ol wiruslaryň ululygy millimetriň ýüz müňden bir bölegine deň bolýandygyna görä, olary mikroskop bilen seredeňde hem görüp bolmaýar. Ony ýagşy görmek üçin elektron mikroskopynda seretmeli bolýar.

Dümewi dörediji filtrleşýän wiruslar syrkawyň yokarky dem alyş ýollarynda ýerleşýärler. Keselli üsgürende, asgyranda ýa-da gürleşende, ol wiruslar gakylyk we kiçijik tüýkülik damjajyklary bilen ýere düşýärler hem-de howa ýaýraýarlar. Ol wiruslar howada ölmän, üç sagada çenli saklanyp bilýärler. Eger-de şol döwürde syrkawyň üsgüren ýa-da asgyran jaýynda sag adam bar bolsa, onda ol dem alanda dümewi dörediji wirusy howa bilen özüne sorup alýar. Soňra ol wiruslar sag adamynyň yokarky dem alyş ýollarynda durup, az wagtyň içinde köpeliýärler. Şondan soň sag adamda dümewiň alamatlary dö-räp başlaýar. Şeýlelikde, sag adam syrkawlaýar hem-de ol hem kesel ýaýradyjy çeşme bolup durýar.

Dümew keseli iň bir tiz we aňsat ýaýraýan yokanç keselleriň biridir. Ol syrkaw bilen ýüzbe-ýüz durup gepleşende has tiz yokup

biler. Keselliniň tüýküliginiň ýa-da onuň örän ownuk damjajyklarynyň, gakylygynyň, burnundan çykýan suwuň gap-çanaklara, süpürgije düşmegi mümkindir. Olardan bolsa sag adamlara dümew dörediji wiruslar geçip, olary keselledýär.

Dümewiň alamatlary. Dümew keselini dörediji wiruslar sag adamynyň dem alyş ýollaryna düşäýende-de birden keselletmeýärler. Olar bir-iki günün içinde köpeliýärler. Soňra bolsa duýdansyzlykdan bildirip başlaýar. Dümew bilen kesellän adam üşüýär, gyzgyny galýar: onuň temperaturasy az wagtyň içinde 38-40°C ýetýär. Ol adamda kellagyry we ysgynsyzlyk döreýär. Syrkyrap duran agyry keselliniň endamjanyna ýaýraýar, aýratynam onuň bili owanyp barýan ýaly bolýar. Syrkaw derleýär. Onda-da onuň gyzgyny aşak düşmeýär. Syrkawyň işdäsi gaçýar, käbirleriniň ýüregi bulanýar, gusýar, başy aýlanýar. Olaryň täreti hem bozulýar. Köplenç, keselliniň 2-3 günläp içi ýöremeýär, onuň bir-iki günün içinde ysgyny gaçýar. Hiç bir zada üns bermeýär, köpüsiniň ukusy tutýar, gürrüňe gatyşmaýar. Hatda berlen soraga jogap hem beresi gelmeýär. Çyranyň ýagtysy, maşynyň sesi, ýanynda gatyрак gürläseň hem oňa ýakmaýar.

Käbir adamlar üsgürmek, asgyrmak dümew keselinde hökman bolýan alamatlar diýip pikir edýärler. Emma ol nädogrudyr. Bu alamatlar dümew başlan badyna bolmaýar. Olaryň asyl bolmazlygy hem mümkindir. Ýöne, köplenç, (hemmesinde däl) dümew keseline ýolugan adamynyň temperaturasy galandan soň kän wagt geçmänkä (köplenç, ikinji günü), ol üsgürip başlaýar, burnundan suw akyp ugraýar. Emma syrkawlaryň köpüsi asgyрмаýar. Alymlaryň geçiren barlaglarynyň netijelerine görä dümew kesellileriň 100 adamdan 40-sy keseli üsgülewürksiz geçirýär. Olaryň burnundan suw akmaýar. Iki-ýekeleri asgyrýarlar.

Käbir syrkawlaryň, köplenç, çagalaryň burny ganaýar. Ol bolsa keselliniň halyny has pese düşürýär.

Dümewiň dowamlylygy. Dümew keselinde bolýan gyzgyn bir günden 5-6 güne çekip biler. Ýöne, köplenç, syrkawyň gyzgyny 2-3 günden peselýär. Ýöne syrkawyň gyzgynyň aşak düşmegi bilen kesel gutarmaýar. Onda umumy ysgynsyzlyk, tiz ýadamak,

ukynyň doly bolmazlygy ýaly ýagdaýlar birnäçe günün dowamynda galýar. Şonuň üçin hem, syrkawyň temperaturasynyň aşaklamagyna garamazdan, onuň işe we okuwa ukyplylygy birtada öňki derejesine ýetmeýär.

Dümew keseli, köplenç, ýeňil geçýär. Emma oňa garamazdan, ol agyr keselleriň hataryna girýär. Sebäbi dümewi dörediji wiruslar adamyň her hili kesellere garşy göreşýän güýjüni – immunitetini örän pese düşürýär. Şol sebäpli hem başga birnäçe kesel dörediji mikrob-laryň dümewe ýolugan syrkawyň derdiniň üstüne ýene-de agyr ke-selleri döretmegi mümkindir (öýken çişmesi we şuna meňzeşler). Şeýle bolanda keselli gaty agyr hala düşýär. Ondan başga-da, dümew adamda bar bolan başga keselleri gozgap, hassanyň ýagdaýyny has agyrladýar.

Dümewiň bejerilişi. Dümew bilen kesellän adamlarda başga-da her dürli agyr keselleriň döremegi mümkindir. Şonuň üçin hem olar lukmanyň gözegçiliginde bolmalydyrlar.

Dümewiň ýeňil geçmegi we onuň köp wagta çekmezligi üçin, syrkawy oňat salkyn jaýda we rahat düşekde ýatyryp, oňa aýratyn üns bermek gerek. Keselliniň üsti gowy ýapylmalydyr, oňa gyzgyn çay berlip, eger-de keselli üşeyän bolsa, aýagyna gyzdyrgyç goýmalydyr.

Syrkawy näçe ir bejerip başlasaň, şonça-da peýdalydyr, dümewiň ilkinji ýüze çykan gününden keselliniň ýokarky dem alyş ýollarynda bu kesele garşy dermany (syworotkany) ulansaň, kesel gaty ýeňil geçýär we tiz aýrylýar. Ol dermany ýokarky dem alyş ýollaryna sepmek üçin ony ysgap, özüňe sormak ýeterlikdir. Şeýle edilende dümew sag adamlara ýokup hem durmaýar. Mundan başga-da, syrkawyň umumy ýagdaýyny ýeňilleşdirmek, kelle we endam agyrysyny azaltmak üçin agyrysyzlandyryjy dermanlary ulanmak bolýar.

Dümewi bejermegiň oňat serişdesi hassahanadyr. Öýde bejeri-lende bolsa, lukmanyň tabşyryklary we maslahaty doly ýerine ýeti-rilmelidir.

Dümew iň bir ýokanç we tiz ýaýraýan keselleriň biri bolany üçin, ol keseliň ýaýramagynyň wagtynda öňi alynmalydyr. Dümewi ýaýradýanyň dümew keselli bolýandygyna görä, ilki bilen nähoş adamyny haýal etmän, başga adamlardan, çagalardan aýyrmak we

aýratyn jaýda saklamak gerek. Keselliniň gap-çanagy, süpürgiji aýratyn bolmalydyr. Olar wagtly-wagtynda ýuwulmalydyr we dezinfeksiýa edilmelidir. Keselliniň ulanan zatlaryny (gap-çanaklaryny) gyzgyn suw bilen gowy ýuwup, soňra hlorly hekiň ýa-da hloraminiň 0,5-% ergini bilen dezinfeksiýa etmek bolar. Şeýle ergin bilen syrkawýň ýatan jaýy hem dezinfeksiýadan geçirilmelidir we şemallandyrylmalydyr. Çagalaryň arasynda dümew keseliniň öňüni almakda iň esasy zat olaryň bedenini yzygiderli berkleşdirmekdir.

Trahoma

Trahoma ýokanç keselleriň biridir. Ol keseli trahomany dörediji mikroblar emele getirýär. Şol kesel dörediji mikrob göze düşenden soň kesel başlaýar.

Trahoma keseli ilki başlan wagtynda, keselliniň gabagynyň içki gatlagy gyzarýar. Köp wagt geçmänkä, gabagynyň içki gatlagy çişip galyňlaşyp başlaýar. Soňra bolsa ol nemli perdäniň ýüzüne her hili ululykda (emma mäşden uly däl) düwürtiyekler ýaly örgün (follikula) çykyp başlaýar. Ol ören düwürtiyekleriň içi gyzylymtygrak reňkli nemden doly bolýar. Düwürtiyekler gün-günden ulalýar, sany bolsa köpeliýär. Köp wagt geçmänkä, olar ýeke-ýekeden ýarylyp başlaýar. Onuň içinde bolan gyzylymtygrak nem bolsa gözün içine düşýär. Ondan bolsa göz ýaşı bilen gözün daşyna çykýar. Trahomany dörediji mikroblar hem şol düwürtiyekleriň içinde bolan nemde köpeliýärler we olar ýarylanda, göz ýaşı bilen gözün daşyna çykýar. Şeýlelikde, gözden çykan mikrobly göz ýaşı degen ýerine kesel dörediji mikrobly taşlaýar we ol mikroblar göz ýaşı bilen ýorgan-düşege, gap-çanaga, egin-eşiğe, okuw esbaplaryna, süpürgije we başga-da keselliniň ulanan zatlaryna düşýär. Şolaryň üsti bilen bolsa trahomany döredýän mikrob sag adamlara ýaýraýar.

Bulardan başga-da, trahoma keseli bilen kesellän adamyň gözi gijeýär, şonuň üçin keselliler göz ýaşı akyp duran hapa gözlerini owkalaýarlar. Soňra bolsa hapa mikrobly elleri bilen köpçüligiň ulanýan zatlaryny elleýärler we sag adamlar bilen elleşip görüşýärler. Şeýlelik bilen hem, trahoma keseli aňsatlyk bilen sag adamlara ýokýar.

Siňekler hem trahoma keselini ýaýradýjy çeşmedir. Gözünden ýaş akyp duran trahomaly çaganyň gözüne gonan siňek özi bilen kesel dörediji mikroblary alyp uçýar. Soňra bolsa, şol siňek sag çaganyň gözüne gonup, oňa trahomany ýokdurýar.

Trahoma keseli adamyň ýaşyna garaman ýokuşyp biler. Trahoma keseli wagtynda bejerilmese, keselliniň gözüniň görşüni pese düşürüp, iň soňunda körlüğe duçar edýär.

Trahoma keselini bejerip bolýar. Onuň beýleki adamlara ýokmazlygy üçin nähoşuň ýorgan-düşegi, süpürgiji we onuň başga el degren zatlary ulanylmaly däldir. Onuň bilen ýanaşyk ýatmak, eliňi ýuwman ýüzüne we gözüne degirmek zyýanlydyr. Çaganyň gözünde bir kemçiligiň bardygy duýlan badyna lukmana ýüz tutulmalydyr.

Saraltma (Botkiniň keseli)

Wirusly hepatit – bu bagyr dokumasynyň sowuklama hadysasydyr. Keseli döredijiler filtrleýji wiruslardyr, kähalatda immun funksiýalary, maddalaryň alyş-çalşygynyň bozulmagy, käbir derman zäherleri, agyr metallaryň duzlary hem sebäp bolýar.

Häzirki wagtda hepatitiň birnäçe görnüşleri bar: A-(WGA), B-(WGB), C-(WGC), D-(WGD), E-(WGE), F-(WGF), G-(WGG), TT-(WGTT).

Wiruslar, esasan, 2 ýol bilen – gan arkaly (parenteral) we agyz boşlugy arkaly (fokal-oral) ýokuşýar. A,E,F wiruslar çig suw, ýuwulmadyk miwe we gök önümler, hapa eller arkaly geçip, bagyr keselleriniň dowamly görnüşleriniň ýüze çykmagyna getirmeýär. B, C, D, G, TT wiruslaryň gan we onuň görnüşleri gan goýberilende, operasiýa edilende, diş bejerilende, sanjym edilende, saç syrylanda, jynsy gatnaşyklar edilende, şeýle hem, göwreli eneden çaga geçmegi mümkin. Wirusly hepatitiň bu görnüşleri bagryň howply kesellerine sebäp bolýar. Wiruslar bagyr öýjüklerine zeper ýetirýär. Bagyr öýjükleriniň membranasyny we özenini ýok edýär.

Wirusly hepatitiň köp görnüşlerine sary getirme döwri (prodrom) ýüze çykýan dümewiňkä meňzeş alamatlar: agyry, gowşaklyk, iýmit siňdirişdäki bozulmalar (dispepsiýa) ýüze çykýar. Soňra ähli görnüş-

lere mahsus bagyr öýjüklerine zeper bermegi bilen baglanyşykly ýüze çykyan alamatlar peýda bolýar: gözüň agy, der örtügi saralýar, peşew garamtyl, täret ak reňke geçýär, bagyr, kähalatda dalak ulalýar, syrkaw ysgyndan gaçýar.

Wirusly gepatitiň dürli görnüşleriniň alamatlaryny biri-birinden tapawutlandyrmak örän kyndyr, şonuň üçin laborator barlaglarynyň netijesi boýunça anyklanylýar we biri-birinden tapawutlandyrylýar.

Bu virus 60 gradus gyzgynlyga çydap bilýär. Ol ýarym sagatdan ölýär. 6 aýa çenli çagalar saraltma bilen seýrek keselleýärler. Keselden açylandan soň berk immunitet galýar. Saraltmanyň iki görnüşi bar: virus A-döredijiler esasynda, virus B-şpriden geçýär. Infeksiýanyň esasy çeşmesi näsag adamdyr. Keseliň wirusy täret arkaly daş çykýar. Keseliň dowamlylygy gizlin görnüşinde 2 hepdeden 1,5 aýa çenli ýetip biler. Kesel 3 döwre bölünýär. Saraltmaň öňündäki döwür, saralýan döwri, sagalýan döwri. Saraltmaň öňündäki döwür – çaga kejr, gyjynýar, işdäsi pese gaçýar, uky bozulýar, gaýtarýar, täreti suwuk, bagyr agyrýar, kähalatlarda üsgürýär. Şonuň üçin keseli kesgitlemek kyn bolýar. Döwrüň ahyrynda siýdik sary bolýar, uly täret ak palçyga meňzeş, bagyr barmak bilen dürtülen wagty agyrýar.

Saralýan döwri-näsagyň ýagdaýy oňatlaşýar. Temperaturasý kadalaşýar. Bu döwürde sarylyk köpeliýär, bagyrda agyry bolýar. Saraltma 1-3 hepde dowam edýär.

Sagalýan döwür – bagryň işi kadalaşýar, çiş azalýar, işdä kadalaşýar. Uky oňatlaşýar. Saraltmanyň ýeňil, aralyk, agyr görnüşleri bar. Ýeňil görnüşi – intoksikasiýa gowşak. Aralyk-özüni alyp barşy gowşak, kellagyry, ögemek. Agyr görnüşi – güýçli intoksikasiýa, gowşaklyk, zygiderli gaýtarmak. Çagalarda bagryň zäherli görnüşine geçýär. Zäherli distofiýa sirroz bilen tamamlanýar.

Bejermek-göreş çäreleri. Eger-de çagada saraltmanyň alamaty bolsa ony tizden-tiz ýokanç keseller hassahanasyna ýerleşdirmeli. Çagalar bagynda näsag hassahana äkidilensoň karantinlenilýär. Bu topara täze çaga almak ýa-da başga topara geçirmek bolmaýar (50 günün dowamynda). Beýleki çagalara saraltma ýokuşmaz ýaly gammaglobulin sanjym edilýär, otaglaryň hemmesi dermanlanýlar. Näsag hassahanadan çykandan soň gözegçilikde bolýar. Saraltma bilen

kesellän çaga 1,5 ýyllap sanjym edilmeýär. Şeýle çaga iýmit düzgünini berk saklamaly. 6 aýa çenli goýun, doňuz, ördek, gaz etini iýmeli däl. Olardan başga-da, gowrulan et, konserwa, şokolad, kakao önümlerini iýmeli däl. Tagamnamada: süýt önümleri, gök önümler, gaýnadylan göle eti, täze balyk, şüle göz önünde tutulmaly. Çaga arassa howada köp gezmeli, agyr iş etmeli däl.

Saraltma (Botkiniň keseli) ýüze çykanda, çaganyň teni, gözünüň agy saralýar, peşewi bilen täretiniň reňki üýtgeýär, bagry ulalýar. Saraltma A we B görnüşli bolýar. Eger çaga keseliň A görnüşini geçiren bolsa (B görä ýeňilräk) hassahanadan çykandan soň, bir aýdan lukmana görünmeli, ganyny, peşewini, täretini tabşyrmaly. Eger laboratoriya görkezijileri kadaly bolsa, soňky gözegçiligi maşgala lukmany alyp barmaly. Eger ünjä goýýan sähelçe ýagdaýlar ýüze çyksa, onda 3 aýdan ýene lukmana görkezip, analizlerini täzedan barlatmaly.

Agyr B görnüşini geçireninde lukman gözegçiligi bir ýyla çenli alnyp barylmaladyr. Hassahanadan çykanyndan körpäni, ýagny 3 aýdan soň, bejeriji lukmanyna eltmeli hem-de analizlerini tabşyrmaly. Saraltmanyň agyrlygyna, çaganyň keselhanadan çykanyndan soňky ýagdaýyna, laboratoriya görkezijilerine baglylykda lukman öz gözegçiligini uzaladybam biler. Sökelligiň A görnüşine ýolugan 2-4, B-sine sataşan 4-5 hepdesini öýde geçireninden mekdebe iberilmeli. Syrkawçylykdan soň, esasan, ilkinji aýlarynda körpä agyr işler buýurmaly däl. Mekdepde 3-6 aýlap bedenterbiýe sapagyndan boşadylmaly. Ýarym ýyllap ýokanç keselleriň sanjymalaryndan saklanmaly. Zerur halatynda bürmä, guduzlama garşy ulanylýanlary urmak mümkin. Dermanlary peýdalanmak çäklendirilmeli. Diňe möhüm wagty lukmana geňeşip bermeli. Gyş, ýaz paslynda düzüminde witaminleriň birnäçe görnüşini saklaýan serişdeler ulanmaga ygtyýar edilýär.

Syrkawyň iýmitine seretmek iň esasy mesele bolup durýar. Oňa süýt, miwe, gök, bakja önümleri berilmeli. Ýagly, güýçli naharlardan, aýdan saklanmaly. Garpyz,armyt, üzüm, nar, kadi, kaşir, süýt, süýtlaş, dorog, gatyk, mesge, günebakar, mekgejöwen ýaglary, göläniň, goýnuň, çebşiň ýagsyz etini bugda kotlet görnüşinde bişirip iýdirmeli. Miweleriň guradylanlary, olardan taýýarlanan miwe şireleri haýyrlý-

dyr. Margarindan, çakdanaşa ýagly çorbalardan, etiň, kolbasanyň ýagymjyklaryndan, ördegiň, gazyň etinden, tortdan, mal ýagyndan, öte duzlanan önümlerden, sogandyr sarymsakdan, gawundan gaça durmaly.

Sarygetirmäniň önüni almak üçin berjaý edilmeli düzgünler:

– hiç wagt, ylaýta-da, tomsuna çig suw içmeli däl, aýratynam, açyk suw howdanlaryndan;

– aýakýoluna gidilip gelnenden soň, eliňi sabynlap ýuwmaly;

– nahar taýýarlananda arassaçylyk düzgünlerini bir kemsiz berjaý etmeli;

– çig önümleri taýýar nahardan aýry saklamaly;

– gadagan edilen ýerlerde suwa düşmeli däl;

– başga biriniň gündelik ulanýan abzallaryndan (gaýçysyny, diş çotgasy...) peýdalanmaly däl;

– miwe, gök, bakja önümlerini iýmezden önürti gowy ýuwmaly.

Sarygetirme (gepatit) keseliniň iki görnüşli wirusdan (A we W) döreyänligi mälim bolsa-da, soňky geçirilen barlaglar bu kesele sebäp bolýan wiruslaryň görnüşiniň has köpdüğini ýüze çykardy. Sarygetirme ýokuşandan birnäçe gün (15-75) soň bagra ornaşyp, iriňli çiş döredýär we bagryň funksiýasyny gowşadýar. Şeýlelikde, keseliň alamatlary ýüze çykyp başlaýar.

Keseliň alamatlary: mejalsyzlyk, ysgynsyzlyk, ýadawlyk; işdäniň kesilmegi; garnagyry we onuň çismegi; ýüregiň bulanmagy, gaýtarmak; gözüň agynda we deride sary tegmilleriň peýda bolmagy, peşewiň sap-sary bolmagy.

Bejerilişi: 1-2 hepdede näsagyň rahat bolmagy hökmandyr. Zat iýip bilmeýän näsaglara waksina sanjylýar. Ýörite berhiz tutmaýan bolsa-da bagra agram saljak aşa ýagly we gowrulan naharlary iýmekden saklanmaly. Sarygetirme keseline duçar bolmazlyk üçin önünden aladasyny etmeli. Bu keselden iki ýagdaýda goranyp bolýar.

Sarygetirmä sebäp bolýan wirus (esasan, “A” wirusy) iýmitiň üsti bilen geçýär. Şonuň üçin gök önümleri gowy ýuwup iýmeli. Sarygetiren näsaglara ýakynlaşmaly däl.

Sarygetirmä sebäp bolýan “W” wirusy, esasan, ganyň üsti bilen ýokuşýar. Şonuň üçin şprisleri ikinji gezek, düýbünden ulanmaly

däldir. Näsaglara gan goýberýän lukmanlar goýberilýän ganyň düzüminde “A” we “W” wirusynyň bardygyna ýa-da ýokdugyna aýratyn üns bermeli.

Çagalara sarygetirmä garşy ýörite sanjym edilýär. Çagalyk döwründe başdan geçirilen keseliň hroniki kesele öwürülmek ähtimallygy ýokary bolup, onuň howply kesele geçmegi hem mümkindir. Şonuň üçin “B” witaminli sanjymy almak örän möhümdir.

Gyzzyrma

Gyzzyrma ýokanç keselleriň biri bolup durýar. Bu ýokanç keseli dörediji öýjükleriň 4 görnüşi bar. Şolara görä-de, keseliň geçişiniň aýratynlyklary ýüze çykýar. Keseliň ýaýramagy anofeles çybynlary bilen baglanyşyklydyr. Bu keseliň gözbaşynda gyzzyrma bilen näsaglan ýa-da kesel dörediji öýjükleri özünde göterýän adam durýar. Şeýle adamlaryň ganyndan soran çybynlaryň bedeninde kesel dörediji mikroblar özleriniň ösüş tapgyryny geçirýärler. Soňra çybynlar başga adamlary çakyp, keseli ýokuşdyrýarlar. Anofeles çybynlary köp suwarylýan ýerlerde, ýata suwly ýaplarda, köllerde, suw howdanlarynda köpeliýärler.

Kesel dörediji öýjükler adam bedenine düşeninden soň, 8-30 gün aralygynda keseliň alamatlary ýüze çykýar. Keseliň ilkinji alamatlarynyň biri ysytmanyň başlamagydyr. Näsag üşüýär. Üstüni basyrynyp, ýyly ýerde ýatanlygyna garamazdan, ýylanyp bilenok. 1-2 sagatdan soň bolsa endamynyň gyzgyny 40-41 gradusa çenli ýokary galýar. Näsag üstüne ýapanlaryny aýyrýar. Deri örtügi gyzarýar, dodaklary gurap, ýüregi bulanyp gaýtarýar.

Gyzgyn ýokary derejä galanda, näsagyň aňy hem üýtgäp biler. Şeýle ýagdaý 4-5 sagada çekýär. Ysytma gyzgynyň birden peselmegi bilen tamamlanýar. Näsagy der basýar, soňra ynjalyp uka gidýär. Gyzzyrmanyň üç günlük görnüşinde ysytma her 48 sagatdan, dört günlük görnüşinde 72 sagatdan gaýtalanýar. Onuň *tropiki* görnüşi has agyr we uzak geçýär. Ol näsagy ölüm halyna getirip bilýär. Kesel uzağa gitdigçe näsagyň bagryna we dalagyna zeper ýetýär. Gyzyly gan öýjükleri öz bitewiligini ýitirýär we ganazlyk ýüze çykýar.

Gyzzyrma keseli garahassalyk, guragyry we beýleki ýokanç keselleriň başlanyşyna meňzeş bolýar. Keseli diňe ganyň barlagyny ge-

çirip tassyklamak mümkin. Eger näsagda ysytma tutsa, 3 günün dowamynda hökman gyzzyrma keselini anyklamak üçin barmakdan gan tabşyrmaly. Kesel ýüze çykarylan ýagdaýynda, näsagy ýokanç keseller hassahanasyna ýerleşdirmeli.

Keseliň önüni almak üçin anoferes çybynlaryna garşy göreşmeli. Öý şertlerinde elektrik togunyň üsti bilen howadan çybynlary ýoklaýan enjamlardan peýdalanyp bolýar. Çybynlaryň köpelmmezligi üçin ýata suwly ýerleri guratmak, howdanlary arassalamak işlerini geçirmeli. Olaryň has köp ýerlerinde keselleriň önüni alyş gullugy tarapyndan himiki serişdeler bilen çybynlar ýok edilmelidir.

Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň (BSGG) maglumatlaryna görä, soňky döwürde dünýäde gyzzyrma keseli boýunça epidemiologiki ýagdaý has dartgynlaşdy. Ön ýok edildi hasaplanan kesel ýene-de giňden ýaýrap ugrady. Muňa BSGG-niň “Gyzzyrma keselini ýok etmek baradaky Giňişleýin Maksatnamasynyň” köp döwletlerde doly ýerine ýetirilmezligi, kesele garşy göreş çäreleriniň we olary maliýeleşdirmegiň dünýä ýurtlarynyň köpüsünde ünsden düşürilmegi, gyzzyrmany ýaýradýjy çybynlary gyrmak boýunça işleriň we bejeriş-önüni alyş çäreleriniň netijeliliginiň peselmegi, ýurtlaryň arasyndaý syýasy-ykdysady, medeni-durmuş, söwda aragatnaşyklarynyň ösmegi bilen baglanyşyklylykda gelim-gidimiň köpelmegi sebäp boldy.

Biziň ýurdumyzda gyzzyrma keseli örän seýrek ýagdaýda duş gelýär. Kesele garşy göreş çäreleriniň ýokary derejede geçirilmegi netijesinde ýurdumyzda köp ýyllaryň dowamynda epidemiologik taýdan abadançylyk saklanylýar. Ýöne munuň özi arkaýynlanmaga esas bermeýär. Çünki Türkmenistan gyzzyrma boýunça abadan däl ýurtlar Eýran, Owganystan, Özbegistan bilen araçäkleşýär. Olardan uçup gelýän ýokançly çybynlar ýurdumyzyň ilatynyň saglygyna howp salýar. Hut şonuň üçin Türkmenistanda gyzzyrmany öz wagtynda ýüze çykarmak we anyklamak, gözegçilik bejergisini geçirmek, epidemiologiki gözegçiligi kämilleşdirmek boýunça çäreler saglygy goraýyş ulgamynyň işgärleriniň üns merkezinde saklanylýar. Döwlet Arassaçylyk we keselleriň ýaýramagyna garşy göreşmek gullugynyň hünärmenleri her ýylda degişli möwsümde gyzzyrma keselini geçiriji

çybynlary ýüze çykarmak we olary gymak boýunça anyk işleri geçirýärler.

Gyzzyrma keseli barada nämeler bilmeli? Gyzzyrma (malýariýa) bedeniň gyzgynynyň ýokarlanmagynyň gaýtalanyp durmagy, dalagyň we bagryň çişmegi, ganyň azalmagy bilen häsiýetlendirilýän keseldir. Ony “plazmodiýalar” diýlip atlandyrylýan bir öýjükli iň ownuk bedenjikler parazitler (mugthorlar) döredýär. “Malýariýa” sözünüň gelip çykyşy “batganyň ýaramaz, çüýrük, zäherli bugly howasy” diýmegi aňladýan “miýazma” diýen söz bilen baglanyşyklydyr.

Gyzzyrmany dörediji mugthorlar syrkawdan sagdyn adama anofeles çybynlary arkaly, şeýle hem, gyzzyrma keselli näsagyň gany guýlanda geçýär. Keseliň gizlin döwri ganda bolanda 8-12 güne, bagyrda bolanda 1–3 ýyla barabardyr.

Gyzzyrma keseliniň alamatlary ýokuşandan soň 12-25 gün aralygynda, kähallatlarda has giç 6-14 aýdan soň, käte şondanam köp wagtdan soň ýüze çykýar. Başky alamatlar endamyň gowşamagy, ys-gynyň gaçmagy, kellagyrynyň, aýaklarda gowuşgynsyzlygyň ýüze çykmagy bilen häsiýetlendirilýär. Bularyň yzysüre syrkaw güýçli üşüdüýär, onuň el-aýaklary gowşaýar, agyrýar. Dodaklarynda, bilinde yza-ynjy duýulýar. Bedeniň gyzgyny kem-kemden ýokarlanyp, 2-3 sagatdan soň 39-40 gradusa ýetýär. Gyzzyrma alamaty 3 günläp we ondan köp wagtlap dowam etse, hökman lukmana ýüz tutmaly. Ganda gyzzyrma keselini dörediji plazmodiýalaryň bardygy ýüze çykarylarda, syrkaw hökman ýokanç keseller hassahanasyna ýerleşdirilýär.

Kesel ýaýradyjy çybynlaryň her biri bir gijäniň dowamynda birnäçe adamy çakyp, ýokuşdyryp bilýär. Syrkaw adamyň ganyny sorýan çybynlar 7-8 günden soň keseli ýaýratmaga başlaýar. Olar kesel ýokuşdyrmagy tä ölýänçä dowam etdirýärler. Tomusda bu çybynlar 1-2 aýlap ýaşaýar. Gyzzyrma keseliniň önüni almagyň iň ygtybarly usuly olary gymak. Esasy zat olaryň köpelmegine ýol bermeli däl.

Gyzzyrma keseli, ylaýta-da, çagalar we göwreli aýallar üçin howpludyr. Eger çaga gyzzyrýan bolsa ony dessine lukmana görkezmeli. Kesele ýaňy ýolugan ýa-da bejeriş alyp, gutulyp barýan çaga köp mukdarda suw içirmeli. Ony ýaşaýys üçin derwaýys maddalara baý önümler bilen iýmitlendirmeli.

Poliomiýelit

Oňurga ýiligine zeper ýetmeginde döreyän ýokanç kesel. Köplenç, çagada duşup, olaryň merkezi we periferiki nerw ulgamyny zeperleýär. Gadymy döwürde bu derde garşy diňe soňky ýyllarda netijeli göreş çäreleri ulanyp ugraldy. Waksina sanjymlary onuň azalmagyna, köp ýerde doly soňuna çykylmagyna getirdi. Derdi döredýänler içege wiruslary bilen baglanyşykly. Biri-birine garaşsyz üç görnüşi hem çagany ysmazlyga uçradýar. Has howplusy birinjisi bolup, muňa ýoluganlar umumy möçberiniň 85% - ni düzýär. Ikinjisi ýygy, soňkusy seýrek duş gelýär. Ýokanjy ýaýradýan, esasan keselli adam. Olar agyz boşlugynda birnäçe günläp, täretde bir-iki hepdeläp, hatda aýlap hem saklanýar. Munuň özi ýokançlaryň giň ýaýramagyna mümkinçilik berýär. Olar suwda, süýtde esli mahallap ýaşamaga ukyply. Esasan, howa damja, galaba ýagdaýda hapa el, nahar arkaly agza düşýär. Munda siňekler hem işjeň hereket edýär. Köplenç, 6 aýlykdan 5 ýaşa çenli çagalar näsaglaýar. Bedene düşen wirus damagyň limfatik (süňňüň dokumalarynyň arasyndaky boşluklary doldurýan reňksiz suwuklyk) halkasynda, içegede regionar limfatik düwünlerde köpelip, käwagt merkezi nerw ulgamyny zeperleýär. Kellesiniň gyzgyny 38 – 39°C-a çenli ýokary galýar. Burnundan suwuklyk akýar, üsgürýär, garnynda agyry emele gelýär, içi geçýär. Soňabaka ysmazlyk bildirip ugraýar. Näsaglyk bilnen pursatyndan bejerişe derrew girişmeli. Syrkaw hassahana näçe tiz eltilip, em edilip başlanylsa, bejergi şonça-da oňat netije berýär. Ozaly bilen, düşekde ýatmak düzgüni berk berjaý edilmeli. Galyberse-de, rahatlandyryjy, agyryny aýryjy dermanlar ulanylmaly. Ilkinji sanjym 3-5 günlükde bäbekhanada urulýar. Soňkulary 2-4, 18, 20 aýdan hem-de 6-7 ýaşdan soň geçirilýär. Bulary doly alan körpeler howply dertden goranýar. Häzirki wagtda Türkmenistanda bu keseliň doly ýok edilendigi baradaky güwänama gowşuryldy.

Haagyrtma

Köp ýaýran hem-de agyr geçýän keseldir. Bu kesel diňe gyzgynyň ýokary galmagy, kellagyrynyň, ýürek bulanmagyň, gaýtarmagyň ýüze çykmagy bilen bagly bolman, eýsem dürli gaýrüzümelere hem getirýär. In howplusy jyns mázlerine geçeninde döreyär. Olaryň

funksiýasyny bozýar. Netijede (köplenç, oglanlarda) önelgesizlige eltmegi ähtimal. Dert aşgazanasty mäze hem täsir edýär. Şonda çaganyň gyzgyny ýokary galýar, içinde, hasam, çep gapyrganyň aşagynda agyry peýda bolýar. Içi geçýär. Beýni dokumalaryna täsirini ýetirip, onda çişň (meningoensefalit) ýüze çykmagy keseliň iň erbet howply tarapydyr. Beýle halatda körpäniň gyzgyny ep-esli galýar, ýüregi bulanýar, gaýtarýar. Gaýrüzülmegiň bu görnüşi, adatça, derdiň 4-5-nji günlerinde bildirýär. Kähalatda nähoş samraýar, özünden gidýär, titreyär.

Howpuň öňüni almak üçin, ozaly bilen, derrew lukmany çagyrmaly. Ýöne syrka lukmansyz hiç hili дәri-derman bermeli дәl (esasanam, antibiotik dermanlary). Olar sökeliň kesele durnuklylygyny (immunitetini) peseldýär hem-de ony uzaga çekdirýär.

Nähoş azyndan 8-10 gün düşekde hökman ýatmaly. Ol gaýrüzülmeleriň öňüni almakda peýdaly. Ondan haçan turmalydygyny syrkaçylygyň geçişine, nähoşuň ýagdaýyna gözegçilik edýän lukman kesgitleýär.

Sülekeý mазlerindәki çişler аýrylmanka, körpә çеýnemek örän kyn hem-de agyryly. Şoňa görä, olar gaýdyşança, iýmiti suwuk ýada ýarym suwlaň görnüşde bermeli. Her gezek nahardan soň, agzyny kaliý permanganatly suw bilen (reňki ачык гүлгүненen goýy bolmaly дәl) ýada bor kislotanyň ergini bilen (bir çay çemçesini bir bulgur suwda eredip) çaykatmaly. Beýtmek agyz boşlugyndaky mikroblaryň sülekeý mазlerine baryp, iriň emele gelmeginiň öňüni almaga ýardam edýär. Bu döwürde hassany sowuklamadan goramaly, nerwini аýamaly (ýatan otagynda ýууаşja гүrlеşmeli, телевизор, radio, магнитофон аýtdyrmaly дәl). Kesel nähili geçeninde hem näsagy azyndan 9 günlәp öýde saklamaly. Bu diňe derde sataşanyň tiz sagalmagy üçin дәl, syrkaçylygyň төweregindәkilere ýаýramazlygyna-da bähbitli. Şeýle hem onuň ýanyna çagalary goýbermeli дәl.

Ýatan otagynyň пәkizeligine esewan etmeli. Günde birnäçe gezek ýelejiretmeli. Ýagtylyk düşer ýaly şert döretmeli. Çünki derdi emele getiriji mikroblar gün şöhlesiniň täsirine örän durnuksyz. Iň esasysy, wagtynda sanjym almaly. Şeýdibem çagalар, adatça, kesele uçramaýarlar. Ýolugaýanda hem ýeňil geçirýär. Körpeler kesele gar-

şy 1-1,5, 1 ýaş 8 aý töwereginde sanjylýar. Şeýle hem beden näçe ir taplanyp ugralsa, islendik sökellige, şol sanda, hapgyrtma, onuň gaýrüzülmeleriniň önüni almaga ýardam edýär.

§3. Garyn-içege keselleri

Göbek keselleri

Täze doglan çagalarda göbeğiň iriňli ýarasý köp gabat gelýär. Esasan, göbek kesilen ýere mikroblar düşüp, ýara emele getirýär. Göbek ýarasý dürli kesel dörediji mikrobmaryň: stafilokok we streptokok içege infeksiýa taýajyklarynyň, hörezek taýajyklarynyň, pnevmokoklaryň girelgesidir. Ýokuşmaklyk çaga doglandan ikilenji we on ikilenji gün aralygynda bolup geçýär. Mikroblar daşky predmetlerden, çaga peşewi ýa-da täreti bilen hapalanan ellerden geçýär.

Iriňli göbek infeksiýasynyň birnäçe kliniki görnüşini tapawutlandyrýarlar: omfalit – göbek ýarasynyň iriňlemesi we göbek gangrenasy. Görkezilen göbek keselleri sepsisiň emele gelmesiniň çeşmesidir.

Täze doglan çagada sepsis. Täze doglan çaga kesellerine, onuň saglygyna we ösüşine täsir edýän sepsisdir.

Sepsis-bedeniň umumy ýokanç keselidir. Çaganyň ömrüniň ilkinji günlerinde bu keseli dörediji stafilokok taýajygydyr. Infeksiýa çaga doglan wagtynda we soň hem ýokuşyp biler.

Stafilokok infeksiýasynyň çeşmesi – ýokarky dem alyş ýollarynyň nemli bardalary, ulanylýan predmetleriň hapalygy, hapalanan howa bolup biler. Şeýlelikde, çaganyň, köplenç ýagdaýda kesellemegine daşky gurşawyň sanitar-gigiýeniki şertleriniň kadalaýyk bolmazlygy sebäp bolýar. Göbek daňysynyň galyndysy, deriniň, agyz boşlugynyň, burun-damagyň nemli bardasynyň şikeslenmesi infeksiýanyň girmegi üçin derweze bolup bilýär. Sepsisiň emele gelmegine çaganyň kemis dogulmasy, kelleçanagyň içki şikesi, şeýle-de çaganyň ideg edilen-däki we iýmitlendirilendäki näsazlyklar sebäp bolýar.

Täze doglan çagada sepsisiň geçişi dürli hili bolýar. Esasy alamatlary ysgynsyzlyk, emijiliginiň peselmegi, emmekden ýüz öwürmegi, bedeniň agramynyň peselmegi; soňra ikilenji gezek agramyň peselmesi, beden temperaturasynyň dürli häsiýetdäki reaksiýalary,

gaýtarmak, ögemek, suwuk täret, deriniň reňkiniň üýtgemegi, meňzi-
niň agaryp-gögermegi, deminiň gysylmasy, ýüregiň urşunyň haýalla-
magy bilen düşündirilýär.

Keseliň: ýiti, has ýiti we dowamly görnüşleri ýüze çykaryldy.
Bejergisi hemmetaraplaýyn bolup, elmydama hassahana şertlerinde
geçirilmelidir. Hassahanadan çykanyndan soňra bir ýylyň dowamynda
çaga maşgala lukmanynyň gözegçiliginde saklanýar.

Doglanda sepsisi geçirenler, çagalar bagyna gatnaýar, ýöne ol
çagalara aýratyn çemeleşmeli; ideg edilende gigiýenanyň çärelerini
ýerine ýetirmeli, dürli tagamlar bilen iýmitlendirilmeli; gün tertibini
berk berjaý etmeli; ýokanç-wirus keselleriniň önüni alyş çärelerini
giňden guramaly; önüni alyş sanjymalary wagtlaýyn urmaly däl (1
ýyla çenli).

Zäherli (agyryly) dispepsiýa

Agyryly dispepsiýa, köplenç, nädogry iýmitlenmekden bolýar.
Ýönekeý dispepsiýada diňe iýmit siňdiriş ýollary näsaglaýar. Agyryly
(zäherli) dispepsiýada tutuş beden ejir çekýär.

Eger ýönekeý dispepsiýa wagtynda bejerilmese zäherli dispepsiýa
öwrülip biler. Umummy kesel wagtynda bejerilmese, çaga beýleki
keseller geçip biler.

Keseliň dowamlylygy. Ilkibada çagada ýygy-ýygydan gaýtarma
ýüze çykýar. Täreti ýygylaşyp, onda suwuk düwmekler bolýar. Ça-
ganyň ýagdaýy agyrlaşýar. Gowşaklyk, az hereketlilik ýüze çykýar,
reňki üýtgeýär, gözi çylpyklaşýar, eli-aýagy sowawar. Ýürek çalt
urýar, dem alşy çaltlaşýar, çaga tiz horlanýar, temperaturasy 38-39
gradusa ýetýär. Bu kesel diňe hassahanada bejerilýär.

Soguljan keselleri

Soguljanlaryň özi gelmintler, döredýän dertleri gelmintozlar di-
ýip atlandyrylýar. Görnüşleri dürli-dürli. Çagalar nahardan ön, oýun-
dan, hasam, hapa dökülen ýerlerde oýnanyndan hem-de täret-den
soň ellerini ýuwmasa, olaryň içegä düşmegi mümkindir. Dyrnaklary
wagtly-wagtynda alynmasa, çaga barmaklaryny sorsa, nahar bişiril-
en ýa-da et, süýt, balyk ýeterlik gaýnadylmasa, miweler, gök, bakja

önümleri gowy ýuwulmasa hem soguljanlaryň şol agza aralaşmak ähtimallygy ýokarlanýar. Gelmintler körpä seredýänleriň şahsy arassaçylyk düzgünlerini ýerine ýetirmedik ýa-da näsag mal bilen ýakyn aragatnaşykda bolan halatynda hem geçýär. Şonda soguljanlar körpäniň aşgazan-ıçege ýollarynyň nerw gurluşynyň, bagryň işini bozýar, ıçde güýçli bolmadyk agyry döredýär, uzak wagtlap birsydyrgyn dowam edýär. Yzanyň wagtal-wagtal beterleşmegi ähtimal. Ol soguljanlaryň ıçegäniň nemli bardasynda hereket edýänligi bilen baglydyr. Sülekey mázleriniň ýokary derejede işleýänligi sebäpli onuň bölünip çykyşy artýar. Çaganyň gyllygy akýar, işdäsi peselýär, ysgyn-deramaty, ukusy gaçýar. Endamynda gijilewük emele gelýär, esasanam, artbujağynyň töwereginde galaba gijesine güýjeýär. Bu uka päsgel berýär. Näsag ýatyrka dişlerini şakyrdadýar (ýöne bu alamat başga-da birnäçe nerw kesellerde hem ýüze çykýar). Näsaglyk uzaga çekse, körpäniň ösüşine ýaramaz täsir edýär, ol gaharjaň bolýar.

Eýsem, derdiň öňüni almak üçin nämeler etmeli? Ozaly bilen, naharyň öň ýanynda kiçi, uly täretiden, oýnanyndan soň körpäniň elini hökman ýuwdurmaly, hapa dökülýän ýerlere barmazlygyny gazanmaly. Gap-gaçlary tämiz saklamaly, dyrnaklaryny wagtynda almaly. Oýunjaklarynyň, gündelik ulanýan zatlarynyň üstüne her bir-iki günden gyzgyn suw akydyp süpürmeli.

Içki eşiklerini, ýapynjalaryny, ýassyklarynyň daşyny gaýnadyp, ütüklemeli. Eger çagada soguljan bardyr öýdülse, derrew lukmana ýüz tutmaly. Uly täretini barlaghana tabşyrmaly. Ony 3-5 gezek yzly- yzyna barlatmaly. Sebäbi birküç saparda soguljanlaryň ýüze çykmazlygy mümkindir. Içegedäki soguljanlaryň görnüşi kesgitlenenden soň bejergä girişmeli. Soguljanlar köp dürli bolup, şoňa görä-de, olardan dynmak üçin hersine aýratynlykda çemeleşmelidir.

Ene-atalar käbir arassaçylyk kadalaryny näçe berjaý etselerem, köpüsiniň soguljandan saplanmaýandygyndan zeýrenýär. Beýle ýagdaý ıçgedäki mugthorlar nesilden-nesle geçende ýüze çykýar. Olar synada uzak saklanýar, bejergi dowamly alnyp barylýar.

Gelmintleriň (soguljanlaryň) esasynda döreyän kesellere **gelmin-toz** diýilýär.

Soguljanlara garşy göreş çäreleri

Çagalarda iýmit siňdiriş ýollarynyň aýratynlygy. Çagalarda aşgazan içege ýoly onuň ýaşyna görä özgerýär. Iýmit siňdiriş ýollary uly üýtgeşmä sezewar bolýar. Iýmit siňdiriş agzalaryna: agyz boşlugy, gyzylödek, içegeler, bagyr, aşgazan degişlidir. Ýaşyna görä agyz boşlugy: çagalarda uly bolmaýar, çeyneýji myşsalar ösen, gan damara baý bolýar. Sülekeý mázleri suwuklygy az öndürýär. Şonuň üçin agyz tiz guraýar, 4-6 aýlykdan tüýkülik mázleri doly işläp başlaýar.

Gyzylödegiň uzynlygy çaganyň ýaşyna görä bolýar. Ulularyňka garanyňda, örän näzik, gan damara baý, mázler ösmedik. Aşgazan çagalarda gapdal ýatýar. Bir ýaşdan soň çaganyň ýöremegi bilen dikelýär. Aşgazanyň nemli bardasy ulularyňka garanyňda galyň, gysaç ösmedik bolýar. Şonuň üçin çagalar birinji ýaşda köp gaýtaryrlar. Aşgazan ilki bada 30-35 ml, 3 aýda 100 ml, 1 ýaşda 250 ml şire bölüp çykarýar. Aşgazan şiresinde pepsin, lipaza, fermentler bolýar. Fermentleriň işjeňligi çaganyň ýaşy ulaldygyça ýokarlanýar.

Içegeler täze doglan çagada ululara garanyňda has uzyn, nemli barda ösen, gan damara baý bolýar. Myşsalar gowşak bolup, tiz ýaralanýar, sekresiýa ulularyňky bilen meňzeş bolýar. Irki döwür bagyr göwrä garanyňda uly, ödün işlenişi gowşagrak bolýar.

Bagyr irki ýaşly çagalarda uly bolýar, ýöne öt suwuklygynyň emele gelşi ulularyňka görä haýal geçýär. Öt suwuklygy ýagy işlemekde uly rol oýnaýar, belogy, uglewody hem işjeň işleýär. Ýetişmedik bagyr ýokanç kesellerden sowuklamanyň döremegine esas bolýar. Iýmit bişiriş ýollarynyň kadaly işlemeginiň çaganyň ösüşinde ähmiýeti uludyr. Bagryň işi bozulsa, ol madda çalşyga täsir edýär.

Soguljanlar keselleriň başy bolan mugthorlardyr. Olar iýmit siňdiriş ýollarynda, dokumalarda mesgen tutýar. Esasan, soguljanlaryň tohumy iýmitiň we hapaçylygyň üsti bilen geçip, birnäçe keseliň başlangyjy bolýar. Soguljanlaryň döremeginiň esasy sebäbi şahsy gigenanyň berjaý edilmezligindedir.

Gelmintoz. Gelmintoz giňden ýaýran keseldir. Soguljanlar adam bedenine aralaşyp, onuň döremegine sebäp bolýar. Gelmintler adamyň birnäçe synalarynda ýaşap bilýär. Esasan, çaganyň aşgazan içegesinde ýaşap, şol ýerdäki taýyn iýmitlerden iýmitlenýärler. Gelmin-

toz keseli bilen kesellän çaganyň kesellere garşy göreşijiligi peselýär, her bir keseli agyr geçirýär.

Keseliň ýüze çykmagyna şahsy gigiýenanyň berjaý edilmezligi sebäp bolýar (çaganyň bolýan otagynyň hapalygy, oýunjaklarynyň, elleýän predmetleriniň hapalygy we ş.m.). Çagalarda, esasan, askarid-ler, ostrisalar, wlasoglawlar karlik sepen ýaly soguljanlar duş gelýär.

Askaridoz. Askarida soguljany askaridoz keseliň döremegine sebäp bolýar. Ol çaga bedeninde mesgen tutýar. Askarida uly ak so-guljan bolup, inçe içegede mesgen tutýar. Askarida liçinkasy agyz boşlugyndan içegä geçýär. Soňra gana geçýär, damara, bagra, öykene, bokurdaga soňra ýene içegä düşýär. İçegede ösüp ýetişýär. 60-70 gün ýaşayar. Keseliň dowamlylygyny 2 bölege bölmek bolar: 1-nji bölüm – migrasion; 2-nji bölüm – içege.

Keseliň dowamlylygy. Keseliň başynda çaga özünü erbet duýup başlaýar, ilkişda bronhide we pnemoniýa meňzeş bolýar. Käha-latlarda gijilewükli örgün öryär, gyzgyny galýar.

Keseliň 2-nji bölümünde çaganyň kesele garşy göreşijiligine hem-de kesel dörediji mugthorlaryň mukdaryna bagly bolýar. Şol döwürde çaganyň işdasi ýapylýar, ýüregi bulanýar, gaýtarýar, ukusy gaçýar, gaharjaň bolýar, çalt ýadaýar, içi geçmegi mümkin. Şolar ýaly çagalaryň ýüzi solgun bolýar, horlanýar, içi agyrýar. Bu keseliň ötü-şen halatynda çagada içgatama ýüze çykýar.

Enterobioz. Bu keseli dörediji ostrisa soguljanydyr. Olar togala-jyk bolup, çagalaryň ýogyn içegesinde hem-de beýleki içegelerde mesgen tutýarlar. Bu soguljanlaryň urkaçy we erkek görnüşleri bol-ýar. Urkaçy soguljany münlerçe liçinkasyny çaganyň ýatan wagty göni içegesine goýberip, artbujak deşigindäki büzmeginiň arasynda ýumurtgasyny taşlaýar we ölýär. Bu gurçugyň ýaşayyş dowamlylygy 3-4 hepde. Ýumurtgalar bolsa 4-6 hepdeden janlanýar. Erterobioz keseli hapa elden hem-de siňeklerden geçip biler.

Keseliň dowamlylygy. Keseliň başynda çaganyň artbujak deşigi gijäp ugraýar. Täreti üýtgeýär. Keseliň uzaga çeken halatynda çaga-nyň özünü duýşy ýaramazlaşýar – gaharjaň bolýar, ukusy gaçýar. Gyz çagada kesel has-da agyr geçýär – jyns agzalarynyň sowuklamasy görnüşde geçýär. Şol kesel bilen kesellän çagany aýra saklamaly.

