

БЕЙТАПТЫ ДАРЫСЫЗ САКАЙТУУ

5

БӨЛҮМ

Көптөгөн ооруларга дарынын кереги жок. Биздин денебиздин өзүндө ооруну болтурбаган жана ага тоскоолдук кыла турган коргонуу каражаттары бар. Дары-дармектерден айырмаланып, мындай табигый коргоочулар адам ден соолугу үчүн өтө пайдалуу.

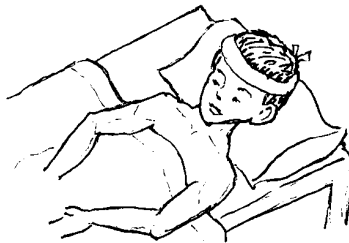
**Адамдар көптөгөн оорулардан
(алардын ичинде демейдеги суук тийме менен
сасык тумоодон) дарысыз эле өздөрү айыгып кетишет**

Денебиз ооруга каршы күрөшүп, аны жеңип чыгышы үчүн, төмөндө айтылгандарды аткарышыбыз керек:

Тазалыкты сактоо



Жакшы эс алуу



Сапаттуу тамактануу
жана суюктукту
көп ичүү



Оору коркунуч туудуруп, дары берүү зарыл болгон учурларда да **ооруга каршы дене өзү күрөшүп, аны өзү жеңип чыгышы керек**; дары болсо кошумча гана жардам берет. Ошону менен бирге эле тазалыкты сактоонун, жакшы эс алуунун, аш болумдуу тамактарды жеп, сууну көп ичүүнүн да мааниси зор.

Ден соолук жөнүндө кам көрүүнүн өзү дары-дармекке гана негизделбейт, негизделбеши да керек. Сиз жашаган жерде азыркы мезгилдин талабына ылайык дарылар жок болгону менен, эгерде сиз бейтапты кантип дарылоону үйрөнүп алсаңыз, анда өзүңүз эле кеңири тараган оорулардын алдын алып, аларды дарыласаңыз болот.

**Көптөгөн ооруларды дары-дармексиз эле
дарылоого же алардын алдын алууга болот.**

Бүгүнкү күндө адамдар дарыларды көп ичишет жана туура эмес колдонушат. Эгерде адамдар жөнөкөй **сууну** эле туура пайдаланганды билип алышса, анда ушунун өзү эле көп ооруларды дарылоого же алардын алдын алууга жардам бермек.

СУУ МЕНЕН ДАРЫЛОО

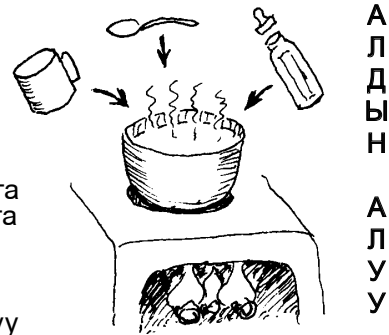
Адамдар дары-дармексиз эле жашай алат, бирок суусу жок эч ким жашай албайт. Чындыгында адам денесинин жарымынан көбү (57%) суудан турат. Эгерде чарбаларда (фермаларда) же айыл жеринде жашаган адамдар иче турган сууну туура пайдаланышканда, оору менен өлүмдүн саны (айрыкча, жаш балдар арасында) алда канча аз болмок.

Мисалы, сууну туура пайдаланып, ич өткөктү дарылоого жана анын алдын алууга болот. Көп жерлерде ич өткөк, балдар ооруларынын кеңири таралышына жана балдардын көп чарчап калуусуна түздөн-түз себепкер болууда.

Ич өткөктүн пайда болушунун бир себеби – **булганыч (таза эмес) суу** ичүү.

Ич өткөк жана башка оорулардын алдын алууда ичкөн суунун тазалыгына көп көңүл бурулушу керек. Кудук менен булактарды да таза кармап, мал-жаныбарлардан коргоо үчүн, алардын тегерегин тосмолоп же кашаалап койгон жакшы. Жамгырдын суусу же төгүлгөн суу сыртка агып кетиш үчүн, кудук менен булактардын тегерегине арык жасап коюу керек (цемент же таш колдонуп).

Ичер суусу начар жерде жашагандар ич өткөктүн алдын алуу үчүн, адегенде сууну кайнатып же чыпкалап алып (фильтрлөп), андан кийин гана тамак жасаганга же ичкенге колдонушса болот. Бул айрыкча, ымыркайлар үчүн өтө маанилүү. Ымыркайдын тамак ичүүчү идиштери менен шишеси да сөзсүз кайнатылууга тийиш. Эгерде шишени дайыма кайнатып турууга мүмкүнчүлүк болбосо, анда анын ордуна чыны менен кашыкты пайдаланган оң. Дааратканага баргандан кийин, тамак жасаардын алдында же тамак ичерден мурун колду самындап жууп туруу да маанилүү.



