**WO`ZBEKSTAN RESPUBLIKASI
XALQ TA’LIM MINISTRLIGI**

**AJINIYAZ ATINDAGI
NO’KIS MA’MLEKETLIK PEDOGOGIKA INSTITUTI**

TA’BIATTANIW HA’M GEOGRAFIYA FAKUL`TETI

ZOOLOGIYA KAFEDRASI

BAQShA BALALAR AWQATLANIWI HA`M AWQAT RATSIONLARIN U`YRENIW

atamasinda

PITKERIW QA’NIGILIK JUMISI

ORINLAG’AN: 5140400 «Biologiya ha’m adam tirishilik iskerligin qorgaw» bakalavr ta’lim bagdari 4 b kurs talabasi Koylibaeva Gul`jaxan

____

ILIMIY BASSHI: b.i.k. Atanazarov Q.M

____

KAFEDRA BASLIG`I: b.i.k. Atanazarov Q.M

____

Pitkeriw qa`nigelik jumisi kafedradan da`slepki qorg`awdan o`tti.
Zoologiya kafedrasinin’ 12 aprel` 2013 jil 9a-sanli bayannamasi.

NO’KIS - 2013

MAZMUNI

I. Kirisiw………………………………………………………………………… 3
1.1. Qaraqalpaqstan Respublikası balalar organizmleri
w o`sip-rawajlanıw o`zgeshelikleri……………………………………………… 7
1.2. Balalar awqatlanıw gigienası………………………………………………. 14
II. İzertlew ornı ha`m usılları………………………………………………… 21
2.1. İzertlew ornı…………………………………………………………….... 21
2.2. İzertlew usılı…………………………………………………………….... 24
III. Tiykarg`ı bo`lim……………………………………………….............27
3.1. Baqsha balalar awqatlanıwı…………………………………………………27
3.2. Baqsha balaları awqat ratsionları………………………………………….....30
3.3. Balalar awqatlanıw ratsionın jaqsılaw boyınsha is-ilajlar…………………..…. 59
IV. Juwmaqlaw…………………………………………………………….……. 71
O`mir qa`wipsizligi
Paydalanılg`an a`debiyatlar……………………………………………….…….. 74

KİRİSİW

Jumistin’ aktualligi: Tu`slik Aralboyı regionı qorshag`an ortalıq degradatsiyalanıwı tiykarınan A`mudar`ya suw mug`darlarının` kemeyiwi ha`m Aral ten`izinin` qurg`awı sebebinen ekologiyalıq dag`daras ju`zege keldi. Aral boyı ekologiyalıq jag`dayı haqqında O`zbekistan Respublikası Prezidenti İ.A.Karimov «Aral krizisi-adamzat tariyxında en` iri ekologiyalıq ha`m gumanitar katastrofa» dep atap o`tti. Sonday-aq 26-27 aprel` 2009 jıl Alma-ata qalasında bolıp o`ten Oraylıq Aziya ha`m shet ellerdin` wa`killeri qatnasıwı menen bolıp o`tken ushırasıwda Prezidentimiz İ.A.Karimov 12 may 2009 j. «Araldı qutkarıw xalkaralıq fondının Almatı ushrasıwında» (Almatı 26 aprel` 2009 j). Aral ha`m Aralboyı ekologiyalıq jag`dayların saplastırıw boyınsha to`mendegilerdi atap o`tti. Araldın` qurıp ketiw aqıbetlerin saplastırıw ha`m Aral ten`izi basseynin ekologiyalıq jaqtan salamatlastırıw barısında bizin` tiykarg`ı, en` a`hmiyetli wazıypalarımız, ba`rinen burın, to`mendegilerden ibarat, dep esaplaymız dep ayrıqsha atap o`tti.

- Aral ten`izinin` qurıp qalg`an bo`leginde ju`da` a`hmiyetli bolg`an tog`aylıqlar jaratıw, qumnın` ko`shiwin toqtatıw, ten`izdin` qaqırap jatırg`an ultanınan za`ha`rli zatlardın` ko`teriliwin toqtatıw,
- Aral boyı aymag`ında ko`lemi barg`an sayın ken`eyip baratırg`an ekologiyalıq dag`darıstın` xalıqtın` ja`ne perzentlerimizdin`, keleshek a`wladlarımızdın` genofondına ta`sirin sistemalı ra`wishte u`yreniw, usı regiong`a ta`n ha`r qıylı qa`wipli keselliklerdin` adamlar arasında ken`nen tarqalıwının` aldın alıw ja`ne bunnan xabardar etiw, bul jerde jasap atırg`an xalıq ushın qa`negelestirilgen profilaktikalıq ha`m emlew ma`kemeleri tarmag`ın ken`eytiw, sotsiallıq infrastrukturanı jedel rawajlandırıwg`a baylanıslı ilajlar bag`darlamasın a`melge asırıw. (İ.A.Karimov 12 may 2009 j. Erkin Qaraqalpaqstan Araldı qutqarıw Xalqaralıq fondının` Almatı ushrasıwı, Almatı 26 aprel` 2009 j).

Jas balalar ha`m analardın` den-sawlıg`ın qorg`aw ma`mleketimizdin` g`a`rezsizligin alg`an jıllardan baslap siyasiy da`rejege shekem ma`mleketlik

da`rejede sheshiliwi tiyis a`hmiyetlim ma`selelerden biri bolıp, bull ma`selenin` sheshiliwinde bir qansha a`meliy jumıslar alıp barıldı ha`m ha`zirde dawam etipekte.

Salamat turmıs jag`dayın saqlawdın` gigienalıq qag`ıydaların islep shıg`ıw ushın a`sirese ha`zirgi ekologiyalıq jag`dayda rotsional awqatlanıw dene-ta`rbiyası individual gigiena u`lken rol` oynaydı.

Son`g`ı waqıtları ekologiyalıq jag`daylar, atmosfera xawasının` quramının` buzılıwı, ishimlik suwının` ximiyalıq, biologiyalıq, meditsinalıq normativke juwap bermewshiligi, texnikanın` rawajlanıwı gipodinamiyanın` joqarılawı gu`zetilmekte.

Jumistin' ma`qset h'a'm wazıypaları: bul pitkeriw qaniygelik bakalavr jumısında qaralatug`ın baslı ma`qset  Qaraqalpaqstan baqsha balaları awqatlanıwı ha`m awqat ratsionların u`yreniwden ibarat boldı. Aldag`ı qoyg`an ma`qsetti orınlaw ushın to`mendegi wazıypalardı sheshiwdi lazım taptıq:

- salamatlıq boyınsha a`sirese balalar salamatlıg`ı boyınsha a`debiyatlardan materiallar toplaw,

- Balalar awqatlanıwı ha`m awqatlanıw gigienası. No`kis qalası balalar baqshalarına sıpatlama beriw,

- baqsha balalar awqatlanıwı ha`m baqsha balaları awqat ratsionları

- balalar awqatlanıw ratsionın jaqsılaw boyınsha is-ilajlar.

A`debiyatlardı analizlew ha`m bizin` izertlewlerimiz sırtqı ortalıqtın` pataslang`anlıg`ın ko`rsetti. Sırtqı ortalıqtın` pataslanıwı, ratsional awqatlanbaw sebebinen salamat turmıs jag`dayının` to`menlewi kesellik aldı o`zgerisleri, organizm adaptatsiyasının` buzılıwı, immunologiyalıq jag`dayının` to`menlewi sebebinen ha`r qıylı keselliklerdin` ko`beyiwin ko`remiz.

A`debiyatlardı analizlegende mektepke shekemgi ta`lim orınlarında balalar baqshalarında zas o`spirim balalar awqatlanıwı, awqatlanıw  keselleniwdin` sırtqı ortalıqtın`  atmosferanın`, suwdın` pataslanıwı ha`m keselleniw ko`rsetkishleri arasındag`ı korrelyativlik baylanıslar barlıg`ı anıqlandı. Biz salamat turmıs

jag`dayın saqlaw ushın gigienalıq jag`daylardı izertledik. Tan’langan temasina baylanisli avtor ta’repinen 1 maqala baspadan shigarildi.

1.1. Qaraqalpaqstan Respublikası balalar organizmleri o`sip-rawajlanıw o`zgeshelikleri

Adam organizmi du`zilisi ha`m funktsiyası jag`ınan birlesken, sho`lkemlesken og`ada quramalı sistema. Sistemanın` elementi kletka. Adam organizminde 100 trillionnan aslam kletka boladı. Kletka quramalı strukturalıq, funktsionallıq jaqtan sho`lkemlesken ha`m basqa kletkalar menen ko`p ta`repleme baylanısqa iye mikrosistema. Kelip shıg`ıwı, du`zilisi ha`m funktsiyası jag`ınan bir-birine uqsas kletkalar tkandı payda etedi. Tkanlardın` tiykarg`ı tu`rleri: epitelial (qaplawshı) tkan, tutastırıwshı tkan, su`yek tkanı, bulshıq et tkanı ha`m nerv tkanı.

Organizmnin` barlıq du`zilislerinin` xızmeti, kletkadan baslap organlar sistemasına shekem kelisimli ha`m bir pu`tinlilikke (tutaslıqqa) bag`ınıshlı. Ha`r bir strukturalıq birlik organizmnin` xızmetine o`zinin` u`lesin qosadı, biraq organizm ayırım strukturalardın` jıyındısı emes, al bir pu`tin ha`m bir pu`tinligi menen o`zinin` ayrıqsha qa`siyeti tirishilik iskerligi iske asadı, qorshag`an ortalıq penen qatnasta boladı. Organizmnin` tirishilik xızmetindegi barlıq qublıslar onın` ishki ortalıg`ının` salıstırma turaqlılıg`ı saqlang`an jag`dayda g`ana iske asıwı mu`mkin. Organizmnin` ishki ortalıg`ına qan, limfa ha`m tkan suyıqlıg`ı jatıp, onın` menen kletkalar tuwrıdan-tuwrı tiyisip turadı.

Ha`zirgi da`wirde organizmlerdi a`sirese babalar organizmlerinde bolatug`ın qublıslardı ko`pshilik belgili ilimpazlar izetlep kelmekte. Olardan akademik A.Yu.Yunusov fiziologiya pa`ninin` rawajlanıwına salmaqlı u`les qostı, a`sirese A.Yu.Yunusovtın` «jasqa qaray fiziologiya»nı u`yreniw tarawında alıp barg`an ilimiy-tekseriw jumısları o`z aldına orın iyeleydi. «Jasqa qaray fiziologiya» ma`seleleri Tashkent meditsina institutında. Nızamiy atındag`ı Tashkent ma`mleketlik pedagogika universitetinde ha`m pedagogika ilim-izertlew institutında islep shıg`ılmaqta. Professor D.D.Sharipova, E.S.Maxmudov,

Z.T.Tursunov, R.D.Axmedov, V.D.Xodjimatov, M.G.Xodjimatov ha`m M.G. Mirzakarimovalar sha`kirtler menen birgelikte «jasqa qaray fiziologiya» pa`ninin` rawajlanıwına o`z u`leslerin qosıp kelmekte.

Organizmnin` tirishiligi ushın qolaylı jag`daydı jaratıw maqsetinde onın` o`zinin` fiziologiyalıq funktsiyaların o`zin-o`zi regulyatsiyalawshı (samoregulyatsiya) qublıs u`zliksiz ju`rip turadı.

Adamda, o`zin-o`zi retlestiriwshi mexanizmnin` ja`rdeminde qan basımının` dene temperaturasının`, qannın` fiziko-ximiyalıq qa`siyetinin` salıstırma turaqlı da`rejesi uslap turıladı.

O`siw ha`m rawajlanıw qublısı tiri materiyanın` ulıwma biologiyalıq qa`siyeti esaplanadı.

O`sip baratırg`an organizmdi tuwrı ta`rbiyalaw ushın, bala organizminin` o`siw ha`m rawajlanıw sıyaqlı tiykarg`ı qa`siyetlerin biliw za`ru`r. O`siw ha`m rawalanıw barlıq tiri organizmler taqlette adam organizminede ta`n qublıs. Organizmnin` ha`r ta`repleme o`siwi ha`m rawajlanıwı onın` payda bolg`an waqtınan baslanadı. Bul eki protsess quramalı mexanizm esaplanıp, bir tutas ha`m bir-birine baylanısqan.

O`siw degende dene kletkalarının` ko`beyiwi na`tiyjesinde tiri organizm o`lshemlerinin` artıwı, yag`nıy boyının` o`siwi, salmag`ının` artıwı tu`siniledi. Bala ma`lim jasqa shekem toqtawsız, biraq o`siw da`wirinde ayırım dene bo`limlerinin` bir tegis emes, o`siwi (bas, ayaq, ha`m qol su`yekleri, ko`kirek kletkası ha`m qarın boslıg`ı, ishki organları) ha`m ha`r qıylı jasta ha`r qıylı jedellikge bolıwı mu`mkin. Usıg`an qaramastan barlıq tkan ha`m kletkalarda yag`nıy organlarda o`siw bir waqıtta, ha`yellerde ortasha 17-18 jasta erkeklerde 19-20 jasta tamamlanadı.

Adam organizmi payda bolg`anınnan, qaytıs bolg`anına shekem izbe-iz keletug`ın morfologiyalıq, bioximiyalıq ha`m fiziologiyalıq o`zgerislerge ushıraydı. Bul o`zgerisler o`siw ha`m rawajlanıw basqıshların ju`zege shıg`arıwshı genetikalıq faktorlarg`a baylanısqan. Biraq bul genetikalıq faktorlardın` ju`zege shıg`ıwında, jasqa qaray qa`siyetlerinin` qa`liplesiwinde ta`lim, ta`rbiya balanın`

awqatlanıwı, turmısının` gigienalıq jag`dayı, onın` u`lkenler menen qatnası, sport ha`m miynet xızmeti, ulıwma alg`anda adamnın` ja`miyettegi o`miri u`lken ta`sir ko`rsetedi. Adam o`miri-bul u`zliksiz rawajlanıw qublısı. Balanın` da`slepki adım atıwı ha`m o`miri dawamındag`ı ha`reket funktsiyasının` rawajlanıwı balanın` birinshi aytqan so`zi ha`m o`miri dawamında so`ylew funktsiyasının` rawajlanıwı balanın` o`spirimge aylanıwı, oraylıq nerv sistemasının` rawajlanıwı, reflektor xızmetinin` quramalasıwı ha`m t.b. organizmde o`tetug`ın ju`z beretug`ın u`zliksiz o`zgerislerdin` bir bo`legi. Bunday o`zgerislerdi balanın` dene proportsiyasının` o`zgeriwinde de gu`zetiw mu`mkin. Jan`a tuwılg`an bala u`lken adamnan ayaq-qollarının` kelteligi denesinen basının` u`lkenligi menen ajıralıp turadı.

Bizin` Qaraqalpaqstan respublikası jag`dayında balalar organizmleri o`sip rawadlanıw bir qansha o`zgesheliklerge iye. Mısalı izertlengen alımlardın` mag`lıwmatları boyınsha salıstırmalı halda Tashkent qalası, ha`m basqa Xorezm oblastı jas balaları o`sip rawajlanıwı salstırg`anda bizin` respublika balaldar boyının` uzınlıg`ı ha`m salmag`ının` birgeliksiz o`siwi ha`m rawajlanıwın to`mendegi mısallarda ko`riwimizge boladı.

Bala boyının` uzınlıg`ındag`ı tegis emeslik: balanın` bir jasına shekem boyının` uzınlıg`ı 25 sm uzayıp 75 sm ge jetedi. O`mirinin` ekinshi jılında tek 10 sm ge o`sedi. 6-7 jasqa shekem boyının` o`siwi ja`nede irkiledi. Baslang`ısh mektep jasında balanın` boyının` uzınlıg`ı 7-10 sm ge o`sedi. Jınısıy jetilisiw mu`na`sibeti menen qızlarda 12 jastan ul ballarda 15 jastan baslap boyına o`siw tezlesedi. Boyına o`siw qızlarda 18-19, erkeklerde 20 jasta toqtaydı. Ulıwma o`siw da`wirinde ayaqlardın` uzınlıg`ı 5 ma`rte, qoldın` uzınlıg`ı to`rt barabar denenin` uzınlıg`ı u`sh barabar, bastın` biyikligi eki barabar artadı. Jınısıy jaqtan jetilisiw da`wirinde balanın` boyı 6-8 sm den o`sedi.

Dene salmag`ı jasqa qaray to`mendegishe o`zgeredi. Jan`a tuwılg`an qız ballardın` salmag`ı 3,5 kg, ul balalardın` salmag`ı bolsa 3,4 kg boladı. Balanın` salmag`ı tuwılg`annan keyin birinshi ayda 600 g ekinshi ayda 800 g artadı. Bir jasar balanın` salmag`ı tuwılg`andag`ı salmaqtan u`sh ma`rte artıp 9-10 kg g`a jetedi. 2 jasta balanın` salmag`ına 2,5-3 kg qosıladı. 4,5-6  jaslarda bala salmag`ına

ha`r jılı 1,5-2 kg qosılıp baradı. 7 jastan baslap onın` salmag`ı tez artıp baradı. 10 jasqa shekem ul ballar menen qız ballar dene salmag`ı bir taqlette - o`zgeredi. Jınısıy jetilisiw baslanıwı menen qızlardın` salmag`ı 4-5 kg nan 14-15 jasta ha`r jılı 5-8 kg artadı. Ul balalarda bolsa 13-14 jastan salmag`ı 7-8 kg artadı. 15 jastan baslap olardın` salmag`ı qızlardın` salmag`ınan artıp ketedi.

Bizin` Qaraqalpaqstan respublikası deni saw adamlarda qan tamırlardın` bulshıq etli diywalının` ha`reketi nervlik gumorallıq jol menen basqarılıp turıwı sebepli qan basımı o`zgeredi. Bala organizmlerinde ju`rektin` qısqarıwı tezlesip sistolalıq ko`lemi artqanda qan basımı ko`teriledi, ju`rektin` qısqarıwı siyreklesip sistolalıq ko`lemi kemeyse qan basımı to`menleydi. Arteriya qan basımı qan tamırlar diametrinin` ulıwma jıyındısına baylanıslı. Arterial ha`m kapillyar tamırlar diywalı tarayg`anda qan basımı ko`teriledi, ken`eygende teskerisi boladı, yag`nıy qan basımı to`menlenedi.

U`lken adamda aortada maksimal yag`nıy sistolalıq basım sınap bag`anasında 120-140 mm, iyin arteriyasında 110-125 mm, minimal, yag`nıy diastolalıq basım 70-80 mm, mayda arteriyalarda 70-80 mm, arteriolalarda 40-60 mm, kapillyarlarda 20-40 mm, iri venalarda 2,5 mm boladı.

Maksimal qan basımı menen minimial qan basımı arasındag`ı parqqa pul`slik basım delinedi. Pul`slik basım orta esapta sınap bag`anasında 30-40 mm boladı. Balalarda arterial qan basımı u`lkenlerge salıstırg`anda a`dewir to`men boladı.

Jan`a tuwılg`an balada maksimal qan basımı 60-65 mm, 1 jasar balada 90-105 mm, minimial qan basımı 50 mm boladı.

Ul ha`m qız balalardın` qan basımı 5 jasqa shekem birdey boladı 5 jastan 9 jasqa shekemgi aralıqta ul balalarda qızlarg`a salıstırg`anda qan basımı sınap bag`anasında 1-5 mm zıyat boladı. Jınısıy jetilisiw jasında ul balalarda qan basımı biraz ko`teriledi. Balanın` jası u`lkeyiwi menen qan tamırlardın` diywalının` tarayıwı, dene salmag`ına salıstırg`anda ju`rek massası ha`m ko`leminin` a`ste-aqırın artıwının` esabına qan basımıda, pul`slik basımda joqarılap baradı. Biraq qızlarda bul o`zgeris a`dewir to`men boladı.

