Saglyk we sagdyn durmuş ýörelgesi baradaky şu kitapçany we beýleki kitapçalary **www.saglyk.info** saýtynda tapyp bilersiň. Bu kitapçalarda beýan edilýän wajyp maglumatlary oka we olary öz dost-ýarlaryň, garyndaşlaryň bilen paýlaş, şeýle wajyp maglumatlary ýaýratmaga kömek et. Özüňiň, dogan-garyndaşlaryň, dost-ýarlaryňyň sagdyn bolmagyna ýardam berip bilýändigiňi unutma!

WWW.SAGLYK.INFO

saýty lukmançylygyň we arassaçylygyň meseleleri boýunça ygtybarly maglumatlary we adamyň saglygyny dolandyrmagyň tärlerini türkmen okyjylarynyň dykgatyna hödürleýär. Saýtyň sahypalarynda ýerleşdirilýän maglumatlar sada we düşnükli dilde beýan edilýär. Saýtyň esasy maksady seniň maşgalaňyň we tutuş jemgyýetiň saglyk ýagdaýyny gowulandyrmaga ýardam berjek döwrebap we ygtybarly maglumatlary saýlap, olary sada dilde okyjylarymyza ýetirmekden ybaratdyr. Sen saýtyň sahypalarynda makalalar, hünärmenleriň teswirleri, köpçüligiň bellikleri we teswirleri bilen tanşyp bilersiň. Bularyň ählisi özüňe gerek maglumatlaryňy aňsat tapyp bilmegiň üçin niýetlenendir.

Şu kitapçany
WWW.SAGLYK.INFO
saýtynyň işgärleri taýýarladylar.
Onuň nusgasyny göçürmek
we ýaýratmak rugsat edilýär.

ARASSA SUW - SAGDYNLYGYŇ GÖZBAŞY

Adam tutuş ömrüniň dowamynda 65-70 tonna golaý suwy içýär, onuň bedeniniň 70%-den gowragy suwdan ybaratdyr.

Hawa, biziň:

- ☑ ganymyzyň 90%-i,
- ☑ nerw ulgamymyzyň 81.5%-i,
- ☑ böwregimiziň 78%-i,
- ☑ bagrymyzyň 64-72%-i,
- ☑ süňklerimiziň 13%-i,
- ☑ dişlerimiziň 11%-i

SUWDAN YBARATDYR!

Suw bedenimiziň öýjüklerine ýokumly maddalary gan arkaly ýetirip, bedendäki hapa galyndylary daşyna çykarmaga ýardam edýär. Böwrekden geçýän her 1 litr suw hapa galyndylaryň 90 gramyny bedenden çykarýar. Bedendäki alyş-çalyş işleri diňe suw arkaly amala aşýar. Eger öýjüge suw barmasa, öýjük ölýär.

Suw bedenimiz üçin gaty wajypdyr. Ýöne içilýän suwuň arassa bolmagy saglygymyz üçin has hem wajypdyr. Sebäbi alymlaryň bellemegine görä, dünýäde her ýyl hapa suw zerarly **3 000 000** adam agyr ýokançlyklara ýolugyp ölýär.

Hapa suw keselleriň 80%-ň döremegine, adamlaryň wagtyndan öň garramagyna sebäp bolýar. Şonuň üçin-de, öz bedeniňi arassa suw bilen üpjün etmegi unutma!

Biziň şäherlerimizde we obalarymyzda giňden ýaýran ýagdaýlaryň ýene-de biri...

Biziň käbir obalarymyzda adamlar ýörite howdanlary ýa-da guýulary gazyp, olaryň içini betonlaýarlar-da, şolarda agyz suwlaryny saklaýarlar. Şeýle beton guýulary ýa-da howdanlary emeli bolup, wagtal-wagtal suwdan doldurylýar. Emma şeýle guýulardaky we howdanlardaky suwy içmek saglyk üçin örän howpludyr, sebäbi:

- ☑ şeýle howdanlardan suw alnanda, oňa dürli ýokançlyklar “aralaşýar”;
- ☑ beton jaýrylyp, onuň jaýryklarynda dürli ýokançlyklar “mesgen tutunýar”;
- ☑ şeýle howdanlary düýpli arassalamak örän kyn bolansoň, onda saklanýan suwuň hili gaty pes bolýar;
- ☑ beton örtüginiň bitewüligi bozulanda şeýle howdanlara ýerasty suwlardaky ýokançlyklar we himiki maddalar aralaşýar.

Şeýle emeli howdanlarda we guýularda köp ýokançlyklaryň “mesgen tutunýandygyny” unutma!

Onda agyz suwunyň ýetmezçilik edýän ýerlerinde näme etmeli? Emeli howdanlarda we guýularda saklanýan suwy saglyk üçin howpsuz etmegiň çärelerini görmeli. Şeýle çäreleriň birnäçesi **WWW.SAGYK.INFO** saýtynda ýerleşdirilen “Daşky gurşaw we adam saglygy” atly kitapda beýan edilýär.

Biziň şäherlerimizde we obalarymyzda giňden ýaýran ýagdaýlaryň ýene-de biri...