А
Л
Д
Ы
Н

А
Л
У

Д
А
Р
Ы
Л
О



Балдардын ич өткөктөн бат эле чарчап калуусунун кеңири таралган себеби, бул – дененин суусузданышы же денедеги суунун көп өлчөмдө жоголушу (151-бетти караңыз). Мындай абалдын алдын алып, аны туура дарыласа болот (регидрон суусунун караңыз, 152-бет). Ал үчүн ичи өткөн балага сууну көп-көптөн берип туруш керек (жарма ичирсе, сууга шекер же туз кошуп берсе абдан жакшы).

Ичи өткөн балага суюктукту көп берүүдөн өткөн дары жок. Чындыгында, эгерде ичи өткөн бала суюктукту жетиштүү өлчөмдө ичип турса, ич өткөктү дарылоодо башка дарынын анчалык деле зарылчылыгы болбойт.

Кийинки беттерде **дары берүүгө караганда сууну туура пайдалануу көп учурда маанилүү** экендигин көрсөткөн бир нече жагдайлар келтирилген.

Сууну туура пайдалануу дары берүүгө караганда алда канча пайдалуу экендигин көрсөткөн жагдайлар (шарттар)

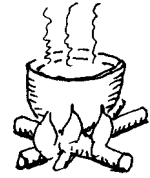
АЛДЫН АЛУУ

...алдын алуу үчүн

сууну туура пайдаланыңыз

төмөнкү беттерди караңыз

- | | | |
|---|--|--------|
| 1. ич өткөктүн, ичеги инфекцияларынын, ичеги курттардын | ичкөн сууну кайнатып же чыпкалап (фильтрлеп) ичиңиз; Колду жууп, тазалыкты сактаңыз. | 135 |
| 2. тери инфекцияларынын | тез-тез жуунуп туруңуз | 133 |
| 3. инфекцияланган жарааттардын; селейменин | жарааттарды самындап, таза суу менен жакшылап жууңуз | 84, 89 |



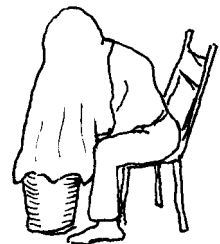
ДАРЫЛОО

дарылоо үчүн

сууну туура пайдаланыңыз

төмөнкү беттерди караңыз

- | | | |
|---|---|-----|
| 1. ич өткөктү, дене суусузданууну | суюктукту көп-көптөн ичиңиз | 152 |
| 2. ысытма коштогон ооруларды | суюктукту көп-көптөн ичиңиз | 75 |
| 3. катуу ысытманы | кийимиңизди чечип, денени мелүүн суу менен жууп чыгыңыз | 76 |
| 4. заара бөлүп чыгаруу системинин жеңил инфекцияларын (көбүнчө аялдарда кездешет) | сууну көп-көптөн ичиңиз | 235 |
| 5. жөтөлдү, муунтманы (астма), бронхитти, өпкөнүн сезгенүүсүн, көкжөтөлдү | сууну көп-көптөн ичип, буу менен дем алыңыз (мурундан суу куюлганы азаят) | 168 |



5-бөлүм

дарылоо үчүн	сууну туура пайдаланыңыз	төмөнкү беттерди караңыз	
6. денедеги жараларды, теринин ириңдүү жарасын (импетиго), теридеги же баштагы сары чакалайды, себореяны, безеткени	самындап, таза суу менен жакшылап жууңуз	201, 202 205, 211 215	
7. инфекцияланган жарааттарды, ириңкөлкүлдү (абсцесс), чыйканды	ысык суу менен басыңыз же ысык компресс коюңуз	88, 202	
8. муундардын ооруусун, булчуңдардын тырышуусун	ысык компресс коюңуз	102, 173 174	
9. муун чоюлуп калуусун	биринчи күнү: муздак суу (муз) басыңыз; кийинки күндөрү ысык сууга салыңыз	102	
10. теринин дүүлүгүүсүн (кычышуусун, от болуп ысышын же сууланышын)	муздак компресс коюңуз	193, 194	
11. жеңил күйүктөрдү	күйгөн жерди дароо муздак сууга салыңыз	96	
12. тамак ооруну (ангина) же тамак безинин сезгенүүсүн (тонзиллит)	тамагыңызды туз кошулган жылуу суу менен чайкаңыз	309	
13. көзгө кычкылдык, шакар суусу, кир же башка дүүлүктүрүүчү нерселер кирсе	көздү дароо муздак суу менен жууңуз (жарым саат бою жууш керек)	219	
14. мурун бүтүп калса	туздуу сууну мурун менен соруңуз	164	
15. ич катса	сууну көп-көптөн ичиңиз (ичалдырма дарынын ордуна ичалдыргыч менен ичегини тазаласа, башкача айтканда, клизма койсо жакшы жардам берет, бирок өтө көп тазалоого болбойт)	15, 126	
16. учуктарды же ысытмадан пайда болгон ыйлаакчаларды	ыйлаакчага муз басыңыз (алгачкы белгиси пайда болгондо музду 1 саат бою басуу керек)	232	