Bul na`rse ul balalarda ju`rektin` sistolalıq ko`leminin` joqarı bolıwı menen tu`sindiriledi.

Balalarda u`lken adamlarg`a salıstırg`anda qan, qan tamır boylap a`dewir tez ju`redi. Jan`a tuwılg`an balada qan organizmdi 12 sekundta 3 jasar balada 15 sekundta, u`lken adamda bolsa 22 sekundta aylanıp shıg`adı. Balalarda qannın` aylanıp shıg`ıwı ushın az waqıt ketiwinin` sebebi sonda, olardın` qan tamırları u`lken boladı, ju`regi tez isleydi.

Jınısıy er jetiw da`wirinde ju`rektin` o`siwi qan tamırlardın` o`siwine salıstırg`anda aldın`g`a ketedi. Bul bolsa qan basımının` ko`teriliwine yag`nıy «o`spirimlik gipertoniyası» na sebepshi boladı, sebebi ju`rektin` iyteriw ku`shi salıstırma jin`ishke bolg`an qan tamırlardın` qarsılıg`ına ushıraydı. A`lbette qan basımının` bunday jag`dayı fizikalıq ku`shleniwde itibarlılıqtı talap etedi.

Balalardın` fizikalıq ha`m aqılıy jaqtan o`siwi ha`m rawajlanıwında joqarıda aytıp o`tilgendey, turmıs jag`dayı, mekteptegi miynet iskerligi, fizikalıq shınıg`ıwlar, nawqaslang`anlıg`ı u`lken a`hmiyetke iye.

Bunnan basqa hawa rayı, klimat jag`dayı, quyash radiatsiyası, balanın` o`siw ha`m rawajlanıwına ulken ta`sir ko`rsetedi. Balalar jaz ma`wsiminde (iyul`-avgust) salıstırma tez o`sedi. Eger bala kishekentaylıg`ınan turaqlı tu`rde fizikalıq shınıg`ıwlar ha`m sport penen shug`ıllansa, ol saw-salamat o`sedi, onın` organları uyg`ın rawajlanadı. Mısal ushın bala dem alıw organlarının` jetilisiwi, ju`rek qantamır diziminin` rawajlanıwına unamlı ta`sir etedi.

Sırtqı ortalıq ta`biyg`ıy ha`m o`ndiris sebebinen buzıladı. Organizm ekologiyalıq buzılıwlarg`a adaptatsiyalanadı. (beyimlesedi). Organizm beyimlesiw ushın onda beyimlesiw rezervleri jetkilikli bolıwı kerek. Beyimlesiwdin` o`zi adamnın` densawlıg`ın ko`rsetedi. Eger beyimlesiw shegine jetse keselleniwdin` aldı belgileri payda boladı. Organizm beyimlesiwi balanıslı awqatlanıw, tazalıqtı saqlaw, dene shınıqtırıw menen baylanıslı boladı. Eger organizmnin` beyimlesiwi sırtqı ortalıq ta`sirlerine shıdamasa keselleniw kelip shıg`adı. (Abdirov Ch. A. h.t.b. 1993)

Sırtqı ortalıqtın` jaman ta`sirleri organlarg`a birinshiden tuwrı ta`sir etse ekinshiden organizmnin` immun sistemasına ta`sir etedi. (Ch.A.Abdirov h.t.b. 1993).

Ch.A.Abdirov h.t.b. (1993) sonı ko`rsetti Qaraqalpaqstanda eresek adamlarda sırtqı dem alıw ha`m traxio bronxial o`tkiziwshiligi orta Evropalıq standartlarına salıstırg`anda parametrdin` to`menlegenligin ko`rsetedi. Bunday awhaldın` bolıwı ekologiyalıq katastrofa (mashkala) sebepli bolıp atır. Ekologiyalıq situatsiyanın` organizmge ta`siri jaman boladı. Jaman ekologiyalıq ta`sir sebepli organizmnin` immun sisteması to`menleydi yag`nıy immunodefitsit jag`day payda boladı ha`m keselliklerdin` uzaqqa sozılıwı neopastik (rak) protsesslerdin` ha`m virus bakterial infektsiyalerdin` rawajlanıw sebebshisi boladı (N.N.Kevorkov h.t.b. 2000 j).

Sonday-aq joqarıda aytıp ketkenimizdey immun sistemanın` funktsiyasının` jaqsı bolıwı ushın awqatlıq zatlarda mikroelementler jeterli da`rejede bolıwı kerek. Sebebi organizmnin` spetsifik emes qorg`anıwı organizmde atap aytqanda lizotsim aktivligin ku`sheytedi komplementtin` mug`darın, leykotsit mug`darın joqarılatadı, fagotsitar aktivlikti ku`sheytedi (S.D Aliev h.t.b. 2000j).

Atmosfera hawasının` tu`tin, shan` menen, fitooksidantlar, azot oksidi ha`m ku`kirtler menen pataslang`anda infektsion ha`m allergik sindromlardın` ko`beygenligi ha`m bulardın` ko`beyiw sebebi immunologik jetispewshiliktin` tiykarında bolg`anlıg`ı anıqlandı. (B.B.Bijigitova h.t.b. 2000)

Ekopotologik faktorlar jas balalardın` organizmine vegetativ ta`sir etip o`kpe+bronx, gipatobiliar ha`m digestivli sistemalardın` patologiyanın` xronik tu`rge o`tiwine ha`m allergik keselliklerine, onkopatologiyalardın` kelip shıg`ıwına sebepshi boladı. Ekopatologiyalıq faktorlardın` tuwrıdan-tuwrı ta`sir immun sisteması arqalı boladı ha`m tsitogenetik gomeostazlıq (xromatid ha`m aberatsiyalar) buzılıw sebebi arqalı boladı. (N.A. Peresadin h.t.b. 1994)

Sonday-aq o`ndiris orınlarınan shıg`atug`ın shıg`ındılar balalardın` den-sawlıg`ına ta`sir etedi. Olarg`a shıg`ındılar balalardın` tez-tez awırıwına sebepshi boladı. Olarda immun sistemasın tekserip ko`rgende 12,5 protsent balalarda immunoglubolin A-nın` to`menlewi 12,5 protsent balalarda immunoglubolin G –

din` ko`teriliwi ha`m 18,I protsent balalarda immunoglubolin M- ko`teriliwi, immunitettin` T-kletqalıq sisteması 42 protsent bolg`anlıg`ı yag`nıy onın` to`menleniwi timus funktsiyasının` to`menlewi 50 protsent balalarda anıqlang`an. (V.İ.Makarova h.t.b. 1994j)

Zavodta beriliy shan`qıtında islewshi adamlarda limpofeniya ha`m zardab immunoglobunnın` ko`beygenin, anitiberilobi antitelalardın` ko`beygenligi, T-limfotsitlerdin` kemeygenligi anıqlandı, yag`nıy immunologik mexanizmlerdin` zorıg`ıwı anıqlanadı. Kremniy kos okisidli hawa menen dem alg`anda silikozdın` baslang`ısh stadiyasında V limfotsitlerdin` mug`darı kemeyedi, D-limfotsitler ko`beyedi, M-immunoglubinleri ko`beyedi, immunoglubin LgA, immunoglobulin LgG ju`da` azayadı. Silikozdın` asqınbag`an tu`rinde T-limfotsitleri azayadı, O-limfotsitleri ko`beyedi. (O.G.Alekseeva 1987j)

Aral boyında jasawshı balalardı izertlegende, yag`nıy suw tamtarıslıg`ında atmosferada shan`nın` ko`beyip ketkeninde, shan`nın` pestitsidler menen aralasqan boran bolg`anında, sol balalardın` immunitetin teksergende leykopeniya, anemiya ha`m immunitettin` gumoral zvenosının` to`menlegeninligi, T-limfotsittin` ha`m V- limfotsittin` mug`darının` kemeygenligi anıqlandı. Bul balalarda immunologik jag`day organizmnin` adaptatsiyasının` to`menlegenin ko`rsetedi. (E.T. Dodanbaev h.t.b. 1992j).

Atmosferanın` pataslanıwı silekeydegi lizotsimnin` ha`m leykotsitlerdin` bakteriotsid aktivligin to`menletedi. Fagotsitar indeksi, T ha`m V limfotsitlardin` kemyeiwi, fagotsitozdın` ayaqlanıwın kemeytedi ha`m terinin` u`stindegi autofloranı ko`beytedi. A.G.M. immunoglobinlerdin` mug`darın ko`beytedi. Leykotsitlardin` ha`reketleniwin pa`seytedi (M.E. Kulmanov 1990 h.t.b.)

Solay etip qorshag`an ortalıqtın` pataslanıwı organizmdi immun sistemasının` to`menleniwine organizimnin` adaptatsiyasının` to`menleniwine alıp keledi. Adaptatsiyanın` to`menleniwi sebebinen ha`r qıylı kesellikler kelip shıg`adı.

Jas o`spirimlerdin` antropometrik ha`m gemoglobulinlerdin` mug`darı, fiziologik parametrleri ekologik dag`darısta jasasıwshı jas o`spirimlerde ekologik

mashkalanın` bolıwı aldında turg`an zonasında jasawshı jas o`spirimlerge salıstırg`anda to`men ekenligi anıqlandı.

Bunda alimentar faktorlar da u`lken rol` oynaydı (Matjanov A.T. h.t.b. 2000j).

Kukirt birikpeleri menen periferik nerv sisteması kesellikleri bronxial astma, tuwma anomaliyalar arasında korrelyativ baylanıslar anıqlandı. (S.A.Abdirov h.t.b. 1996j. 2002j)

2000-2010 jıllırg`a deyin awırıwshılıqtı u`yrengende balalar arasında qan awırıwının`, dem-alıw organlarının`, sidik ha`m jınısıy organlar sistemasının`, as sin`iriw organlarının`, nerv sisteması ha`m seziw organlarının` kesellikleri ko`beygenligi anıqlandı (Qurbanov A.B. 2004j)

Solay etip, qorshag`an ortalıqtın` sapasının` jaman bolıwı ko`p keselliklerdi, asqazan ishek keselliklerin, nerv sisteması, sidik ha`m sidik jollarının` keselliklerin payda etedi. Atmosferanın` za`ha`rleniwi ishimlik suwının` kuramının` buzılıwı adam organizimine kompleksli ta`sir etedi, yag`nıy fizikalıq-ximiyalıq, biologiyalıq faktorlar keselliklerdi payda etedi, salamat turmıs jag`dayına o`z ta`sirin tiygizedi.

1.2. Balalar awqatlanıw gigienası

Adam salamatlıg`ın saqlap qalıw ko`p a`sirlerden beri izertlewshilerdin` dıqqat orayında bolıp kelmekte. Ha`zirgi waqıtta ja`miyetlik qung`a iye bolg`an quramalı du`zilmede insannın` salamatlıg`ı og`ada a`hmiyetli orın iyeleydi. Adam salamatlıg`ının` ruwxıy ha`m fizikalıq da`rejesi joqarılıg`ın onın` joqarı, miynet qa`bileti ha`m aktivliligi belgileydi. Mine sonın` ushın balalar salamatlıg`ın saqlaw, qorg`aw, u`yreniw, jasaw ha`m ta`rbiyalanıw jag`dayları balalar ha`m jas o`spirimler gigienasının` tiykarg`ı mashqalalarınan biri bolıp kelmekte.

Balalardın` salamatlıg`ı ha`m fizikalıq rawajlanıwı shan`araqtın` materiallıq jaqtan qanday ta`miynlengenligi, jasaw jag`dayları ha`m ata-analar ta`rbiyasınada baylanıslı boladı. Ayırım shan`araqlarda balalar kesellikleri ko`p ushırasadı.

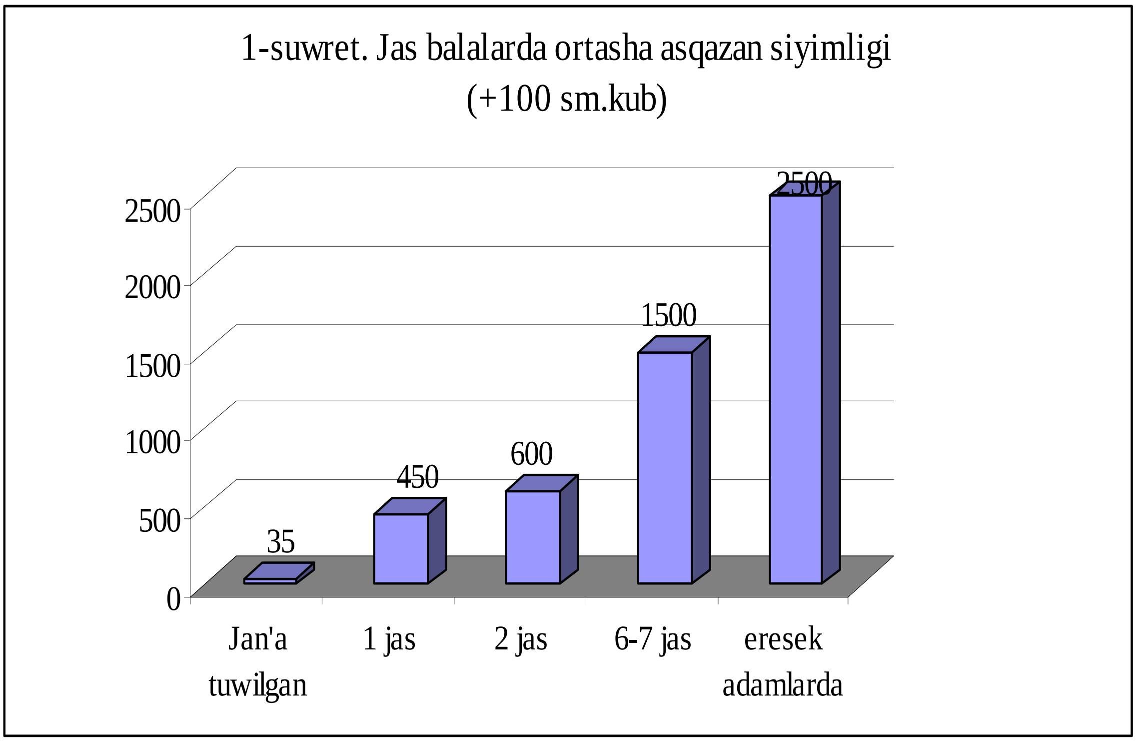
Balalarda 6-7 jastan baslap bulshıq ettin` ku`shi artıp baradı, 8-9 jasar balada bulshıq et ku`shinin` artıwı a`dewir tez boladı. Bulshıq etler uzaq waqıt statikalıq ha`m dinamikalıq jumıs islegende sharshaydı.

Balanın` jası qansha kishi bolsa ol sonsha tez ha`m an`sat sharshaydı. A`sirese bala bir qa`liptegi bulshıqet jumısın orınlag`anda sharshaw ja`nede tez rawajlanadı.

Bulshıq etlerdin` sharshawının` rawajlanıwında oraylıq nerv sistemasının` sheshiwshi rol` oynaytug`ının Sechenov İ.M., Pavlov İ.P., Vvedenskiy N.E. ha`m A.A.Uxtomskiyler o`z ta`jiriybelerinde ko`rsetip bergen. 7-8 jasqa shekemgi balalarda mayda bulshıqetlerdin` qısqarıwının` koordinatsiyası jeterli da`rejede bolmag`anlıg`ı sebepli, olar anıq, mayda ha`m na`zik ha`reketlerdi ju`da` qıyınshılıq penen a`melge asıradı. Sonın` ushında olar tez sharshaydı. Bunday qa`siyet 7-12 jastag`ı balalar ushında ta`n.

7-10 jastag`ı balalardın` joqarı quwatlı jumıs orınlawında en` joqarı tezlikke erisiwden keyin sharshaw na`tiyjesinde tezliktin` to`menlewi jıldam boladı. Bul jag`day nerv protsesslerinin` ha`reketshen`ligi ha`m ku`shinin` salıstırma to`menligi sondayaq qorg`awshı tormozlanıwdın` tez rawajlanıwı menen baylanıslı dep esaplanadı

Na`restenin` silekeyinde ptialin fermenti ko`p boladı. 2 jastan 15 jasqa shekem silekeydin` quramında beloktın` mug`darı artıp baradı. 11-12 jasar balada awqatlıq zatlarg`a 200 sm$^3$ awqat qabıllanbag`anda 400-600 sm^3 silekey ajıraladı.



Balanın` jası u`lkeygen sayın asqazannın` ko`lemide artadı. Jan`a tuwılg`an balalarda 30-45 sm^3 1 jasta 400-500sm^3 2 jastın` aqırında 600-750 sm$^3$ 6-7 jasta 950-1100 sm$^3$, 10-12 jasta 1500 sm$^3$ boladı. U`lken adamlarda asqazannın` sıyımlılıg`ı ortasha 2500 sm^3 di quraydı (Su`wret 1).

Balalarda asqazan bezleri islep shıg`arg`an shirenin` as sin`iriw ku`shi ha`m kislotalılıg`ı a`dewir to`men boladı. Asqazan shiresinin` quramında ximozin, pepsin, lipaza, amilaza ha`m tag`ı basqada fermentler ushıraydı, biraq olar az mug`darda boladı.

Balalar salamatlıg`ına ku`n ta`rtibinin` buzılıwı, sabaqtın` ko`beyip ketiwide unamsız ta`sir etedi. Arnawlı mektep oqıwshıları arasında alıstı ko`re almaw, qa`ddi-qa`wmettin` buzılıwı, gipertenziya keselligi menen awıratug`ın balalardın` sanı a`dewir joqarı. Organizmnin` immunologiyalıq reaktivliligindegi ha`m ju`rek qan-tamır strukturası funktsional jag`dayındag`ı qa`weterli o`zgerisler oqıwshılarda oqıw jılının` aqırında gu`zetiledi. Bulardın` ha`mmesi ta`rbiya jag`dayların jaqsılaw, ku`n ta`rtibi, balalarda oqıw ha`m miynette zorıg`ıwdı ta`rtipke salıw ha`m ken` ko`lemde salamatlastırıw sharaların o`tkeriw za`ru`rligine ko`rsetpe bola aladı.

Awqatlıq zatlar energiya deregi ha`m qurılıs materialı esaplanadı. Olar organizmnin` tirishiligi ushın za`ru`r. Balalardın` awqatı o`zine ta`n qa`siyetke iye. U`lken adamlardan o`zgesheligi sonda, balalar ushın awqatlıq zatlar olardın` o`siwi ha`m rawajlanıwı ushın za`ru`r. Sonın` ushında balalar qunlı sapalı azıq-awqat qabıllawı kerek. Sonda g`ana olardın` densawlıg`ı bekkem bolıp aqılıy ha`m fizikalıq jaqtan jaqsı o`sip rawajlanadı, ha`r qıylı keselliklerge shıdamlı boladı. Balalardın` awqatında to`mendegilerdin` bolıwına itibar beriw za`ru`r.

1. Awqattın` quramında organizm ushın za`ru`r bolg`an barlıq zatlar (beloklar, maylar, uglevodlar, mineral duzlar, vitaminler ha`m suw) bolıwı sha`rt.

2. Awqatlıq zatlar ha`r qıylı bolıp quramında haywan o`nimleri menen birge, ma`lim qatnasta o`simlik o`nimleri bolıwı kerek.

3. Awqat sapalı o`nimlerden tayarlanıwı, jetkilikli kaloriyag`a iye bolıwı ha`m jetkilikli ko`lemde bolıwı, toq tutıwı kerek.