Bejerilişi. Esasan, arassaçylyk çärelerinden başlanýar. Çaga 5-7 günläp her gije içýuwgy (klizma) edilýär. İçýuwgy 1/2 kiçi çemçe ölçepli natriý gidrokarbonaty suwa garyp etmeli. Içki eşikleri gyzgyn ütük bilen ütüklenen bolmaly. Dermanlardan piperazin, naftamon, efir garyndysyny bermeli. Gijilewük güýçli bolan ýagdaýynda dimedrol, suprastin berilýär. Artbujak deşigine 5 0/0 anestazin melhemi çalynýar.

Trihosefalez. Bu keseli daşy tüýli, togalak soguljanlar döredýär. Olar çaganyň ýogyn içegesinde ýaşap köpelyärler. Bu soguljanlaryň kellesi tüýli bolanlygy sebäpli olara Wlasoglaw diýilýär. Olar adamyň içinde baş ýyllap ýaşap bilýärler.

Keseliň dowamlylygy: Bu kesel bilen kesellän çaga gowşak bolup başlaýar, çalt ýadaýar, kellesi aýlanýar, işdäsi gaçýar, ýüregi bulanýar, gaýtarýar, gyllygy akýar. Çaga içiniň agyryandygyny aýdyp ugraýar. Kähalatlarda köriçege bolup biler. Içi gataýar, içi geçýär, täretinde iriň, gan bolýar

Bejerilişi. Geptilrezorsin, naftamon hem-de kislorodterapiýa. Çagany kesel wagty öýde saklamaly.

Gimenolepidoz. Bu keseli lenta şekilli soguljanlar döredýär. Bu gurçuklar çaganyň inçe içegesinde ýaşýar.

Keseliň dowamlylygy. Kesellän döwründe çaga gaharjaň bolýar, içdäsi kemelýär, ýüregi bulanýar, täreti üýtgeýär.

Bejerilişi. Paporotnik, fenasal, kukurbin.

Lýamblioz. Bu kesel D.F Lýamba atly ylmy işgäriň adyny göterýän soguljanlar döredýär. Olar çaganyň içegesinde ýaşýarlar we köpelyärler.

Keseliň dowamlylygy: Bu kesel haýal ýüze çykyp başlaýar. Ilki bilen täret üýtgeýär, ýygylaşýar. Bir günün dowamynda 4 sapar bolýar. Täretiň içinde iriň görünýär. Mundan başga-da çaganyň işdäsi kemelýär, ýüregi bulanýar, gaýtarýar. Çaga gowşak, gany az we gaharjaň bolýar.

Bejerilişi. Furazolidon, aminohinol.

Gelmintozlaryň önüni almak, esasan, arassaçylyk işlerinden başlanýar. Çaganyň oýnaýan, gezyän ýerleriniň, üst-başynyň, oýnaýan oýunjaklarynyň, gap-çanaklarynyň arassa saklanmagy, eliň sabynlap ýuwulmagy, unitazlaryň ýuwulmagy, gorşoklaryň dezinfeksiýa edil-

megi bilen baglanyşyklydyr. Çagalar bagyna gatnaýan çagalaryň uly täretini ýylda 2 sapa soguljana barlag etmeli. Çagalaryň ene-atalary bilen arassaçylyk barada söhbetdeşlik geçirmeli.

Agyz boşlugynyň nemli bardasynyň keselleri

Kesel, esasan, bäbeklik, irki döwürlerde köp gabat gelýär. Bu kesel özbaşdak we beýleki keseller bilen utgaşyp hem ýüze çykyp biler. Esasan: hörezek, sowuklama, mama, diliň ýaralanmagy bilen hem bolup biler. Bu keseliň dürli görnüşi bar. Agzyň içinde çiş bolup, käwagt gan hem görünýär. Nahar iýlen wagty agyzda agyry bolmagy mümkin. Çaga beýleki keselden sagalsa, bu kesel tiz aýrylýar.

Kataral stomatiti.

Keseli döredýän sebäpler. Agyz boşlugynyň nemli gabygynyň zeperlenmesine ýokanç keseller sebäp bolýar: garamyk, dümew, hörezek. Kataral stomatit nemli gabyga gan öýülmegi, çişmegi, kähalatda nemli gabygyň ganamagy bilen alamatlanýar. Dili gury, üsti örtülen. Çaga iýmit kabul edende gyzgyn ýa-da gaty bolanda agyry duýýar. Çaga esasy keselden gutulsa, stomatit aýratyn bejergisiz aýrylýar.

Ýiti gerpetik stomatit.

Keseliň emele gelmeginiň sebäpleri. Stomatitiň bu görnüşini ýokanç keselleri döredýän mikroorganizmler döredýär. Oýunjaklaryň, ulanylýan predmetleriň üsti bilen howa-damja ýoly arkaly ýokuşýar. Epidemiýa bolanda, çagalar bagyna gatnaýan çagalaryň 4/3 bölegi keselleýär. Bu kesel bilen 1ýaşdan 3ýaş çenli çagalaryň 71% keselleýär.

Ýiti gastrit

Bu kesel aşgazanyň nemli örtüginin çişmegidir. Kesel zäherli mikrobaryň aralaşmagyndan döreýär. Ol mikroblar iýmitiň üstünden geçýär. Esasan, süýji önümlerinden, olardan başga-da, ýetişmedik önümlerden geçip biler. Bu kesel birnäçe sagatdan başlanýar. Çaganyň gyzgyny 39-40 gradusa ýetýär. Çaganyň ýüregi bulanýar, gowşayar, garynda agyry bolýar, gaýtarýar. Çaganyň işdäsi pese gaçýar ýa-da kesilýär. Ýygy-ýygdydan täret edýär, täreti suwuk bolýar. Käwagt tutgaý bolup huşdan gitmegi hem mümkin. Garyna barmak degrilse agyryly bolar.

Bejergisi. Ilki bilen aşgazany ýuwmaly, 2-4 bulgur ýyly suw bermeli. Soňra gaýtartmaly. Aşgazan ýuwlardan soň köpräk çay bermeli.

Çaýy limonlap, şeker goşup bermeli. Soňra duz kislotaly pepsini bermeli, bakteriýa garşy sulgin, ftalazol dermanlaryny bermeli. Çagany ikinji gün naharlamaly. Ilki gök önüm, ýöne çorba bermeli, ondan başga, süýtli şüle, kisel, çekize, owradylan kartoşka bermeli. Bu zatlar lukmanyň gözegçiliginde bolmaly.

Dizenteriýa

Keseliň ýüze çykyşy. Ähli içege ýokançlyklarynyň arasynda dizenteriýa uly orun tutýar.

Bu kesel bilen çagalar keselleýärler. Keseli, esasan, bakteriýalar döredýärler. Olar taýajyk görnüşlidir. Keseli döredijiniň birnäçe görnüşi bellidir: Grigorýew-Şigiň, Şmits-Ştuseriň, Zonneniň, Fleksneriň we başgalaryň taýajyklary. Köplenç, duş gelyäni Zonneniň bakteriýalarynyň dizenteriýa keselleri, ol keselleriň 70-80% Zonneniň bakteriýasy tapylýar. Bakteriýalar täret arkaly daş çykarylýar. Ol bakteriýalar birnäçe aýlap ýaşap bilýärler. Dizenteriýa taýajyklary hapalanan gorşoklarda, çygly egin-eşiklerde, toprakda olar 3 aýa çenli iýmit önümlerinde (süýt, et, çörek) birnäçe gije-gündiziň dowamynda, suwda birnäçe sagatdan 5-6 güne çenli ýaşaýarlar. Zonneniň taýajyklary has durnukly hasaplanýar. Keselli adamyň ýa-da keseli göterijiniň bedeninden dizenteriýa bakteriýalary täret bilen çykýarlar. Olar iýmitiň, siňegiň üsti bilen organizme aralaşýar, ikinji adamda kesel döredýär. Keseliň çeşmesi ýiti we dowamly dizenteriýa keselli ýa-da bakteriýa göteriji adam bolýar. Dizenteriýa keselli kesellän gününden ýokuşdyryjydyr. Has-da dizenteriýanyň ýeňil görnüşi bilen kesellän çagalar wagtynda aýralamasaň howpludyr. Dowamly dizenteriýaly hassa infeksiýanyň mydamalyk çeşmesi bolýar. Dizenteriýa taýajyklary agyzdan gyzyldođe, aşgazana, inçe içegä, ondan bolsa ýogyn içegä aralaşýarlar we şol ýerde köpeliýärler. Mikrob öýjügi darganda zäher bölüp çykarýar, ol bolsa sorulyp organizmiň başga ulgamlaryna (nerw, ýürek-damar we başga) zeper ýetirýär. Dizenteriýa bakteriýalary gan geçirmeýär.

Keseliň geçişi. Keseliň ýapyk döwri 2-7 gündür. Kesellän çagada çep böwürde sanjy peýda bolýar. Suwuk täreti bolýar. (gije-gündizde 20-30 gezek) Täretde gan hem görünmegi mümkin. Çaganyň temperaturasy 40 gradusa çenli bolýar. Organizmiň umumy zäherlenmesi ýüze çykýar: çagada gowşaklyk, ysgynsyzlyk, kelleagyry, işdäniň pese gaçmagy, gaýtarma, käwagt huşdan gidip biler.

Soňky ýyllarda dizenteriýa ýeňil geçýär. Näsagyň ýagdaýy gaty erbet bolmaýar. Beýleki alamatlar: biraz gowşaklyk, işdäsinin kemelmegi, temperaturasy 37-37,8 gradus bolup biler. 1-2 günden tiz geçip gidýär. Täreti gaty suwuk bolmaýar. 7-10 günden çaga sagalýar. 2 ýaş çenli çagalarda dizenteriýa gorkulydyr. Esasan hem, gatyşyk iýmitlenýän çagalarda. Bir ýaşly çagalarda özboluşly geçýär: täreti bozulýar, çaga ynjalyksyz bolýar, aglaýar, täretde ýüzi gyzarýar, garyn çişýär. Kiçi ýaşly çagalarda agyr geçýär. Madda çalşyk bozulýar. Esasan, suw, duz, belok çalşygy bozulýar. Wagtynda alada edilmese öýkene, ortaky gulaga zeper bermegi mümkin.

Bejeriljek çagany tiz lukmana görkezmeli. Özbaşdak bejergi etmeli däl, şeýle ýagdaýda kesel doly bejerilmeýär. Edaralarda bakteriýa göterijileri ýok etmeli.

Ýönekeý dispepsiýa-içgeçme

Keseliň ýüze çykyşy. Ýönekeý dispepsiýa çagany nädogry we tertipsiz iýmitlendirmekden, iýmiti wagtly-wagtynda iýmezlikden, iýmiti artykmaç kabul etmekden, gigiýeniki düzgünleri bozmakdan, nädogry ideg etmekden, suw düzgünini saklamazlykdan bolýar.

Keseliň geçişi. Kesel başlanda çaga gaýtarýar (gije-gündizde 1-2 gezek), täreti ýygy (gije-gündizde 8-10 gezek), suwuk, içi ýaşyl-ak düwürjikli. Çaganyň garny çiş, ýeli çykanda erbet ysly. Çaga garnynyň agyrysý sebäpli rahatlygyny ýitirýär, aglaýar, dili gurap, agarýar. Kähalatda gyzgyny galýar, çaga horlanýar. Kesel 5-7 gün dowam edýär.

Körpe suwy elmydama arassa käsedən içmelidir. Çüýşe ulanmaklyk maslahat berilmeýär. Näsag çagany mümkin boldugyça ýygy-ýygydan naharlamaly, iýmit täze taýýarlanan bolmaly.

Ene süýdi çaga üçin iýmitiň we suwuklygyň iň oňat çeşmesidir. Ene süýdi bilen iýmitlendirilýän çagalarda içgeçme seýrek duş gelýär.

Çaga antibiotikleri we beýleki derman serişdelerini lukmandan rugsatsyz bermeli dälär.

Içgeçmede suwsuzlanmagyň önüni almaklygyň iň gowy serişdesi bu köp mukdarda suwuklyk we dürli erginleri kabul etdirtmekdir.

Nahar iýmezden öň we hajathanadan soň eliňizi sabyn bilen gowy ýuwmak hökmandyr. Çaga diňe gaýnadylan suw içirmeli. Ähli önümler gowy edip ýuwulmalydyr, daşy arassalanmalydyr ýa-da gaýnadylmalydyr.

§4. Dowamly geçýän (hroniki) çaga keselleri

Igleme

Iglemäniň emele gelşi. Igleme – ösýän bedeniň keseli. Keseliň ýüze çykmagyna bedene D witaminiň ýetmezligi sebäp bolýar. D witamini örän çylşyrymly bolup, ol kalsiniň we fosforyň beden tarapyndan özleşdirme prosesini sazlamak bilen, süňkleriň emele gelmegine we ösmegine ýardam berýär.

D witamin çaga bedeninde günün ultramelewşe şöhleleriniň derä täsir etmegi netijesinde emele gelýär, az mukdarda bolsa iýmitden gelýär. Keseliň ýüze çykmagyna beýleki witaminleriň – A, B; mikroelementleriň – magniniň, sinkiň, demriň, misiň, kobaltýň, şeýle-de beýleki faktorlaryň hem, meselem, amatsyz daşky şertleriň täsiri, arassa howanyň, günün ultramelewşe şöhleleriniň ýetmezligi, kadasyz iýmitlendirmekligiň, tiz-tizden we dowamly keselleriň, esasan hem garyn-ıçege we ýokanç keselleriň täsiri ýetýär.

Iglemede fosfor-kalsiý çalşygy bozulýar, ol bolsa täze emele gelýän süňklere kalsiniň duzlarynyň ýetmezçiligine, ol süňklerdäki hekiň ýuwulmagyna eltýär. Şonuň netijesinde süňkler ýumşayar, egrelýär.

Igleme bilen, köplenç, kemis doglan çagalar keselleýär. Ol bolsa enäniň göwresindekä çaga bedeninde duzlaryň we D witaminiň ýeterlik mukdarda toplanmazlygyndan hem-de doglandan soň olara bolan talabyň ýokarlananlygyndan bolýar. Iglemäniň emele gelmeginde pasyllaryň we klimat şertleriniň hem täsiri bardyr.

Ýurdumyzda igleme keseliňiň önüni alyş çäreleri ýokary netijeleri berýär: maşgala lukmanlarynyň çagalara yzygider gözegçilik edip

durmagy, çagalar üçin taýýarlanylýan köp dürli iýmit görnüşleri, ýaş çagaly enelere döwlet tarapyndan berilýän ýeňillikler we ş.m.

Başlangyç döwri. Keseliň başlangyç alamatlary nerw ulgamynyň işiniň bozulmagy bilen baglanyşyklydyr: güýçli derlemek, has hem kellesi derleýär, soňra ýeňsesiniň saçy düşýär; gorkaklyk, işdäsinin kemelmegi, ukusyzlyk, gaharjaňlyk ýüze çykýar.

Keseliň başlangyjynda iýmit siňdirişiň bozulmasy bolup bilýär, peşewde ýiti ys bolýar. Başlangyç döwrüň soňunda (2-3 hepde çekýär) süňk dokumalarynyň üýtgeýän alamatlary ýüze çykýar: uly çeşmeji-giň we kelleçanak süňkleriniň gyralary ýumşayar.

Eger iglemäni wagtynda duýup bejertmeseň, kesel örjeýär.

Keseliň geçişi. Keseliň geçişi birnäçe döwre bölünýär: başlanyşy, aýgytly döwri, sagalyş, keselden galýan alamatlar. Iglemäniň ilkinji alamatlary 2-3 aýlykda, kemis doglan çagalarda 1 aýlykda ýüze çykýar.

Keseliň bu döwründe süňk we myşsa ulgamlarynyň özgermesi bolýar: ýeňse süňkleri ýumşayar, kelle süýri görnüşe geçýär, şondan soň çeşmejik ýapylýar, dişleri gysyk, döş öňe çykýar, maňlaý tüňňi, aýak süňkleri ýaý görnüşde bolýar. Süňk ulgamynyň özgermegi bilen, myşşalaryň we birleşdiriji synanyň özgermesi bolýar: garyn uly we ol öňe çykýar, süňkleriň baglanyşygy gowşayar, bagry we dalagy ulalyp, ganazlyk güýçlenýär, oňurga egrelýär.

Keselden saplanyş döwri. Kesel bejerilende iglemäniň alamatlary haýallyk bilen gowşayar, süňk emele geliş prosesi kadalaşýar, myşsanyň çeyeligi, işdäsi, keýpi gowulaşýar, derlemesi, gaharjaňlygy azalýar; çaganyň umumy özüni duýşy gowulaşýar.

Keseliň galyndy alamatlary çaganyň 2-3 ýaşynda bildirip ugrayar: süňkleri egri, ganazlyk, dişleri özgeren, bagry we dalagy uly. Şeýle alamatlar iglemäniň agyr we orta agyrlykdaky görnüşini geçiren çagalarda bolýar.

Iglemäniň önüni alyş çäreleri ýöriteleşen we ýöriteleşdirilmedik bolup biler. Ýöriteleşdirilmedik dogumdan öňki we dogumdan soňky bolup, göwreli aýal üçin zähmetiň we ýaşayşyň kadaly şertlerini döretmek, gowy iýmitlendirmek, arassa howada köpräk bolmak – bularyň ählisi iglemäniň önüni alyş çäreleridir.

Çaga doglandan soň iglemäniň önüni almak üçin: çagany dogry iýmitlendirmek, wagtynda goşmaça iýmitlendirmek, witaminleri bermek, gün tertibini dogry guramak we çaga ideginiň ähli gigiýeniki düzgünlerini dogry berjaý etmek, owkalama we maşk etmek, bedeni taplamak çärelerini dogry guramak gerek. Çagalary iglemeden goramak üçin sitrat garyndysyny (2,1 g limon kislotasy we 3,5 g limon turşy natriý, 100 ml suwda garylan) 1 çay çemçeden 3 wagtyna 7-10 gün, witamin, günün ultramelewşe şöhesini, D witaminini bermeli.

Çaganyň birinji ýaşynda igleme bilen kesellemek howpy ýokary bolýar, önüni alyş çärelerine goşmaça witaminleri bermek maslahat berilýär: B₁, B₂ witaminleri 1mg günde 3 gezek, kalsiý pantetonaty 3 mg 3 gezek 10-12 günün dowamynda bermeli. Şeýle edilende madda çalşygy we D witamininiň täsir edijiligi ýokarlanýar.

Iglemäniň önüni alyş çärelerini çaganyň ikinji ýaşynda hem geçirmeli (balyk ýagy, ultramelewşe söhlelenme). Önüni alyş çäresinde D witamin bilen beýleki dermanlary bilelikde we yzygider almak hökmany şertdir. Öýde başlanan ýöriteleşdirilen önüni alyş çärelerini çagalar edarasynyň lukmany, şepagat uýasy, toparyň terbiýeçisi geçirýär.

Igleme çaga bedeninde maddalaryň alyş-çalşyň bozulmagy bilen bolup geçýän keseldir. Bu dertde hemme ulgamlara, köplenç, süňk ulgamyna zyýan ýetýär (bedeniň süňkleşmegi bozulýar). Keseliň esasy sebäbi bedende D witamininiň, kalsiniň we fosforyň ýetmezçiligidir.

Ilki nerw ulgamynyň bozulmasynyň alamatlary ýüze çykýar: çaga birahat bolýar, ukusy bozulýar, ukudaka häli-şindi tisginýär, köp (ylaýta-da, kellesiniň saçly ýeri) derleýär. Syrkaw kellesiniň ýeňse tarapyny ýassyga sürtüp, iki tarapa “çaýkaýar”. Munuň özi onuň ýeňse saçynyň düşmegine getirýär. Dert öz wagtynda bejerilmese, süňk ulgamynyň bozulmalary ýüze çykýar: depe, maňlaý süňkleri güýçli ösüp, tüňnerip durýar, döş kapasasynyň iki tarapy we aşaky bölegi içine çökyär, çanaklyk daralýar. Oňurga sütüni bir gapdala – çepe ýada saga gyşarýar (lordoz). Bu bolsa çaganyň küýkermegine getirýär. Şeýle bozulmalar diňe bir çaganyň daşky syratyny bozman, eýsem beden agzalarynyň:ýüregiň, öýkeniň, iri gan damarlarynyň we ş.m.

işjeňligine-de zyýanly täsir edýär. Galyberse-de, igli çaga akyl we beden taýdan ösüşde yzda galýar. Ol daş-töwerekde bolup geçýän hadysalara, deň-duşlary bilen deňeşdirilende, has giç gyzyklanyp we akyl ýetirip başlaýar. Oturmak, emedeklemek, dik durmak ýaly endikleri has giç öwrenýär, onuň dişleri has giç çykýar. Igli çagalaryň arasynda dümew, bronhit, öýken sowuklama ýaly keseller has köp duşýar, has agyr, dowamly geçýär. Gyzjagazlarda çanaklygyň daralmagy geljekde kynçylyk döredýär, durmuşa çykyp, göwrelilik wagtynda çaganyň dogulmagyny kynlaşdyrýar. Kähalatlarda bäbegi operatiw usul (kesar kesimi) arkaly almaly bolýar.

Iglemäniň önüni almaga gönükdirilen çäreleri örän ir, ýagny çaga dünýä inmäňkä geçirip başlamaly. Geljekki ene hamylalyk döwründe ýaşayş üçin derwaýys elementlere, ylaýta-da, D witaminine baý önümleri, balyk ýagyny köp ulanmaly. Göwreli aýal bedenterbiýe maşklary, ýeňil öý-hojalyk işleri bilen meşgullanmaly. Göwreliligiň soňky 3-4 aýlygynda D witaminini içmeli.

Çagany ene süýdi bilen mümkinboldugyça uzak wagtlap emdirmeli. Göwüs süýdünden aýyrdylandan soň, ony düzüminde möhüm elementler saklaýan önümler bilen iýmitlendirmeli. D witaminini içirmeli. Çaga gün şöhlesini ýeterlik kabul etdirmeli.

D witamininiň ýetmezçiligi organizmde fosforyň we kalsiniň siňmegini kynlaşdyrýar. Netijede, bu maddalaryň gandaky deňagramlylygy bozulýar. Süňkleriň ösüşi gowşaýar. Eger organizm ýeterlik mukdarda D witamin bilen üpjün edilmese, süňkler gysyk ösýär.

Spazmofiliýa

Keseliň ýüze çykyşy. Spazmofiliýa diňe 1-2 ýaşly çagalarda duşýan keseldir. Alym lukmanlar, köplenç, spazmofiliýa we igleme şol bir sebäplere görä (bedende kalsiý-fosfor çalşygynyň bozulmasy, bedene D witaminiň ýetmezçilik etmegi) döreýän kesel hasaplaýarlar.

Spazmofiliýa, köplenç, gyşda, tomusda ýüze çykyp, ol, köplenç, ýokary temperaturaly, tutgaýly bolýar.

Keseliň geçişi. Spazmofiliýa, köplenç, laringospazm – ses perdeleriniň daralmasy görnüşinde ýüze çykýar. Bokurdakda spazm bolanda, çaganyň ýüzi agarýar, dodak gögerýär, ýüzünde gorky

alamatlary peýda bolýar, howa ýetmeýär, sowuk der bilen örtülýär. Birnäçe sekuntndan dem alşy sesli eşidilýär, soňra dem alyş kadalaşýar. Köplenç ýagdaýda laringospazm zyýansyz geçýär, käbir ýagdaýda demi uzak tutulyp, çaganyň ömrüne howp salýar. Spazmofiliýada ýüzüň, el-aýagyň myşsalarynyň tutgaýy tutup, ol birnäçe minutdan birnäçe güne çekip bilýär.

Bejerilişi. Tutgaý we laringospazmda gaýragoýulmasyz çäreleri geçirmeli. Onuň üçin köplenç halatda arassa howa bermek, sowuk suw sepelemek, ýüregine owkalama etmek, ilkinji demi gelýänçä emeli dem bermek ýeterlik bolýar.

Tutgaýda ilkinji kömegi bermek üçin çagany ýatyrmaly, kellesini gapdala öwürmeli, bir ýerini agyrtmaz ýaly kellesini, elini, aýagyny saklamaly, kislorod bermeli, lukmany çagyrmaly. Tutgaýy aýyrmak üçin 2%-li 20-30 ml hloralgidrat ergini bilen içini ýuwmaly, tutgaý 20-30 minutdan aýrylmasa içýuwgyny gaýtalamaly. 25% kükürt turşuly magneziýany 2 ml 0,5-1% nowokain bilen myşsadan urmak maslahat berilýär. Ýokary temperaturada 2,5% aminazini 1mg 1kg beden agramyna urmaly. Bu çäreleri lukman ýa-da uly şepagat uýasy etmeli.

Spazmofiliýada hem öňüni alyş çäreleri iglemäniňki ýaly: çagalary ýokumly iýmitler bilen iýmitlendirmeli, arassa howada köp gezdirmeli, D, C witaminleri, B₁, B₂, PP witaminler toparyny, balyk ýagyňy bermeli, ýokanç kesellere garşy göreş çärelerini ýerine ýetirmeli.

Spazmofiliýa üçin öňüni alyş çäreleri, köplenç, iglemäniňki bilen meňzeşdir. Spazmofiliýanyň öňüni alyş çärelerini lukmanyň görkezmesi boýunça terbiýeçi ýerine ýetirýär. Terbiýeçi bu işi näçe göwnējaý ýerine ýetirse, şonça-da çagalarda iglemäniň we spazmofiliýanyň öňi çalt alynýar.

Giperwitaminoz D

Giperwitaminoz D – D witamini köp berlip, artyk düşende, yzygidersiz, bimöçber berlende, bu witaminiň bedeniň ýiti duýujylygynda emele gelýär. Giperwitaminozda içegeden kalsiniň sorulyşy artýar, ganda kalsiniň mukdary köpeliýär we giperkalsiýemiýa emele gelýär. Ol bolsa nerw, ýürek-damar we bedeniň beýleki ulgamlarynyň işiniň bozulmagyna getirýär.