Suw çüwdürimleri, ýaplar, suw howdanlary... Tomsuň yssysy bularyň baryny göze şeýle bir ýakymly edýär welin, olarda suwa düşýän çagalara gözüň gidýär. Ýöne şeýle suw çümdürimlerindäki, ýaplardaky ýa-da suw howdanlaryndaky suw ýörite zyýansyzlandyrylmansoň, olarda suwa düşmek, olardaky suwy içmek maslahat berilmeýär. Şeýle ýerlerde suwa düşýänler we ony içýänler şu aşakdaky kesellere uçrap bilerler:

- ☑ sarygetirme;
- ☑ gurçuk keseline;
- ☑ poliomiýelit;
- ☑ amýobiaz we başg.

ÝATDA SAKLA!

Suw çümdürimleri, ýaplar, suw howdanlary suwa düşmek üçin niýetlenen däldir. Çagalaryňa, jigileriňe olarda suwa düşmäge ýol berme! **Olaryň sagdyn bolmagyna ýardam berip bilýändigiňi unutma!**

Biziň şäherlerimizde we obalarymyzda giňden ýaýran ýagdaýlaryň biri...

Tomsuň yssysy. Teşnelik... Şu iki ýagdaý utgaşanda, biz teşneligimizi gandyrmak üçin suw gözläp başlaýarys. Elýeter ýerde suw bolmasa, biz gazlandyrylan suw satylýan budka ylgap barýarysda, “Ýanbaş suwy” diýip atlandyrylýan suwa garylan reňkli gazly suwlary, çal içip, teşneligimizi gandyrýarys.

- ☑ şeýle budkajyklara suw we lagym ulgamy çekilmedik!
- ☑ stakanlar şol bir gapda ýuwlup, suwy seýrek çalşylýar!
- ☑ eger bu stakandan keselli adam içen bolsa, şol ýokançlyga uçramak howpy döreýär!

Şeýle ýokançlyklara şu keseller degişlidir:

- ☑ inçekesel;
- ☑ garahassalyk;
- ☑ mergi;
- ☑ ganly içgeçme;
- ☑ bakterial enteritler;
- ☑ sarygetirme (A);
- ☑ lýamblioz;
- ☑ amýobiaz;
- ☑ poliomiýelit;
- ☑ adenowirus we enterowirus ýokançlyklary.

Suwsaýaryn welin, bu yerde suw içip bolarmy?

Suw satylýan ýerde we onuň töwereginde hiç hili suw geçiriji turbalar ýok. Stakanlar (bulgurlar) nirede we nädip ýuwulýarka?

Olary ýuwmak üçin akyp duran suw-a ýok. Diýmek, stakanlaryň ählisini bir gaba salyp, çalaja çaýkaýandyrlar. Ol gapda ýygnanýan kesel ýaýradyjy bakteriýalar hakda pikir edilýärmikä?

Men bu ýerde suw içmäýin, saglygyma zyýan ýetirmäýin.

INDI ÖZ-ÖZÜŇE ŞU SORAGY BER:

Sen köçäniň ugrundaky budkadan suw içmek üçin näçe pul tölediň?

20 teňňe, 30 teňňe, garaz ujypsyzja pul tölediň.

Şol hapa stakandan ýolugyp biljek ýokançlygyňy bejermek üçin näçe pul tölemeli bolarsyň?

Käwagt şol kesellerden gutulmak üçin dermanlara sarp edilýän pul 1 stakan suwuň bahasyndan müňlerçe esse köp bolýar!

Şonuň üçin-de, şeýle budkajyklardan suw içip-içmezligi özüň çöz!

Eýsem öz puluňa ýokarda ady agzalan keselleri "satyn almak" gerekmikä?

SENIŇ SAGLYGYŇ SENIŇ ÖZ ELIŇDEDIGINI UNUTMA!

DOGRY ÇÖZGÜDI KABUL ET!

Biziň şäherlerimizde we obalarymyzda giňden ýaýran ýagdaýlaryň ýene-de biri...

Käwagt adamlar budkada satylýan gazly suwlary hapa görensoňlar, ýanlary bilen suwly çüýşeleri göterýärler. Ýöne köçeden geçip barýan nätanyş suw soranda, oňa öz çüýşesinden suw içirýärler. Elbetde, başgalar barada alada etmek gowy häsiýet, ýöne şeýle etmek bilen, öz saglygyňy howp astyna salýandygyň barada oýlanypmydyň? Ýa-da ýaşlaryň üýşen ýerlerinde bir çüýşäniň agzyndan içmeklik has-da ýörgünli. Olar dosty suw soranda, "ýok" diýmäge utanyp, öz çüýşesini oňa berýärler. Elbetde, dostluk gowy zat! Ýöne hakyky dost ilki bilen öz dostunyň saglygy barada alada etmelidigini unutma! Sebäbi saglyk diýilýän zat hiç dermanhanada ýa-da dükanda satylýan däldir!

SEN NÄME ÜÇIN UZADYLAN SUWDAN IÇMEDIŇ? BIZ BIR-BIRIMIZ ÜÇIN ÝAT ADAMLAR DÄL, DOSTLAR AHYRY!

INDI ÖZ-ÖZÜŇE ŞU SORAGY BER: ýanyň bilen suwly çüýşe götereniň arzanmy ýa-da kopleriň içýän çüýşesinden içip ýolugan keseliňi bejermek arzanmy?

SENIŇ SAGLYGYŇ SENIŇ ÖZ ELIŇDEDIGINI UNUTMA!

DOGRY ÇÖZGÜDI KABUL ET!