Ha`r qıylı jastag`ı balalar, jas o`spirimler ha`m u`lken jastag`ı adamlardın` miynetinin` tu`rine, ıqlım jag`dayına qarap bir ku`nlik za`ru`riy vitaminler norması anıqlang`an.

Balanın` bir ku`nde jeytug`ın awqatı sol waqıt ishinde jumsalg`an energiyanın` ornın qaplawı ha`m o`siwdi ta`miynlewi kerek. Ulıwma bilim beriw mekteplerinde ha`m mektep internatlarında birinshi smenadag`ı oqıwshılarg`a sa`ha`rlik $7^{30}$ benen $8^{00}$ arasında bir ku`nlik ratsionnın` 25% tin, ekinshi sa`ha`rlik $11^{00}$ menen $12^{00}$ arasında ratsionnin` 15-20% tin, tu`slik awqat ratsionnın` 35% tin quraydı, keshki awqat 19^{00}-20^{00} de awqat ratsionnın` 20-25% tin qurawı kerek.

Awqatlanıwdı tuwrı sho`lkemlestiriw u`lken a`hmiyetke iye. Orta mektep oqıwshıları 4 ma`rte, a`zzi balalar tez-tez awqatlanıwları za`ru`r. Awqatlang`anda jeke gigienag`a stoldın` a`tirapında o`zin tutıwg`a, dasturqannın` go`zzallıg`ına itibar beriliwi kerek.

Turmısta awqattan za`ha`rleniw jiyi ushırasıp turadı. Za`ha`rleniw bakterial ha`m bakteriyasız bolıp bo`linedi.

Salmonellez. Bakterial za`ha`rleniwdin` tu`rine jatadı. Bul salmonellalar tu`sken awqattı qabıllag`anda rawajlanadı. Bunday awqat tu`rlerine go`sh, ma`yek,

su`t o`nimleri jatadı. Bunnan basqa asxana u`skenelerinde de (pıshaq, kesiw taxtası, stol ha`m t.b) qoldada bul mikroblar bolıwı mu`mkin. Olar shıbın, tıshqan, kemiriwshiler, iyt, pıshıq arqalıda jug`adı. Za`ha`rleniwdin` belgileri. aradan bir ku`n o`tkennen keyin o`t qaltanın` a`tirapında awırıw payda boladı, ju`regi aynıydı, qusadı, ishi o`tedi, bası awırıydı, qaltıraydı, suwıq ter basadı.

Botulizm. Ta`biyatta ken` tarqalg`an botulinus tayaqshası menen za`ha`rlengen awqattı qabıllawdın` aqıbetinde adam o`tkir za`ha`rlenedi. Adamg`a za`ha`rli konservalar, zamarrıq, duzlang`an balıq, du`tlengen o`nimler, go`sh arqalı jug`adı. Bir neshshe saat o`tkennen keyin za`ha`rleniwdin` belgileri payda boladı, bulshıqetler bosasıp, ko`z ko`rmey qaladı, awzı kewip so`ylewi ha`m jutınıwı qıyınlasadı. Son`ınan dem alıwı qıyınlasıp, nawqas qaytıs bolıwı mu`mkin.

Stafilakokklardan za`ha`rleniw. Terisine jara shıqqan, angina ha`m kon`yuktivit penen awırg`an adamlar infektsiya tasıwshı esaplanadı. Keselliktin` mikrobları adamnın` tamag`ında murınının` sliz perdesinde, terisinde, isheginde boladı. Bul mikroblar su`tte, balıq o`nimlerinde, miywe, palız eginlerinde de boladı. Keselliktin` belgilerinen: nawqas qusadı, qarnında awırıw payda boladı, ıssılıg`ı ko`teriledi.

Dizenteriya. Dizenteriya, dizenteriya tayaqshaları arqalı jug`adı, a`sirese patas qol arqalı o`tedi, ha`m og`ada jug`ımlı esaplanadı. Bala tez waqıttın` ishinde suwsızlanıp qaladı, temperaturası ko`teriledi, ishi o`tedi, ayırım jag`daylarda u`lken da`reti qan aralas boladı.

Bakteriyasız za`ha`rleniw ge zamarrıqtan, qorg`asınnan, badam, erik, qa`reli ha`m shabdaldın` da`nesinen za`ha`rleniwler jatadı.Awqattan za`ha`rleniwdin` aldın alıw ushın azıq-awqatlıq zatlardı tuwrı saqlaw, sanitariya ha`m gigiena, jeke gigiena qag`ıydalarına boysınıw kerek.

Bala qansha jas bolsa, dene salmag`ına salıstırg`anda sonsha ko`p qan tuwra keledi. Ulıwma dene salmag`ına salıstırg`anda jan`a tuwılg`an balalarda qan 15% ti, u`lken adamlarda 7% ti quraydı. Orta jastag`ı 70 kg salmaqqa iye adamda 5-6 litr qan boladı.

Qannın` qa`siyetleri adamnın` jasına qaray o`zgerip baradı. Bir jasar balanın` qanının` qa`siyetleri u`lken adamlardikinen parq qıladı. Bul na`rse bala organizminde zat almasıwdın` intensivligi, qan islep shıg`atug`ın organlardın` qan jaratıwshılıq qa`siyeti ha`m du`zilisi menen baylanıslı.

Balalarda qannın` jabısqaqlıg`ı joqarı boladı. Mısal ushın jan`a tuwılg`an balalarda 10-11 bolsa 2 jasar balalarda 6 g`a, u`lken adamlarda 4 ke tu`sip qaladı.

İmmunitet-genetikalıq jat belgige iye tiri dene ha`m zattan organizmnin` qorg`anıw jolına aytıladı. Organizmge kirgen genetikalıq jat mikroorganizmlerdi seziwi immunitettin` tiykarg`ı funktsiyasının` aqıbeti esaplanadı. Usıg`an baylanıslı ayırım jag`daylarda immunitet degende - organizmnin` juqpalı keselliklerdi juqtırmaw jag`dayı tu`siniledi. Bunday ha`diyseni bunnan eki ju`z jıl aldın Angliyalı vrach Eduara Djenner birinshi bolıp gu`zetken ha`m mikroblarg`a qarsı gu`resiw ushın ja`rdem beriwdin` a`jayıp jolın tapqan. Ol birinshi bolıp sheshek keselligine karsı gu`resiwdin` jolın taptı. Djenner ha`r qanday kesel tarqatıwshı mikroblar qang`a tu`skende, sol mikroblarg`a qarsı qan plazmasında antitelalar (immunoglobulinler klassına jatıwshı arnawlı belok) payda bolatug`ının boljadı.

Antitelalar ju`da` spetsifik (arnawlı) bolıp, og`ada tan`lap ta`sir etedi.

A`dette tuwma ha`m o`mir dawamında arttırılg`an immunitet ajıratıladı. Tuwma immunitet haywanlar arasında tarqalg`an keselliklerdin` adamlarg`a tarqalıwın boldırmaydı.

Arttırılg`an immunitet, adam juqpalı kesellik penen awırıp ta`wir bolg`annan keyin yaki profilaktikalıq vaktsinatsiyadan o`tkennen keyin payda boladı. Sonın` ushında balalardın` ha`r qıylı jaslarında ha`r tu`rli juqpalı keselliklerdin` aldın alıw maqsetinde kalendar` boyınsha profilaktikalıq shanshıw o`tkeriledi.

Adam salamatlıg`ın saqlap qalıw ko`p a`sirlerden beri izertlewshilerdin` dıqqat orayında bolıp kelmekte. Ha`zirgi waqıtta ja`miyetlik qung`a iye bolg`an quramalı du`zilmede insannın` salamatlıg`ı og`ada a`hmiyetli orın iyeleydi. Adam salamatlıg`ının` ruwxıy ha`m fizikalıq da`rejesi joqarılıg`ın onın` joqarı, miynet qa`bileti ha`m aktivliligi belgileydi. Mine sonın` ushın balalar salamatlıg`ın

saqlaw, qorg`aw, u`yreniw, jasaw ha`m ta`rbiyalanıw jag`dayları balalar ha`m jas o`spirimler gigienasının` tiykarg`ı mashqalalarınan biri bolıp kelmekte.

Balalardın` salamatlıg`ı ha`m fizikalıq rawajlanıwı shan`araqtın` materiallıq jaqtan qanday ta`miynlengenligi, jasaw jag`dayları ha`m ata-analar ta`rbiyasınada baylanıslı boladı. Ayırım shan`araqlarda balalar kesellikleri ko`p ushırasadı.

Balalar salamatlıg`ına ku`n ta`rtibinin` buzılıwı, sabaqtın` ko`beyip ketiwide unamsız ta`sir etedi. Arnawlı mektep oqıwshıları arasında alıstı ko`re almaw, qa`ddi-qa`wmettin` buzılıwı, gipertenziya keselligi menen awıratug`ın balalardın` sanı a`dewir joqarı. Organizmnin` immunologiyalıq reaktivliligindegi ha`m ju`rek qan-tamır strukturası funktsional jag`dayındag`ı qa`weterli o`zgerisler oqıwshılarda oqıw jılının` aqırında gu`zetiledi. Bulardın` ha`mmesi ta`rbiya jag`dayların jaqsılaw, ku`n ta`rtibi, balalarda oqıw ha`m miynette zorıg`ıwdı ta`rtipke salıw ha`m ken` ko`lemde salamatlastırıw sharaların o`tkeriw za`ru`rligine ko`rsetpe bola aladı.

Solay etip o`sip baratırg`an organizmnin` salamatlıg`ı biologiyalıq ha`m ja`miyetlik faktorlardın` tolıq jıyındısı ha`m olardın` o`z-ara quramalı ta`sirleri na`tiyjesinde qa`liplesedi.

Usı faktorlardın` ta`sirin u`yreniw, unamsız ta`sirlerin saplastırıw balalar ha`m jas o`spirimler gigienasının` tiykarg`ı mashqalalarının` biri bolıp esaplanadı.

Balalardın` densawlıg`ın belgilewshi tiykarg`ı faktorlar to`mendegilerden ibarat.

Endogen faktorlar - na`sil quwalawshı yaki tuwma, waqtınan aldın tuwılg`an.

Ta`biyg`ıy faktorlar-qorshag`an a`tirap, ekologiya, klimat ha`m basqalar.

Ja`miyetlik faktorlar-ekonomikalıq jag`daylar, du`zim, miynet, turaq jay.

Sanitariyalıq - gigienalıq faktorlar - ta`rbiya, oqıtıw, awqatlanıw, meditsinalıq xızmet ha`m basqalardan ibarat.

3-BAP. İZERTLEW ORNI HA`M USILLARI

2.1. İzertlew ornı

Materiallar tiykarınan Qaraqalpaqstan respublikası Den-sawlıqtı saqlaw ministrligi ha`m usı ministrlikke qaraslı Ma`mleketlik sanitariyalıq epidemiologiyalıq baqlaw respublikalıq orayınan sonday-aq O`zbekstan Respublikası Den-sawlıqtı saqlaw ministirligi «Salamatlılıq institutı» Qaraqalpaqstan Respublikası filialınan 2010-2011-2012 jıllar ushın alındı.

Bunnan basqa Qaraqalpaqstan xalıq bilimlendiriw ministrligine qaraslı mektepke shekemgi ka`rxanalar, balalalr baqshalarınan toplang`an materiallardan paydalanıldı. Alıng`an materiallardı qayta islew ushın protsent, korrelyativ baylanıslar anıqlandı ha`m analiz etildi (N.A. Ploxinskiydin` «Matematicheskie metodı v biologii» metodikalıq qollanbasınan (1978j) paydalanıldı.

Bul aytılg`an ko`rsetkishlerdi komp`yuterde Exsel, Word programmalarında menen islendi. Korrelyatsiya baylanıs ko`rsetkishleri (ch) +0,75 den joqarı bolsa ku`shli tolıq tuwrı, (ch) +0,50 den - +0,75 deyin ortasha korrelyatsiya baylanısı, (ch) =+0,25 den - +0,50 ge deyin bolsa kushsiz (a`zzi) korrelyatsiya baylanısı T.Sh.İskandarovanın` (2001) ilimiy jumısınan qollanılıp analizlendi.

2.2. İzertlew usılı

Fizikalıq rawajlanıw densawlıqtın` a`hmiyetli bir ko`rsetkishi bolıp esaplanadı ha`m jasaw jag`dayına, o`sip kiyatırg`an a`wlad ta`rbiyasına baylanıslı bolıp, salamatlastırıw sharalarının` na`tiyjeliligin baqlawdın` ob`ektiv usılı bolıp xızmet etedi. Fizikalıq rawajlanıw degende biologiyalıq rawajlanıwdın` jas da`rejesin belgilep beriwshi morfo-fiziologiyalıq belgiler jıyındısı tu`siniledi.

Rus gigienisti N.P.Gundobinnin` du`zgen jasqa qaray da`wirleri sxeması boyınsha adamnın` jaslıq jılların to`mendegi da`wirlerge bo`lgen. Ha`r bir da`wir o`z ishine bir neshshe jıllardı qamtıp aladı ha`m ha`r bir da`wirde o`zine ta`n qublıslar boladı. Sonlıqtanda bizler izertlewlerimizde usı metod sxemasınan paydalanıwdı abzal ko`rdik.

Yasli da`wiri (1-3 jasqa shekem). Boyına o`siwi, salmag`ının` artıwı a`dewir to`menleydi. So`z baylıg`ı artadı. O`zligin tanıydı analizlewshen`ligi artadı.

Baqsha jası da`wiri (3-6-7) jasqa shekem. Bul da`wirde este saqlaw, oylaw, pikir ju`ritiw, ko`z aldına elesletiw protsessleri rawajlanadı, ta`rtip payda boladı.

Kishi mektep jası da`wiri (7-12 jas) skelettin` su`yekleniwi dawam etedi, dene proportsiyası o`zgeredi, bas miy u`lken yarım sharlarının` roli, jınısıy bezlerdin` gormonal ta`siri artıp baradı.

III-BAP. T İ Y K A R G` I  B O` L İ M

3.1. Baqsha balalar awqatlanıwı

Salamat turmıs xaqqında teren` bilimge iye bolıw xa`m og`an boysınıw, tuwrı xa`m ratsional` awkatlanıw, ha`reketshen` turmıs xa`m fizikalıq dene ta`rbiyası, ku`ndelikli is rejimi xa`m onı saqlaw, ruwxıy tetiklik, o`zin-o`zi hu`rmet etiw ha`m a`tiraptag`ılar menen a`lpayım qarım-qatnas ma`deniyatı, jeke xa`m ja`miyetlik gigiena kag`ıydalarına boysınıw, zıyanlı a`detlerden saqlanıw, jınısıy ta`rbiya xa`m salamat shan`arak qurıw, jınısıy xa`m basqada jollar menen jug`atug`ın keselliklerdin` aldın alıw, baxıtsız ha`diyse ha`m jaraqatlanıwdan saqlanıwdan ibarat.

Azıqlanıw insaniyattın`, jasawı ushın za`rur bolg`an gu`res tu`rinin`, biri bolıp esaplanadı. Awqatlıq zat taza, salamatlıq ushın qa`wipsiz, adam organizimi ushın za`rur bolg`an elementlerge bay, ishki ag`zalardı zorıqtırmastan tez ha`m an`sat sin`etug`ın bolıwı kerek. Ha`zirgi ku`nde awqatlanıw boyınsha dietologiya pa`ni shug`ıllanıp, azıqlıq; zatlardın` quramı ha`m adam organizminin` azıqlıq zatlarg`a (may, uglevod, belok, vitaminler, mikroelementler, mineral duzlar) bolg`an ku`ndelikli talabı, awqatlanıw ta`rtibi haqqında shug`ıllanbaqta. Natuwrı awqatlanıw (azıqlıq zatlarda adam organizmi ushın za`rur bolg`an elementlerdin` ku`nlik talabının`, ha`dden tıs ko`p yamasa az bolıwı) adamlar arasında ken`nen ushırasıp atırg`an asqazan ha`m ishek, ju`rek ha`m qan tamırları, ishki sekretsiya bezleri ha`m buwınlar, zat almasıwının` buzılıwı ha`m rak, allergiya, bu`yrek ha`m t.b keselliklerdin` tiykarg`ı sebepshisi ekenligin ilim tastıyıqlap atır. «İnsanlar arasındag`ı ushırasatug`ın keselliklerdin` 80%, natuwrı awqatlanıwdan kelip shıg`adı» degen pikirdi alg`a su`rmekte. Bu`gingi ku`nde awqatlanıwdı tuwrı sho`lkemlestiriw yag`nıy awqat tayarlawda, sanitariyalıq ha`m gigienalıq talaplarg`a boysınıw, azıqlıq zatlarda insan ushın za`ru`r bolg`an mikroelementler, vitaminler, duzlar jeterli mug`darda bolıwına erisiw, salamat turmıs ka`lpi tiykarlarının` biri bolıp esapalanadı.

Aqılg`a muwapıq awqatlanıw - bul adamlardın` jınsı, isleytug`ın isi ha`m aymaqtın` klimatlıq qa`siyetlerinen kelip shıg`ıp, organizmnin` bir keshe-ku`ndu`zde sarıplag`an energiyasın tolıq qaplawg`a qaratılg`an bolıwı esaplanadı. İlimiy tiykarlang`an ha`m barlıq gigienik qag`ıydalarg`a ha`m talaplarg`a a`mel qılg`an halda a`melge asırılatug`ın awqatlanıw esaplanadı.

Vitamin S (askorbin kislota) toqımalarda bolatug`ın oksidleniw-qaytarılıw protsesslerde katnasadı ha`m ha`r qıylı tu`rdegi zatlar almasıwı ha`mde organizmnin` funktsiyalarina ta`sir ko`rsetedi. Sonlıqtanda usı qa`siyet sebepli ol organizmnin` ko`plegen a`hmiyetli fermentleri menen tıg`ız baylanıslı. Ol fermentlerdin` oksidlengen kofermentlerin qaytarıp, ha`r qıylı bioximiyalıq reaktsiyalarda qatnasadı.

Askorbin kislota fermentlerinin` u`lken guruppalarına ta`sir etip nuklein kislotalar, uglevodlar, beloklar, maylar ha`m energiya almasıwında u`lken a`hmiyetke iye. Organizmde askorbin kislota metabalizmi uglevodlar payda bolıwı menen chambarchas baylanıslı.

ulken jasdag`ı adamnın` vitamin S ga mu`ta`jligi awqat ratsionının` 25 mg ga 1000 kkaldı quraydı. Awqatta vitamin S tin` joqarı bolıwı is qa`biletin ha`m organizmnin` infektsion ha`m za`ha`rli agentlerge shıdamın asıradı, sonday-aq toqımalar regeneratsiyasına imkan beredi (ma`selen, ku`yiwden keyin qalg`an jaraqat ju`zesinin` pitiw mu`ddetin qısqartıradı). Awqat ratsionında vitamin S jetispegende aldın-ala sharshap, juqa peredelerdin` ko`giltir ren`ge kiriwi, bazan ayaqlarda awırıw payda boladı. Kapillyarlardın` mortlıg`ı asadı ha`m qan quyılıwg`a mu`ta`jligi ku`zetiledi. Keyin ala awır kesellik yamasa tsinga payda bolıwına sebep boladı.