Giperwitaminozyň ýiti we dowamly görnüşleri bar. D witaminiň intoksikasiýasy ýeňil we agyr görnüşlerde geçýär. Giperwitaminozly çagalaryň bütin bedeninde umumy intoksikasiýa gidýär, nerw ulgamynyň işi (ukusy bozulýar, ynjalyksyz, umumy gipotoniýa, ysgynsyzlyk, refleksiň, işdäsiniň peselmegi, suwsuzlyga getirýär) bozulýar. Keseliň agyr görnüşlerinde tutgaý ýüze çykýar, distrofiýa ösýär – agramy we boýy ösmeýär. Ýürek-damar ulgamynyň işi bozulýar (ýürek urşy gowşak, çalt urýar, arteriýa gan basyşy pes). Peşewde kalsiniň mukdary köp bolýar.

Bejergisi hassahanada geçirilýär, ýöne çylşyrymly. D witaminiň, kalsiniň bedene barmagyny kesmeli, kalsiýa baý bolan (süýt, dorog) iýmiti juda az bermeli, suwy köp içirmeli.

Allergiýa ýagdaýlary

Allergiýa allergenleriň täsiri netijesinde bedende ýokary duýujylygyň, işjeňligiň ýüze çykmagydyr. Beden käbir iýmitleri kabul etmeýär, onda işjeňlik ýüze çykýar: örgün, üsgülewük, burun dykylmak we başga gülden, howadan, himiki täsirlerden bolup biler. Allergiýa iki sany uly topara bölünýär: haýal ýüze çykýan allergiýa we çaga bedenine derman goýberilende çalt emele gelýän agyr allergiýa reaksiýasy. Ekssudatiw diatezi, dermatiti, haýal ýüze çykýan allergiýa, anafilaktik şok, syworotka keseli, Kwinkiň çiş, derman allergiýasy we başgalar – çalt geçýän görnüşine degişlidir.

Ekssudatiw diatezi – esasy sebäbi: ýumurtga, sygyr süýdi, limon, apelsin, şokolad we başga iýmit önümleri. Dermanlar: antibiotikler, sulfanilamid, vitaminler we başgalar; sanjymlar, howa täsirlerigyzmak, sowamak; himiki serişdeler.

Keseliň geçişi: alamatlar ilki deride ýüze çykyp başlaýar, ýeňse, çeşmejiň töwereginde örgün öryär. Soňra ak düwünjilker emele gelýär. Diateziň alamatlary: burun dykylmak, gözüň çeti gyzaryp örgün örmek, üsgürmek. Kāwagt şeýle çagalaryň dili çişýär, ony bejermek kynrak bolýar. Çaga we onuň iýmitine gözegçilik etmeli, haýsy iýmitiň ýokmaýanyny bilmeli, ýörite dermanlary ulanmaly: dimedrol, suprastin, tawegil, pipolfen we başgalar. Wagtal-wagtal kākilik oty – dermanlyk ösümligini gaýnadyp, suwuna düşürmeli.

Göreş çäreleri: dogry iýmitlendirmek, gün tertibini berjaý etmek, şahsy gigiýenany berjaý etmek, arassaçylygy saklamak. Diateziň agyr görnüşinde sanjymlar geçirilmeýär. Allergiýanyň huşdan gitmek görnüşi, esasan, dermandan bolup biler. Alamatlary: çaşmak, dem alşyň bozulmagy, tutgaýlylygyň bolmagy. Garynda agyry bolmagy mümkin. Gaýtarma, ýüregi bulanmak, gowşaklyk, kellagyry, gulagyň şaňlamagy, döşüň gysylmagy bolup biler.

Keseliň geçişi. Syworotka keselinde sanjym edilen çagada ilki sanjym edilen ýerinde, soňra bolsa bedeniň hemme ýerinde gijilewükli örgün öryär, sanjym edilen ýeriniň töweregindäki limfa bogunjyklary ulalýar. Köplenç, gyzgyny galýar, garny we süňkleri agyrýar.

Keseliň ilkinji alamatlary duýlandan derrew çagany lukmana görkezmeli. Bejergi köplenç ýagdaýda hassahanada geçirilýär.

Bejergisi. Çaga çaşanda, lukman gelýänçä, ony gapdal ýatymaly, ýyly basymaly, kislorod berip ugramaly we duýdansyzlykda çaganyň ýagdaýy agyrlaşsa tiz kömegi çagyrmaly. Soňra adrenalin sanjyp, çagany özüne getirmelidir.

Syworotka keseli, esasan, myşsa we damar sanjym üsti bilen bejergi ýa-da öňüni alyş çäresi hökmünde goýberilende bolup biler. Syworotka keseli birinji sanjymdan 7-12 günden soň, ikinji sanjymdan soň 24 sagadyň dowamynda (eger sanjymlaryň arasy 2-4 aý bolsa), 1-6 günden(eger 1-nji we ikinji sanjymlaryň arasy 4 aý bolsa) ýüze çykyp başlaýar.

Kwinkiň çiş, iteşen. Bu keselleriň döremegine, köplenç, dermanlar sebäp bolýar. Iteşen we Kwinkiň çiş fiziki täsirlerden (sowuk, gün), iýmitiň, himiki we ösümlük maddalaryň täsirinden ýüze çykýar.

Keseliň geçişi. Iteşeniň esasy alamatlary gabarçakly gijilewük, deriniň çiş. Örgün deriniň islendik ýerinde bolup bilýär; örgüniň ululygy dürli-dürli: uşajyk örgünlerden ullakan pakgarma çenli bolýar. Garyn – içegede örgün we çiş bolanda, çaganyň içi geçýär, bokurdakda bolup, agyr geçende bogýar (asfiksiýa).

Çiş örende yüz, esasan, gabaklar we dodak çişýär. Çiş gijilewükli we dartgynly bolýar. Kähalatda çiş agyz, damak, bokurdagyň nemli bardasyňa ýaýraýar, agyrlaşanda dem alşy bozulýar we bogýar.

Bejergilişi. Terbiyeçi iteşeniň ýa-da Kwinkiň çişiniň alamatlaryny duýanda derrew lukmany ýa-da “Tiz kömegi” çagyrmaly. Olar gelinçä

allergiýanyň emele getirijisini aýyrmaly (derman, iýmitiň görnüşi), çagany düşekde ýatyrmaly, arassalaýjy içýuwgy etmeli, buşugar ýaly köpräk suw bermeli.

Gyşky allergiýa

Adatça, güýz-gyş pasyllarynda deriniň duýgurlygy ýokarlanýar. Sowuk howaly günde daşardan gelip, ýyly otagda bary-ýogy 15-20 minutlap gyzanyndan soň käbir adamlaryň derisinde gyzyl gabarçaklar pakgarýar. Endamda iteşeniň peýda bolmagyna diňe bir sowuk howa däl-de, eýsem, sowuk suwa düşülmeği we ş.m. sebäp bolup biler. Munuň özi bedeniň sowuga duýgurlygy bilen häsiýetlendirilýän, onçakly köp duş gelmeýän gyşky allergiýanyň alamatydyr.

Sowuga ýokary duýgurlygyň sebäpleri adamyň dogabitdi aýratynlyklary bilen baglanyşyklydyr. Deride ýerleşýän reseptorlar ýeňil gyjynýar, mehaniki we temperatura impulslaryna çalt jogap berýär (reagirleýär). Eýýäm çagalykda bildirýän şeýle ýagdaý soňabaka ýokary duýgurlygyň döremegine sebäp bolýar. Köplenç, güýzde we gyşda deriniň öň “aňmadyk” gyjyndyryjlara jogap berip başlamagynyň sebäbini şwed alymlary anykladylar. Olar: “Muňa bedeniň suwunyň çekilmegi, suwsuzlanmagy sebäp bolýar” diýen netijä geldiler. Diýmek, gyşky allergiýany aradan aýyrmagyň bir çäresi gündelik içilýän suwuklygyň mukdaryny köpeltmekden ybaratdyr.

Deriniň duýgurlygynyň ýokarlanmagynyň ýene-de bir sebäbi immunitetiň gowşamagydyr. Immun ulgamyny pugtalandyrmak üçin sagdyn ýaşayyş ýörelgesine eýermeli: dogry iýmitlenmeli, işjeň hereketde bolmaly, zyýanly endiklerden gaça durmaly, bedeni yzygiderli taplamalydyr. Munuň üçin her gün 2 gezek — irden we agşam yssy we sowuk suw gezekleşdirilýän (kontrast temperaturaly) duş kabul etmelidir.

Sintetiki ýa-da ýüň eşikler bedeni gyjyndyrýar. Tebigy, meselem, nah matalardan tikilen geýimleri geýmek. Türkmenistanyň derman ösümliklerinden-düýedaban immuniteti pugtalandyrmakda, deri kesellerinde, allergiýada örän peýdaly. Onuň üzüm görnüşli miwesiniň 1 dänesini günde 3 gezek (2 günün dowamynda) agza atmaly. Gyşda onuň guradylan miwesiniň tohumlary ulanylýar. Düýedabanyň miwesi bişip, gurap başlanda (tohumy dökülmänkä) ýygnap guratmaly.

Guragyry

Türkmen dilinde “guragyry” diýen umumy söz bilen aňladylýan düşünje köp keselleri öz içine alýar, anyk bir kesel hakynda gürrüň gitmeýär. Bogunlarda-süýeklerde agyry döreýär. Onuň gelip çykyşy, häsiýetini anyklamak hemişe başartmaýar. Megerem, göze görünüp duran açyk ýaranyň, endamdan çykýan suwuklugyň (gan, iriň) bolmaýandygy üçin bu agyrylar “guragyry” adyny alandyr. Bu kesel, esasan, 2 topara bölünýär: 1. Alawlama häsiýetli süňk-bogun keselleri. 2. Degeneratiw madda çalşygynyň bozulmagy bilen baglanyşyklykda döreýän keseller. Bulardan başga-da, agyrynyň täze döremelere gaýtawul (reaksiýa) hökmünde ýüze çykmagy mümkin. Onkologik kesellerde ilkinji alamatlar bedeniň iň duýgur ýerlerinde peýda bolýar: bogunlarda agyry, çiş, deride örgünler döreýär. Käte bogunlardaky, süňklerdäki agyry hassada öňdenem bar bolan, ýöne bejerişiň täsiri bilen belli bir wagtdan, mysal üçin, 5-6 ýyldan bäri remissiýa – gowşama döwrüni başdan geçirýän alawlama häsiýetli guragyry keselleriniň ýitileşmegi zerarly ýüze çykyş bilýär.

Guragyry keselleri. Bogunlar birdenkä agyrýar, çişýär, çişň dörän ýeri gyzýar, gyzarýar. Bognuň funksiýasy peselýär. Alawlama häsiýetli guragyrynyň ýüze çykmagy rewmatizm, rewmatoid artrit ýa-da poliartrit (köp bogunlaryň bilen zeperlenmegi), beýleki spesifiki (infeksiýalar arkaly döreýän) artritler bilen baglanyşykly. Meselem, inçekeselde, sözenek, merezýel ýaly weneriki kesellerde, piýelonefritde we beýleki böwrek kesellerinde bogun zeperlenýär. Tutuş oňurga sütüniniň (boýun, döş, bil, türre-sakral bölümleri) zeperlenmegi bilen bolup geçýän Behterewiň keseli (ankilozirleýji spondiloartrit) bellidir. Bu keselde boýun, arka töwereginde oňurga gysarýar. Agyry dowamly, zygydierli köpeliýär. Rewmatoid artritde, rewmatizmden tapawutlylykda, esasy üýtgeşmeler bogunlary birleşdirji dokumalaryň zeperlenmegi, bogun-süňk üýtgemeleriniň möwjän ankiloza getirmegi bilen baglanyşykly bolýar. Ankilozda bolsa zeperlenen bogun “gaýnap-bişýär“, doňan ýagdaýyna geçýär, ýagny hereketlenme ukybyny doly ýitirýär. Kesel 20-40 ýaş aralygynda döräp, 5-10 ýylyň dowamynda maýyplyga getirip bilýär.

Guragyrynyň önüni alyş çäreleri. Sagdyn ýaşalanda ähli keselleriň diýen ýaly önüni alyp bolýar. Munuň üçin dogry iýmitlenmeli,

zähmeti dynç alyş bilen utgaşdyrmaly, immuniteti pugtalandyrmaly, arassaçylyk-sanitariýa düzgünlerini berjaý etmeli, ýokanç kesellerden goranmaly. Bu çäreler soňy bilen guragyra getirip biljek keselleriň öňüni almaga ýardam edýär. Sinusiti, basygy, frontiti, riniti, gaýmori-ti başdan geçirenlere türkmen lukmançylygynda mydama hökmany hasaplanylýp gelnen öňüni alyş çäresini berjaý etmek maslahat berilýär.

Guragyry ýüregiň birleşdiriji dokumasynyň zeperlenmegidir. Çagalarda bu kesel, köplenç, basyk, tonzillit, diş agyrydan soň bolup, 5-6 ýaşdan soň ýüze çykyp başlaýar.

Keseliň geçişi. Rewmatizmiň geçişi ýiti (2 aýa çenli), has ýiti (2 aýdan 4 aýa çenli), uzaga çekýän ýa-da gowşak (4 aýdan-da köp), yzygider beterleşýän we ýapyk görnüşlerde bolýar.

Keseliň hüjüm edýän döwri – keseliň birinji döwri, soňra uzak dowam edýän işjeň däl döwri başlanýar, ahyrynda, baharyň başky aýlarynda rewmatism we rewmatoïd artrit ýitileşýär. Lukmanyň bejergisi, dogry iýmitlendirme syrkawyň ýagdaýyny ýenilleşdirýär.

Kesel dürli ýaşlarda bolup biler. Guragyry sowuklamadan (dü-mewden), basykdan soň güýçlenip bilýär. Kesel, köplenç, ýokary temperaturadan başlanýar. Alamatлары: keçjallyk, derlemek, ýokary temperatura, ukynyň bozulmagy, işdäsinin peselmegi, deminiň gysmagy, bogunlaryň agyrmagy. Keseliň ilkinji gezek hüjümünde ýürekde az özgerme bolýar: urgusy çalt, kähalatda urgusynyň peselmegi, ýürek urşunda ses eşidilýär. Guragyry agyr geçende, (esasan, irki ýaşly çagalarda) ýürege edýän täsiri ilkinji gününden bildirip ugraýar (endo we miokardit-ýüregiň içki we myşsa gabygynyň çişmegi). Keseliň işjeň döwründen soňra käbir çagalaryň ýüregi yza gaýdyş özgermeleri geçirse, beýlekilerinde ýürek şikesi emele gelýär. Tutgaýlaryň aralyk ýagdaýynda çaga özüni oňat duýýar, ýöne käbir çagalar ysgynsyz, çalt ýadaýar, işdäsi pes, kellesinde, ýürekde, süňklerde dürli agyrylary duýýar.

Mekdebe çenli ýaşly çagalarda guragyry dörände, nerw ulgamy zeper tapýar (horeýa). Kesel haýallyk bilen ýüze çykýar. Çagada artykmaç hereketler (giperkinezler) – göz-ýüzüni oýnatmak, ýöreýşiniň, sözleşiniň, haty ýazyşynyň bozulmasy, köp aglamak,

gaharjaňlyk ýüze çykýar. Çaganyň nerw ulgamynyň durnuksyzlygy sebäpli gabaklary gyrpyldaýar, ýüzüniň, eliniň, garnynyň myşsalarynyň belli bir bölekleri çekýär. Miokarditiň we endomiokarditiň alamatlary emele gelýär. Kesel, köplenç, iki-üç aýa çekýär, ýöne käbir halatda alty-on iki aýa hem çekip bilýär.

Guragyrynyň bejergisi keseliň geçiş döwürlerine görä berilýär. Ýiti döwrüni bejermek, esasan, hassahanada geçirilýär, häzirki zaman terapiýanyň usullaryndan peýdalanylyp, düşekde ýatmak düzgüni berjaý edilýär. Soňra çagalar bejeriş şypahanalaryna iberilýär ýa-da öýde bejergi dowam etdirilýär. Keseliň önüni almak üçin: dişleri, basygy bejermeli; her ýarym ýyldan lukmana görkezmeli, howada köp gezdirmeli we oňat iýmitlendirmeli.

Böwrek keselleri

Piýelonefrit. Bu kesel bilen çagalar irki döwürde keselleýärler. Bu kesel böwrege infeksiýanyň düşmegi bilen döreýär. Böwrege infeksiýa mäziň bilen, ganyň üsti bilen geçýär. Mäziň üsti bilen geçse – limfogen diýilýär. Ganyň üsti bilen geçse – gematogen diýilýär. Peşew ýollarynyň üsti bilen geçse – urinogen diýilýär. Esasan, infeksiýa gematogen görnüşde baryp bilýär.

Keseliň dowamlylygy. Kesel ýüze çykanda, çaganyň peşewinde leykosit, bakteriýa bolýar. Kesel ýiti agyry bilen ýüze çykýar. Gyzgyny galýar, üşüýär, garny, bili agyrýar. Buşugan wagty agyry duýýar, gije peşewini saklap bilmeýär. Peşewi bulanyk bolup, onda gan görünýär. Ýaňy bolan çagada bu kesel gaýtarmak, iç geçmek görnüşde bolup geçýär. Çaga horlanýar. Bu kesel hassahanada bejerilýär.

Diffuz glomerulonefriti. Bu keseliň ýüze çykmagyna basyk, täjijhoraz hem-de ýokançly wirusly keseller bilen kesellemekleri sebäp bolýar. Bu kesel kä halatda nesil hem yzarlaýar. Onuň bilen ähli ýaş aýratynlykly çagalar keselläp bilerler.

Keseliň dowamlylygy. Kesel infeksiýa düşeninden soň 2-3 hepdede ýüze çykýar. Çaga çalt ýadaýar, ysgynsyz bolýar, ýüzi agarýar, kellesi agyrýar, gyzgyny galýar. Bu keseliň 3 görnüşi bolýar: gematur, nefrotik hem-de garyşyk. Gematur görnüşde çaganyň gan basyşy ýokary bolýar. Ýüzi ýellenýär, peşewde gan görünýär. Nefrit görnüşde kesel çalt ýüze çykýar. Gan basyşy ýokarlanýar. Garyşyk görnüşde

gan basyşy ýokarlanýar, peşewde gan bolýar. Çaga lukmanlaryň gözegçiliginde 5 ýyl durmaly bolýar. Bu kesel çagalarda ýiti hem hroniki bolup biler.

Bejerilişi. Kesel uzak we dowamly bejerilýär. Bejergi hassahanada geçirilýär. Belli bir düzgün, berhiz saklanylýar.

Çaga sagalandan soň ganyny, peşewini laboratoriyada wagtal-wagtal barladyp durmaly. Çagalar bejergiden soň ýöriteleşdirilen şypahanalara iberilmelidir.

Peşew bölüp çykaryş ýollarynyň keselleri

Peşew haltanyň sowuklamagy – sistit. Bu keseli içege taýajyklary, stafilokoklar döredýär. Mundan başga-da, ýokanç keselleriň ötüsmegi sebäp bolýar. Çaga ýaramaz ideg edilen halatynda gyzjagazlarda jyns agzalarynyň hapa saklanmagy sebäpli infeksiýa ganyň, mäziň üsti bilen peşew akabalaryna düşýär.

Keseliň dowamlylygy. Bu kesel ýüze çykanda, çaga buşuganda agyry duýýar, ýygy-ýygydan buşugasy gelýär, peşewde iriň bolýar. Gasygy agyrýar, çaga çalt-çaltdan buşugýar. Peşewini saklap bilmeýär. Peşewi bulançak bolýar, kähalatda onda gan görünýär.

Bejerilişi. Çaga kesellän wagty düşekde ýatmaly. Iýmitinden duzly we aýratyn aýyrmaly.

Çagalarda mäs ulgamynyň käbir keselleri

Gipoglikemiýa komasy-süýjüsiz diabet.

Keseliň ýüze çykmagynyň sebäpleri. Bu kesel çaga goýberilen insulin agdyk düşende we insulinden soň çaga aç bolanda emele gelýär.

Keseliň geçişi. Bu keseliň mydamalyk alamaty – ganda gandyň mukdarynyň duýdansyz pese düşmegi. Keseliň irki alamatlary: ysgynsyzlyk, gaty açlyk duýgusy, ynjalyksyzlyk, derlemek, eliň sandyramasy, çalt ýürek urgusy, ýürek bulanma, sustluk, ukuçylyk, gaharjaňlyk. Şeýle ýagdaýlarda lukman gelýänçä derrew süýji-gant, bal, mürepbe bermeli.

Bejergisi. Eger çaga özüni bilýän bolsa, oňa iki bölek çalt ereýän gant, süýji, bir çemçe bal, mürepbe bermeli, örän çalt damar içine içki

20-30 ml 40 ýa-da 20% glýukoza ýa-da 100-150 ml 5% glýukoza: 150-200 ml glýukoza içýuwgy etmek üçin bellenýär. Süýjüsiz diabet merkezi nerw ulgamynda bölünip çykarylýan wazopressin (antidiuretik) gormonyň ýetmezçilik etmegi zerarly ýüze çykýan seýrek endokrin keseldir. Köplenç, 20-40 ýaş aralygyndaky adamlarda (jynsna garamazdan) duş gelýär.

Keseliň, esasan, 2 görnüşi: merkezi we böwrek görnüşleri tapawutlandyrylýar. Has seýrek duşýan böwrek görnüşi böwrek dokumasyndaky duýgur reseptorlaryň duýujylygynyň peselmegi ýa-da ýitmegi netijesinde ýüze çykýar. Merkezi görnüşiniň sebäbini anyklamak, köplenç, başartmaýar. Şonuň üçin oňa “idiopatik” hem diýilýär.

Süýjüsiz diabetiň döremegine ýiti respirator keseller, gökbogma, täjhoraz, garyn garahassalygy, inçekesel, kelle beýnisiniň çiş keselleri, şikesleri, operasiýalary itergi berip biler. Kesel haýsydyr bir şikesden ýa-da operasiýadan soň tiz wagtda (köplenç, bada-bat, seýrek halatlarda az-azdan) ýygy-ýygýdan we köp mukdarda buşukmakdan soň ýüze çykýan, wagtynda öwezi dolunmasa, huşdan gitmä çenli getirip bilýän surnukdyrjy teňnelikden başlanýar. Soňra ysgynsyzlyk, işdäsizlik, ukusyzlyk, kellagyry, başaýlanma, iç gatama ýaly alamatlar peýda bolýar.

Aglaba ýagdaýda syrkawyň daşky görnüşi üýtgemeyär, ýöne hassanyň semreýän ýa-da horlanýan halatlary hem duş gelýär. Deri guragan, derlemezek bolýar. Çig suwuň köp içilmegi zerarly aşgazanyň süýnmegi, peşew haltasynyň ulalmagy ýaly alamatlar barlaglarda ýüze çykarylýar. Yürek-damar ulgamynda, öýkende üýtgeşme bolmaýar. Kiçi ýaşly çagalarda keseliň boý we akyl taýdan ösüşde yza galma gy bilen geçmegi ähtimal.

Ýokarda bellenen alamatlar bolanda keseli anyklamak, adatça, kyn düşmeýär. Günüň dowamynda her 3 sagatdan ýygnalan peşewiň degişli (otnositel) dykzlygynyň (Zimniskiniň synagy) pes bolmagy, umumy mukdarynyň bolsa köp bolmagy kesgitli netije çykarmaga ýardam edýär.

Dermanlar bilen bejeriş oruntutujy bejergi hökmünde ömürlük geçirilmelidir. Öň külke görnüşli adiurekrin burnuň içine sepmek ar-

kaly ulanylýardy. Ýokary dem alyş ýollaryna, burnuň gowaklaryna ýaramaz täsiri sebäpli bu derman häzir ulanylmaýar. Häzirki wagtda damja görnüşinde günüň dowamynda 2-3 gezek adiuretin ýa-da aerozol (spreý) görnüşinde menigin, gerdejik görnüşinde desmopressin ulanylýar. Kabul edilmeli dermanlaryň möçberini endokrinologyň kömegi bilen yzygiderli takykklamak zerurdyr.

Koma (akylyň üýtgemegi) ýagdaýynyň emele gelmeginiň önüni alnyşy: gün tertibini saklamak, dogry we hümmetli ýymitlendirmek, orun çalşyýjy insulinoterapiýa, mydamalyk pediatriýa we endokrinologyň gözegçiligi, ene-atalaryň lukmanyň belliklerini köstsüz ýerine ýetirmegi süýji keselli çagalaryň özüni duýşunyň kadaly bolmagyny üpjün edýär, beterleşmäniň önüni alýar. Çagalar bagynda süýji keselli çaga bar bolsa terbiýeçi hemme ýagdaýlarda hem ony üns merkezinde saklamalydyr.

Inçekesel

Gaty çalt ýaýraýan, dünýäde sekuntda 1, ýylda 2 milliondan gowrak adamyň biwagt ýogalmagyna sebäp bolýan elhenç kesele dünýä jemgyýetçiliginiň ünsüni çekmek üçin her ýylyň 24-nji martynda Bütindünýä inçekesele garşy göreş günü bellenilip geçirilýär. Ähli döwletlerde, şol sanda biziň ýurdumyzda hem geçirilen çäreleriň maksady: ilatyň inçekesel babatyndaky sowatlylygyny ýokarlandyrmak, onuň geçiş ýollary, alamatlary, anyklaýyş, bejeriş, önüni alyş çäreleri boýunça bilimlerini artdyrmak.