Askorbin kislotag`a en` bay o`nim – na`matak yamasa shipovnik qurıtılg`an o`niminde 1500 mg tutadı, qara smorodinada 300 mg, qızıl burıshta 250 mg, petrushka, ukroplarda 150 mg, kapustada 70 mg esaplanadı. Jaz ha`m gu`z waqıtları awqat ratsionında a`dette vitamin S jeterlishe bay boladı, sebebi bul o`nimlerden ko`pshiligi jan`a piskken waqıtlarında ha`m a`sirese hayallarda ko`kleyinshe awqatlıq zatlar menen paydalanıwdı. Vitamin S nın` turaqlıg`ı basqa

vitaminlerge qarag`anda to`men. Sonlıqtan, tazalang`an, u`y temperatura jag`dayındag`ı suwg`a salıp qoyilg`an kartoshkadag`ı S vitaminnin` 20% joq bolıp ketedi. Tayar sorpada 70-75° S temperaturalı ıssı gaz plitag`a 6 saat qoyılsa, ondag`ı kartoshkanın` S vitamini tolıg`ınsha joq bolıp ketedi. Pisiriwge tayarlap qoyılg`an salatlar, sonday-aq, tayar awqatlarda uzaq waqıt saqlaw jaramaydı. To`mendegi 1 kestede uzaq saqlang`an o`nimlerde S vitamininin` kemeyiwi ko`rsteilgen. Bunan ko`rinip turg`anınday taza pisken halıendag`ı awqatlıq o`nimlerinde sırtı qırshılmag`an 30 minut qaynatılg`an kartoshka, tazalang`an, u`y temperaturasındag`ı suwg`a 24 saat salıp qoyılg`an ha`m kartoshkada vitamin S ko`birek qalatugınlıg`ı ma`lim bolg`an.

Keste 1

Uzaq saqlang`an o`nimlerde S vitamininin` kemeyiwi

Awqatlıq ha`m o`nimler	Qansha S vitamini qaladı (% te)
Tazalang`an, u`y temperaturasındag`ı suwg`a 24 saat salıp qoyılg`an ha`m kartoshka	80
Sırtı qırshılmag`an 30 minut qaynatılg`an kartoshka	75
Sırtı qırshılıp 30 minut qaynatılg`an kartoshka	60
Kartoshka sorpa	50
Qaynatılg`an geshir	40
Mayda tuwralıp quwırılg`an kartoshka	35
70-75°S da 3 saat qoyılg`an kartoshka shorpa	30
Kartoshka pyuresi	20
Puwg`a dimlenip pisirilgen kartoshka	15

Parhez tag`amlar tayarlaw waqtında vitaminlerdin` joq bolıp ketiwin kemeytiriw ushın to`mendegi qag`ıydalarg`a a`mel qiliw kerek.

1) Awqat tayarlaw ushın jaqsı pisip jetilgen, jan`a buzılmag`an sabzavotlar ha`m o`nimlerdi tan`lap alıw kerek;

2) O`nimlerdi tikkeley pisriwden aldın tazalap, juwıp-qırshıp tuwraw kerek;

3) Tazalap tuwrap qoyılg`an sabzavotlar, a`sirese kartoshka, geshir, gul kapusta va boshqalardı hawada ha`m suwda uzaq (1-2 saat) saqlap qoyıw qadag`an etiledi, sebebi bunda suwda eriwshi vitaminler, sonday-aq, mineral duzlar suwg`a shıg`ıp, jemirilip ketedi;

4) Kartoshka ha`m basqa sabzavotlardı qaynap turg`an suwg`a salıw za`ru`r, bunda vitamin S nı bo`lkeleytug`ın antivitamin ferment-askorbinaza tolıq bo`leklenip ketedi;

5) Awqattı qazan qappag`ın jawıp qoyg`an halda ilajı bolsa kem suwda qaynatıw kerak;

6) Sabzavot ha`m kartoshka salıp qoyilg`an suw yaki sol tayarlang`an o`nimler qaynatılg`an suwdı taslap jibermesten, basqa awqat pisiriw, pyure, ha`r qıylı salatlar tayarlaw ushın isletiw kerek.

7) Sabzavotlardı uzaq waqıt qaynatıp, olardi ju`da` ezilip jiberiwge jol qoymaw kerek, ma`selen: kapusta 1 saat dawamında qaynatılsa ondag`ı vitaminler 50%ge kemeyip ketedi;

8) Issılay jeyiletug`ın tag`amlardı uzaq waqıt a`sirese ıssı jerde saqlawg`a bolmaydı, sebebi bunda vitaminler tez bo`leklenip ketedi;

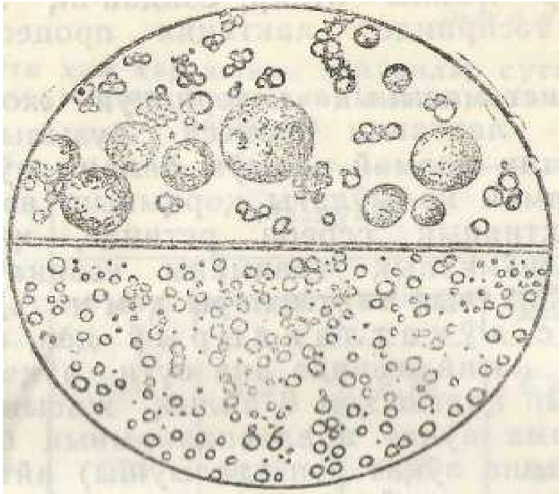
9) Suyıq awqatqa ishimlik sodası isletiwge bolmaydı, sebebi tiykarlı ortalıqta vitamin S tez bo`leklenip ketedi. Vitamin S kislotalı ortalıqta jaqsı saqlanadı. Sol sebepli tsitrus miyweler-quramında limon kislotası ko`brek bolatug`ın mandarin, apelsin ha`m limonlarda vitamin S uzaq saqlanadı. Duzlang`an kapustag`a cirke kislotası qosılsa ondag`ı vitamin S tolıq saqlanadı. Eger zaru`rligi bolmasa, duzlang`an kapustanı paydalanıwdan aldın ko`p juwıw kerek emes, sebebi, ol juwılg`anda quramındag`ı S vitamini menen birge mineral duzlarıda jog`aladı.

3.2. Baqsha balaları awqat ratsionları

Jasaw sharayatları, klimat faktorlarının og`ada xa`r kıylılıg`ı bala organizmine so`zsiz tasirin ko`rsetedi ha`m olardın ha`r biri o`z aldına belgili sharayatlarda tiykargı axmietge iye bolıuan-da olar organizmnin` esiui ha`m rawajlanıwına ta`sir etiwshi sırtqı ortalıqtı ushırasadı. Balapın` jası qansha kishi bolg`an sayın organizm ushıp olardıts a`hmiyeti sonsha ulken bolıp, biraq balalıktın, barlıq da`wirleri dauamında saqlanıuı og`ada este tutıw kerek

Bala o`mirinin`, birinshi jılı dauamında—organizmnin` «maksimal o`zinshelik ha`m auır intensiv o`siw da`wirinde awqatlandırıwd`n` u`sh turi qollanıladı: 1). ta`biygıy 2). aralas ha`m 3). jasalma.

Birinshi 5-6 aylarda bala ta`biyiy awqatlang`anda tek ana su`ti menen awqatlanadı; jıldın` ekinshi yarımında ana su`tinin` mug`darı azayadı ha`m qosımsha awqat beriledi. Tuwg`annan keyingi ku`nde shıg`atug`ın su`ttin` mug`darı az boladı; ol ayrıqsha sostavqa iye boladı (wız su`ti dep ataladı) ha`m beloktın` joqarı protsentligi ha`m «wız deneshelerinin`» bolıwı menen ajıralıp, olar ha`r qıylı ulkspliktegi ken` mug`dardagı tamshılarınan turatug`ın leykotsitler bolıp esaplanadı. Jana tuwılgan balapın` o`mirinin` jana sharayatlarına kolaylasıwında uwız ulken rol` oynaydı. Az mugdardagı uwızdan bala bahalı beloklarg`a bay, bala qanının` sıvorotkasındag`ı al`buminge jaqın amino-



2-suwret. Mikroskop astındag`ı uwız (a) ha`m jetilesken su`ti (b).' kislotalı qurami bolg`an kaloriyalı awqat qabıllaydı.

Olein kislotasına bay uwız mayı tuwralı da sonı aytıwg`a boladı. uWızda antitela, fermentler) ha`m vitaminler bolg`anlarınan jan`a tuwılg`an bala organizminin` sırtqı ortalıqtın, jan`a sharayatlarına qolaylasıwı a`dewir jedillesedi.

Son`ınan emiwge usag`an fiziologiyal`q turaqlı ta`siri na`tiyjesinde laktatsiya rawajlanadı, su`t mug`darı kebeyip ha`m ol o`zinin son`g`ı quramina iye boladı (2-keste).

Keste 2

Wız ha`m su`ttin` salıstırma qurami (A. F. Tur)

Su`ttin` tu`ri	Belok	Qant	Mayr	Zola
Wız	6,8-2,2	4,1-7,6	2,84,1	0,31-0,48
O`tkinshi su`t	2,1-1,6	6,7-7,8	2,9-4,4	0,24-0,34
Jetilisken su`t	0,9-1,2	7,3-7,5	3,3-3,4	0,18-0,21

Ana turmısının` tiyisli rejiminin` bolmawında ja`ne de ha`r qıylı—o`tkir, sonday-aq xronik keselliklerdits ta`sirinde laktatsiya protsessi buzılıwı mu`mkin.

Nerv sistemasının` keteriliwi joqarı bolg`an hayallarda laktatsiya protsesi buzılıuı mu`mkin. Olarda su`ttin` bolmay qalıwı, balanı awqatlandırıw mu`mkin bolmay qalıw qorqınıshı gezlespeydi.

Giprolaktiyanın` sebebi retinde, hayal ta`repten alıng`an psixikal`q travmanı esapqa alıu kerek (irenjiw, xojalıq tartısları ha`m t. b.)

Aralas awqatlandırıw dep, ol yamasa bul jag`daylar na`tiyjesinde ana su`ti awqattın` tek bir bo`legi bolın qalıw xa`m 6 aylıq jasınan burın ba-lalar jasalma awqat aralaspalarının` birine baslauına (qosımsha awqat dep atalıushı) aytıladı.

Jasalma awqatlandırıw, ana su`tisiz tek jasalma awqat aralaspaların qollanıw jolı menen jurgiziledi.

Anna su`ti og`ada bahalı tabiyiy awqatlandırıw bolıp esaplanadı. Bala o`mirinin` birinshi 5-6 aylarında ana su`tin almastırıwg`a bolmaydı. Ta`biyiy awqatlandırıwdın` bahalı bir qatar sebeplerge baylanıslı, olardın` ishinde ana su`tinin` qurami en` a`hmiyetlisi bolıp esaplanadı. (5-tablitsa).

Eger ana su`tin, og`an kiretug`ın sostavlıq bo`lekleri mug`darı boyınsha bahalasaq, onda az mug`dardag`ı belok ha`m duzlar ja`ne sıyır su`ti menen salıstırg`anda qant mug`darının` ko`birek ekenin bayqauımız mu`mkin. Hayal ha`m sıyır su`tlerinin` belok ha`m duz mug`darların salıstırıp qarag`anımızda, o`sip baratırg`an organizmde jan`a tkanlardın` duzilisi ushın ko`p mug`darda plastikalıq material tutıp, sıyır su`tinin` artıqmashlıg`ı tuwralı mag`lıumat bergendey boladı. Biraq, su`t ingredientlerinin` sapa quramin qarag`anımızda, hayal su`ti sostavlıq bo`leklerinin` bahalılıg`ı onın` aldına shıg`adı. Ana su`tinin` beloginde al`bumin ko`birek boladı.

Ana su`tinin` quramı tiykarınan laktozanı tutadı, ol ishek florasının` o`siwin toqtatadı.

Hayal su`tindegi belok may ha`m uglevodlardın` qatnasları barlıq organikalıq ha`m organikalıq emes sostavlıq bo`leklerin paydalanıw ushın qolaylı jag`daylar du`ziwin atap o`tiw a`hmiyetli boladı.

Hayal su`tinin` bahalılıg`ı, tek onın` ximiyalıq qurami menen sheklenip qalmaydı. Fermentler (laktaza, katalaza, amilaza, lizotsim), vitaminler (sıyır su`tine qarag`anda A vitamina eki ese ko`p, S vitaminı 4,7 mg%, al sıyır su`tinde tek 1,5%) gormonlardıts bolıwı a`hmiyetke iye boladı. Ta`biyiy awqatlandırıwdın` artıqmashlıqlarına hayal su`tinde antitelolardın` bolıwında kirgiziw kerek (antitoksin, bakteriolizin, agglyutininler). Keyingi waqıtları hayal su`tinde mikroelementlerdin` bolıwı (mıs, kobal`t ha`m t. b.) ko`birek anıqlana basladı.

Bul beloktın` fizika l g, qa`siyetleri onın` jaqsı sin`iwin ta`miyinleydi ha`m ol al`buminler organizmde sintez-lenbeytug`ın, almastırıwg`a bolmaytug`ın aminokislotalar (triptofal, lizin, valin, metnon ha`m t. b.) da ana su`ti ha`m ha`r kıylı xayuanlardın`  su`tinin` qurami 100 ml) Voytkevich mag`lıwmatları boyınsha deregi ekenligi ayrıqsha a`hmiyetli bolıp esaplanadı. Ana su`ti maylarının`

ximiyalıq qurami 50% ke deyin olein kislotasının` triglitseridlerin ha`m tek ushıushı may kislotalarının` 2% in jaqının tutadı, eriu tochkasının` temenligi ha`m joqarı ion sanı menen ajıraladı (keste 3).

Keste 3

F. Voytkevich mag`lıwmatları boyınsha su`tlerdin` maylarının` ximiyalıq quramı

Su`ttin` tu`ri	Su`t ml. de	Mazmunı				
		kazein	al`bumin	maylar	su`t qantı	zola
Ana su`ti	87,48	0,91	1,23	3,76	6.26	0.31
Sıyır	87,27	2,95	0,52	3,66	4,91	0,69
Eshki	84,14	3,0	0,99	6,00	6,02	0,81

Ta`biyiy awqatlandırıwdın` sanap shıg`ılg`an artıkmashlıqları menen bir qatarda, a`hmiyetlisi, bala ana emsheginen birden steril`li awqat qabıllawında. Usıg`an baylanıslı emshek penen awqatlandırıwdı irkiw ha`m aralas awqatlandırıwg`a o`tkeriw yamasa ba`rinende burın jasalma awqatlandırıw maselesi bunday bolıwının` sebeplerin, tezarada o`tkerip shıqqannan keiyn gapa durıs sheshiliwi mu`mkin.

En` aldı menen sapa jarınan bahasızlırınan balanı ana su`tinen ayırıug`a bolmaytug`ının atap o`tiwi kerek Praktikada ana su`tinin` sapa quraminda bunday «bahasızlıq» degen bolmaydı. Bul qa`te ko`z-qaras tiykarınan analar arzılarına «su`tinin` suyıqlıg`ı» itibar beriwge tiykarlanadı.

Ana su`ti mug`darının` jetkiliksizligi—gipolaktiya ulken praktikalıq a`hmiytke iye boladı.

Gipolaktiya diagnozın ananın` bir ret keliwine tiykarlanıp birden qoyıwg`a bolmaydı, alıng`an mag`lıwmatlardı bahalawg`a ha`m anıqlawg`a bir qansha waqıt

talap etiledi. Laktatsiyanın` jetkiliksizligi - to`mendegi faktler tiykarında anıqlanadı:

1) durıs jurgizilgen ta`biyiy awqatlandırıwda bala shıdamsız, awqatlandırg`annan keyin tez uyıqlamaydı, da`reti bolmaydı, siyiwi a`dettegisinen siyreq az mug`darda; o`lshegende salmaq qosılıwının` jetkiliksizligi bayqalandı, tkanlar turgorı pes, teri qabatları aqshıl;

2) ananın` su`t bezlerin teksergende jaqsı rawajlang`an vena tarmaqları bolmaydı, emshek ushı shen`beri az pigmentlengen, emshek terisinin` temperaturası sıypap ko`rgende keterilmegen; 3) emizip bolg`annan keyin su`tti sauıp alıug`a ha`reketlengende tek onın` og`ada az mug`darın alıw mu`mkin, bashasınan «dem alıp turg`an» emshek su`t emes, al tamshılap sawıladı.

Usı belgilerden paydalanıp, ana ha`m balanı ta`kirarlap teksergendegi tek olardın` jıyındısı g`ana gapolaktiyanın` barlıg`ı tuwralı biratala juwmak shıg`arıwa mumkishilik beredi.

Laktatsiyanın` buzılıwın payda etiwshi sebeplerdi joq etiwge taarlag`anda gipolaktiya «qorkınısh» sebebinep birigip turg`anlarda su`tinin` bolmawı vrach yamasa patronaj sestra™ tu`sindiriwlerinen keyin jen`il bolıwın este tutıw kerek Kundelikli turmısta yamasa balanı emiziwde rejimdi saqlamag`an hayalda buzılg`an laktatsiya (tez, retsiz emiziw) qısqa uaqıtta qa`ddine keliwi mu`mkin.

Ana keselliklerinde payda bolatug`ın, ta`biyiy awqatlandırıwg`a kesentler: balag`a infektsiya jug`ıwınan qorqıw ha`m su`t shıg`ıwının` azayıuı boladı.

Birinshi sebebine baylanıslı jaqın alatug`ın bolsaq, onı eske almaug`a bolmaydı, biraq ja`ne de balanı awqatlandırıwg`a kesent retinde ananın` auhalın durıs bahalau kerek boladı. Eger nawqaslıq tusında ananın` awhalı (onın` ta`biyatına baylanıssız) awırg`an ana organizminde buzılıslar  tuwralı guwalıq berse, onda balanı awqatlandırıwdı toqtatıw kerek ekenligi tu`sinikli boladı (o`tkir infektsiyanın` awır formaları tuberkulezdın` dekompensatsiya formaları, kan aylanısının` keskin buzılıw da`rejeleri, awır o`tiwshi diabet, xronik protsesindegi buyrektin` jetilispewi ha`m t. b.) Ko`pshilik jag`daylarda o`tkir infektsiyalıq nauqaslanıw waqtında emshek su`ti menen awqatlandır-maw waqıtsha ekenligin

este saqlaw kerek Ananın` xronik keselliklerinde balanı awqatlandırıw qadag`an etiliwi, balanın` azlap emiwi og`ada a`hmiyetli bolıp ja`ne anasının` saulıg`ına zıyan keltirilmey paydalanılıwı, tiykarg`ı muqıyat oylanılıw kerek

Awırg`an ananın` balanı emiziwi waqtında infektsiyanın` og`an jurıuı qawipine kelgende emshek penen emiziwge absolyut sebep bolıp esaplanbaydı. Jaraqatlanıudın` derekleri ha`m jolları tuwralı ilimnin` ha`zirgi qa`ddi, bala organizmine infektsiyanın` tusiwin og`ada an`sat jolları menen boldırmau mu`mkin (balara qollanılatug`ın barlıq na`rselerdin` absolyut tazalıg`ı — anasının` qolları, onın` emshekleri, tu`pirik — hawa infektsiyasınan saqlaw ushın awuız-murının` muqıyat jawıp turaturın maska kiyiwi menen qorg`aladı), olardı muqıyat iske asırg`anda ha`zirgi waqıtta balanı aman saqlaug`a boladı.

Ta`biyiy emiziw ushın kesentlerdin` biri bolıp a`dette anasının` emshek ushının` rawajlanıw anomaliyaları (ushının` jampayıuı, ishine kirip ketiwi) ataladı ha`m bala tan`layının` ha`m jokarg`ı ernininin` kemislikleri esaplanadı.

Balanı uzaq waqıtqa ana su`tinen ayırıp taslaw mu`mkin bolg`an mastittin payda bolıwı qa`wpin esapqa alıw kerek, jan`a baslang`an isiniwde antibiotiklerdi bulshıq et ishne qollanıw maqsetke muwapıq boladı.

Solay etip, ko`rilip o`tilgen ta`biyiy awqatlandırıwg`a kesentler absolyut xarakterge iye bolmastan, ko`pshilik waqıtta tolıq yamasa yarımlap, jen`iu mu`mkin. Ta`biyiy awqatlandırıwdan bas tartıw a`piuayı na`rse bolıp, al onın` bahalı awqat penen almastırıw mu`mkin emesligin ba`rqulla este saqlawı kerek. Ta`biyiy awqatlandırıwdın` jetiskenligi onın` durıs jurgiziwge de metodika baylanıslı boladı.

Durıs jurgizilgen ta`biyiy awqatlandırıw metodikası: 1) laktatsiyanın`, rawajlanıwı ha`m onın` kerekli qa`ddinde saqlanıp turıwına sebepshi bolg`an ilajlar; 2) balanı emiziwdin` muddetleri ha`m wzıypaları; 3) o`z waqtında qosımsha awqat beriw ha`m emshekten shıg`arıwdı o`z ishine alıwı kerek.

Turaqlı ha`m kem-kemnen rawajlanıp baratırg`an laktatsiya emiziwshi hayaldın` belgili rejimdi saqlauı menen ta`miyinlenedi. Ol o`zine uyrenshikli jasawdın` turin ha`m miynet rejimin saqlawı kerek. Jumıstan birotala bosaw,

artıqmash miynet salmag`ınday qa`uipli bolıp esaplanadı. Taza hawadan maksimal` paydalanıw og`ada a`hmiyetli boladı. Emiziwshi ananın` awqatlanıwına ayrıqsha keuil bo`liniwi kerek Bul bag`darda ele ko`plep nadurıs ko`z-qaraslar ha`m ha`tte eski urp-a`detler saqlang`an. Emiziwshi ananın` awqat qurami boyınsha a`dettegidey ha`m ha`r qıylı bolıwı kerek.

Pispegen palız, miyueler, ashshı qosımtalardı (gorchitsa, uksus) eger olar a`dettegi mug`darda paydalanılsa, qadag`an etiw nadurıs ha`m zıyanlı -boladı. Tolıq laktatsiya waqtında hayal su`ti menen birge sutkasında 700—1000 kal beriwin esapqa alıp, berileturın awqatının` mug`darı bir qansha kebeytiliwi kerek Bul mug`dar bir qıylı awqat penen tolıqtırılıwı kerek emes (mısalı, maydı ko`p mug`darda qabıllaw menen).

Emiziwshi hayal ko`birek mug`darda suyıqlıq ishiwi kerek biraq ko`p mug`darda suyıqlıq qabıllawdı maqsetke muapıq dep esaplawg`a bolmaydı; al bir qatar «su`tti kebeytiwshi» ishimliklerdin` ta`siri (mısalı, pivo) og`ada nadurıs, ilimge qarsı ko`z-qaraslarg`a tiykarlang`an.

Ha`zirgi waqıtta awqatqa bir qatar zatlardı qosıw menen ha`m su`tinin` bahalılıg`ın arttırıug`a talaplanıular bar. Ana awqatın vitaminler (esirese A, D, S) mikroelementlerdi jiberiw menen bayıtıw usınılmaqta. Bul zatlardıd paydasın kemsitiwge bolmaydı.

Bahalı laktatsiyanın` a`hmiyetli faktorı, balanı turaklı awqatlandırıw muddetlerin ayırım awqatlandırıwdın, uzaqlıg`ın saklaw bolıp esaplanadı. Tek durıs fiziolo-giyalıq shimirkentiwdi qollanıw (emiw) anada sha`rtli reflekstin`, kelip shıg`ılıwın ha`m balada awqat sha`rtli refleksinin` rawajlanıwın ja`ne saklap qalıwın ta`miyimlew mu`mkin.

Praktikada bul bılayıisha iske asırıladı, eger balanın` deni saw bolıp xa`m ana tuwıwı waqtında aytarlıqtay jaraqat almag`an bolsa, jan`a tuwılg`an balag`a birinshi ret 12 saattan keyin emshek beriledi. Bul muddet ayı tolmay tuwılg`an balalarda qısqartılıw, tıwıwdın, etiwi menen ananın` jan`a tuwılg`an balanın`, jag`dayları talap etse sozılıwı mu`mkin. Birinshi emshek beriw aldında mu`ddeti sozılg`an jardaylarda suyıqlıq mug`darı balag`a qaynag`an suw beriwi menen

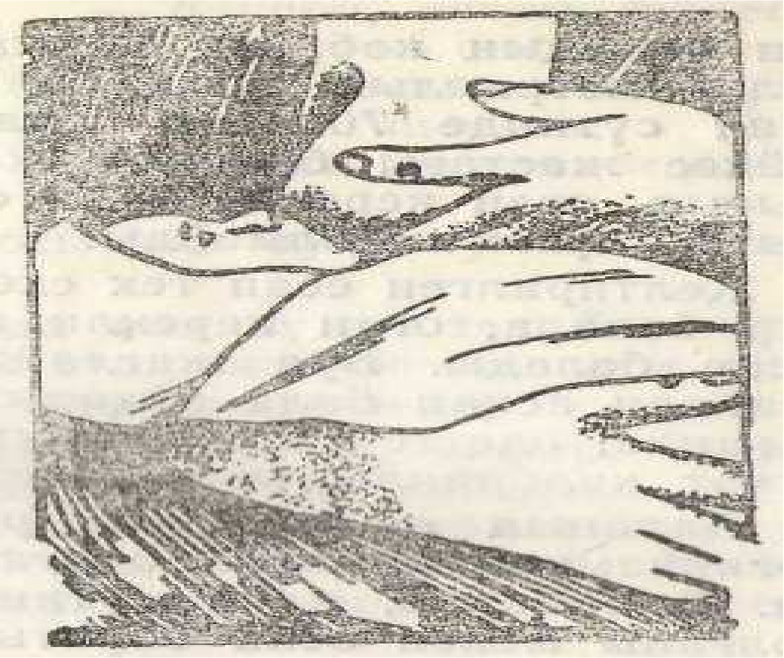
ta`miyinlenedi. Laktatsiyanın` awqattın`  bolıwı bir ayg`a deyingi waqıtqa shekem anıqlanadı.

Son`ınan awqatlandırıw tezligi rawjlanıwı ha`m bala asqazanında waqtına sa`ykes belgilenedi ja`ne 3 aylıq balalar ushın a`dette 3 saat aralıg`ı qolay etip, 3 ayg`a deyingi bala sutkasına 7 ret, al 3—4 aylarda 3 saattan 6 ret awqatlandırıladı. Tungi awqatlandırıudın. araları 6—7 saat bolıwı kerek Birinshi jılının, ekinshi yarımında bala 5 ret awqatlandırıladı. Jaqsı emetug`ın bala awqatlanıwıdın` birinshi 5—10 minutları ishinde su`t mug`darının, ko`pshilik bo`legin qabıllawın esapqa alıp, awqatlandırıwdın, uzaqlıg`ı 15—20 minuttan aspauı kerek. Awqatlandırıwdın, 20 minuttan artıwı hesh qashan laktatsiyanın` durıslıg`ına ja`rdem bermeydi. Awqatlang`an waqıtta bala su`tti tek bir emshekten qabıllawı kerek bunday almastırıw su`t bezlerinin` fiziologiyalın` xızmetin ta`miyinlep ha`m onın` buzılıwı bezdegi su`ttin`, tamam bolıwına—gipolaktatsiyara alıp keliwi mu`mkin.

Balanın` murnınan dem alıwı arqayın bolıwın baqlaw kereq bunın` ushın ortan`g`ı ha`m ko`rsetkish barmaqları me-nen ana emshegin bir qansha keyin qaray tartadı. Bala erinleri menen tek emshek ushın g`ana emes, al emshek ushı aynalısında qamtıydı, ol hawanı jutıudan saqlaydı.

Emizip bolg`annan keyin qalg`an su`ti muqıyat sauıp taslanıwı, emshek taza shuberek penen qurg`atılıwı kerek. Emiziw aralırında emshek ushı, onın` pataslanbawı ha`m shimirkeniwi ushın taza siyle salfetka menen jauıp qoyılıq kerek

Emshek su`ti menen awqatlandırıw texnikası: 1)muqıyat tazalıqtı saqlau, esirese anası qolın, su`t bezlerinin, terisin ha`m ushların, onın` ushın ha`r bir emiziwdin, aldında ja`ne onıq aylanasındag`ı terisin 3 % li bor kislotası eritpesi yamasa 0,25% nashatır spirti eritpesi menem juwılıuın ken`es etiw kereq 2) awqatlandırg`an uaqıtta an durıs jaylasıw (3 - suuret) kerek



Su`wret 3. Emshek su`ti menen awqatlandırıw texnikası

Balanın` rauajlanıwı ushın jetkilikli sutkada su`ttin` mug`darın anın`law usıllarının` bir qanshası bar. Olardın` ishinen ko`birek belgilengenleri: 1) balanın` salmag`ı boyınsha esaplaw, 2 ayg`a deyingi bala ushın barlıq salmarının` 1/5 ge ten`ligin kezde tutadı, 4 ayg`a deyin — bala denesi salmag`ının` 1/3 i; 4-5 aylarda 1/4i; 6-12 aylarda — salmag`ının` 1/3 i; 2) su`ttin` kaloriyalılıg`ı ha`m bala organizminin` kaloriyag`a bolg`an talabına sa`ykes onın mug`darın anıqlaw bolıp esaplanadı. G. N. Speranskiy u`lken ta`jiriybe ha`m o`zin tolıq aqlag`an esapqa tiykarlanıp usınıs etedi:

Keltirilgen esap tek sxema bolıp esaplanadı, ha`r bir balada, og`an kerekli awqattın` mug`darına talap jeke boladı. Bul jag`daydı da esapqa alıw kerek. 6 aydan asqan bala awqatının` kaloriyalılıg`ın esaplag`anda, adette 5-6 aylırınan baslanatug`ın qosımsha awqat kaloriyalılıg`ı a`lbette esapqa alınıwı kerek.

Balanın` o`siwi ha`m rawajlanıp barıwı menen organizmın` awqatqa bolg`an talabında a`dewir o`zgeredi. 6 aylarda, hayal su`tinin` qurami qansha bahalı bolg`anı menen o`sip baratırg`an organizmnin` talabın qanaatlandırmaydı. Bul birinshi gezekte beloklar ha`m hayal su`tinin` duzları, ondarı vitaminler ja`ne

mikroelementler mug`darına baylanıslı boladı. Usıg`an tiykarlanıp ta`biyiy awqatlandırıw metodikasına o`zgergen bolıwı kerek — fizologiyalıq qosımsha awqatlandırıw za`rurligi payda boladı. O`mirinin` 5-6 aylarınan baslap kosımsha awqat engiziliui kerek Praktikada bul sıyır su`tine pisirilgen 5% li bekpen turinde hosımsha awqat beriui menen iske asırıladı. Palız pyuresi beriliui mu`mkin. Esirese bul raxit, anemiya, ekssudativ diatez benen auırg`an balalar ushın paydalı boladı.

Kosımsha awqatlandırıw. Qosımsha awqatlandırıwdın` metodikası mınaday bolıwı kerek: 1) ana su`tin birden berip, balanın` kosımsha awqatlanıwın, onın` menen almastırıwg`a bolmaydı, al awqat mug`darın azdan kebeytken jaqsı; 2) ekinshi kosımsha awqat palız—pyure, kisel` turinde 7 aylırında qosıladı. Balalar sorpa da`mine a`ste aqırın uyrenedi, sonın` ushın ekinshi zatları ana — su`ti menen awqatlanıwdı tolıq almastırıwına shıdamlılıq ha`m uaqıt kerek boladı.

Solay etip bala 8-9 aylarda 3 ret ana su`tin ha`m 2 ret qosımsha awqat qabıllaydı. Awqat almasıuının` izbe-izligi ba`rinende to`mendegishe belgilengeni maqul:

1. awqatlandırıw

2. ana emsheginin su`ti; . bekpen, palız pyuresi;

3 . sorpa — pyure, kisel`

4. ana emsheginin` su`ti, alma pyuresi;

5. ana emsheginin` su`ti.

9-10 aylıq jasında qosımsha awqat retinde go`sh farshı kirgiziledi. Jılının` aqırında bala ana su`tin tek bir ma`rtebe emedi ha`m solay etip kem-kemnen ana su`ti kosımsha awqatlar menen almastırıladı.

Aralas awqatlandırıw ana su`ti menen awqatlanıwda balanın` durıs osiuy ha`m rawajlanıwın tamiynley almay ha`m balapın` 6 aylıq jasına deyin qosımsha awqatlanıwda (awqatlanıwdı tolıqtırıw) aralaspalası menen awqatlandırıw za`rurligi tuwg`anları haqıyqıy ob`ektiv belgilerine tiykarlanıp qollanıladı.

Kosımsha awqat sıpatında, bo`kpen, qatıq, ovosh` suwları, pyure, kisel`, ma`yekgin` sarıuzı (8-9 aylarında) go`sh farshı qollang`an (9-aylarında) paydalı boladı (4-keste). Miywe shireleri kunine 1/2 stakannan artıq berilmewi kerek.

Keste 4

Qosımsha beriletug`ın awqatlar (F. Tur boyınsha)

Awkatlardın` atları	balanın` jası (aylarda)	awqatlardın` atı	Qabal etiw mu`ddeti waqtı
5 % li bo`kpen	$5\text{-}5^{1}/_{3}$	Qatıq	7-8
10 % li bo`kpen	6-6	Go`sh sorpası	7-8
Kisel`	5-6	Kepken nan,	7-8
Palız pyuresi	5-6	Ma`yektin sarıwızı	8-9
Taza miywe pyuresi	6-7	Go`sh farshı	9-10
Alma pyuresi	$5 - 6^{4}/_{1}$	Palız o`nimleri	(ha`ptesine 2-3 ret)
Pisirilgen, alma (kesilgen)	6-7	Go`sh kotlet	13-14

Balanın` deni saw bolıp ha`m ıssı emes waqıtta onı emshekten shıg`arıw kerek

Aralas awqatlandırıwg`a bolatug`ınlıg`ı xa`r bir konkret jag`daylarg`a analizleniwi kerek aralas awqatlandırıwdı jurgizgende en` aldı menen ha`m maksimal da`rejede emshek su`ti menen awqatlandırıw og`ada a`hmiyetli boladı. A`sirese bul balalardın` o`mirinin` birinshi 3 aylırında qosımsha awqat qollanılg`anında og`ada ayrıqsha a`hmiyetke iye boladı.

Aralas awqatlandırıwg`a ko`birek majburlewshi sebepler: 1) gipolaktiya; 2) ananın` jumıs jag`dayına baylanıslı emshek su`tin tolıq bere almawı bolıp esaplanadı. Bul ko`rsetilgenler uaqıtsha bolıp o`z balasın awqatlandırıw ushın, ana jumıstan uzilis alıwg`a, awır miynetten, tungi jumıstan bosaug`a huqıqlı nızamlar ta`repinen ta`miyinlengenin ja`ne de aytıp o`tiw kerek. Aralas awqatlandırıwdı boldırmaw mu`mkinshiligi anası islep atırg`an jumıs ornının` yaslige jahın ornalasıwı, mekteplerde balalardı awqatlandırıwı ushın bo`lmelerdi sho`lkemlestiriwi menen ta`miyinlenedi.

Bulardın barlıg`ın aralas awqatlandırıwg`a bolatug`ınlırı tuwralı ma`seleni sheshiwde esapqa alınıwı ha`m paydalanılıwı kerek

Aralas awqatlandırıwdı jurgizgende to`mendegi ma`seleler sheshiliwi kerek: 1) qosımsha awqattın` qurami; 2) onın` mug`darı; 3). jasalma aralaspalar menen awqatlandırıwdıts metodikası ha`m texnikası,

Aralas awqatlandırıwda a`dette qosımsha awqat ushın apiuayı su`t aralaspaları qollanıladı. Bul aralaspalardın` quramina sıyır su`ti, suyıq qaynatpalar ha`m qant kiredi. Su`t ha`m kaynatpa mug`darı ten` bolıp (№2 aralaspa), su`ttin` $^{2}/z$ ha`m qaynatpanın` $^{1}/z$ tutıwı (№3 aralaspa) su`ttin` o`zi. A`dette qanttın, mug`darı ha`r qıylı aralaspalarda turaqlı — 5% boladı. Su`ttin` ornına qatıqtı qollanıw praktikada o`zin tolıq aqladı. Qatıqtı paydalang`andag`ı suyıltılıwı sonday bolıp qaladı ha`m qantta sol mug`darda qosıladı. Qatıqtın` artıqmashlıg`ı ondag`ı organikalıq kislotalardın` barlıg`ı bolıp esaplanadı, ol asqazan — ishek jolının` fermentativ qabiletligin retlewge ja`rdemlesedi, ishekte atsidofil` flog`anın` rawajlanıwı ha`m kebeyiui, yag`nıy awqattın` ko`birek sapalı sin`iwin ta`minleydi. Biraq, tek belgili talap xa`m qag`ıydalar saqlang`an su`t asxanalarında tayarlang`an qatıq qollanılıwın este tutıw kerek

Qosımsha awqat mug`darı ana su`tin paydalanıw da`rejesi menen anıqlanadı. Bala aralas awqatlandırılg`anda awqattın` bir qansha basqasha quramin ha`m onıq tiykarg`ı ingredientlerin esapka alıp, beloklar, maylar ha`m uglevodlar esabınan (10-15% ke) ko`birek kaloriya alıwı kerek Aralas awqatlandırılranda beloklardın` mug`darı biraz ko`beyedi (yag`nıy, 1 kg salmaqlı salıstırg`anda), sonın` na`tiyjesinde su`t penen awqatlandırılg`andag`ı beloklar, maylar ha`m uglevodlardın` 1:3:6 qatnasıg`ı, aralas awqatlandırılg`anda 1:2:4 qatnasına o`zgertiledi. Emshek su`tinin` basqa da tiykarg`ı ingredietlerdin` ximiyalıq quramin esapqa alıw kerek. Qosımsha awqattın` mug`darı shama menen to`mendegi mug`darda anıqlanadı, anna su`tinin` jetkiliksizliginen 3 aylıq balag`a qosımsha awqat beriw za`rur. Balanı baqlaw jolı menen, onın` sutkasına ana emsheginen 500 ml qabıllaydı; bul 350 kal. g`a sa`ykes keledi. 3 aylıq balanın` kaloriyag`a bolg`an talabı 1 kg salmag`ına

10 kal menen esaplanadı. 3 aylıq balanın` salmag`ı 5 kg g`a tets. (balanın` tuwılg`anındag`ı 3 200 g salmag`ına ha`r ayda 600 grammnan 3 ayda I800 g. qosıladı). Awqatının` kaloriyalıq bahalılıg`ı 600 kal (5 kg X 120) menen anıqlanıuı kerek. Solay etip, awqat qosıp beriliui esabınan bala 250 kal (ana su`tinen 600-350) kabıllauı kerek. Aralaspanıq kaloriyalıq bahalılırı (2/3 su`t + 1/3 haynatpa + 5% kant) ortasha 1 litri 660 kal orının quraytugının esapqa alsaq balag`a qosıp beriw turinde 350-400 ml. ge shamalas bolıwı kerek.