Ähli welaýatlarda we paýtagtymyzda Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrligi, Saglygy goraýyş habarlar merkezi, Inçekeseliň önüni alyş merkezi, TDLI-niň inçekesel kafed-rasy, Bütindünýä saglygy goraýyş guramasy (BSGG), HOUP taslamasy, halkara partnýorlar, welaýat AIDS-iň önüni alyş merkezleri tarapyndan guralan duşuşyklara, söhbetdeşliklere, ylmy-amaly maslahatlara, konferensiýalara çagalaryň, ýaşlaryň, uly ýaşly adamlaryň, talyplaryň münherçesi gatnaşdy we gatnaşýar. Inçekesel baradaky hakykatyň köpçülikleýin habar beriş serişdeleri hem-de ýörite taýýarlanan suratlar, kitapçalar arkaly ilata ýetirilmegine aýratyn üns berildi. Bu babatda gazet-žurnallaryň, radio-teleýaýlymlaryň uly ähmiýetiniň bardygy göz önünde tutulyp, žurnalistler üçin okuw

seminarynyň guralmagy hem oňat netije berdi. Saglygy goraýşyň habarlar merkezi we HOUP/USAID taslamasy tarapyndan geçirilen bu seminarda inçekesel boýunça hünärmenleriň maslahatlary howply kesel baradaky esasy maglumatlaryň köpçülikleýin habar beriş serişdeleri arkaly ýönekeý, sada, düşnükli beýan edilmegine itergi berdi. Eýsem, inçekesel baradaky esasy düşünje nähili maglumatlary öz içine alýar? Inçekesel — howa-damja ýoly bilen geçýän ýokanç kesel. Syrkawdan sagdyn adama ýokuşýar. Hassa asgyranda, üsgürende, gakylygyny tüýkürende, gürlände kesel döredijiler (Kohuň taýajyklary) sagdyn adamyň öýkenine howa arkaly aralaşýar. Şeýdip adama inçekesel ýokuşýar. Ýöne munuň özi entek onuň keselländigini aňlatmaýar. Kesel diňe bedeniniň immuniteti gowşak adamlarda ýüze çykýar. Ýer yklymynyň ilatynyň 1/3 bölegi inçekeseliň basillasyny görterijidir.

Inçekesel nesilden-nesle geçiji häsiýete eýe däl, arassaçylyk düzgünleri berjaý edilende durmuş hajatly zatlaryň üsti bilen geçmeýär. Keseliň esasy alamatlary: 2 hepdeläp ýa-da ondan gowrak dowam edýän üsgülewük, horlanma, işdäniň peselmegi, gowşaklyk, ysgynsyzlyk, döş kapasasynyň agyrmagy, demgysma, gyzgynyň ýokarlanmagy, aşa köp derleme, gan gatyşykly gakylygyň gelmegi.

Ilkinji alamatlar ýüze çykan dessine anyklaýyş we bejeriş çäreleri geçirilen halatlarynda inçekeseli bejermek mümkindir. Gösgöni lukmanyň gözegçiligi astynda gysga wagtda bejeriş geçirmek göz önünde tutulýan DOTS maksatnamasy inçekesele gözegçilik etmegiň in ygtybarly we netijeli ýoludyr. Bejerginiň 6-8 aýlap dowam etmegi, syrkawyň şol döwrüň 2 aýyny (keseliň sagdyn adamlara ýokuşmak howpy bar bolan wagtda) hassahanada geçirmegi, dermanlary üznüksizlik bilen kabul etmegi örän wajypdyr.

Hereket edýän kanunçylyga laýyklykda inçekeseliň tejribe barlaglary mugt geçirilýär. Derman serişdeleri hem mugt goýberilýär.

Inçekeseliň taryhyndan. Bedeniň ýaşayşa ukybynyň kem-kemden ýitmegi bilen häsiýetlendirýän kesel baradaky ilkinji maglumatlar XVIII asyra degişli. Ol başda “ispan ysytması” (dümewiň bir görnüşi) diýlip anyklanylýpdyr. Ýöne „ispan ysytmasynda” ulanylan dermanlar syrkawlara kömek etmändir. Şol döwürde ýaşap geçen

fransuz lukmany Rene Teofil Giasint Jeannek näbelli keselden ýogalan näsaglaryň beden agzalarynda köp sanly kiçijik tümmejikleriň bardygyny kliniki-anatomiki barlaglar esasynda anyklapdyr. Şol tümmejiklerem keseliň “tuberkulýoz” (“tuberkul” (tümmejik) diýen latyn sözden) diýlip atlandyrylmagyna esas berýär.

1882-nji ýylda meşhur nemes alymy Robert Koh tuberkulýozy-inçekeseli dörediji bassillany ýüze çykarýar. Ol öz açyşy hakynda şol ýylyň mart aýynda bolup geçen lukmanlar jemgyýetiniň maslahatyny-da eden “Inçekeseliň döreýşi” atly çykyşy arkaly habar berýär. Mikobakteriýa alymyň ady bilen “Kohuň taýajyklary” atlandyrylýar. Adamzadyň ýaşaýşynda uly ähmiýete eýe bolan bu açyşa edilen günimart aýynyň 24-i her ýyl inçekesele garşy göreş günü hökmünde bellenilýär.

Näme üçin oňa “inçekesel” diýilýär ? Her 4 sekuntda Ýer togalagynyň ýaşajyylarynyň 1-ine ýokuşýan, her 10 sekuntda olaryň 1-iniň ömür tanapyny kesýän howply kesele il arasynda “inçekesel” diýilýär. Elhenç dert adamyň süňňüne ýuwaş-ýuwaşdan inçelik bilen aralaşýar. Hassa özüniň agyr kesele uçrandygyny bilmeýär. Onuň üstüne howp abanýar. Keseliň mikobakteriýasy “assyrnlyk” bilen hereket edip, adam bedeniniň saç bilen dyrnakdan başga ähli agzalaryny (süňk-bogun, böwrek, bagyr, deri, beýni bardasy, içege) weýran edip bilýär. Önelgesizligiň her dördünjisi jyns mázlerine “Kohuň taýajyklarynyň” aralaşmagy bilen baglanyşykly. Göräýmäge hiç bir sebäpsiz gözi gapylýan adamlaryň ýarysynyň batyllygyna gözüň inçekeseli sebäpkär. Seýregem bolsa, gulagyň ýumşak ýeriniň inçekeseli hem duş gelýär. Onuň has ýaýran görnüşi bolsa öýken inçekeselidir.

Kesel käte inçekeselli malyň etinden, süýdünden hem geçýär. Arassaçylyk düzgünleriniň berjaý edilmezligi onuň ýaýramagy üçin oňaly şert bolup durýar. Ýylda tutuş dünýäde 8-10 million adam inçekesele ýolugýar. Ýylda olaryň 3 milliony ýagty jahan bilen hoşlaşýar. Kesel ýokuşan adamlaryň 10%-i öz ömrüniň dowamynda inçekeseliň, iň bolmanda, haýsydyr bir görnüşi bilen keselleýär.

Inçekesel nähili döreýär? Mikobakteriýalar howa-damja ýoly, durmuşdaky galtaşyklar arkaly süňňe aralaşan dessine bedeniň gorag güýçleri – immunitet herekete gelýär. Immun ulgamynyň agzalary fagositler olary ýuwdup zyýansyzlandyrýar. Şol bir wagtda zyýan-

syzlandyrjy maddalar bölüp çykarýar. Kesel has hem iýmit siňdiriş, endokrin ulgamlarynyň, öýkeniň dowamly kesellerinden ejir çekýänlerde güýçli ýaýbaňlanýar. Aýyk görnüşi, esasan, çilimkeşleriň, neşekeşleriň arasynda giň ýaýrandyr. Ol köp çagalý enelerde, ýetginjeklerde hem kän duş gelýär.

Keseli anyklamagyň usullary. 3 hepdeden hem köp wagtlap dowam edýän üsgülewük, döş kapasasynda ýüze çykýan agyry, bedeniň gyzgynynyň ýokarlanmagy, gijesine endamyň derlemegi, işdäniň kesilmegi, demgysma, ganly gakylyk, horlanma ýaly alamatlar inçekeseli güman etdirýär. Keseli anyklamak uly ýaşly adamlarda döş kapasasynyň rentgen – flýuorografiýasyny we gakylykda BK agtaryş barlaglaryny, çagalarda bolsa tuberkulin synaglaryny geçirmek arkaly amala aşyrylýar. 14 ýaşly çagalarda we saglyk öýlerinde hasaba alynýan kesellemek howpy ýokary bolan topara girýän çagalarda Mantu synagy geçirilýär. Dem alyş ýollarynyň beýleki kesellerinden, süýji keselden, aşgazan kesellerinden, ruhy näsazlyklardan ejir çekýänler, gormonal derman serişdelerini ulanýanlar hem ýylda bir gezek inçekesel boýunça barlaglardan geçmelidirler.

Adatça, Kohuň taýajyklary bedene aralaşandan soň, tä ýüze çykýança 1-2 ýyl geçýär. Syrkaw onuň ilkinji alamatlaryna üns bermeýär. Ysgynsyzlygyny, çalt ýadamagyny, aşa köp derlemegini, gakylykly ýa-da gakylyksyz üsgülewük tutgaýlaryny, bedeniň temperaturasynyň mydama 37°-38°C bolmagyny sowuklamadyr öýdýän näsag, köplenç, lukmana ýüz tutman, özbaşdak derman içýär. Şeýdip, keselini betereleşdirýär.

DOTS maksatnamasyna laýyklykda inçekesele garşy göreşiň esasyny aşakdaky çäreler düzýär:

- gös-göni döwlet gözegçiligi astyna alynmagy;
- keseliň irki döwürde anyklanylmagy we çalt bejerilmegi;
- syrkawyň zerur dermanlar bilen mugt üpjün edilmegi;
- näsagyň dermanlary lukmanyň ýa-da şepagat uýasynyň gözegçiligi astynda kabul etmegi.

Inçekeselli syrkaw witaminlere has mätäçdir. Şonuň üçin, onuň saçagynda ter gök önümler, miweler, olaryň şireleri, itburun jöwheridir peti mydama bolsa gowy. Täze ýer tudana iýmişi, bal garylan kelem şiresi juda peýdaly. Kelemdäki fitonsitler inçekeseliň miko-

bakteriýasynyň ösüşini bökdeýär. Halk tebipligi inçekeseli we beýleki öýken kesellerini derman ösümlükler bilen netijeli bejeriş usullaryny salgy berýär. Keseliň ýiti döwründe gije-gündiziň dowamynda 6-7 gezek iýip-içmek maslahat berilýär. Adatça, inçekeselli kemişdä bolýar. Onuň işdäsini açmak üçin aşgazan sekresiýasynyň işini stimirlirmeli: dürli-dürli naharlar bişirmeli, nahary owadan gaplarda äbermeli. Naharyň asuda, keýpi kök halda edinilmegini gazanmaly. Syrkaw sagalandan soňam 2-3 aýlap berhiz saklamaly.

Irki we mekdebe çenli ýaşly çagalarda gan keselleri

Keseliň emele gelmeginiň sebäpleri. Anemiýa bu ganda eritrositiň azalmagy we gemoglobiniň pese düşmegidir. Anemiýanyň esasy sebäbi süýt önümleriniň aşa köp iýilmegi, çagalaryň ýiti ýokanç keseller bilen kesellemegi, olarda soguljanlaryň bolmagy, mázleriň doly işlemezligidir.

Keseliň alamatlary: deriniň agarmagy, işdäniň kemelmegi, çalt ýadamak, gyjynmaklyk, gowşaklyk we ş.m. Şeýle ýagdaýda ganyň analizinde gemoglobin pes, eritrosit az bolýar.

Ýeňil görnüş – gemoglobiniň derejesi 80,3 g/ l %, eritrosit 3,5 mln. çenli. Agyr görnüşlisi – gemoglobin 60,6g l%, eritrosit 2,5 milliondan az bolýar, reňk görkezijisi-0,75-0,7 (kada 1-0,9)

Azganlylygyň ýeňil görnüşiniň bejerilişi: dogry iýmitlendirmek süýt, et, ýumurtga, gök önümleri we miweleri köp iýmeli, arassa howada gezmekligi gün-günden köpeltmeli. Demriň dermanlaryny goýbermeli, askorbin kislota bilen bile nahardan ön hlorly wodorod we pepsin bermeli.

Agyr görnüşinde hassahana ýerleşdirmeli.

Agyr görnüşindäki ganazlyk hemmetaraplaýyn we hassahanada bejerilýär.

Göreş çäreleri. Gün tertibini dogry berjaý etmeli, oňat iýmitlendirmeli, witaminli önümleri köpräk iýdirmeli. Eger-de çagada keseliň alamaty duýulsa lukmana habar bermeli. Çagany demir ýetmezçiliginden goramaly! Demir aýratyn-da, çagalarda demir ýetmezçilikli ganazlygyň önüni almak üçin iň möhüm mikroelementdir. Demir adamyň bedenine iýmit arkaly düşýär.

Demir ýetmezçilikli ganazlygyň alamatlary:
Yzygiderli ýadawlyk we iş ukybynyň peselmegi;
Sähelçe hereketden soň hem demiň gysylyp, döwşelmegi;
Gulagyň şaňlamagy, göz önünde uçganaklaryň peýda bolmagy;
Ýüzüň, diş düýbünüň, dodaklaryň, diliň dyrnaklaryň reňkiniň
solgunlygy.

Azganlylykda çaga kadaly iýmitlendirilmeli. Demre baý bolan iýmitleri: bagyr, dil, et, balyk, ýarma (greçkaly, arpaly, bugdaýly, süleli), miwe we gök ekin önümlerini (almany, hurmany, armydy, ysmanagy, turşujany) köpräk iýdirmeli.

Askorbin turşusy demriň sorulyşyny gowulandyrýar.

ýadawlyk, demgysma, ýüregi çalt urmagy ynjalyksyzlandyrýar. Näsagyň derisi agarýar, gan basyşy ýokarlanýar, ýürek urşy üýtgeýär. Dyrnagy döwölüp, ýüzünüň nury öçüşýär, saçy dökülip, endamynyň hamy guraksylanýar.

Gemorragiki diatez-ganakmasy

Keseliň gelip çykyşy. Gelip çykyşy we keseliň geçişi boýunça gemorragiki diatez keselleri dürli-dürli bolýar, ýöne olary umumy alamaty bolan ganjarma birikdirýär. Bu topara gemorragiki waskulit (Şenleýn-Genohyň keseli), goýy gyrmyzy reňkli uýan gan (Werlgofyň keseli), gemofiliýa girýär. Gemorragiki diatezde ganjarmanyň esasy sebäbi damarlaryň diwarlarynyň we ganyň düzüminiň üýtgemegidir.

Irki we mekdebe çenli ýaşly çagalarda gemorragiki waskulit (Şenleýn-Genohyň keseli) köp duşýar.

Bu kesel ýiti görnüşde başlanýar. Keseliň umumy alamaty – deride, butda, aýakda, ýanbaşda, bogunlarda örgün bolýar. Bogunlarda agyry, çiş, hereketiň gowşamagy ýaly alamatlar bildirýär. Agyr görnüşinde içde agyry bolup, agyryly sançýar. Kāwagt çaga gaýtaryp, uly täretde gan gelyär. Kesel uzak 2-3 hepde dowam etse böwrege geçýär. Waskulitiň ýeňil, orta, agyr görnüşleri bolýar. Keseliň geçişine görä: ýiti, örän ýiti we dowamly görnüşli bolýar. Keseli bejermek hassahanada amala aşyrylýar.

Irki we mekdebe çenli ýaşly çagalarda Werlgofyň keseli duşýar. Bu keselde ganyň trombositleriniň düzümi we hili üýtgeýär, gan durmazlyk ýokarlanýar.

Keseliň geçişi. Keseliň häsiýetli alamaty derastynda ganöýülmelerdir. Derasty ganöýülmeler görnüşi we sany boýunça dürli-dürli bolýarlar, keseliň dürli stadiýasynda ýüze çykýarlar, göwräniň ön tarapynda, aýakda, elde emele gelýär. Köplenç, burundan, dişleriň düýbünden, kähalatda garyn-ıçegeden, öýkenden gan akýar.

Keseliň alamatlary we trombositleriň özgeriş derejesinden ýeňil, orta ýeňil we agyr görnüşlerini tapawutlandyrýarlar. Keseliň geçişine görä ýiti we dowamly görnüşleri, keseliň geçişinde gaýtalanýan halatlary hem seýrek bolmaýar.

Werlgofyň keseli hassahanada derman serişdeleriniň uly göwrümini ulanmak bilen bejerilýär.

Çagalar Werlgofuň keselinden we gemorragik waskulitden soň çagalar bagynda aýratyn gün tertibinde bir aýlap bolýarlar we ony lukmanyň görkezmesine görä uzaldyp bolýar.

Gemofiliýa nesil yzarlap, esasan, oğlanlarda gabat gelýär. Bu kesel ganyň lagtalanmagynyň bozulmasydyr. Kesel çaganyň birinji ýaşynda başlap biler. Bogunlarda ganöýülmegemartroz, köplenç, dyz, tirsek, topuk süňklerinde ganöýülme ýüze çykýar, ol agyryly bolýar, bedeniň gyzgyny ýokary galýar. Trawma bolanda, kesel has güýjeýär we gan duruzyjy serişdeleri peýdalanmaly bolýar.

Gemofiliýadan ejir çekýän çagalar elmydama dispanser gözegçiliginde bolýarlar. Bejergi, kesel ýitileşende, gany saklamaklyga gönükdirilýär, kesel wagtlaýyn gowşanda bolsa, ganakmanyň önüni almaga gönükdirilýär.

Gemorragiki diatezleriň önüni alyş çäreleri çaga bedeniniň gorajylyk güýjüni berkitmekden, allergiýanyň önüni almakdan, ýiti çaga ýokanç keselleriniň, ýiti respirator wirus ýokuşdyryjylaryň önüni almakdan ybarat. Dişleri, dowamly infeksiýa ojaklaryny (dowamly tonzillit, adenoid, dowamly holesistit) bejergi etmegiň ähmiýeti uludyr.

Gijeki enurez

Entek içki beden agzalary doly ösüp ýetişmeýän (3 ýaş çenli) döwürde çaganyň düşegine buşukmagy kadaly ýagdaýdyr. Bu hadysanyň şondan soňam gaýtalanmagy – enurez keseliniň alamaty. Gijeki enureziň beýleki bir alamaty – syrkaw çaganyň ukusynyň berk bolmagy.

Keseliň sebäpleri: syrkaw çaganyň ejesiniň göwrelikä stresi başdan geçirmegi; sünnet edilende (ýa-da itden we ş.m. çaganyň gaty gorkmagy, maşgaladaky dawa-jenjeller zerarly stresleri başdan geçirmegi; nerw keselleri; şikesler (döwür-ýenjikler) we beýleki ýagdaýlar bolup biler.

Çagasy düşegine buşugýan ata-eneler şu maslahatlara eýermelidirler:

oglanjygy sünnet etmezden öň psihologiki taýýarlamaly, köşeşdirmeli;

çaganyň ýanynda goh turuzmaly däl;

uklap ýatan syrkaw çagany buşukdyrmaga äkitjek bolup turuzmaly däl, ol barybir düşegine buşugar. Üstesine, nerwi gyjynyp, ýagdaýy erbetleşer;

çagany agşamara daşarda gezim etdirmeli.

Enureziň bejergisinde fiziobejeriş dermanlar bilen utgaşdyrylýar, iňnerefleksoterapiýa ulanylýar, melipromil, driptam belleniýär. Bu dermanlary lukman çaganyň ýaşyna, ýagdaýyna görä belleýär. Çagada çynlakaý nerw keseli bolmasa, ýokarda görkezilen bejergi kömek edýär. Özbaşdak bejeriş almaga synanyşmak howply.

§5. Çagalarda deri keselleri

Deriniň anatomo-fiziologik aýratynlygy. Deri düwünçekde ilkinji hepdelerde emele gelip başlaýar: düwünçegiň ektoderma gabygyndan epidermis emele gelýär, mezoderma gatlagyndan bolsa derma, derasty ýagly kletçatka emele gelýär.

Deri üç sany gatlakdan durýar: daşky – epidermis ýa-da derüsti; ortaky – deri ýa-da derma; içki gatlak – gipoderma ýa-da derasty ýagly kletçatka. Deri köp wezipeleri ýerine ýetirýär: reseptor-duýuş, gorag, bölüp çykaryş, sekresiýa, çalşyk, ýylylygy sazlamak, dem alyş.

Doglan çaganyň derisiniň daşky gatlagy örän näzik we ýuka, ýüzi mahmaljymak, sadap pisint reňkli, ýumşak, epidermis gowşak ösen bolýar. Çaga derisi gan damara baý, çygly, ösen derasty ýagly kletçatkasy bolýar. Çaga derisinde birleşdiriji dokuma köpräk bolýar. Biologik işjeň maddalar köp, şonuň üçin hem çagalarda allergiýa reaksiýalary köp bolýar.

Deri bölüp çykaryş wezipesini ýerine ýetirýär. Deriň üsti bilen köp sanly galyndylar çykýar. Çagalarda deri mázleri gowşak ösen, şonuň üçin suwuň, mineral maddalarynyň ýitgisi 2-3 esse köpräkdir. Çaganyň suw, duz deňagramlylygyny saklamak üçin suwuň iýmitiň tertibini dogry berjaý etmeli. Çaga derisiniň ýylylygy sazlaýyş işini ýerine ýetirişi gowşak, şonuň üçin hem olaryň egin-eşiklerine üns bermeli. Eşikler gigiýeniki talaplary ödemelidir. Çaganyň derisi soruş wezipäni oňat ýerine ýetirýär. Şonuň üçin derä ulanylýan dermanlary kadaly ulanmaly. Derüsti melhemleri köp çalynsa bedeniň zäherlenmegi mümkindir.

Demrew

Demrew birnäçe görnüşli bolýar: gabarçakly (gerpes), kesmekli, gijilewükli demrew.

Keseliň emele gelmeginiň sebäpleri. Ýönekeý gabarçakly demrewi wiruslar emele getirýär, derini we nemli gabygy zeperleýär. Demrew emele getiriji wirus köp adamlaryň derisinde mugthorluk edip ýaşaýar, ýöne kesel uzak wagtlap ýüze çykman hem bilýär. Bedeniň ýaşaýyş işjeňligi gowşanda, wirus işjeňleşýär, çaga keselleýär. Keseliň döremegine aşa üşemek, aşa ýadamak, witaminleriň ýetmezçiligi itergi berýär.

Kesmekli demrewi kömelekler emele getirýär. Köplenç, gowşak, dowamly kesellerden ejir çekýän, wegetonewrozly aşa derleýän çagalar keselleýär. Ýokaşmak kesel adam bilen galtaşmakdan, olaryň ulanan predmetlerini ulanmakdan geçýär.

Gijilewükli demrewi iki görnüşdäki kömelekler emele getirýär, biri pişiklerde, beýlekisi adamda bolýar. Ýokaşmak sag çagalar keselli haýwanlar ýa-da adamlar bilen gatnaşykda bolanda, şeýle-de hapa predmetlerden geçýär.

Keseliň geçişi. Ýönekeý gabarçakly demrew bedeniň deri örtügiň islendik yerinde döreýär, köplenç dodakda, agyz boşlugynyň nemli gabygynda, burunda, göz perdesinde, aýal jyns agzasynda emele gelýär. Bu keselde örgün öryär, gijilewükli gabarçak emele gelýär, çaganyň umumy ýagdaýy peselýär, üşüýär, garyn-ıçegäniň işi bozulýar, işdäsi peselýär, ukusy bozulýar. 2-3 günden gabarçaklar

bulançaklanýar, iriňe öwrülýär, soňra guraýar, çalymtyl-iriňli kesmek emele getirýär. Kesmek gaçandan soň, deride wagtlaýyn yz galýar.

Kesmekli demrew galtaşmadan 2-3 hepde geçenden soň ýüze çykýar, boýunda, göwräniň ýokarky böleginde uşajyk nokat-nokat sary-goňur tegmiller ýüze çykýar. Olaryň reňkleri dürli bolup biler: solak-gülgüneden garamtyl-melä çenli. Tegmilleriň üstünde emele gelen kesmekleriň gabyklary бүдүр-сүдүр болýar.

Gijilewükli demrewde kelläniň saçly bölegi we deriniň tekiz ýerleri degişlidir. Keseliň ýokan ýerlerinde saçyň tarlarynyň 5 mm-den ýokarsy döwlen, ol ýerlerde çymgyzyl, sarymtyl-ak teňňeler köp bolýar. Käbir halatda iriňli kesmekler emele gelýär. Deriniň tekiz ýerlerinde tegelek agymtyl tozgaly menekler emele gelýär.

Keseliň bejerilişi we önüniň alyşy. Demrewüň alamatlary bolan çagalary topardan aýralaýarlar we deri keselleri lukmanyna ugradýarlar. Lukmanyň bellän dürli melhemlerini ulanýarlar. Ýönekeý demrewli çaga lukmanyň rugsady bilen çagalary bagyna gatnap biler. Lukmanyň bellän bejergi serişdelerini uly şepagat uýasy ýerine ýetirmeli. Kesmekli we gijilewükli demrewde çaga çagalary edarasyna gatnamaga rugsat berilmeyär. Keselleriň önüni almak üçin ene-atalar bilen sanitar-düşündiriş işlerini geçirmelidir, ýagny keselli haýwanlar bilen çagalary galtaşdymaly däl digine ünslerini çekmelidir.

Gijilewük

Keseli döredýän gijilewük dörediji urkaçy sakyrtygaldyr, erkek sakyrtygalar tohumlanma geçenden soň ölýärler.

Keseliň geçişi. Çagalarda has-da gijelerine ynjalyksyzlyk döredýän gijilewük emele gelýär. Çagalaryň derisine sakyrtyga aralaşyp, ýumurtga taşlaýar we gijilewük emele getirýär. Esasan, goltukda, barmaklaryň arasynda, süýt mäsleriniň ýerleşýän ýerinde we başga ýerlerde döreýär. Sakyrtyganyň geçen ýerleri gijeýär çaga gaşananda mikroblar aňsat aralaşyp bilýär.

Bejerilişi we önüni alyş çäreleri. Gijilewükli çagany çagalaryň toparyndan aýralamaly. Olary deri kesellerine seredýän lukman bejermeli.