Solay etil, balanın` qabıllaytug`ın awqıtlıq mug`darı 850-900 ml (500 g. apa su`ti ha`m 350-400 g aralaspa), al kaloriyalılıgı — 600 kal g`a ten` boladı.

Aralas awqatlandırılg`anda, awqatlandırıwdın` tezligi em tek su`ti msnen awqatlandırg`andag`ıday bolıp qaladı.

4-suwret. Awqatlandıg`anda shiyshenin` durıs jag`dayı

Bala aldın-ala sterilizatsnyalang`an xa`m awqatlandırıwdan aldın jılıtılg`an kishkene tesigi bar, rezinka emizik arqalı kishkene shiysheden aralaspa qabıllaydı. (4-su`wret).

Tolıqtırıwshı awqattı qashan beriliwi ma`selesin sheshiw, og`ada a`hmiyetli bolın esaplanadı. Bunda eki variant bolıwı mu`mkin: I) bala ana su`tin ha`r waqıt jasalma aralaspa menen kosın kabıllaydı; 2) jasalma aralaspa bir yamasa bir neshe ret emshek su`ti menen aralastırıladı. Birinshi variantı gipolaktiya tusında, ekinshisi — ana ku`n dauamında ilejsız bolmay qalg`an jag`dayda maqsetke muwapıq boladı. Gipolaktiya tusında jasalma awqat aralaspasın emiziw aldında emes, al tek onnan keiyn beriliwi kerekligin este tutıw kerek Bunın` menen turaklı ha`m jetkilikli ku`shli fiziologiyalıq shimirkentkish — ash bolg`an balanın`, sorıwı ta`miyinlenedi, al laktatsiyalıq stimulyatsiyası ushın za`ur bolıp ana su`tinin` maksimal paydalanıwın ta`miyinleydi. Atap aytqanda awqatlandırıwlıq bunday izbe-izligi (ana su`ti ha`m onnan keyin qosımsha awqatlıq qosılıwı) ko`pshilik jag`dayda laktatsiyanın ko`teriliwi, gipolaktiyanın` joralıwına ta`sirin tiygizedi xa`m ta`biyii awqatlandırıwg`a o`tiw mu`mkinshiligin tuwdıradı. Aralas awqatlandırılg`anda, qosımsha awqat jegiziw waqtı, onın` qurami, emshekten shıg`arıw muddeti ta`biyiy awqatlandırg`andag`ıday bolıp qaladı.

Jasalma awqatlandırıw, awqatlanıwdın` bunınday usılı bolıp, onda bala o`mirinin` birinshi 5-6 ayları dawamında hesh handay hayal su`tin kabıllamaydı.

Bul usıldı, onı engiziuge tuwra keleturın sebeplerdi analizlegennen keyin qollanıu mu`mkin ha`m iske asırılg`anda ulken muqıyatlılıqtı talap etedi. Ha`tte absolyut sebepler bolg`anda da jan`a tuwılg`an bala anasının` o`limi — onı bahalı awqatlar menen ta`miyinlew mu`mkinligin: bala talabın qanaatlandıratug`ın mug`dardag`ı basqa hayal su`ti, yamasa emshek su`tine qosımsha jasalma awqat aralasplların qosıwdı paydalanıw mu`mkinligin ha`m kerekligin na-zerde tutıu kerek Eger balanı ana su`ti menen awqatlandırıug`a, ananın`, awır auhalı yamasa onıq keseli mu`mkinshilik bermegen sebepli bolsa, onda bunday irkiw waqıtsha bolıp, aytılg`an jag`daylarda ta`biyiy awqatlandırıwg`a qaytıw mu`mkinshiligin ba`rhulla este saqlaw kerek. Bir so`z benen aytqanda, jasalma awqatlandırıwdı, ol putkilley bolmaytug`ın jag`daylarda g`ana qollanıw kerek

Jasalma awqatlandırıwdı belgilegende hayal su`ti menen almastırıw kerekligi ma`selesin sheshiu ulken a`hmiyetke iye boladı. Ha`zirgi waqıtta awqat

aralaspaları ushın tiykar retinde jasalma awqatlandırıwg`a sıyır su`tin paydalanıu ulıuma qabıl etilgen. Bir qatar jag`daylarda sol mahset ushın eshki su`ti de xızmet etedi. 5-tablitsada ko`ringenindey, xayal, sıyır xa`m eshki su`tlerinin` sostavları kireturın tiykarg`ı ingredientler: beloq may ha`m uglevodlar mug`darları boyınsha ayırılıp turadı. Olardıts sapa ezgeshelikleri tuwralı joqarıda aytılıp o`tildi. Bunday ayırıular sıyır su`tin suyıltıu, onın` fizikalıq — ximiyalık quramin o`zgertiw, aralaspalarg`a ayırım sostav bo`leklerdi: beloq may ha`m uglevodlardı ına olardın` tiykarı qatıq bolıwı esaplanadı.

3. Sol aralaspalar, biraq olardı tayarlaw ushın su`t, yag`nıy ion alqosıw mahsetleri ushın sebep bolıp xızmet etti. Waqtında o`tkerilgen tekseriwler ha`m ta`jiriybeler na`tiyjesinde jasalma awqatlandırıw ushın temendegi aralaspalar qollanıladı.

1. Suyıltırılg`an su`t ishpey suyıq qaynatpa silekeyinen turatug`ın (gurish yamasa arpa) 5% li qant qosılg`an a`piwayı awqat aralaspaları. №2 aralaspa; 1/2 su`t-I- 5% li qant. №3 aralaspa qaynatpa suyıqlıg`ı + 5% li qant.

2. Sol aralaslalar, sostav bo`leklerinde sol qaynatpalarda, biraq su`t ornmaslang`an qara may menen tazartırılg`an sıyır su`ti paydalanıladı.

Kationitler menen ion almasıwı ja`rdeminde sıyır su`tinen 20-22% li kal`tsiy shıg`arıladı, ol kaliy ha`m natriy ionları menen almastırıladı, sonın na`tiyjesinde su`zbege aylanıwında a`dewir mayda ha`m na`zik sho`gindiler payda boladı; ximiyalıq qurami azıraq o`zgerip, da`m sapası tolıq saqlanadı.

Ukrainada B. N. Xoxol xa`m onın` ka`siplesleri menen o`tkerilgen tekseriwler ha`m baqlawlar ionit su`tinin` toyımlılıg`ın ja`ne onı emiziwli balalar ushın kenn`en paydalanıw mu`mkinshiligin tolıq tastıyıqlaydı.

Barlıq bul aralaspalardarı sıyır su`ti — ulıwma qabıl etilgen hayal su`tin almastırıushı tiykar bolıp esaplanadı. Durıs jurgizilgen jasalma awqatlandırıwda eshki su`tin, onın` o`zinshelik quramin esapqa alıp (salıstırma ko`p mug`dardag`ı mayı), tolıq paydalanıug`a boladı.

Jasalma awqatlandırg`anda vitaminlerdin` (A,S), may (qaymaq tu`rinde) qosılıwı sha`rt ha`m bir qatar jag`daylarda belok qurami ku`sheytiledi. (2-3% li

su`zbe qosıw), ayırım gezleri qanttın` mug`darı 10% ke deyin ko`teriledi. Ha`zirgi waqıtta azıq awqat o`nidirisi karxanalarında su`t, bo`kpen ha`m basqa da konservatsiyalang`an o`nimlerdi shıg`aradı, olardın` awqatlıq bahası saqlang`an boladı. Olardı jasalma ha`m aralas awqatlandırıw berilgende paydalanıu kerek

Jasalma awqatlandırılg`anda, balanı awkatlandırıw ushın kerekli aralaspa mug`darın anıqlawda, a`dette organizmnin` kaloriyalıq talabı ha`m awqattın` kaloriyalıq bahalılıg`ı esapqa alınadı.

Jasalma awqatlandırılg`anda 3 ayg`a deyin bala sutkasına 125-135 kal, 3-6 aylarda 115-125 kal, 6-5 aylarda — 105-115 kal, 9-12 aylarda — 3 kg. Salmag`ına 95-105 kal qabıllawı kerek

Aralaspalardı tan`lawda balanın` jasınan aralaspanın` qurami basshılıeda alıwı kerek Solay etip, eger jasalma awqatlandırıw bala o`mirinin` birinshi kunleri yamasa ha`ptesinen baslansa, onda o`mirinin` 2-3 ha`pteleri dawamında №2 aralaspanı qollanıw kerek. Kem-kemnen tsalt penen, 2-ayında-suzbe menen bayıtılatug`ın №3 — aralaspa tiykarg`ı bolıwı kereq al 6-aydan bala qosımtasız su`t qabıllawı mu`mkin.

Jasalma awqatlandırılraida aralaspanın` ulıu-ma mug`darı sutkasına 1 litrden aspauı kerek

Jasalma awqatlandırıg`anda vitaminler: palız >ha`m miyue shireleri turinde, bal`ph mayı balalarra 1-2 aylırınan azırats dozalardai baslap (2-3 tamshı) beriliui kereq bala reaktsiyasın esapqa alıp, mur-darın kem-kemnen kunine 1-2 chay qasırına deyin kebeytiledi.

Jasalma awqatlandırıwdı alıp barıw tek metodikasın g`ana emes, sonın` menen birge onın` texnikasında muqıyat saqlawdı talap etedi. Aralaspalardı durıs tayarlawdı ta`miykilew og`ada a`hmiyetli. Mine sonın` ushın da aralaspalar tayarlanatu5ın su`t asxanası tiykarg`ı ornı bolıwı kerek

Emiziwli balag`a awqattı u`yde tayarlaug`a bolmaytug`ın bolsa, anasına tolıq ha`m muqıyat instruktaj ja`ne turaqlı qadag`alaw kerek boladı.

Awqattın` steril`liligi ta`miyinleniwi kereq onın` ushın su`t asxanalarında arnawlı sterilizatorlar boladı, uy jag`daylarında aralaspalar quyılg`an shiysheler a`dettegi suwı bar ıdıslarda sterilizatsiyalanadı.

Awqatlandırıw aldında aralaspa 40-45°- temperatug`aga deyingi jıllı suwda jılıtılıwı kerek. Awqatlanıp atırg`an waqtında, balanın` hawanı jutıwınan saqlaw ushın shiyshe durıs jag`dayda bolıwı za`ru`r.

Jasalma awqatlandırılg`anda qosımsha awqat 5-shi aylırında beriledi. Qosımsha awqattın birinshi awqatı bolıp palız pyurssi yamasa 5% li al, son`ınan 10% li bqkpen bolıp esaplanadı. Bara-bara balapın` awqatı ha`m opın` dietası awqatlandırıwdın` basqa da usılları usınday belgilenedi.

Bir jastan o`tken bala awqatlanıwın sho`lkemlestiriwde to`mendegilerdi esapqa alıw za`ru`r: 1) organizmnin` o`siw ha`m rawajlanıwı bala jasının` barlıq da`wirlerinde dawam ete beredi;

2) bala qansha ulkeygen sayın sırtqı ortalıq sharayatları sonsha ha`r qıylı ha`m kuramalı bola beredi.

3) balanın`, o`siwi menen birge reflektorlıq xızmet bayıp ha`m jetilisip baradı, sonın` ishinde awqat refleksi bekkemlenedi, «awqat pisiriw xarakteri» islenip shırıladı (İ. P. Pavlov); 4) asqazan-ishek jolının, as pisiriu qa`bileti artadı.

Usıg`an baylanıslı bir jastan o`tken balanın` awqatı o`zinin` qurami boyınsha sırtqı ortalıqtıts o`zgermeli sharayatında organizmnin` uzliksiz o`siw dinamikası ha`m rawajlanıwın to`miyinlewi kerek awqat ingredientlerinin` mug`darı artıwı menen birge olardın` qatnasları da ezgeredi, awqat zatlarının` derekleri ha`r qıylı bola baslaydı, suyıq ha`m yarım suyıq awqatlar shaynawdı talap etetug`ın zatlar menen almastırıladı.

Bala baqsha, mektepke shekemgi ha`m mektep jasındag`ı bala ushın awqat qurami tuwralı ma`selenin`, praktikalıq turde sheshiliwinde en` aldı menen awqattın, quramin ha`m mug`darın belgilew zerur boladı.

Keste 5

Awqat qabıllawdın` tezligi ha`m bir qa`lipligi

Azang`ı birinshi	Waqtı minutta
Azang`ı awqat	20
azang`ı ekinshi awqat	10-15
Tuslik	35-40
Tusten keyingi	10-15
Keshki awqat	20

Hesh qashan o`zinin` a`xmiyetin jog`altpaydı 1 $^{1}/2$ jasqa deyingi balalar ku`nine 4-5 ret awqatlanıwı kerek 1 $^{1}/2$ ha`m 4 jaska deyin - 4 ret (5-keste).

Tiykarg`ı ingredientler (beloklar, maylar ha`m uglevodlar) jas o`zgesheliklerine sa`ykes keliwi ha`m kishi jasta 1:1, 2:4, mektepke shekemgi ja`ne mektep jaslarında 1:1, 1:6 g`a tiyisli bolıwı za`rur. Awqatta vitaminlerdin` bolıwı da ulken a`hmiyetke iye boladı (6-keste)

Keste-6

Sutkalıq ratsiondag`ı belok may, uglevodlardın` mug`darları ha`m kaloriyaları

Awqat zatları	Jası (jıllarda)					
	1-1$^{1}/_{2}$	1	3—5	5-7	7-11	11—15
Beloklar	44-45	52-55	58-00	60-70	70-78	90-100
Maylar	44-45	52-55	58-60	60-70	70-78	90-100
Uglevodlar	150-175	200-225	240-290	250-300	320-340	400-450
Kaloriya mug`darı	1300	1600	1840	2060	2425	3100

Awqat quramina tolıq jaramlı xaywan belokları ha`m mayları kiriwi kereq biraq olardın` ko`birek tolıq sin`iwi ushın, hayuan beloklarının` paydalanıwın ten` mug`darda o`simlik belokları menen almastırıp turıwı kerek. Haywan beloklarının`

jaqsı derekleri go`sh ha`m su`t, al o`simliklerdin` - biyday, arpa, sobıqlılar bolıp esaplanadı. Kebirek tolıq jaramlı haywan mayları, bular qaymaq mayı, ma`yekgin` sarı uwızı, haywanlardın` go`sh mayları, vitainleri bolmawı ha`m sin`iwi ushın asqazai-ishek trakti xızmetinin` ko`p ku`shin talap etiw boyınsha balalarg`a awqat retinde usınıs etiwge bolmaydı.

Awqatlanıwdı ingredientler ma`nsi bir qatarg`a, vitaminle**r** onın` za`rurli sostavlıq bo`legi bolıp esaplanadı. Vitaminlerdin` fiziologiyalıq; roli tuwralı aldında aytıldı: bul jerde biz tek vitaminlerdits bolmawı, organizm sistemalarının` xızmetinin` bala organizminin` tiykarg`ı kerekli xızmetlerinin` onın` garmoniyalıq, fizikalıq ha`m psixikalıq rawajlanıwının` buzıwın esletip ketemiz. Organizmnin` ulıwma qorg`anıwının` artıwında vitaminlerdin` roli ja`nede so`zsiz boladı.

Usıg`an baylanıslı awqatta vitaminlerdits bolıwı bala organizminin` talabın tolıq ta`miynlew kereq den saulıqtı saqlaw Ministrligi komissiyasının mag`lıumatları boyınsha, balalarg`a za`rurli sutkalıq vitamknlerdin` mug`darı ha`r qıylı jas da`wirlerinde 9-tablitsada kersetilgen.

Vitaminlerge talaptın` u`shten bir belegin A vitamını tutqan produktlar, u`shten eki belegin karotin tutqan produktlar ta`miyinlewi kereq bunda produktlardarı karotinnin` aktivligi is juzinde A vita-mininin` aktivliliginen 3 ese kem bolıwı esapka alındı.

Uzaq shıg`ıs sharayatlarında $V_1$-vitaminnin` norması S vitaminindey 30-50% ke arttırıladı, al balalar ushın vitamin D nın` norması 60 % ke ko`beytiriledi.

Vitaminlerdin` birewinin` mug`darının` keskin ko`beyip ketiwi, basqalarına jag`ımsız ta`sirin tiygiziwi mu`mkin (mısalı: vitavinler A ha`m S). Soni esapqa alıw kereq sebebi awqat zatların saqlawda ha`m tazalawda onda bolaturın vitaminlerdin` mug`darı azayadı. Solay etip, mısalı, haua kislorodının` qatnasıwında 120-130°-qa deyin qızdırılg`anda A vitamini buzıladı. Ma`mleketlik vitaminler komissiyalarının` kersetkenindey konservatsiyalang`an shirelerde S vitamini saqlanadı (apel`sinde 44 mg %, qara smorodina shiresinde 35mg% ke deyin).

Keste 7.

Jas o`spirimlerdin` sutka dawamında vitaminlerge talabı

Jası	A	V,	V3	S	D	RR	V
	Vitaminler (mg da)						
1 jasqa deyin	0,5	0,5	1,0	30	0,5	5	0,5
1-3 jas	1,0	1.0	1,5	40	0,5	10	1,0
4-6 jas	1,5	1.5	2,5	50	1.5	10	1,5
13-15 jas	1,5	1,5	3,0	60	3,0	15	1,5

Bir jastan asqan balanın` ratsionın duzgende ayırım gezleri awqat kaloriyasın awqatlanıwdın` bahalılıg`ının` birden-bir kriteriyası retnnde bahalawg`a bolmaydı. Durıs duzilgen ratsion organizmnin` ku`sh-quwat talabın qandıradı, al kaloriyalıq koeffitsientti artıq bahalaw praktikada bir ta`repleme (tiykarınan alg`anda uglevod ha`m maylar esabınan), sapasız awqatlanıwg`a alıp keledi (7-keste).

Bir jastan asqan balalardın` awqatlanıwın sho`lkemlestiriwde awqatlanıwdın` ha`r qıylılıg`ın, olardın` mazalı tayarlanıwın, saqlaw, awqatlanıwı waqtında saykes sharayat duzip, balalarda jan`a a`detlenbegen awqatlarg`a qızıg`ıwshılıg`ın oyatıw, ishteyin «aktivlestirip», payda bolg`anlag`ın bekkemlep ha`m jan`a awqat reflekslerin rawajlandırıw kerek. Ol yamasa bul awqatqa balanın` qızıg`ıushılıg`ı payda bolatug`ınlıg`ı «ta`rbiyalanadı», al tuwılma ha`m ezgermeytug`ın na`rse emesligi ko`zde tutılıwı kerek

Awqat refleksi awqatlanıw saatların buljıtpay saqlaw menen bekkemlenedi. Belgilengen bes, to`rt yamasa wsh ret awqat kabıllaw (balanın` jasına baylaiıslı) saqlanatug`ın wlıwma rejimnin` bir bo`legin quraytug`ını, sol saatlarında jurgiziliwi kerek. Barlıq awqat stolda jeliniwi tiyis. Balag`a berilgen suwdan basqa, awqat qabıllaw aralıqlarındag`ı waqıtta hesh na`rse qabıllamawı kerek. Ko`rsetilgen qag`ıydalardın` buzılıwı ko`pshilik waqıtta ishteydin` «aktivliginin`» jog`alıwı, awqatlanıwdan bas tartıw, a`sirese yasli ha`m mektep jasına deyingi balarda jarımsız awqat refleksinin` rawajlanıwına alıp keliwin praktika ko`rsetedi.

Praktikada baqlanatug`ın ha`m bala rawajlanıwına jag`ımsız ta`sir etetug`ın awqat rejiminin` buzılıwı, tek bir ret emes turaqlı bolmag`an awqatlanıw menen shegaralanıp qalmaydı. Emizuli balanın` awqatlanıw aralag`ındag`ı waqıtarda mazalı, suw ishiwi, awqatlanıw orayının` qozıwın pa`seytip anorektsiyag`a alıp keliwi mu`mkin. Sonday jarımsız na`tiyjeni qurami boyınsha og`ada bir qıylı awqat beredi (mısalı, ayırım gezleri mug`darı ku`nine 1-1,5 litr ge jetetug`ın balanın` awqatı tek g`ana su`t bolsa). Bunday bir qıylı awqatlanıw ta`sirinde basqa awqatlardan: palız, miyue, nan, go`sh) ha`m t. b. bala tolıq bas tartadı. Bir jastan ashan balanın` durıs awqatlanıwındag`ı kewil audaratug`ın kemshilik (a`sirese mektep jasına deyingiler) nevrogen anoreksiyası bolıp esaplanadı. Ata-anaları ushın kıyın bala ishteyinin` buzılıwı tiykarında balalardı ku`shlep awqatlandırıw menen payda bolg`an, kem-kemnen rawajlanıp ham bekkem qaliplesken jarımsız awqat refleksi jatadı. Basqa jag`daylarda, bunnan aporeksiyanın` rawajlanıwı, balanın` awqatlanıwı waqtında ha`r qıylı «kewilin bo`liwshi» zatlar menen (ertek aytıw, qosıq muzıka, oyınshıqlar) awqatlanıw protsesinin` buzılıwınan boladı. Bul awqatlanıw orayının` qozıuın keskin kemeytip, jarımsız reflekstin` kelip shıg`ıwına sebepshi boladı, awqat pisiriw shireleri sekretsiyasın azaytadı a`lbette awqat zatlarının` sin`iwine kesent beredi

Ma`jbu`rlep awqatlandırıwda ha`m awqatlanıw waqtında kewlin bo`liw, og`ada awır aqıbetlerge alıl keliwi mu`mkin. Solay etip, ma`jburlep awqatlandırılg`anda aldı menen balada «qorg`anıw» reaktsiyası payda boladı: ol awqat qabıllaw ushın awzın ashqısı kelmeydi, basın qaptalına buradı ha`m t. b. Tez waqıt ishinde, tek awqat beriwge talaplang`an tuwi, sol awqattın` turin ko`riwden yamasa ha`tte awqatlandırıw ushın tayarlanıp atırg`an waqtındaq jarımsız reflekstin` ko`rinisi qusıq payda bolıwı mu`mkin.

Bul jarımsız refleksti jog`altıw ayırım waqıtları og`ada qıyin boladı. Bunın` ushın awqat qabıllaw saatların belgilew ha`m qatan` saqlaw kerek boladı. Bunın`day jag`dayda: 1) awqatlanıw aralıqlarında balag`a jeytug`ın na`rse beriw, 2) ma`jburlep awqatlandırıw qatan` qadag`an etiledi.

Berilgen awqattan bala bas tartsa, ma`jburleudin` keregi bolmaydı. Bunday jag`daylarda xesh qanday xoshametlewge de ha`m ayıplawg`a da bolmaydı. Kelesi awqatlandırıwdın` belgilengen saatın shıdamlılıq penen kutiw kerek ha`m sol uaqıtları g`ana balag`a ja`ne awqat usınıladı. Ata-analarg`a balasına bolg`ran bunday «qattılıq»tı onın` ushın og`ada za`rur ha`m zıyansız ekenligin asıqpay ha`m tabanlı turde tusindiriw kerek

Basqa jag`daylarda — bir ta`repleme awqatlandırılg`anda og`an ha`r qıylı ha`m bahalı awqat berip, balara jen`il ja`rdem etiledi. Biraq, bul jag`dayda da buzılg`an awqatlandırıw orayının` xızmetin qa`lpine keltiriw ushın ulken shıdamlılıq ha`m qatanlıq, sonın` menen birge jumsaq tabanlıq kerek boladı.

Ata-analarg`a tiykarınan maylar esabınan tayarlang`an kontsentratsiyalang`an awqatlardı ko`birek «jug`ımlı» dep esaplawlarının` og`ada nadurıs ekenligin, olarg`a ha`r hıylı jollar menen tusindiriw kerek. İshteyi buzılg`an balalarg`a may - un awqatların beriw, as pisriliwinin` buzılıwın payda etip, tek jarımsız na`tiyje beredi ha`m balanın` auhalın hesh waqıtta jaqsılamaydı. Deni saw balardın` ishteyi buzılıwı menen gureste medikamentler yamasa ferment terapiyasın beriw og`ada sheklengen a`xmiyetke iye boladı ha`m bir qatar balarda jag`ımlı na`tiyje bergende de, borqulla og`ada qısqa waqıtqa beredi.

Awqattın` qurami tuwralı, barlıq ko`rsetpeler ha`m onı qabıllawdın` regulyatsiyası balalar mekemeleri ha`m sonday-aq u`y sharayatlarında da ma`jburiy boladı.

Sırtqı ortalıkta qa`liplesiw protsessinde bala og`anizminin` durıs o`siwi ha`m rawajlanıwın anıqlaytug`ın sharayatlar kompleksine awqatlanıwdan basqa, balanın` ku`timin sho`lkemlestiriw ha`m durıs belgilengen rejimdi muqıyat saqlaw kiredi.

Bul eki faktordın` a`hmiyeti, balanın` jası qansha kishi bolsa, sonsha u`lken boladı, biraq olardın` ta`sirleri balalıqtın` basqa da`wirlerinje de toqtamaydı.

Jana tuwılg`an balanın` ku`timi, tuwılg`annan son` birden onın birinshi tualeti waqtınan baslanadı. Jana tuwılg`an bala ku`timin sho`lkemlestiriwde tiykarg`ı ma`sele organizmnin` usı da`wirdegi anatomiyalıq — biologiyalıq o`zgesheliklerin

a`lbette esapqa alıw, onın` organizmin sırtqı ortalıqtın putkilley jana sharayatlarının` zıyanlı tasirlerinen qorg`aw bolıp esaplanadı.

Gonoreya konıonktiviginin` aldın alıw ushın eki ko`zine bir tamshıdan taza tayarlang`an 2 % li gumis nitratı eritpesin tamızıw. Bul bala tuwılıwdan keyin birden ju`rgiziledi ha`m ha`r bir ko`zi ushın bo`lek steril`li pipetka menen eritpeni durıs tamızıw talap etiledi (qastın` terisine emes, al kon`yunktiva kapshasına). Eritpenin` tazadan tayarlanıwı og`ada a`hmiyetli boladı. Bul protseduranı kewil qoyıp dem muqıyat jurgiziw ma`jburiy boladı ja`ne qandayda bir texnikalıq qa`telikler ha`m kutilmegen ha`diyselerdin` (basqa eritpelerdi jiberiw) tolıq aldı alınıwı kerek. Gumis nitratı eritpesi penitsillin eritpesi menen almastırılıwı mu`mkin (1 ml de 10 000 ED), ol eki ret: bala tuwılg`annan keyin birden ha`m 2 — sutkada jiberiledi.

Jana tuwılg`an balanın` teri jıyrıqların tuwılg`andag`ı may jıyındılarınan tazalaw: moyın, qoltıq shuqırları, sham oblastları. Bul ko`rsetilgen jerlerde terinin` qımırshıwı mu`mkinshiligin boldırmaw ushın za`rur boladı. Maydı ketiriwde steril`li o`simlik mayına batırılg`an siyleden islengen jumsaq tampon ba`rinende jaqsı, terinin` barlıg`ın tazalaw maqsetke muwapıq bolmaydı.

Kutimnin barlıq quralları ha`m usılları bir maqsetke sanitariyalıq-gigienalıq ilajlardı ken`nen jurgiziuge, olar balanın` sırtqı ortalıq sharayatlarına qolaylı qaliplespwin ta`miynpleydi, yag`nıy organizmnin`, durıs tolıq rawajlanıwına bag`ındırılıwı kerek

Ta`biyiy faktorlardı paydalanıw - suw, ku`n ha`m hawa - o`sip baratırg`an organizmge ta`sir etiwdin` tiykarg`ı jolı bolıp esaplanadı. Belgilengen ha`m saqlang`an uyqı ja`ne dem alıw rejimi menen retlestirip, olardı durıs qollanıw balanın` tolık psixikalıq rawajlanıwı ushın barlıq za`rurlikti ta`miyinleydi. Sonın` menen birge mınanı da aytıw kereq praktikada, ha`r qıylı tu`sinbewshiliktin` ushırasıwı da az emes, olar ayırım gezleri ata-analardın` az xabarlang`anlıg`ınan bolsa, al ko`pshilik da`rejede xalıqtın bir qatar bo`leginde saqlanıp kiyatırg`an eski urp-a`detlerge de baylanıslı boladı.

Bala kutiminde vannalardı qollanıw ma`jburiy a`hmiyetli ilajlardın` biri.

Awqatlanıw salamat turmıs jag`dayın jaqsılaydı. Ekologiyalıq adamg`a jag`ımsız faktorlar ta`sirin to`menletiw ushın balanıslang`an ratsional awqatlanıw u`lken a`hmiyetke iye. Belok ha`m vitaminlerdin` jetispewshiliginde su`t ha`m su`t ashıtqı awqatlar mısalı, qatıq, su`zbe, toraq u`lken a`hmiyetke iye (Qarajanova T.J. h.t.b. 2008j)

Balalardın` awqatlanıwın teksergende nan o`nimlerin 1,5 ese, makaron o`nimlerin 2,5 ese ko`p jegenin, o`simlik mayın 104-124 protsent ko`p qabıl etkenligin al su`t o`nimlerin 55 protsent, kefir 10 protsent, tvorog 2 protsent, smetana 30 protsent, ma`yek 40-50 protsent normadan kem qabıl etkenligi anıqlandı. Sonday-aq balalardın` awqatlanıw ratsionında belok 64 protsent, may 56 protsentke kem bolg`anlıg`ı ha`m ratsionı kaloriyalıg`ı 75 protsent bolg`anlıg`ı anıqlandı. Sonday-aq almastırıp bolmaytug`ın amin kislotalar ha`m mikroelementler ko`p bolg`an o`nimlerdin` jetkiliksiz qabıllang`anlıg`ı yag`nıy sutkadag`ı go`sh qabıllaw normativtin` 65, balıq o`nimlerinin` 21 protsentin quraydı (Qarajanova T.J. h.t.b. 2008j)

Su`t ha`m su`t o`nimleri birlemshiden ishektin` patogen bakteriyalarına qarsı gu`resip bakteriotsid yamasa bakteriostatik ta`sir etedi. Su`t ha`m su`t o`nimleri quramında patologik ishek tayaqshaların stafillokoklardı ha`m basqada bakteriyalardı, B. *silanu, B Subtilis, M citreum, K albucans, E coli, S lutea*-lardın` o`siwin irkedi. Qımız o`nimleri mikobakteriya mikroblarının` ko`beyiwin irkedi yag`nıy su`t o`nimleri bakteriotsid ha`m bakteriostatik ta`sir etedi. Ta`sir etiw sebebi su`t kislotası uksus kislotası ha`m perekis` vodorodqa baylanıslı boladı, yag`nıy su`t ha`m onın` o`nimlerinin` bakteriyaları antibiotik ta`sir etedi (M.X Shigaeva. M.Sh. Ospanova 1983j)

Sonın` menen birge su`t o`zinin` quramında lizotsim, leykokotsitlar, antitelolar esabında ta`biyg`ıy qorg`aw a`hmiyetine iye. Su`t o`nimlerinde su`t kislotalarınan basqa etanol, uglerod dioksidi, uksus kislotoları h.t.b. boladı. Olar ishektin` pategen florlarına qarsı gu`resip ishek mikroflorasın normalastıradı ha`m turaqlastırıadı (X.İ. İslokora B.A Duschanov, N.A.Nuraliev,2004j).

At ha`m sıyır su`tinde 40-43 protsent aminokislotalar anıqlang`an, en` ko`binisi finilalanin, lizitsin, izolitsin anıqlang`an. Uglevodlardan laktoza olardın` 2 tu`ri L ha`m B anıqlang`an ha`m az mug`darda limon kislota anıqlang`an.

Maylardan - toyınbag`an may kislotaları ko`binese yarım toyıng`an may kislotaları, yag`nıy linol ha`m linolin kislotalar anıqlang`an. Bul kislotalar adam organiziminde sintezlenbeydi tek g`ana awqatlanıw menen adam organizimine tu`sedi. At su`tinde sonday-aq vitaminleri tiamin, foli  kislota, riboflovin h. t. b vitaminler ko`p, sonday-aq vitamin S at su`tinde ju`da` ko`p sonın` menen birge qımızda adam organizminde sintezlenbeytug`ın vitaminler de bar. Ashıtıw protsesinde at su`tinde spirt, su`t pirovinograd uksus, propion, yantar` kislataları, sonday-aq uglekisli gaz, diotsitin, atseton ha`m basqalar ko`beyedi (M.X.Shigaeva, Ospanova 1983j).

Mine joqarıdıg`ı aytılg`anlardı esapqa alıp, yag`nıy belok, may, vitaminler, mikroelementler organizminin` immun sistemasın ku`sheytedi, sırtqı ortalıqtın` keri ta`sirine qarsı gu`resip keselleniwdin` aldın aladı, salamat turmıs jag`dayın saqlaw ushın su`t ha`m su`t o`nimleri u`lken a`hmiyetke iye.

Qımız ha`tte asqazan ha`m 12 eli barmaq ishektin` jarası xronik aktiv gepatit, xronik enterokolit, kislotalılıg`ı to`menlegen xronik gastritlerdi  emlewge de boladı. Su`t ha`m su`t o`nimlerinin` biri tu`ye su`ti ha`m shubat.  Tu`ye su`tinde sıyır ha`m at su`tine salıstırg`anda beloklar ko`p. Tu`ye su`ti al`bumin tipine jatadı. Quramında almastırıp bolmaytug`ın kislotalar, yag`nıy valin, leytsin, lizin, metionin, alanin h.t.b. ko`p. Onda vitaminlerden A.V.S.E riboflovin, niatsin bar. Onın` quramında vitamin B12 ju`da` ko`p, tu`ye su`tinde pal`mitin, steorin, miristin kislotaları ko`birek. Tu`ye su`tinde tu`ye su`tinin` sharikleri, at su`ti ha`m sıyır su`tine qarag`anda mayda ha`m sonın` ushın tez an`sat gidrolizge ushıraydı. Tu`ye su`tinde lizotsim, aglyutonin, antitoksinler, bakteriolizinler, immun denesheleri bar bolıp olar mikroblarg`a qarsı gu`resedi. (M.X.Shigaeva. Ospanova M.Sh. 1983j)

Usı joqarıda aytılg`anlardan biz tu`ye su`tin qabıl etkende

- birinshiden awqatlıq produktaların qabıl etemiz

- ekinshiden immun sisteması ku`sheyedi ha`m sırtqı ortalıqtın` keri ta`sirlerine qarsı gu`resiwde a`hmiyetli rol` tutadı. Tu`ye su`ti ashıtqanda, yag`nıy shubattı tayarlag`anda su`t kislotalarının` mug`darı ko`beyedi, etil` spirti ha`m uglekisliy gaz payda boladı. Vitaminlerden B1 ha`m B2 eki ese ko`beyedi. Vitamin S-nın` mug`darı tu`ye su`tindegidey saqlanıp qaladı. Shubattı organizmdi bekkemlew ushın yag`nıy organizmde immun sistemasın ku`sheytiw ushın ishiwge boladı. Qımız ha`m shubatta Lactibacillus bulgaricus, loctibacillus cosei, Streptococcus, bular ko`binese qımızda ko`p boladı. Bul bakteriyalar su`ttin` ashıwına qatnasadı ha`m patologik mikroorganizmge qarsı gu`resedi.

Kefirde su`t kislotasınan basqa ko`binese Acetobacterge jatatug`ın kul`turalar, ashıtqılar, laktozanı ashıtatug`ın ashıtqılar anıqlang`an (V.M.Bogdanov, 1969).

Kefir quramında uksusnokislıy bakteriyalar su`t kislotası bakteriyasın aktivlestiredi. Kefir ha`m qımız em retinde de qollanıladı olar ko`binese asqazan ishek traktının` keselliklerinde qollanıladı. Asqazan ishek jumısların normallastıradı. Su`t ha`m su`t o`nimleri 1) organizmde in`ip organizmdi sırtqı ortalıqtın` keri ta`sirlerinen saqlasa, 2) ishek mikroflorlorasının` normal` halatın saqlawda sol arqalı sırtqı ortalıqtın` keri ta`sirlerinen organizmdi qorg`awg`a qatnasadı. İshek mikrofloraları birinshidenn organizmnin` immun sistemasın aktivlestiredi, ekinshider organizmge kerekli zatlardı, yag`nıy vitaminlerdi garmonlardı, antibiotiklardı sintezleydi. U`shinshiden ekzogen ha`m endogen ha`m metobolitlerdin` toksik ta`sirinen saqlaydı, to`rtinshiden zat almasıwına qatnasadı, yag`nıy beloklar, uglevodlar, lipidler, nuklein kislotalar, duzlar, metallar, o`t kislotaları ha`m tag`ı basqada o`mir su`riwge a`hmiyetli zatlardın` almasıwına qatnasadı.

Bul bakteriyalar as sin`iriwge ishektin` tonusın saqlawg`a qatnasadı. Bul ishek mikrofloralarına ekologik faktorlar atap aytqanda ximiyalıq pataslanıw, sanitariyalıq gigienalıq jag`daylardı buzıw, radioaktivlik ta`sirler ta`sir etedi. Sonday-aq ishek normal floralarına awqatlanıw rejimin buzıw, antibiotikler menen emlew, tuwma ha`m ekilemshi immun jetispewshilikleri ha`r qıylı infektsion ha`m

somatik kesellikleri ta`sir etedi (A.A. Vorob`ev h.t.b.1997j Ya.S.Tsimerman 2005j).

İshek mikroflorasının` buzılıwı sebebinen ishekte jasaytug`ın sha`rtli patogen bakteriyalardın` «kritik sanı» toplanıwı, metobolik, morfokinetik protsesslerdin`, perkis` okisleniwlerinin`, lipidlerdin` perikis` okisleniwi antioksidant qorg`anıwı retikuloendotelial sistemannın` ha`m immunologik protsesslerdin` buzılıwı, bawırdın` toksinge qarsı funktsiyalardın` to`menleniwi, o`t kislotalarının` enterigipotik tsirkulyatsiyasının` buzılıwı, vitaminlerdin` sintezin, fermentlerinin` mediatorlardın`, organik kislotalardın` sintezleniwinin` buzılıwı ha`m ishekte indol, skatol, serovodorod ha`m basqalardın` jıynalıwına alıp keledi (Ya.S.Tsimarman 2005j)

Usı na`rselerdin` bolmawı ushın yag`nıy ishek mikroflorasın normal saqlaw ushın su`t ha`m onın` o`nimleri qabıllaw u`lken rol` oynaydı.

Sonday-aq ishek mikrofloraları ishektegi lokal` immunitet sistemasın stimulyatsiyalaydı, yag`nıy sekretor immunoglobulin A nın` islenip shıg`ıwın ku`sheytedi, yag`nıy ishekte sal`monnolez, dizeteriya, shigellalardın`, zamarrıqlardın` ko`beyiwin toqtatadı. Antistressor mediator (GAMK), antistressormediatrının` islenip shıg`ıwına ishek mikrofloraları u`lken rol` oynaydı (O.N. Munishkin h.t.b. 1999j).