Önüni alyş çäresine elmydama gigiýeniki talaplary berjaý etmek (bedeni sabyn we gyzgyn suw bilen ýuwmak, içki eşikleri we ýorgan-düşek daşlaryny wagtynda çalyşmak) degişlidir.

§6. Çagalarda newroz keselleri we olaryň önüni almak

Adamyň newroz keseli bilen kesellemeginiň derejesi diňe bir oňa bildirilýän talaplara bagly bolman, eýsem nerw ulgamynyň işe çydamlylygyna, adamyň şahsyýetiniň käbir häsiýetlerine hem baglydyr.

Öz deň-duşlary tarapyndan gahary getirilip, newroz keselleri bilen kesellän çagalar eýýäm körpeliginden başlap goh-galmagaly agyr geçirýärler, ukusyna sak bolýarlar, nahar iýenden soň ýygy-ýygdydan gusýarlar. Çaga ulaldygyça bu ýagdaýlar has agyrlaşýar. Nerwi gowşak çagalar 2-3 ýaşynda hem gündizine ýatmaýarlar, nahary dannaň başlaýarlar, çekinmezek ýa-da tersine, garasöýmez bolýarlar, çagalar bagyna kynlyk bilen öwrenişýärler. Mekdebe çenli ýaşly çagalar edaralarynyň terbiýeçileri olary zor bilen naharlamaga synanýarlar, gündizine ýatmaga mejbur edýärler. Çagalar bolsa ýalandan uklan bolup, jögülik edýärler, nahary zor bilen ýuwudýarlar. Bu bolsa olaryň öňküden-de beter gaharyny getirýär. Özlerini rahatlandyrmak üçin olar barmagyny sorup, dyrnagyny gemrip, kellesini ýáýkap we beýleki hereketleri edip başlaýarlar.

Newroz keseliniň esasy sebäpleriniň biri nerw ulgamynyň adatdan daşary ýa-da uzak wagtlap dartgynly ýagdaýda bolmagyndan ybaratdyr. Çagalar bagynda toparada çagalaryň sanynyň örän köp bolmagy, çaganyň ýaşynyň topardaky çagalaryň ýaşyna laýyk gelmezligi, uly ýaşlylar tarapyndan perwaýsyz garaýyş, çaga ýasama, sowuk – sala çemeleşmek, terbiýeçiler tarapyndan kanuna we gürrüňsiz boýun bolmaklyga esaslanylmagy newroz keseliniň döremeginiň esasy sebäpleriniň biridir. Mundan başga-da, newroz keselleriniň sebäpleri çagalygyň has irki döwründe gizlenip biler. Şol sebäpleriň esasylyryna: göwrelilik we çaga dogrulan wagtynda emosional sarsgynlar, çagaly bolmagy islemezlik, çaganyň ýetik dälligi we onuň göwrede artyk görülmegi, beýniniň mehaniki ýagdaýda ýa-da temmi bermek arkaly zeperlenmegi, maşgalada agzalalyk ýagdaýynyň emele gelmegi, gün tertibiniň bozulmagy, beden temmisi, ikinji çaganyň dünýä inmegi bilen baglanyşykly ene-atanyň çagalara ünsi deň paýlamagy başarmazlygy, maşgalanyň synmagy we beýlekiler degişlidir.

Newroz ýokary nerw işine degişli keselleriň birnäçesinden ybaratdyr. Newrasteniýa, tutgaý ýüregedüşgünç newroz ýagdaýy we gorky newrozy olaryň has giň ýaýranlarydyr.

Newroz keselleriniň umumy kliniki görnüşi dürli-dürlüdür. Munuň özi örän gaty tolgunmakdyr we hyjuwyňy saklap bilmezlikdir, keýpiň ýoklugydyr we göz ýaşlylykdyr, gowşaklykdyr we suslukdyr, ukusyzlykdyr we pikir basmagydyr. Nerw ulgamy gowşak çagalar newroz keselleri bilen has ýygy keselleýärler.

Tutgaýly newroz ýa-da tutgaý keseli. Tutgaý keselli çagalar üçin örän gaty tolgunmak, hyjuwlaryň güýçli ýüze çykmagy, keýpiň ýygy-ýygydan üýtgäp durmagy, hereketlerinde we bolşunda saklanyp bilmezlik, göçgünlilik we birden peýda bolýan söýgi hem-de ýigrenç häsiýetleridir.

Tutgaý keselli çagalar dürli synalarynyň, ýüreginiň agyrýandygy barada ýygy-ýygydan şikaýat edýärler, özlerine kömek berilmegini soraýarlar. Ýöne olaryň ünsüni başga zada sowan badyňa bu alamatlar dessine ýok bolup gidýärler. Şeýlelikde, çagalar jögülik edýän ýaly täsir döreýär. Tutgaýly newrozy iňlis lukmany Sidengamyň aýdan “ygrarsyz” diýen sözi bilen ýöne ýere atlandyрмаýarlar. Hakykatynda bolsa çagalaryň jögülik etmeýändigini we şeýle çagalara aýratyn üns bermelidigini uly ýaşlylar bilmelidirler. Eger çagada şeýle tutgaýly ýagdaý ýygy-ýygydan gaýtalansa, onda damar çekme, gusma, ysmazlyk, täretini saklap bilmezlik (enkobres), körlük we göze zat görünmeler ýaly betbagtçylyklar bolup biler.

Newrasteniýa (nerw gowşaklygy). Newrasteniýa nerw ulgamy birden gyjyndyrylanda we tiz gowşanda ýüze çykýar. Gyzamyk, hörezek, hapgyrtma keselleri we beýleki ýokanç keseller bilen kesellemegiň netijesinde nerwiň gowşamagy newrasteniýanyň güýjeme-gine ýardam edýär. Kelle beýnisine aşa agram salmak, uzak wagtlap dartgynly ýagdaýda bolmak, kellä şikes ýetmegi newrasteniýanyň döremegine sebäp bolup biler.

Newrasteniýa keselli çagalaryň kellesi agyrýar, başy aýlanýar, kellesinden agyr bir zat basýan (kellesine hamala telpek geýen) ýaly bolýar, olarda gaharjaňlyk, sussupeslik, gaýgylylyk peýda bolýar. Ol ýa-da beýleki işi ýerine ýetirmek bilen, olar basym ýadaýarlar, yrsaraýarlar, şumjaryarlar, işden ünsüni sowýarlar.

Newroz ýagdaýy. Newroz keseliniň bu görnüşi duýgur çagalarda we nerw ulgamy gowşak çagalarda döreýär. Ýüregedüşgünçlik: emosional ýagdaýda (öz saglygyň barada üznüksiz gorky, kesellemek gorkusy we beýlekiler), hereketde bolmak ýagdaýynda (ýüregedüşgünç täsirler, aýry-aýry hereketler) akyl ýetiriş ýagdaýynda (ýüregedüşgünç pikirler, göz önüne getirmeler, ýatlamalar) ýüze çykyp biler.

Biz newroz keselleriniň dürli görnüşleriniň alamatlaryny ýygýgydan görýäris. Çagalarda käwagt mekdebe çenli ýaşly çagalar edarasyna öwrenişmegiň kynçylyklary, ýaşytdaşlary bilen oňuşmazlyklaryň we terbiýeçiler tarapyndan düşünilmezligi netijesinde reaktiw ýagdaýlar bolup biler. Şeýle ýagdaýlar sebäpsiz öýkelemekde, goh-galmagaly halamazlykda, aglamakda ýüze çykyp biler. Şonuň netijesinde çagalar ýaşytdaşlarynyň köpçüliginden çetleşýärler, rahatlyga, asudalyga ymtylýarlar. Çagalar bagyndan gaçmak, gizlenmäge synanmak, ýalan sözlemäge meýil etmek ýaly ýagdaýlaryň bolmagy-da mümkindir. Newrozyň dürli önüni alyş täsirlerini ulanmak mümkin.

Umumy berkidiş çäreleri:

- wagty oýlanyşykly bölmek;
- uky we iýmitlenmek düzgünini saklamak (gök önümleri we miweleri köp, eti we ýumurtgany bolsa az ulanmak maslahat berilýär);

- arassa howada bolmak, irki maşklar we suwa düşmek.

Terbiýeçilik çäreleri:

- artykmaç talabedijilikden gaça durmaly;
- irginsiz käýinçler we duýduryşlar bilen ýürege düşmeli däl;
- çaga barasynda adatdan daşary talapkärr we rehimsiz bolmaly däl;
- çaganyň şahsyýetine hormat goýmazdan, uly ýaşlynyň abraýyna daýanyp, gürrüňsiz tabyn bolmagy talap etmeli däl;
- üstüne gygyrmalara we kemsitmelere ýol bermeli däl;
- ten temmisini bermekden gaça durmaly.

Psihiki täsir etmeler:

- çaga hiç wagt “sen ýaramaz” diýmän, sebäbi terbiýeçi ýa-da çagalar ol barasynda şikaýat edýärler /gowusy oňa üns bilen gözegçilik ediş we nämäň-nämedigine düşünmäge synanyşyň/;

- çagany öz “galybyňyza saljak” bolmaň;
 - çagany gujaklaň, onuň elinden tutuň, siziň gözleriňiz bir deň derejede bolar ýaly edip, hökman onuň ýanynda oturyň;
 - her bir boş minutyňyzy we ünsüňizi öz çagaňyza bagyş ediň.
- Çaga terbiýeleýän adamlar çaga psihologik goldaw, oňa ynanmak gerekdigini unutmaly dälidirler.

§7. Gipotrofiýa

Keseliň ýüze çykyşy. Keseliň emele gelmeginiň esasy sebäpleri: iýmitiň wagtly-wagtynda berilmezligi, çaganyň ideginiň pes derejede bolmagy, düwünçekdäki ösüşinde kemçiligiň bolmagy. Gipotrofiýanyň ýüze çykmagyna belogyň ýetmezligi uly täsir edýär. Belogyň ýerine ýetirýän işi – çaganyň boý ösüşini üpjün edýär. Belok ýetmezçiligi ýokanç keselleri we birnäçe gezek dümewi geçiren çagalarda ýüze çykýar.

Keseliň geçişi. Gipotrofiýa ýüze çykanda çaganyň bütün bedeniň ähli agzalarynda we ulgamlarynda näsazlyk ýüze çykýar. Gipotrofiýanyň I,II,III derejesi bolýar. I derejeli gipotrofiýada çaganyň ýagdaýynda üýtgeşme görünmeýär: ukusy, işdäsi, täreti kadaly, iýmitden ýüz öwürme ýa-da sähelçe üýtgame duýulýar. Şeýle çagalar çagalar bagyna gatnaýar. Gipotrofiýanyň II derejesinde çaganyň işdäsi üzül – kesil peselýär, çaga iýmitden ýüz dönderýär, gaýtarýar, içi geçýär. Ukusy bozulýar, ynjalyksyzlanýar, gowşaýar, hereketi peselýär (oturmaýar, dik durmaýar). Şeýle çagalar tiz keselleýär.

Gipotrofiýanyň III derejesinde çaganyň umumy ýagdaýy II derejäniňkiden has beterleşýär: bedeniň temperaturasy pese gaçýar, ýürek urşy, dem alşy haýallaşýar(minutda 60-80 gezek), köplenç, öýkeniň çişmesi ýüze çykýar,.

Bejerilişi. Gipotrofiýada bejeriş çäreleri keseliň ýagdaýyna, çaganyň şahsy aýratynlygyna görä bellenýär. Çagany gipotrofiýanyň I derejesinden halas etmek üçin, ony emele getirýän sebäbi ýok etmeli, dogry iýmitlendirmeli.

II we III derejeli gipotrofiýa hassahanada bejerilýär, bejergi kyn we dowamly bolýar.

Soraglar

1. Bedeniň mikroblerden nähili goranyş häsiýeti bar?
2. Immunitet näme? Onuň nähili görnüşleri bar?
3. Sanjym näme we onuň nähili ähmiýeti bar?
4. Ýokanç keselleriň nähili çeşmeleri bolup biler?
5. Ýokanç keseller nähili ýollar bilen ýokuşýarlar?
6. Karantin näme?
7. Dezinfeksiýanyň nähili ähmiýeti bar?
8. Mekdebe çenli çagalar edaralarynda ýokanç keselleriň önüni alyş çäreleri nähili amala aşyrylýar?
9. Poliomiýelit nähili ýol bilen ýokuşýar?
10. Çagalar dizenteriya bilen haýsy ýagdaýlarda has köp keselleýärler?
11. Çagalarda soguljanlaryň haýsy görnüşi has köp duş gelýär? Ol bedene nähili täsir edýär?
12. Allergiýa näme?
13. Çaga newrozyna nähili düşüňärsiňiz?

Ýumuş

Çagalar edarasynnda ýokanç keselleriň önüni alyş çäreleriniň (çaganyň endamynyň gözden geçirilişi, bedeniň temperaturasynyň ölçenilişi, burundan çyrşaklaryň alnyşy, soguljanlaryň barlanylyşy we ş.m.) geçirilişi bilen tanşyň.

IV BÖLÜM

Betbagtçylykly hadysalarda berilýän ilkinji kömek

Ilkinji kömek bermegiň esasy ýörelgeleri. Gaýragoýulmasyz ilkinji kömek şu aşakdaky ýagdaýlarda berilmeli: döwük, çykyk, betbagtlyk, birden kesellemek, çaşmak, tutgaýlylyk. Ilkinji kömegi islendik her bir adam berip bilmelidir.

Deriniň ýyrtylmany – ýaralanmak, ganakma, çykyk, döwük, siňir süýnmek, agyrmak, ýanmak, zäherlenmek, sowuk almak, tok urmak, huşdan gitme, bogulma, gark bolmak ýaly ýagdaýlarda duş gelýär. Ilkinji kömek ýagdaýa görä bolmaly, arassa howa çykarmaly, ody söndürmeli, togy aýyrmaly, gany saklamaly, bogulan bolsa dem bermeli, ýara bolsa saramaly, döwük bolsa daňmaly. Oba, şäher ýerlerinde, köçede betbagtlyk bolsa „Tiz kömege” jaň etmeli. “Tiz kömek” ýok bolsa, oba ýerinde saglyk öýüne habar bermeli. Oba ýerlerinde ýörite dermanhanajyk bolmaly. Dermantorbalarda şu aşakdakylar: şpris, gaýçy, daňy ýüpi, ketgut, ýüpek, žgut-gany saklamak üçin dimedrol, ýürek dermanlary ýerleşdirilmelidir.

Ýaralanma

Deriniň üsti ýüzi, nemli barda, kähalatlar da içiräk dokumalar mehaniki täsiriň netijesinde ýaralanýar. Ýarany emele getirýän predmete görä, olar birnäçe görnüşe bölünýärler: urgy degen, kesilen, çapylan, agyran, doňan, ýyrtylan, çakylan, mynjyradylan, zäherlenen. Infeksiýanyň barlygyna ýa-da ýoklugyna laýyklykda ýaralar iriňli we iriňsiz ýaralara bölünýär.

Ýaralar içde (garyn boşlugynda, döş kapasasynda, kelleçanakda, süňklerde) çylşyrymly bolýarlar.

Eger dokuma zeperlenende, oňa zäherli maddalar aralaşsa, meselem, ýylan, içýan, garagurt möý çakanda, onda olara zäherlenen ýaralar diýilýär.

Islendik ýara agyryly bolýar, gan akýar, çişýär gaty agyrýar. Ýaralar kähalatlar da çuň bolýar.

Ýaralanma ilkinji kömek berýän adam elini oňat sabynlap ýuwmalydyr. Ondan başga spirt, arak bilen sürtmek hem bolar.

Ýaralanana ilkinji kömek bermegiň düzgünleri

Ýaralanan wagty ýara mikroblar düşüp, ýokanç keseliň döremegi mümkindir. Ol bürme keselidir. Ýaralanana bürmä garşy sanjym edilýär. Ýaşyna görä derasty sanjym edilýär. Eger ýara çuň bolsa sanjymyň mukdary köpeldilýär. Şeýle ýagdaýda ampula bulanyk bolsa ulanmaly däl. İlkibada Bezredkonyň usuly bilen 0,1-0,2 ml syworotka goýbermeli, eger näsag sanjymy görterse, ýarym sagatdan soň galany goýberilýär.

Ýaralanana ilkinji kömek gany saklamakdyr, ýaranyň daş-töweregini arassalamak üçin antiseptik serişdeler, antiseptik sargylar edilýär, onuň üçin ýara daňylýan individual paketi ulanylýar.

Paketde iki sany pagta-hasa ýassyjagy, onuň biri binte berkidilen, ýene-de ýod bar. Individual paketi ulanmagyň esasy düzgüni paketiň içindäkileri ellemeli däl, sargy edilende bintiň üst tarapyndan tutmaly.

Gan dürli usullar bilen saklanylýar: saklamak, daňmak, ýassyjak goýmak, ýod çalmak. Eger-de ýara kiçi bolsa ýod çalmaly, 2-3 günlük aseptik sargy etmeli. Sargyny goýmazdan ozal ýaranyň düşen ýeriniň egin-eşiklerini, köwşüni aýyrmaly. Ýarany gozgamazlyk üçin eşikleri tikiinden kesip aýyrmaly. Gan saklaýjy otlardan hem peýdalanyp bolar: atgolak, pişikdyrnak, syçratgy we ş.m. Sargy etmek üçin arassalanan bint ulanylýar, bintiň uzynlygy 5-7 metr, ini dürli bolup biler. Soňra ýaralanan çagany saglyk öýüniň hirurgiýa otagyna eltip, ilkinji gezek ýara hirurgiki arassalanmaly.

Sargy etmek we ýarany bitirmek

Gan duruzylandan soň we ýaranyň töweregi arassalanandan soň oňa sargy edilýär. Ýaranyň töweregine kleol çalynýar. Kleol – sosna şepbiginiň spirtli we efirli ergini. Kleola derek kalloid hem ulanylýar, şonuň üçin sargylara kalloidliumly hem diýilýär. Rezin ýelim hem ulansa bolýar.

Ýarany bitirmegiň usullary: ilkinji ýara bitirilişi – ýaranyň iki gyrasyny birikdirmek, onda deri üstünde çyzyk yzy galýar; ýaranyň ikilenji bitirilişi – ýara iriňlände, onuň bitmegi üçin 1-2 hepde gerek bolýar we deride gödek yz galýar; deri çala sypjyrylmasynda goýy mele kesmek emele gelýär, beýle ýaralar iriňlemeyär.

Sargylar. Sargy etmegiň düzgünleri. Bint daňylary üçin hasa bintleri – tegek edilip saralan uzyn hasa zolagy ulanylýar. Bintiň uzynlygy 5-7 metr, ini 5-den 20 sm çenli bolmalydyr.

Saramak üçin amatly we dogry bolar ýaly çagany ynjalykly ýagdaýda ýerleşdirmeli. Sargy ediljek ýer hereketsiz bolmaly, bintlemegi aşakdan ýokara, bir elni bilen tegegi saklap, beýleki el bilen sargy etmeli we binti düzetmeli. Bint bir ugur boýunça çepden saga açmaly, her aýlawy öňkiniň üstüniň ýarysyny ýa-da 2/3 bölegini ýapmaly. Bintlenip bolnan soň, sargynyň dogry goýluşyny hökman barlamaly. Sargy gysmaly däl, gysan ýagdaýynda sargy edilen ýeriň uýy gögerýär we çişýär. Bintiň ahyrky uýy teniň sag ýerine, çaga päsgel bermejek ýerde düwürmeli.

Sargynyň esasy görnüşleri. Has ýönekeýi aýlaw sargysydyr. Bintiň ujuny ýaranyň üstüne goýup, binti biri-biriniň üstüne düşer ýaly aýlamaly. Burumly sargy aýlawly sargynyňky ýaly başlanýar, 2-3 aýlawdan soň, binti gyýak aýlap, burumly ýöretmeli. Sargy berk durar ýaly hasany aýlap barylýarka öwürmeli.

Atanak we sekizlik görnüşli sargy diýilmeginiň sebäbi, bint aýlananda sekizligi ýazýar. Sargynyň bu görnüşini kellä we boýna sargy etmek oňalyly oturýar.

Kelläniň ýeňse bölegine we boýnuň arka tarapyna, sargyny ilki kelläniň daş-töweregine aýlanmaly, soňra çep gulagyň öň tarapyndan aşak boýna düşürmeli, eňeňiň aşagyndan aýlap geçmeli we boýnuň ýüzünden ýene boýnuň sag tarapy bilen ýokaryk kellä galýar, indi bint kelläniň öň tarapyndan çep gulagyň üsti bilen üçünji aýlawy ýöreyär, soňra boýnuň daşyna we kellede ýene aýlaw edilmeli. Sargy soňky iki aýlawy gezekleşdirmek arkaly gaýtalanýar we kellede berkidilip daňylýar.

Bedeniň dürli böleklerini sargy etmek. Kellä sargy edilende ol bint zolagy bilen aşaky äňe berkidilýär: daňmak üçin bintden 1 metre

ýakyn bölek alynýar, ortalygyny depede goýup, iki ujuny gulaklaryň öňünden aşak goýbermeli. Kelläň daşyna bir aýlaw edip, daňa ýeten soň, binti daňyň daşyndan bir gezek aýlap, bint zolagy keseräk ýöredip, ýeňsäni; daňynyň beýleki tarapy bilen bolsa maňlaýy sargy etmeli. Şeýle usul bilen kelläniň hemme ýeri sargy edilýär.

Boýna sargy etmek – örän kyn sargylaryň biri, sebäbi ol örän ýeňil bulaşýar. Depä we ýeňsä gyýaklap birnäçe gezek binti aýlamaly, binti töwerekleýin bilen atanaklaýyny gezekleşdirip saramaly.

Barmaga burumly sargy – goşardan başlanýar, penjäniň daşyna kese zolak aýlanýar,soňra barmagyň ujuna çenli saralyp, ýene goşara barynça öňki ugur boýunça saralýar we goşarda berkidilýär.

Egne we eplenen tirsege burumly sargy edilýär.Şeýle sargy döş kapasasyna we garyn boşlugyndaky ýara goýulýar.

Gan akanda ilkinji kömek

Gan akmasy diýlip, zeperlenen damardan ganyň daşyna akmagyna aýdylýar. Gan akma damar zeperlenenden soň duýdansyz (ilkinji ganama) we gan akmasy duruzylansoň (ikilenji ganama) emele gelip bilýär.

Gan akmagyň görnüşleri we ony saklamagyň usullary. Arterial gan akmada gan çüwdürilip akýar, onuň beýikligi her puls tolkunynda üýtgeýär, ganyň reňki-kisloroddan doýgunlygy sebäpli ýiti gyzyl bolýar.

Kapillýarlardan gan akanda, uşak wena we arteriýa damarjyklar-dan garyşyk gan akýar.

Parenhimatoz ganakma bagra, öýkene, dalaga zeper ýetende bolýar. Ol kapillýar gan akma meňzeşdir,ýöne has gorkulydyr.

Ganyň akýan ýerine görä içki we daşky ganakma bölünýär. Daşky ganakmada gan zeper ýeten damardan daşyna akýar. İçki ganakmada gan dokumalara, synalara we boşluklara guýulýar we gan inme gemorragiýa adyny alýar.

Gan döş kapasasyna, garyn boşlugyna, ýürekýany halta, süňkleriň boşlugyna inip biler. Gan burundan, ašgazandan, öýkenden, peşew ýollaryndan, ýogyn içegeden akyp bilýär. Ýapyk ganakma hem bolýar, ony anyklaýyşhanada barlaglaryň üsti bilen ýüze çykaryp bolýar.

Çagalyk döwründe öz-özünden burundan ganakma çaga ýokanç kesellere duşanda (gyzamyk, hörezek, dümew, garyn garahassalygy, täjijhoraz) we gan dörediji agzalaryň keselleri (gemofiliýa, anemiýa, gemorragiki diatez) döwründe bolýar.

Çagalara gan ýitirme erbet täsir edýär, sebäbi olaryň kompensator mümkinçilikleri gowy ösmedik. 1 ýaşly çaga 200 ml gan ýitirse howpludyr. Çaga bedenindäki ganyň 1/3 bölegini ýitirse ölüm howply bolýar. Ölüme damarlardaky suwuklygyň azalmagy, gan basyşynyň peselmesi, kelle beýnisine kislorodyň we ganyň ýetmezçiligi sebäp bolýar.

Ganakmany wagtlaýyn saklamagyň usullary. Hassany bejeriş edarasyna getirmezden ozal trawma – şikes alan ýerinde gany saklamak üçin gaýragoýulmasyz kömek berilmelidir. Gany wagtlaýyn duruzmak üçin dürli usullar ulanylýar.

Gan akyp duran ýere gysýan daňy goýmak. Gan akýan ýeriň üstüne birnäçe gatlanan steril hasa, onuň üstünden pagta, gaty berk edip hasany aýlaw usulda sarap daňmaly; damardan gan akanda, gan akýan ýeri ýokary galdyrmaly. Arterial ganakmasyny wagtlaýynça saklamagyň iň amatly usuly arteriýany süňke barmaklar bilen gysmakdyr. Elden, aýakdan gan akanda el-aýak süňklerini bogunlarda epläp, berk daňmaly, gan akýan ýeriň ýokary ýanyndan rezin žgut (Esmarkyň žguty) bilen daňyp gany saklamaly. Žgut ýok ýerinde ýaglyk, dürli ýüpler hem bolýar. Derini gysmaz ýaly žguty eşiğiň daşyndan goýmaly. Žgutuň dogry goýlandygyny daşky pulsuň ýitmegi we ganyň durmagy bilen barlanýar. Heläk bolan hassahana iberilende žgutuň goýlan wagtyny görkezmeli. Tamponlamak – gan akýan boşluga uzyn steril hasany dykmaly we üstünden pagta goýup saramaly.

Gan goýbermek

1667-nji ýylda Fransiýada Deni ilkinji bolup ýaş oglana guzynyň ganyny goýberýär. Örän kyn ýagdaýda oglan ölmän galýar. Ol döwürde din höküm sürensoň, gan goýbermäni gadagan edipdir. 1819-njy ýylda Angliýada, 1832-njy ýylda Russiýada gan goýberilip, adamlaryň jany halas edilipdir.

XX asyryň başlarynda awstraliýaly alym Karl Langşteýner dürli gan toparlarynyň bardygyny anyklaýar we oňa Nobeliň baýragy berilýär. Şol döwürde alymlar ganyň juda çylşyrymly düzüminiň bardygyna üns berýärler, howpsuz gan goýbermek mümkinçiligi emele gelýär. Gany I(O) topara degişli bolan syrkawýň bedenine II(A), III(B) ýa-da IV(AB) topara degişli ganly adamyň gany goýberilende gemolitik reaksiýasynyň bolup geçmegi, köp eritrositleriň dargap, adamyň ömür tanapynyň kesilmegi mümkin. Gan guýma arkaly millionlarça adamyň ömri halas edilýär. Käte gan guýma haýsydyr bir syrkawýň ömrüni halas etmegiň ýeke-täk usuly bolup durýar.

Beýniniň sarsmagy

Eger-de kellä urgy bolsa beýniniň sarsmagy mümkin. Ol ýagdaý-da birnäçe minutlap ýa-da sagatlap huşdan gitmegi, gaýtarmagy mümkin, näsagyň dem alşy ýüzleý,ýürek urşy çalt, derisi agymtyl bolýar. Beýni sarsmagynyň ýeňil, orta, agyr görnüşleri bar.

Ilkinji kömek: asuda ýagdaýa geçirmeli; çagany arkan ýatyrmaly, kellesini biraz galdyrmaly, tiz lukmany çagyrmaly.

Bogun çykmagy – çagalar ýykylyp ýa-da güýçli urgy netijesinde bolup biler. Çykyk, esasan, bogunlarda bolýar.

Ilkinji kömek: näsagy gymyldatmaly däl, çykan ýerine sowuk zat goýmaly. Soňra kesel bejeriş edara ibermeli.

Içki synalara zyýan ýetmegi, esasan, ýol hadysasynda, bökende bolup, döş we garyn bölümlerinde zeperlenme bolup biler. Zyýan ýetme aýyk bolanda göze görnüp durýar, ýapyk bolanda içki synalarda bolup, göze görünmeýär.

Ilkinji kömek: döş kapasa zyýan ýetse berk daňmaly, haýal etmän, kesel bejeriş edarasyna eltmeli.

Döwük – süňküň belli derejede döwürmegi, çat açmagy bolup biler. Döwük dürli ýerlerde bolup, aýyk we ýapyk bolup biler. Ilkinji kömek: döwlen ýeri gymyldatmaly däl. Döwük ýeriň iki ýanynda zat goýup daňmaly. Gan akýan bolsa gany saklamaly. Näsaga agyryny aýyryýan dermanlar bermeli, tiz kesel bejeriji edara ibermeli.

Heläkçilikli we gaýragoýulmasyz ýagdaýlarda ilkinji kömek

Del beden diýip, beden üçin keseki bolan zatlara aýdylýar. Olar dürli ýollar, ýaralar arkaly dokumalara aralaşýarlar. Mysal üçin, dürli predmetler, mör-möjekler, iýmit siňdiriş ýollaryna uşak zatlaryň düşmegi mümkin, ol iýmit siňdiriş ýollarynyň üsti bilen arkaýyn geçip, täret bilen daşary çykýar, ýöne käte çykyp bilmän, ýiti uçly zatlar aşgazy, içegäni ýyrtýan wagtlary hem bolýar.

Dem alyş ýollaryna del bedenleriň düşmegi. Dem alyş ýollaryna del bedenleriň düşmegi, esasan, bir ýaşly çagalarda köp gabat gelýär: iýmit bölegi, gylçyk, däne, çigit ýaly zatlar. Ol zatlaryň käbiri ýeňil aýrylýar. Olardan başga-da, dürli metal zatlar: teňneler, iňňebagjyk, oýunjaklar we ş.m. Güýzde, köplenç, dem alyş ýollaryna ösümlikleriň tohumlary düşýär. Olary rentgende görmek we çykarmak kyn düşýär, şunlukda olar çişýärler, almak üçin synanyşylanda pytraýarlar, dem alyş ýollarynda dargap, netijede, öýken çişme keseli emele gelýär.

Dem alyş ýollaryna düşýän del bedenleriň içinde metal predmetler 4,2 % tutýar. Olar iň oňaly we howpsuz bolup, ýüze çykarmak aňsat bolýar. Olar çykarylanda böleklenmeýär we tutuşlygyna çykaryp bolýar.

Del bedenleriň organizme düşmegi duýdansyz ýagdaýda bolýar, köplenç, naharlananynda, gepläniňde, aglanynda, duýdansyz gorkanynda, üsgüreniňde, ýykylanynda. Del beden dem alyş ýollaryna aşgazandan we gyzyldödekden gaýtarylanda hem düşýär.

Çaganyň ýokarky dem alyş ýolunda del bedenleri barlygynyň alamatlary: tutgaýly üsgülewük, bogulmaklyk, käwagt çaşmak, ýüzüniň gögermegi, dem alşyň kynlaşmagy, sesiniň gyrylmany.

Iri del bedenler dem alyş ýolunyň önüni ýapyp, örän çalt ölüme getirip bilýär.

Damaga del bedenleriň düşmegi. Damaga del bedenleriň düşmegi çagada gökbogma görnüşli üsgülewügiň tutgaýyny emele getirýär. Uly ýaşly çagalar ýuwdunanda agyryny, del bedeni duýýandyklaryny arz edýärler.

Iňneler, iňňebagjyklar, süňk damaga düşüp, dem almagy kynlaşdyrýar. Kähalatlarda üsgülewük wagtynda gan hem görünýär. Bu ýagdaýlar has howpludyr, çaganyň dem alyş ýoluna predmet düşenden

soň ýeňil dem alyp bilýär, emma birnäçe sagatdan soň çaga boglup başlaýar.

Alamatlary – demgysma, sesiň bogulmagy, gijesine güýçlenýän yzygiderli üsgülewük, gaýtarmak we ş.m. bolmagy mümkin. Kähallatlarda üsgülewügiň tutgaýy duýdansyz ýüze çykýar, ýüzi gögerýär we gaýtarýar, gökbogmany ýada salýar.

Ýokarky dem alyş ýollaryna del bedenleriň düşmeginiň öňüni almak we ilkinji kömegi bermek. Çagalar edaralarynyň terbiýeçileri elmydama çagalara gözegçilik etmeli, ene-atalara bolsa çagalara uşak predmetleri oýnamaga rugsat bermezligi, olary idegsiz goýmazlygy, predmetleri agzyna salmak ýaly ýaramaz endikleri taşlamagy öwretmelidigini düşündirmeli.

Çagalara irki ýaşdan başlap naharlanýan wagtynda dogry, rahat iýmitlenmek endigini öwretmeli. Iýmitden etiň we balygyň süňklerini, däneleri, miweleriň şaniklerini aýyrmaly; naharlanýan wagty çagalara gürleşmeli dälidigini aýtmaly.

Ene-atalar bilen söhbetdeşlikde we ýygnaqlarda çaganyň beden agzalaryna del bedenleriň düşmegi bilen howpuň döreýändigini, şonuň bilen baglanyşykda bronh-öýken ulgamynda agyr düzedip bolmaýan özgermeleriň ýüze çykýandygyny, kähalatda ölüm howpuny salýandygyny aýtmaly. Dem alyş ýollaryna del bedenler düşende gaýragoýulmasyz hirurgiýa kömegini bermek üçin ýa-da anyklamak üçin çagany basym bejeriş edarasyna eltmeli.

Burna, gulaga, bokurdaga, göze del bedenleriň düşmegi. Burna del bedenler çaga burun deşigine dürli predmetleri salanda, gaýtaranda, iýmit iýende, gürlände, gülende düşýär. Burun deşigine gyzyldedken askarida soguljany hem süýşüp geçip bilýär. Burun deşigine ujy ýiti predmetler düşende nemli bardany ýaralaýarlar, burun deşiginiň bir gapdalyndan gan gelip ugraýar, del beden burunda uzak saklananda, erbet ys gelýär, burun çişýär, kellagyry peýda bolýar.

Gulaga del predmetler – monjuk, uşajyk oýunjaklar, togalak predmetler, mör-möjekler düşýär. Köplenç, bu del predmetler gulak deşiginiň kekirdewükli geçelgesinde durýar, ýöne gulak perdesine ýeten bolsa, onda oňa zeper ýetirip bilýär. Togalak görnüşli del predmetler

düşende çaganyň rahatlygtyny kän bozmaýar, ýöne mör-möjekler ýüregedüşgünç güýçli gijilewük döredýär.

Bokurdaga häsiýeti boýunça dürli hili del bedenler düşüp bilýär. Bokurdaga del bedenler, esasan, agyz boşlugyndan ýmit bilen barýar (süňk, şanık we ş.m.) ýa-da tötänlikde düşýär. Inçe, uşak del predmetler nemli bardanyň çuňluklarynda saklanyp, irileri bolsa tutuş bokurdak boşlugyny eýeläp biler. Balyk gylçyklary nemli bardada, kentlewügiň, diliň düýbünde çümüp galýar. Predmetler bokurdaga düşüp, olar bilen bolsa infeksiýa birleşende, sowuklama reaksiýasyny, dokumalaryň çişmegi ýaly ýagdaýlary döredýär.

Bokurdakda del bedenleri diňe burun-bokurdaga seredýän lukman aýryp biler, terbiýeçi, şepagat uýasy ýa-da ene-atalar hiç bir synanyşyk etmeli dälirler. Olary aýyrmak üçin çaganyň arkasyna kakmaly däl, sebäbi gylçyk, süňk ýaly zatlaryň beter çümmegi, ölüm howpuny salmagy mümkin.

Del bedenler gözde göz almasynyň içinde ýa-da daşynda ýerleşýärler. Göze düşen islendik del beden mehaniki şikeslenmäni döredýär we mikrobmaryň düşmegi bilen beterleşme emele gelýär. Çäge, metal bölegi, çirkeý we ş.m. çaganyň gözüne düşüp gijilewük, gözýaşarma, ýagtydan gorkmak ýagdaýlary döredýär.

Eger del beden gabaga zeper ýetiren bolsa, onda seresaplylyk bilen ony 70% spirte öllenen tampon bilen süpürüp, 1% göwher ýaşylyny çalmaly we arassa (aseptik) daňy goýup, göz lukmana görkezmeli.

Göz almasyna zeper ýetende bolsa dessine aseptik daňyny goýup, arkan ýatyrmaly we hassahana ugratmaly. Lukman görmezden gözi ýuwmak bolmaýar, diňe zeper ýeten ýeriň daş töwregini göze görüňýän hapa bar bolsa öl tampon bilen süpürmeli.

Demigende ilkinji kömek. Çaga ýüpe, krowada bogulmagy mümkin, şeýle ýagdaýda çagany tiz boşatmaly. Demigen bolsa emeli dem bermeli.

Çagalarda obstruktiv bronhit. Dem alyş ulgamynyň kesellerine degişli bolan bu dert, köplenç, 3 ýaşa çenli çagalaryň arasynda düş gelýär. “Obstruktiv” sözi dem alyş turbalarynyň (bronhlar) dykylmagyny, ýagny olaryň diametriniň kiçelmegini aňladylýar. Bu keselden, köplenç, ene-atasy allergiýaly, bronhial dem gysmaly, kemis doglan çagalar ejir çekýär. Hamylalyk döwründe allergiýa dörediji önümlere

(bal, limon, mandarin, apelsin, şokolad, tort, ýumurtganyň sarysý we ş.m.) üř eden, derman serişdelerini (ylaýta-da, pensillin, ampisillin) aşa köp kabul eden aýallaryň çagalary hem obstruktiv bronhit bilen kesellegen bolýar. Ganazlyk, igleme ýaly immuniteti peseldýän fon keselleri hem çagalaryň bu derde ýolukmagyna getirip bilýär. Keseliň döremegine paragrip respirator – sintisiýal, adenowiruslar we beýleki kesel dörediji wiruslar sebäp bolýar. Kesel syrkawýň deminiň gysmagy, köp üsgürmegi, gyzdymagy, ynjklyk edip aglamagy bilen başlanýar. Çaganyň ukusy bozulýar, gözünüň aşagynda, agyz-burun töwereginde, el-aýaklarynyň, gulaklarynyň uçlarynda deri ilki solýar, soň gök reňke geçýär. Soňabaka deri has solýar, gögerýär, dem alyş kynlaşýar. Dem alyş hadysasyna dem alyş (egin, gapyrgara, garyn) myşsalary hem gatnaşyp ugraýar, burun ganatlary hereketlenýär. Näsag dem alanda, hyžyldy eşidilýär. Kesel başlanan dessine maşgala lukmanyny çagyrmaly. Onuň hassahanada bejergi almak baradaky teklibinden boýun gaçyrmaly däl. Hassahanada ýatmaga mümkinçilik bolmadyk halatlarynda çaga öýde dogry ideg etmeli. Ony aýratyn otagda ýerleşdirmeli. Bedenini, esasan, bokurdagyny, döşüni, garnyny gysyp, dem almagy kynlaşdyrýan eşikleri çykarmaly. Çaga özüni onçakly erbet duýmaýan bolsa, gyzgyny 38 gradusdan ýokary bolmasa ony peseltmäge howlukmaly däl. Çünki bedendäki ýokary gyzgynlyk kesel dörediji wiruslaryň ýaşamagy üçin amatsyz şert bolup durýar. Galyberse-de, bedende dürli goraýjy maddalaryň (interferon, interleýkin, antitelalar) bölünip çykmagyna itergi berýär. Çaga öňden tutgaýly bolsa ýa-da onda newrologik bozulmalar bar bolsa, bedeniniň gyzgynyny peseltmeli. Maşgala lukmanynyň çaga derman içirmek, iýmitlendirmek, gün düzgüni saklamak, umuman, çaga ideg etmek boýunça maslahatlaryny gyşarnyksyz berjaý etmeli.

Eýsem, çagalary obstruktiv bronhitden goramak mümkinmi? Çaganyň sagdyn bolmagy hakynda ol dogulmanka alada edilende, diňe bu keseliň däl-de, eýsem, ähli sökellikleriň önüni alyp bolýandyr. Ene hamylalyk döwründe maşgala we aýal keselleri lukmanlarynyň gözegçiligi astynda bolup, olaryň maslahatlaryna eýermeli. Dürli gök we bakja önümlerine, miwelere üř edip, allergiýa beriji önümlerden gaça durmaly. Gözellik serişdelerini ulanmagy çäklendirmeli, lukmandan birugsat derman kabul etmeli däl, stres döredýän ýagdaýlardan

gaça durmaly. Tämiz howada gezelenç etmek, beden maşklaryny ýerine ýetirmek peýdaly. Çaga doglandan soň, oňa dogry ideg etmeli. Tebigatyň beden berkidiji serişdeleri bolan gün şöhlesini, tämiz howany, suwy ýerlikli ulanmaly.

Mör-möjekler çakanda ilkinji kömek

Ynsan ýylan göreninden eýmenýär, endamy düwnüp gidýär. Sebäbi onuň zäheri örän hatarly. Şol bir wagtda-da onlarça derdiň dermany. Ony almak üçin eýmenç mahluklar ýörite aýawly we goragly seýilgählerde saklanylýar.

Onuň awusynyň düzümindäki gistamin, ferment, organiki kislota, triptofan ýaly maddalar gana tiz geçýär. Wagtynda degerli kömek berilmese, jana howp salýar. Bedeniň tebigy zäherlenmezlik ukyby (imunitet) ýa-da onuň öňüni almak üçin garşysyna sanjymyň geçirilmegi heläkçiligi ep-esli azaldýar.

Gorkuly jandar howp salanda, mähzleri iki hili madda çykarýar. Biri turşy, örän agyryly, aralaşan ýerini çişirýär, beýlekisi aşgarly, damarlary çişirýär. Emgege ýolugan adam tapdan gaçyp ugraýar, üşüýär, kellesi agyryýar, gaýtarýar, gyzgyny galýar, zäher güýçli täsir edende, ýüregi çalt urýar, bilde, bogunlarda yza döreýär, endamyna iteşen öryär. Wagtynda öňi alynmasa, gangrena (bedeniň dokumalarynyň iriňläp çüýremegi) ýa-da ysmazlyga ýolukdyrmagy ähtimal. Bahar paslynyň aýaklarynda zäherli mör-möjekler ýaýrap başlaýar. Şoňa görä, meýdanda örän seresap gezmeli, oturjak ýeriňi arassalap, olaryň ýokdugyna göz ýetirmeli. Aýratyn-da, çagalaryň oýnaýan meýdançasyna esewan etmeli. Süýrenijiler gün gyzýança, kän bir howp salanok. Özlerem degmeseň (kowalamasaň ýa-da atanlykda bir ýerine barmasaň) hüjüme geçmeýär. Biziň ýurdumyzda zäherlileriniň dört görnüşlisi – kepjebaş göklors, alahöwren bilen galkanburun gabat gelýär.

Eýmenç jandar tötänlikde çykaýan-da näme etmeli ? Aljyraman, rezin bag ýa-da ýüp, ýogsa-da çem gelen zat bilen neşterini sokan ýeriniň ýokarsyndan dessine mäkäm daňmaly. Ýöne ony 1-1,5 sagatdan artyk saklamaly däl. Şol taýyny ýiti tyg bilen dilip, köpräk gan çykarmaly. Dişleriň bitin, agyzda ýara bolmasa, zäherlenen ýeri

10-15 minutlap sorup dökmeli, ejir çekene köprük suwuklyk içirmeli. Tizden-tiz saglyk edarasyna äkitmeli.

Soraglar

1. Betbagtçylykly hadysalar ýüze çykanda ilkinji kömegi bermegi nähili guramaly?
2. Döwügiň nähili görnüşleri bolýar?
3. Beýni güýçli sarsanda haýsy alamatlar ýüze çykýar?
4. Näme üçin açyk döwük aýratyn howply?
5. Arterial gan akyşda ilkinji kömegi nähili bermeli?
6. Ýanygyň nähili sebäpleri we derejeleri bolýar?
7. Çagany zäherli mör-möjekler çakanda nähili kömek bermeli?
8. Çaga iýmiti nädogry ýuwutsa haýsy alamatlar peýda bolýar we oňa nädip kömek etmeli?
9. Çaga gark bolanda ilkinji kömegi nähili bermeli?

V BÖLÜM

Mekdebe çenli çagalar edaralarynda arassaçylyk düzgünleriniň berjay edilişi. Çagalara edilýän lukmançylyk hyzmatynyň ýola goýluşy

§1. Mekdebe çenli çagalar edarasynyň gurluşy

Mekdebe çenli çagalar edarasynyň gurluşygynyň dogry meýilnamalaşdyrylmagyna çagalary diňe bir terbiýelemek hem-de bilim bermek işi däl-de, olaryň saglygyny goramak we berkitmek, şeýle-de beden hem psihiki ösüşini amala aşyrmak wezipesi hem bagly bolup durýar.

Mekdebe çenli çagalar edarasynyň gurluşyndan edilýän möhüm gigiýeniki talaplaryň biri hem çagalar edarasynyň gurluşygynyň zyýanly gazy we köp mukdarda tozan bölüp çykarýan önümçilige golaý gurulmazlygydyr. Olar bazarlardan we adamlaryň köp ýygnaýan ýerleri bolan teatrlardan, jemgyýetçilik iýmiti kärhanalaryndan, hassahanalardan, ulag duralgalaryndan uzakda gurulmalydyr. Çagalar edarasynyň demir ýol bilen aralygy 500 m az bolmaly däl.

Şäher ýerlerinde çagalar edaralaryny ýaşaýyş jaý toplumlarynyň içinde, aşa beýik binalaryň ýok ýerinde gurmak amatlydyr. Eger-de çagalar edarasynyň ilatynyň örän gür ýerleşen, ulaglaryň köp gatnawly ýerinde gurulsa, onda ol pes meýdançada ýerleşdirilip, onuň araçäginde ini 15 m az bolmadyk ýaşyl zolak (agaçlar) oturdylmalydyr. Şeýle ýagdaýda, çagalary trawmadan goramak maksady bilen şol köçede ulaglaryň hereketiniň tizligi çäklendirilýär, şeýle-de oturdylan degişli bellikleriň esasynda ulaglaryň biri-birini ozup geçmegine ýol berilmeyär.

Eger-de mekdebe çenli çagalar edarasynyň jaýy zerur halatynda senagat kärhanalaryna (zawod, fabrik) golaý gurlan ýagdaýynda, onda şol edaralaryň howa atmosferasynyň gaz hem-de tozan bilen

hapalanandygyny duýdurýan aýratyn enjamlar bilen üpjün edilmegi zerurdyr. Şeýle kärhana bilen çagalar edarasynyň meýdanynyň aralygynda sanitar gorag zonasy – mümkinçilige görä 500 m az bolmadyk gök zolak oturdylmalydyr.

Mekdebe çenli çagalar edarasy iki sany esasy görnüşe bölünýär: *gündizki gatnawly* – onda çagalar gündizine 9-12 sagadyň dowamynda bolýarlar hem-de *gije-gündizleýin* (mekdebe çenli internat) – bu ýerde çagalar gije-gündiziň dowamynda bolýarlar.

Bakjalar 3 ýaşa çenli körpeleri terbiyelemäge niýetlenýär. Bakja toparlarynda körpeleriň sany 15-20-ä çenli bolýar.

Bakjalar, adatça, çagalaryň ýaşaýan ýerine ýa-da ony gurduran kärhana golaý ýerde ýerleşdirilýär.

Mekdebe çenli çagalar edaralarynyň hataryna 3 ýaşa çenli bolan hossarsyz ýa-da maşgalada terbiýelenmäge zerur şertleri bolmadyk çagalar üçin niýetlenen çagalar öýleri hem girýär. Çagalar öýüniň her bir toparynda 15 sany çaga terbiýelenýär.

Çagalar baglarynda 3 ýaşdan 7 ýaşa çenli körpeler terbiýelenýär. Çagalar bagynyň toparlarynda çagalaryň sany 20-25 bolýar.

Ýerlerde (500-e golaý ýaşaýjysy bolan), kiçi ýaşly çagalaryň sany az bolan ýerinde çagalar bakja-bagy bolup, onuň topary (gatyşyk topar) toparçalara bölünýär: 10 ýer – 3 ýaşa çenli körpeler üçin we 15 ýer – 3 ýaşdan 7 ýaşa çenli çagalar üçin niýetlenilýär.

2 topary bolan çagalar bakja-baglarynda bir toparda: 10 ýer-1,5 ýaşa çenli we 15 ýer – 1,5 ýaşdan 3 ýaşa çenli körpeler üçin bölünýär.

600-700-e çenli ýaşaýjysy bolan ilatly ýerlerde 50 orunlyk; 1000-1500 ýaşaýjyly ýerlerde 90 orunlyk mekdebe çenli çagalar edaralaryny gurmak maksadalaýykdyr.

Bakja-baglaryň has köp ýaýran gurluşdaky görnüşi 140 we 280 orunlyk çagalar edaralarydyr.

Bakja-baglaryň düzüminde irki ýaşly (3 ýaşa çenli) we mekdebe çenli ýaşly (4-7 ý) çagalaryň toparlary hereket edýär.

Mekdebe çenli çagalar edarasynyň binasy. Çagalar edarasynyň gurluşygy meýilnamalaşdyrylanda, ätiýaçlyk üçin basgançaklar

we tiz göçürilmeli halatynda ýa-da toparlary izolýasiýa etmek üçin ätiýaçlyk çykalgalar göz önünde tutulmalydyr. Hatda iň kiçi çagalar edaralarynda bakjalarda hem (25 çaga üçin niýetlenen) esasy we ätiýaçlyk çykalgalary bolmalydyr. Köp çaga niýetlenen çagalar edaralarynda kiçi ýaşlylaryň toparynyň ikisi üçin bir umumy girelge (olaryň biriniň ikinji gatda ýerleşdirmek şerti bilen) rugsat edilýär. Mekdebe çenli ýaşlylaryň üç topary üçin bir umumy girelge rugsat edilýär. Çagalar bagynyň çeper bezelişine hem aýratyn üns bermek zerurdyr. Çünki olar çagalarda gözellik duýgularyny terbiýeläp, körpeleriň keýpini göterýär.

Bakjanyň we çagalar bagynyň binasyny 1-2 gatdan ybarat görnüşde gurmak maksadalaýykdyr, sebäbi gözegçilikleriň netijesi çagalaryň hem-de işgärleriň 3-nji gata galnanda aşa ýadaýandygyny, olaryň ýürek-damar we dem alyş ulgamlaryna ýaramaz täsir edýändigini görkezdi. Şeýle-de, dürli betbagtçylykly ýagdaýlarda çalt göçürilmegi zerur halatynda kynçylykly ýagdaýlary döredýär. Mekdebe çenli çagalar edarasynyň binasy iki gatdan ybarat bolanda, düzgün boýunça ikinji gatda uly ýaşlylaryň toparlary ýerleşdirilýär. Gijiki toparlar-da mümkin boldugyndan birinji gatda ýerleşdirilýär.

Basgançaklar münüp-düşmek üçin ýadatmazdan amatly bolup, çagalaryň köpüsiniň birwagtda hereket etmegi üçin mümkinçiligi bolmalydyr.

Basgançaklar gurlanda çagalaryň ädiminiň ortaça uzynlygyna we her ädimiň beýikligine görä hasaplanýar; şeýle ýagdaýda basgançaklaryň hatarynyň her biriniň çuňlugy 27-30 sm, ädimiň beýikligi 12-14 sm bolmalydyr. Basgançaklaryň ini 1,3 m az bolmaly däl. Basgançaklaryň her tapgyrynda 10-13 basalg bolýar.

Betbagtçylykly ýagdaýlaryň döremezligi üçin, çagalar edarasynyň basgançaklary gapdal gyrasynda germew (beýikligi-110-120 sm, her hatarynyň aralygy 12 sm uly bolmadyk gözenekler) oturdylýar.

Otaglaryň niýetlenilişi. Mekdebe çenli çagalar edaralarynyň binasynyň esasy bölegi toparlar boýunça bölünip, (esasy we kömekçi jaýlardan ybarat) olar binanyň beýleki bölekleri bilen bitewilikde bolýar.

Bakja-baglarda jaýlar üç topara bölünýär: irki ýaşlylar üçin, mekdebe çenli ýaşlylar we ýolbaşçy-dolandyryş işleri üçin. Jaýlaryň

şeýle meýilnamalaşdyrylyşy dürli ýaşdaky çagalar bilen guralýan sagaldyş-terbiýeçilik çäreleri bilen şertlendirilýär. Bir gatly binalaryň bir ganatynda irki ýaşly çagalaryň toparlary; beýlekisinde mekdebe çenli ýaşlylaryň topary bolup, olaryň aralygynda ýolbaşçy- dolandyryş bölegi ýerleşdirilýär.

Toparlara bölünen jaýlaryň hatarynda geým çalşyrylýan (bakjalarda kabul edilýän), toparyň otagy (bakjalarda oýnalýan-naharlanylýan), ýatylýan otag, hajathana jaýy we gap-gaç saklanýan bölek otag bolýar.

Bakja toparynyň kabul ediş otagynda çagalary göwüsden emdirmek üçin ýörite burç döredilýär we ol enjamlaşdyrylýar. Toparyň otagy 50 m² meýdany tutýar. Ýatylýan otag bakja toparlarynda - 36 m², bag toparlarynda - 50 m² meýdany tutýar, kabul edilýän ýa-da geým çalşyrylýan otag - 16 m², hajathana – bakja toparlarynda 12 m², bag toparlarynda - 16 m² meýdan berilýär.

140 we ondan köp orunlyk çagalar edarasynnda saz we bedenterbiýe sapaklary, hereketli oýunlar üçin otagyň meýdany 75-100 m² deň bolýar.

90 we ondan köp orunlyk çagalar bakja-baglarynyň birinji gatynda daşa tarap aýratyn çykalgasy bolan izolýator ýerleşdirilýär.

Mekdebe çenli çagalar edaralarynyň ähli görnüşlerinde lukmanyň otagy bolup, ol izolýatoryň golaýynda ýerleşdirilýär.

Çagalar edarasynyň müdiriniň otagyny girelgä golaý, birinji gatda ýerleşdirmek amatlydyr. 140 we ondan köp orunlyk mekdebe çenli çagalar edaralarynda işgärler üçin otag hem göz önünde tutulýar, onda geýimleri saklamak üçin şkaflar ýerleşdirilýär. Ol ýerde hajathana, el ýuwulýan suwa düşmek we ýuwunmak üçin duşlar bolýar.

Iýmit saklanýan jaý birinji gatda ýerleşdirilýär. Gök-önümleriň we gury iýmitleriň saklanýan ýeri jaýyň içinde göz önünde tutulýar, ýöne ol aşhanadan aýratynlandyrylan bolýar. Iýmit saklanýan ýeriň üstünden aşhana geçmek bolmaýar. 90 we ondan köp orunlyk çagalar edaralarynda iýmit saklanýan jaýyň girelgesi özbaşyna meýilnamalaşdyrylýar.

Toparyň otagynda çagalaryň oýnamaklary üçin ýörite oýun burçunyň bolmagy hökmandyr. Ol ýerde çagalaryň käbir milli oýunlary

ýerde oturyp oýnamaklary üçin halynyň ýa-da palasyň bolmagy zerurdyr. Çagalar özlerine gerek bolan oýnawaçlary arkaýyn alyp biler ýaly, oýnawaçlar tekjelerde ýerleşdirilmelidir. Bulardan başgada, toparda tebigat burçunyň bolmagy zerurdyr. Tebigat burçy üçin ýer penjiräniň ýanynda, ýagtynyň köp düşýän ýerinde bolmalydyr. Ol ýerde otag gülleri we akwariýum üçin stollar goýulmalydyr. Toparda terbiýeçi üçin ýörite stol we oturgyç hem goýulýar. Stolda terbiýeçi üçin gündelik zerur bolan maksatnama, iş meýilnamasy, çagalaryň sanawy, gatnaşyk žurnallary we beýleki ýazuw esbaplary saklanýar. Okuw materiýallaryny saklar ýaly ýörite şkaфыň bolmagy hem zerurdyr.

Geým çykarylýan otag. Her toparyň çagalary üçin aýry bolýar. Onda çagalaryň geýmilerini asar ýaly ýörite asgyçly şkaflar bolmalydyr. Bu ýerde körpeler daşky geýmilerini çykaryp goýýarlar. Her bir çaganyň öz şkaфы bolup, ol şertli suratjagazlar bilen bellenmelidir.

Çagalar bagynyň işgärleriniň geýmilerini çykarýan şkaflary aýry bolmalydyr. Çagalar geýmilerini çykarýan wagtlarynda oturyp dynç alar ýaly 3-4 sany oturgyjyň bolmagy zerurdyr. Bu ýere her bir toparyň ata-eneler burçy, çagalaryň gündelik edýän gol zähmet işleri, çeken suratlary, ýasan şekilleri hem tertipli goýlup bilner.

Ýuwnulýan otag. Çagalar bagynda ýuwnulýan otag özbaşdak bolmalydyr. Onda 3-4 sany el ýuwlýan toparyň çagalarynyň ýaş aýratynlyklaryna görä goýulmalydyr. Ýuwnulýan otagda süpürgiç asar ýaly asgyçlar bolmalydyr. Asmasy aňsat bolar ýaly, her bir süpürgije matadan halka tikişmeli. Her bir süpürgijiň ýokarsynda suratjyklar bolmaly. Çagalar şol suratjyklara seredip, öz süpürgiçlerini tanaýarlar.

Ýatylýan otag. Ýatylýan otagda her bir çaga üçin aýratyn krowatlar, çagalaryň geýmilerini çykaran wagtynda oturar we geýmilerini asyp goýar ýaly oturgyçdan başga hiç zat bolmaly däl. Krowatlar goýlanda, olaryň arasyndan arkaýyn geçip bolar ýaly ýer bolmalydyr. Her bir krowatda düşek, ýassyk, odeýal (ýylyň möwsümine görä), sowuk wagtlarda pagtaly ýorgan, tomus we ýaz aýlary ýeňil ýapynja (odeýal) ýa-da prostynlar gerek. Çagalaryň ýatyp dynç alýan otaglarynyň howasy hemişe arassa we tämiz

bolmalydyr. Ol wagtal-wagtal şemalladylyp durulmaly. Şeýle bolanda ertir ir bilen, heniz yssy düşmäňkä, otagyň howasyny gowy edip çalşyrmalydyr. Uky wagtynda arassa howa girip durar ýaly mümkinçilik döredilmelidir.



Kiçi ýaşly körpeleriň ýatýan otagy

Çagalar bagynda nahar taýýarlamak üçin ýörite aşhana bolýar. Ol arassa we tertipli saklanmalydyr. Çagalar bagynyň howlusynyň bir burçunda hojalyk harajatlary üçin ýörite otag bolup, onda ýaramsyz stol-oturgyçlar we beýleki zatlar saklanmalydyr.

§2. Çagalar edarasynyň meýdançasý

Ýer meýdançasý çagalaryň hereket etmekleri, howanyň maýyl wagtynda bolsa ähli terbiýeçilik çärelerini amala aşyrmak üçin niýetlenýär.

Meýdançanyň ölçegi, meýilnamalaşdyrylyşy we enjamlaşdyrylyşy çagalar edaralarynyň görnüşlerine, ondaky çagalaryň sanyna we ýaşyna hem-de terbiýeçilik işiniň mazmunyna bagly bolýar. Meýdançadan edilýän gijgýeniki talaplaryň biri onuň topragynyň arassa bolmagydyr; eger-de ol çüýrüntgiler bilen hapalanan bolsa, onda ol meýdanyň ýokanç keselleri ýaýradýjy mikroorganizmleriň we sogul-

janlaryň ýumurtgalarynyň saklanýan we ösýän ýerine öwrülmeşi mümkin.

Ýer meýdançasynyň 1,6 m beýik bolmadyk haýaty bolmalydyr. Ony tutuşlygyna kerpiçden ýa-da demir-betondan etmek nädogrudyr. Ýer meýdançasynyň perimetrine laýyklykda 5 m inilikde gyrymsy agaçlaryň ýa-da agaçlaryň hataryny oturdyp bolar.

Gök ösümlükler meýdanyň 50% az bolmadyk bölegini tutýar. Gök ösümlükleriň hatarynda, şeýle-de gorag zolaklary, gazonlar, güldanlar, miweli agaçlaryň tutýan meýdany, toparlar boýunça hem-de umumy meýdanda oturdylan ösümlükler hem girýär.

Gök ösümlükler edaranyň binasyna gün şöhlesiniň düşmegine päsgel bermez ýaly ýerde oturdylýar; olar edaranyň binasyny we toparlaryň meýdançasyny aşa gyzmakdan goraýar.

Gyrymsy agaçlar binadan 5 m daşlykda, agaçlar – 10 m aradaşlykda oturdylýar. Zäherli miwe getirýän we tikenekli agaçlary oturtmak gadagandyr.

Her bir toparyň beýlekilerden gyrymsy agaçlar bilen çäklendirilen meýdançasý bolýar. Meýdançalar toparyň jaýynyň çykalgasyna golaý ýerleşdirilýär.

Irki ýaşlylaryň toparlary üçin meýdançalaryň meýdany 150 m², mekdebe çenli ýaşly toparlar üçin -180m² az bolmaly däl. Her bir toparyň meýdançasýnda agaç polly üç tarapy ýapyk 40 m² kölegeli bassyrma bolýar. Bassyrmanyň açyk tarapy günorta ýa-da günortagündogara bakyp durýar. Tomus wagtynda çagalary günden goramak üçin meýdançada saýawanlar, tentler oturdylýar. Kölegeli bassyrmalarda gurnama şkaflar, stellažlar, tekjeler, aşagy ýapyk uzyn oturgyçlar bilen enjamlaşdyrylýar we olar oýunjaklary hem-de inwentarlary goýmaga, çagalaryň oturmaklary üçin niýetlenýär. Şeýle kölegeli bassyrmalar toparyň jaýynyň ýagtylygyna päsgel bermeli däl. Toparlaryň meýdançalarynda stasionar we göçürilýän enjamlar saklanýar.

Haýwanlaryň saklanýan ýerleri hojalyk meýdançasyna golaý ýerleşdirilýär. Ol beýleki meýdançalardan çäklendirilip, berk örtüklü hem-de özbaşyna çykalgasy bolmalydyr.

Çagalaryň akyl hem-de beden taýdan sagdyn ösmekleri üçin olaryň ýeterlik derejede açyk howada bolmaklary gerek. Şonuň üçin

çagalar bagynyň oňat meýilnamalaşdyrylan we bezelen ýer meýdançasý bolmalydyr. Çagalar bagynyň tutýan meýdany körpeleriň ýaş aýratynlyklaryna görä bölümçelere bölünmelidir. Ol meýdançalar çagalaryň wagtlaryny şadyýan we peýdaly geçirmekleri üçin hemme talaplary ödemelidir. Her bir toparyň özbaşyna bassyrmasy bolsa has-da oňat bolýar. Ol ýerde ýagyş ýaganda, ýel turanda, hatda gysşynda çagalaryň oýnamagyna mümkinçilik bolýar. Bulardan başga-da, meýdançanyň käbir ýerlerinde çagalar dynç alar ýaly ýaplanýlýan we arkasyz uzyn oturgyçlar (skameýkalar) goýulmaly. Uly ýaşly çagalaryň meýdançasýnda her dürli hereketleri ýerine ýetirip biler ýaly sport meýdançasý bolmalydyr. Bu meýdança gerek bolan esbaplar bilen üpjün edilmelidir. Esbaplaryň oýna päsgel bermezlikleri üçin, olar meýdançanyň gyrasynda ýerleşdirilmelidir. Meýdançanyň töwereginde çagalar dynç alar ýaly we oýna tomaşa eder ýaly bitewi oturgyçlar goýulmalydyr.

Her bir topara ekin ekmek üçin aýratyn atyzlar bölünip berilýär. Olarda idegi az talap edýän hem-de basym ýetişýän ösümlikleri, ýagny şibit, arpabadyýan, rediska, sogan we günebakar ýaly ekinler ösdürip ýetişdirmegi öwretmek we olara çagalaryň özleriniň gözegçilik etmelerini gazanmak ýola goýulmalydyr.

Her bir toparyň meýdançasyny miweli we saýaly agaçlar bezemelidir. Bu agaçlar ýerli şertlere öwrenişen, gülleri owadan, miweli bolsa has-da peýdaly bolýar. Meýdançada gök ot näçe köp bolsa, çagalaryň şonça-da göwünleri göterilýär. Şonuň üçin hem gök ösümlikli meýdanlaryň bolmagyna uly üns berilmelidir.

Çagalar bagynyň tutýan ähli meýdany haýatly bolmalydyr. Körpeler terbiýeçiden birugsat bu haýatdan daşary çykmalý dälidirler.

§3. Mekdebe çenli çagalar edarasynyň enjamlaşdyrylyşy

Enjamlaşdyrmakdan edilýän gijiýeniki talaplar. Çagalaryň gündelik durmuşy, olar bilen geçirilýän işler mekdebe çenli çagalar edarasynyň enjamlaşdyrylyşyna bagly bolup durýar (mebelleri, oýnawaçlar, gurnama esbaplar, öwrediji serişdeler, meýdanda iş

geçirmek üçin inwentarlar, jaýy ýygnamak üçin inwentarlar degişli). Enjamlaryň ählisi çagalaryň boýuna laýyk gelmelidir, olaryň ösüşine we saglygyna ýardam bermelidir, çagalaryň saglygy üçin howpsuz bolmalydyr, çagalaryň erkin hereket etmeklerine päsgel bermeli däldir.

Mebeller ýeňil we berk materiallardan (gury tokaý önümlerinden, alýumin, ýelim we ş.m) taýýarlanylýp, olar zyýansyz reňkler we laklar bilen (suwa we sabyna hem-de zyýansyzlandyryjy serişdelere durnukly) işlenen bolýar. Çagalar üçin mebelleriň ýüzi ýylmanak bolup, stollaryň, oturgyçlaryň we şkaflaryň burçlary we ş.m. aýlaw görnüşde ýa-da ýumşak material bilen örtülen bolýar.

Oýnawaçlardan edilýän gijiyeniki talaplar. Oýnawaç – öwre-diji esbap bolmak bilen bir hatarda, çaganyň daşky dünýä bilen tanyşmagy üçin zerur serişde bolup hyzmat edýär. Onuň körpejede şatlyk duýgularyny oýarmagy hökmanydyr. Ol tehniki we gözelligi tarapdan örän oňat taýýarlanan bolmalydyr. Oýnawajyň mazmuny körpejäniň gözýetimini giňeldip, oňa hakyky durmuşy açyp görkezmelidir, daşky dünýä barada (tebigat we haýwanlar, adamlaryň işi we durmuşy) anyk düşünje bermelidir. Çagalara hödürlenýän oýnawaçlar gijiyenanyň nukdaýnazaryndan hem bipolar bolmaly däldir. Sebäbi käbir ýagdaýlarda oýnawajyň çaganyň saglygyna zeper ýetirýän taraplarynyň hem bolmagy mümkin. Bu bolsa ilki bilen deridäki näsazlyklary döredip, şol bir wagtda ol ýerde azgyn ýaralaryň döremegine hem getirip biler, ýokanç keselleriň oýnawaçlar arkaly geçmegi hem mümkin. Käbir halatlarda, zyýanly himiki serişdelerden taýýarlanylýan ýa-da reňk berlen oýnawaçlar tutuş topar üçin howply ýagdaý döredip biler.

Oýnawaçlar dürli serişdelerden: agaçdan, rezinden, kagyздan, faýansdan, palçykdan, ýelimden we şuna meňzeşlerden ýasalyp bilner.

Agaç oýnawaçlary ýasamak üçin saýlanan agaçlar guradylan hem berk bolmalydyr, eger ýumşak görnüşli, çyg agaçdan ýasalan bolsa, onda olar wagtyň geçmegi bilen owranyp, gopup çagany ýaralamagy mümkin. Oýnawaçlara ýelim ýa-da ýagly reňkler berlende, adatça, 2-3 gat ýalpyldawuk lak ýa-da olif ýagy çalynýar. Çalnan reňkler berk hem ýelmeşmeýän, yssyz görnüşde bolup, olar gyzgyn suwda

(60°C) sabyn bilen, 2%-li hlor ergini bilen ýuwulmaga durnukly bolmalydyr.

Bir ýaşly çagalar üçin rezinden ýa-da ýelimden ýasalan oýnawaçlar talabalaýykdyr. Olarda mikroblar az mukdarda saklanyp, arassalananda we zyýansyzlandyrylanda durnukly bolýar. Çagalar bagynda mata, pagta, tüýjümek materiallardan oýnawaçlary peýdalanmak maslahat berilmeýär. Olar tiz hapalanýar we kesel ýaýradyjy çeşmeleri uzak wagtlap özünde saklaýar. Olary çygly himiki serişdeler bilen arassalap bolmaýar.

§4. Mekdebe çenli çagalar edarasynyň howa gurşawy

Çagada arassa hem tämiz howa bolan talap örän ýokarydyr. Jaýyň howa gurşawy çaganyň umumy ösüşine hem-de saglygyna örän uly täsir edýär.

Çagalaryň günün dowamynda çagalar edaralarynda bolmagy bilen otagdaky howanyň düzümi kem-kemden ýaramazlaşýar: kömürturşy gazynyň, suw bugunyň, agyr ionlaryň mukdary artýar, temperatura ýokarlanyp, bakterial hapalanma döreýär. Netijede, çaganyň özüni duýşy ýaramazlaşýar. Howanyň mikroblar bilen hapalanmazlygynyň pes derejede bolmagy üçin, çaganyň agyz boşlugynda we dem alyş ýollarynda keselleriň ýüze çykmazlygyna güýçli gözegçilik etmeli. Dişlerdäki we dem alyş ýollaryndaky näsazlyklaryň ilkinji alamatlary (bokurdakda agyry, üsgülewük, burnuň akmagy) çagany derrew lukmana görkezmeli we ony beýleki çagalardan aýratyn saklamaly.

Toparyň jaýyna günün şöhlesi kadaly düşmeli, sebäbi ultramewşe şöhlesiniň astynda kesel dörediji mikroblar ölýärler, çaganyň bedeniniň keselden goranmak ukyby ýokarlanýar.

Mekdebe çenli çagalar edaralarynda howanyň kadaly bolmagy üçin, olaryň ýeterlik derejede howasyny çalşyp durmaly. Topary otagynda her bir çaga 7,5-8 m³ howa ýetmeli. Şeýle kub göwrümi toparyň otagynda 1 çaga 2,5 m meýdan ýetip, jaýyň beýikligi 3 m bolanda düşýär.

Jayýň howasynyň çalşyrylyşy. Jaýdaky howanyň tebigy çalşyşy gurluşyk materiallarynyň üsti bilen amala aşyrylýar (penjirelerdäki we gapylardaky yş galan ýerleriň üsti bilen). Emma howanyň şeýle çalşyrylyşy ýeterlik däl; onuň kadaly geçmegi üçin penjireleri açyp şemallatmak zerur.

Haçan-da howa atmosferasynyň temperaturasy – 5°C-dan pes bolmadyk we güýçli şemalyň ýok halatynda, mekdebe çenli çagalar edaralarynda çagalaryň ýok wagtynda giň howa wannasy geçirilýär. Howa penjiräniň bir gapdalyny açmak arkaly ýygnaýar. Çagalaryň ýok wagtynda garşylyklaýyn hem çalşyrylýar. Şeýle ýelejiretme, esasan, çagalaryň gündizki ukusyndan, nahardan soň ýa-da günün ahrynda guralýar. Ýelejiretmegiň dowamlylygy daşarky howanyň temperaturasyňa baglylykda kesgitlenýär. Garşylyklaýyn ýelejiretme daşarky howanyň örän pes temperaturasynda (-20°C-dan pes) 2-3 minutdan artyk bolmaly däl, has maýyl howada bolsa 10-15 minut dowam etdirilýär.

Soraglar

1. Mekdebe çenli çagalar edaralaryny enjamlaşdyrmakdan edilýän gigiyeniki talaplar.
2. Çaga oýnawaçlaryna nähili gigiyeniki talaplar bildirilýär?
3. Irki ýaşly çagalaryň toparlary nähili enjamlaşdyrylýar?

Ýumuş

Mekdebe çenli çagalar edarasynyň gurluşygyny we gurluşyny (onuň meýdanyny, binasyny, otaglaryny) we enjamlaşdyrylyşyny gigiyeniki tarapdan bahalandyryň.

EDEBIÝAT

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Garaşsyzlyga guwanmak, Watany, halky söýmek bagtdyr. - Aşgabat, 2007.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. - Aşgabat, 2007.
3. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistanda saglygy goraýşy ösdürmegiň ylmy esaslary. - Aşgabat, 2007.
4. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Ösüşiň täze belentliklerine tarap. Saýlanan eserler, 2-nji tom, - Aşgabat, 2009.
5. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri. - Aşgabat, 2009.
6. *E.Derýaýew*. Baldan hem bala süýji. - Aşgabat, 1989.
7. *B.Annaorazow, O.Çaryýew*. Çagalaryň we ýetginjekleriň gigiyenasý. - Aşgabat, 2001.
8. *E.Helleňow*. Körpe kösenmesin. - Aşgabat, 1999.
9. *D.Rejebow*. Oba çagalar bagy. - Aşgabat, “Magaryf“, 1981.
10. *А.М.Цузмер, О.Л.Петришина*. Адам (анатомия, физиология, гигиена) - Ашгабат, “Магарыф”, 1987.
11. *М.Я. Студеникин*. Ваш малыш. - Москва, 1973.
12. *А.П. Чабовская*. Педиатрия и гигиена детей дошкольного возраста. - Москва, 1980.
13. *Е.Ф.Змановский*. Воспитываем детей здоровыми. - Москва, 1989.
14. Программа для педагогических училищ. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. - Москва, 1986.
15. *М.В.Кушко*. Витамины и здоровье. - Москва, 1973.
16. Türkmenistanda mekdebe çenli ýaşly çagalara bilim we terbiýe bermegiň Milli Maksatnamasy. - Aşgabat, 2000.
17. Internet täzelikleri. 2000-2010.

MAZ M U N Y

Giriş.....	7
------------	---

I bölüm

Çaganyň şahsy gigiýenasy we ýaşlykdan gigiýeniki endikleri kemala getirmek

§1. Irki we mekdebe çenli ýaşly çagalaryň beden ösüşiniň aýratynlyklary	12
§2. Çaganyň ýaş döwürleri.....	21
§3. Körpeleri mekdebe çenli çagalar edarasyna uýgunlaşdyrmak	28
§4. Çaga geýimlerine bildirilýän gigiýeniki talaplar	33
§5. Mekdebe çenli ýaşly çagalarda gigiýeniki endikleri terbiýelemek	36

II bölüm

Aýry-aýry organlar ulgamynyň gigiýenasy

§1. Nerw ulgamynyň gigiýenasy	39
§2. Görüşüň gigiýenasy.....	62
§3. Dem alyş we ses ýollarynyň gigiýenasy	69
§4. Bedeniň gan aýlanyşygynyň gigiýenasy	78
§5. Ýmit siňdirişiniň gigiýenasy.....	91
§6. Deriniň gigiýenasy	93
§7. Çaga iýmitiniň gigiýenasy	118

III bölüm

Çaga keselleri we onuň ilkinji alamatlary. Heläkçilik ýagdaýynda çaga ilkinji kömegiň berlişi

§1. Kesel dörediji mikroblar we bedeniň goranyş häsiýeti	139
§2. Ýiti ýokanç çaga keselleri	159
§3. Garyn-içege keselleri	189

§4. Dowamly geçýän (hroniki) çaga keselleri	198
§5. Çagalarda deri keselleri.....	218
§6. Çagalarda newroz keselleri we olaryň önüni almak	221
§7. Gipotrofiýa	224

IV bölüm

Betbagtçylykly hadysalarda berilýän ilkinji kömek.....	226
---	------------

V bölüm

Mekdebe çenli çagalar edaralarynda arassaçylyk düzgünleriniň berjaý edilişi we çagalara edilýän lukmançylyk hyzmatynyň ýola goýluşy

§1. Mekdebe çenli çagalar edarasynyň gurluşy	238
§2. Mekdebe çenli çagalar edarasynyň meýdançasy	243
§3. Mekdebe çenli çagalar edarasynyň enjamlaşdyrylyşy	245
§4. Mekdebe çenli çagalar edarasynyň howa gurşawy	247
Edebiýat	249

Oguljuma Akmämmédowa, Maýa Atabalowa

MEKDEBE ÇENLI ÝAŞLY ÇAGALARYŇ GIGIÝENASY

Mugallymçylyk mekdepleri üçin synag okuw kitaby

Ýörite redaktor

J. Sopyýew

Neşirýatyň redaktory

N. Annaweliýewa

Surat redaktory

T. Aslanowa

Teh. redaktory

T. Aslanowa

Ýygnamaga berildi 14.07.2010. Çap etmäge rugsat edildi 10.12.2010.

Ölçeği 60x90 $\frac{1}{16}$. Ofset kagyzy. Edebi garniturasy.

Ofset çap ediliş usuly. Çap listi 15,75.

Hasap-neşir listi 12,569. Neşir № 52. Sargyt №---. Sany 500.