Laboratoriyalıq tekseriwler (balpaq tıshqan ishegin) teksergende pantoten kislotalardın` ko`shiriliwi, natriy kislotanın`, kontsentratsiyasına baylanıslı ekenligin natriy ftorid ha`m fosfopantotenat, pantoilaminokopron kislotalarına baylanıslı boladı. Pototen kislotalar, uglevodlar, lipidler ha`m immunogenez, gormon ta`sir etiw protseslerine, as sin`iriw sekretinin` biosintezlerine qatnasadı. Pantoten kislotanın` transportına da ishek mikroflorasının` qatnasıwın ko`rsetedi.

İshek mikroflorasının` tiykarın bifidobakteriyalar ha`m bakteriyalar quraydı. Olar ishektin` limfoid tkanının` funktsiyaların stimullaydı ha`m olar imunoglobinlerdin` interferonlardın`, tsitokinlerdin`, properdin ha`m komplementlerdin` islenip shıg`ıwın ku`sheytedi (E.N.Trushina h.t.b. 2004j) yag`nıy immunitetti stimullaydı. İshek mikrobiotsenozının` jag`dayın

prebiotiklerdi qollang`anda jaqsılaydı. Prebiotikler quramında su`t ashıtıwshı bakteriyalar bar (laktobatsil ha`m bifidobakteriyalar) bulardı nabıt etiw sırtqı ortalıqtın` keri ta`sir etiwinde u`lken a`hmiyetke iye.

İshek bifidofloralarının` azayıwı organizmnin` immun reaktivliginin` to`menleniwine ha`m ha`r qıylı somotik keselliklerdin` payda bolıwına alıp keledi. Ekologik jaqtan jaman rayonlarda ishek bifidumbakterlerdin`, ekologiyası jaqsı rayonlarg`a salıstırg`anda to`men ekenligi ha`m ekologiyası jaman rayonlarda ishek mikrobiotsenozında laktobakteriyalardın` kem ekenligi anıqlandı. Sonday-aq ekologiyası jaman rayonlar balalarında ishek mikrobiotsenozında sul`fatreduktsiyalawshı klostriyalardın` ko`pligi anıqlandı. Sonın` menen birge bul rayonlarda esherixiyalardın` tipik tu`rlerinin` ko`pligi ha`m fermentativlik aktivlikke iye ishek tayaqshalarının` ko`pligi, klebsiyalardın` 2,2 ret to`menlewi anıqlandı (Qosimov K.X, 1986, Matyushonok M.T., 1975).

Ekologiyası jaman rayonlarda enterokoklar mug`darlarının` to`menligi, epidermal` staffilokoklardın` ko`beyiwi anıqlandı (L.A.Levanova h.t.b. 2002j).

Solay etip ishek mikroflorası ekologiyası jaman jerlerde ishek mikroflorasının` o`zgeriwin ko`remiz. İshek mikrofloranın` to`menlewi, o`zgeriwi organizmnin` immunologik reaktivliginin` to`menleniwine alıp keledi. Tıshqanlarg`a awızdan o`lgen bifido ha`m laktobakteriyalardı enterokoklardı kirgiziw tıshqannın` jasaw waqtı *S.Dublin* juqtırg`anda olardın` jasaw waqtı ko`beygen ha`m ekperimental sal`monnolez infektsiyasında disbakteriiozdı to`menletedi (Shkerupete h.t.b. 1989). Demek organizmdegi ishek mikroflorasın normallastırıw ushın su`t ha`m su`t o`nimlerinen paydalanıw salamat turmıs jag`dayın saqlawda u`lken a`hmiyetke iye.

Asqazan ishek mikrofloralarının` normallasıwında azıq komponentlerinin` mug`darı quramı u`lken rol` oynaydı ha`m sonday-aq stress adaptatsion sindromı qorshag`an ortalıqtın` ta`sirine organizmnin` universal reaktsiyasında ishek normal mikorflorasıda o`zgeredi.

Organizm ushın ortalıqtın` jaman faktorlarının` ta`sir etiwshi organizmnin` ha`mme sistemasınan o`z ishine aladı ha`m organizmde adam organizmi – normal mikroflora sistemada o`zgerisler boladı (V.B.Grilovich h.t.b. 2003 j).

Awqatlanıwda ratsional awqatlanıw, belok, may ha`m uglevod, vitaminler, mikroelementler jetkilikli bolıw kerek. Palızlar vitaminlerdin`, mikroelementlerdin`, uglevodlardın` tiykarı boladı. Sonday-aq palız o`nimlerinde enzimlar ko`p boladı. Enzimlar awqatlıq zatlardı sin`iriw ushın katalizator xızmetin atqaradı. Alma, anar, geshir, kapusta, vitaminlerdi ha`m mikroelementlerdi ko`p tutadı (Mamutov J.M. h.t.b. 2000j, V.Dovgane 2003 j)

Antiinfektsion rezistentliginde vitaminler u`lken rol` oynaydı. Sonın` ishinde vitamin S nı izertlew antiinfektsion rezistentliktin` vitamin S jetispewshiliktin` to`menligin ha`m fekal`-oral mexanizmi menen beriletug`ın infektsiyalardın` ko`beygenin ko`rsetken.

Awqatlıq zatlarda beloktın` jetispewshiligi beloktin` ha`m energiyanın` jetispewshiligi sebebinen, temir jetispewshiliktin` ko`beyiwi, yag`nıy temir jetispewshiligi anemiyası anıqlang`an. Sonday-aq gemoglobin mug`darının` toyınbag`an may kislotalar menen tuwrı korrelyatsiyası anıqlang`an (Markayan A.A., Zags M. G.,1976; Qodirov F., 1996).

Vitaminlerden tiamin ha`m askorbin kislotasının` ba`ha`r aylarında qabıl etilmewi IgA, jaz aylarında vitaminlerden tiamin ha`m retinoldın` az qabıl etiliwi menen IgM ha`m IgG azayıwı anıqlang`an ha`m ol balalarda o`tkir ishek keselliklerinin` ku`n ıssı bolıwı waqtında ko`beyiwi anıqlang`an. S-vitamin jetispewshilikte laboratoriyalıq haywanlardın` bawırında, talag`ında, bu`yrektin` u`stki bezlerinde askorbin kislotasının`, digidroaskorbin kislotasının` to`menleniwi, glikolizdin` baslang`ısh etaplarının` kataliz qılınatug`ın fermentler, yag`nıy fosfogekso izomeraza ha`m fosforfruktokinaza fermentlerinin` aktivliginin` to`menlewi anıqlandı.

Balpaq tıshqanlarda awqatlanıw ratsionında belok ha`m D-vitamininin` jetispewshiligi qan za`rdabında ha`m bawırdın` lipid quramın o`zgeriske alıp keledi, yag`nıy lipid metobolizmlerinin` o`zgeriwine alıp keledi. Balpaq

tıshqanlardın` awqatlıq ratsionında tiamin vitaminin in` jetispewshiligi onın` asqazanındag`ı duz kislotalardın` sekretsiyasının` pa`seyiwine alıp keledi. Solay etip, awqat ratsionında tiaminnin` jetispewshiligi duz kislotasının` aktiv sekretsiyasının` pa`seyiwine alıp keledi.

Sonday-aq oqıwshılardın` awqatlanıwın u`yrengende vitamin-V1 din`, vitamin-S nın` kem ekenligi anıqlandı ha`m azıq awqattın` ratsional emesligi, sebepli oqıwshılardın` o`siw ha`m rawajlanıwı, qa`bileytinin` kemeyiwine fizikalıq jaqtan ku`shinin` kemeyiwshi olarda dem alıw jollarının` keseliginin` ko`beygenligi anıqlandı. Sonday-aq olardın` juqpalı ha`m parazitar kesellikler menen ko`p awırg`anlıg`ı anıqlandı. Olarda sezgi organlarının`, asqazan ishek keselliklerinin` ko`beyiwi anıqlandı. Sırtqı ortalıq sharayatı ha`m awqatlanıwdın` ratsional emesligi bala organizimindegi morfofunktsionol buzılıwının` xronik kiselliklerge aylanıp ketiwi mu`mkin.

Qoyanlardı ul`traradiatsiyası menen nurlandırg`anda qosımsha askorbin kislotasın beriw olardın` qanında, bawırında, bu`yrek u`sti bezlerinde, bu`yreklerinde ha`m o`kpelerinde digidroaskorbin kislota ha`m diketogulon kislotalar mug`darları ko`beyedi ha`m qanda ATF azalar ko`beyedi.

Aq balpaq tıshqanlardın` awqat ratsionınan kobal`t mikroelementin alıp taslag`anda, tiykarg`ı zat almasıwdın` to`menlegenligin ko`remiz. Awqatına marganets mikroelementin qosıw tiykarg`ı zat almasıwının` ko`beyiwine alıp keledi.

Solay etip salamat turmıs jag`dayın jaqsılaw ushın ratsional awqatlanıw kerek, yag`nıy awqatlıq zatlarda belok, may, uglevod, vitaminler, mikroelementler jeterli da`rejede bolıwı kerek. Qaraqalpaqstan Respublikasının` ha`zirgi ekologiyadıq jag`dayında salamat turmıs keshiriw ushın awqatlanıw qag`ıydasın saqlaw za`ru`r. Belok tiykarınan kletkalardın`, tkan`lardı, organikalıq n`urlısı ushın, ferment ha`m gormonlardın`, gemoglobin ha`m basqalardın` du`zilisi ushın ju`da` za`ru`r. Beloklar immunitet birikpelerin payda etedi. Olar maylardın`, uglevodlardın`, minerallardın` ha`m vitaminlerdin` sin`iwinde qatnasadı, azıq-awqattın` almastırıp

bolmaytug`ın bo`limi esaplanadı. Beloklardın` aminokislotalardan turatug`ınlıg`ı belgili.

Beloklar ma`yekte, su`t o`nimlerinde, go`sh ha`m balıq o`nimlerinde ko`birek boladı. Su`t ha`m balıq o`nimlerinin` belokları tezirek sin`edi. Sin`iwshiligi boyınsha go`sh ekinshi orında turadı. Maylar neytral` maylardan bolıp ha`m mayg`a uqsag`an zatlar bolıp bo`linedi. Fosfolipidler ha`m sterinler maylar zat almasıw protsesslerinde qatnasadı olar kletkalardın` quramında boladı ha`m energiya payda etiwinde qatnasadı. Maylar menen vitaminler A, D, E, almasıp bolmaytug`ın may kislotaların organizm qabıl etedi. Sonday-aq maylar ishekten mineral zatlardın` ha`m mayda eriwshi vitaminlerdin` sorılıwın ta`miynleydi.

Uglevodlar tiykarınan belok ha`m maylardın` almasıwı ushın kerek. Uglevodlar beloklar ha`m maylar menen birlikte garmonlardan fermentlerdi, silekeylerdi payda etedi. Vitaminler organizmnin` jasawı ushın ju`da` kerekli ha`m biologik oktiv zatlar ha`m olar zat-almasıwdın` ta`rtiplestiriwshi zatlar. Vitaminler go`shte, mayda palız o`nimlerinde, su`t o`nimlerdi, ma`yekleride balıqlarda boladı. Mikroelementler organizmnin` kislotalıq, tiykarlıq jag`dayın ta`rtiplestiredi. Nerv sistemasının`, as sin`iriw sistemasının` ha`m basqada sistemalarının` funktsiyasının` normallastıradı. Organizm immunitetine qatnasadı, mineral zatlar a`sirese mikroelementlar, fermentler, garmonlardın` ha`reketin aktivlestiredi. Su`t o`nimleri mikroelementlerge en` bay. Awqatlıq zatlarda joqarıda aytılg`an belok, maylar, vitaminler, mineral zatlar, mikroelementler baylanısta bolıw.

3.3. Balalar awqatlanıw ratsionın jaqsılaw boyınsha is-ilajlar

Salamatlıq turmıs jag`dayın saqlaw ushın individual gigiena u`lken a`hmiyetke iye, bug`an terini taza saqlaw kiredi. Sebebi terlew waqtında teride ha`r qıylı mikroblar ko`beyip ketiwi mu`mkin. Terige sırtqı ortalıqtın` keri ta`sirinen ha`r qıylı ximiyalıq zatlar bakteriyalar tu`siwi mu`mkin. Adam shan`lardan teri ha`m maylardan tazalanıp turıw ushın juwınıp turıw kerek. Juwınıw ha`ptede bir ma`rte yamasa eki ma`rte ıssı suwda shomılıp turıw kerek. Juwınıw ushın sabın

qollang`an jaqsı. Protex  sabını 90 protsent mikroorganizmlerdi juwıp ketedi. İndividual gigienada shash gigienasın saqlaw kerek. Shashtı ha`ptede 1 ma`rtebe sabınlap juwıp turıw kerek. Keyin ha`r ku`ni tarap turıw kerek. Sebebi shash kirlegende juwınbag`anda parazitler rawajlanadı. İndividual gigienag`a awız boslıg`ın, sonın` ishinde tislerdi tazalap turıw kerek. Tislerdi azanda-keshte tis pastası menen tazalap turıw kerek. (B.A. Duschanov h.t.b.2001j).

Dene ta`rbiyası sawlam ha`m fizikalıq jaqtan ha`r ta`repleme barkamal bolıwı ushın kerek. Sonın` ushın qorshap turg`an ortalıqtın` keri ta`sirine organizmnin` qarsılıg`ın ku`sheyttiriw ushın u`lken a`hmiyetke iye. Dene ta`rbiyasında organizmnin` funktsional` imkaniyatları asadı. Ha`r qıylı zorıg`ıwlarg`a qarsı ku`shlerdin` jumıslanıwına ja`rdem beredi. Ju`giriw, sekiriw tiykarg`ı ha`reket tu`rlerine kiredi. Bular organizmnin` qarsılıq ku`shlerin o`siredi, awırıwshılıqtı kemeytedi. Deneni shınıqtırıwdı  gigienik ta`rtiplestiriw.

Arqa regiondag`ı jasawshılar maylı awqatlarg`a mu`ta`jligi kushlirek bolsa, Tu`slik regiondag`ılar ko`binese ovosh palızlardan ko`birek paydalanadı. Awqat ratsionın jaqsılawda tiykarınan jas o`spirimlerde olardın` ha`reketleri ko`p bolıwına itibar qaratılıp, tu`rli xızmetlerde sarıplanatug`ın energiya mug`darın esaplaw tiyis boladı. Bul boyınsha 8-kestede tu`rli xızmetlerde sarıplanatug`ın energiya mug`darı berilgen.

Keste 8

Tu`rli xızmetlerde sarıplanatug`ın energiya mug`darı.

Xızmet tu`rleri	Energiya sarpı kkal/saat
Uyqı ha`m dem alıw	65-67
Orındı jıynaw ha`m juwınıw	102-144
Oqıw ha`m televizor ko`riw	90-100
Idıs tabaq juwıw ha`m utyuglew	130-144
Sa`baq tayarlaw	100-110
Sabaqqa juwap beriw, jazba jumıs	100-120
A`meliy shınıg`ıw orınlaw	120-150
Sport penen shınıg`ıw	200-600
Transportta ju`riw	100

«Ratsion» so`zi latınsha bolıp awqattın` sutkalıq u`lesi; «ratsional» so`zi aqıl menen, maqsetli maqsetti ko`zlegen halda awqatlanıw degen ma`nini bildiredi. Awqatlanıw qashan ratsionla boladı, degen sawalg`a ratsional awqatlanıwdın` 3 qag`ıydası bolıp: 1) mug`dar; 2) sıpat; 3) rejim (ta`rtip) dep juwap beriwge boladı. Bul qag`ıydag`a: 1) organizm qansha energiya sarıplaydı, awqat onın` ornın toltırıwı tiyis; 2) awqat belok, may ha`m uglevodlardan basqa, vitamin ha`m turli mikroelementlarge bay bolıwı lazım; 3) barlıq waqıt belgili bir waqıtta awqatlanıw lazım boladı.

Belok, may ha`m uglevodlar awqattın` tiykarg`ı quramı bolıp ha` energiya deregi esaplanadı. İlimde energiya mug`darı kilokaloriyada o`lshenedi. Mısali: 1g. may bo`leklengende 9,3 kal., belok xa`m uglevodtın` 1 gr. 4,1 kkal. energiya ajıraladı. Bul sanlardan paydalanıp, tu`rli jastag`ı adamlar ushın sutkalıq awqat ratsionın du`ziwmu`mkinshiligine iye bolamız.

Sarplang`an energiyanı bilgen halda, ku`ndelik awqat ratsionın du`ziwge boladı. Du`zilgen awqat ratsionı tiykarında sutkalıq awqat mug`darı (ishilgen suyıqlıq penen birge) 2,5-3 kg aspawı kerek.

Jası ha`m boy uzınlıg`ı sa`ykes keliwshi normal dene awırlıg`ı to`mendegi formula tiykarında esaplanaldı: M_1= 50+0,75(T-150)+(A-20)/4

Bul jerde, M_1-dene awırlıg`ı (kg.), T-boy uzınlıg`i (sm.), A-jas, jılda.

Formula tiykarında dene awırlıg`ı qanshag`a parqlanıwı anıqlawg`a boladı.

$$M_1-M_2=M_3$$

M_1 – esaplang`an normal dene awıplıg`ı;

M_2 – tekserilip atırg`an adam awırlıg`ı;

M_3 – awırlıg`ı arasında parıq, eger minus san shıqsa tekserilip atırg`an adam azg`ın, on` san shıqsa semiz boladı. 0;1 yamasa 2 sani normal awırlıqtı bildiredi.

Alıng`an esaplawlardan tiykarg`ı juwmaqlar jas balalar awqatlanıw da`rejeleri jasına qaray jaqsı bolıp atrg`anın yamasa nlerge itibar qaratılıwı tiyis ekenligi biliwge boladı (9-keste).

Keste 9

Ayrım azıq-awqat o`nimlerinin` eneregetik bahalıg`ı

Awqat ha`m wnimler atı	Massası, g	Kaloriyası, kkal	Awqat ha`m wnimler atı	Massası, g	Kaloriyası, kkal
Arpa nanı	50	222	Mal gwshi	100	187
Biyday nanı	50	240	Tawıq go`shi	100	185
Sarı may	20	76	Balıq	100	72
Ma`yek	1 dana	175	Makaron	200	364
Shekerli shay	200	86	Palaw	200	395
Sutli shekerli kofe	200	139	Muzqaymaq	100	226
Sutli shekerli kakao	200	218	Shokolad	50	233
Sır	100	332	Pechenie	100	298
Kolbasa	100	206	Kıyar	100	15
Grechka kashası	200	102	Pomidor	100	18
Gerkules kashası	200	200	Alma, almurt, apel`sin	100	45
Bawır	100	109	Ju`zim	100	53
Yugurt	200	100	Kapustalı salat	155	100
Tvorog	100	230	Mu`ywe sherbeti	200	90
Su`t	100	65	Jang`aq	100	565
Qatıq	100	56	Kotlet	100	168
Kapusta shorpa	300	169	Pyure	250	280
Vermishelli shorpa	200	260	Shipovnik demlemesi	200	161
O`simlik mayı	100	874	Pal	100	315
Qabaq	200	44	Varen`e	100	210

Juwmaqlastırıp aytqanda jas o`spirim balalar awqatlıq kaloriyası ku`n boyı sarplanatug`ın energiya ornın toltırıw ha`m organizmde o`tetug`ın tirishilik protsesslerinin` normal o`tiwin ta`miynlewi lazım. Salamat balalarda bul ten` salmaqlılıqtın` buzulısı denen massasının` o`zgeriwlerine sebep boladı. Eger awqat

penen organizmge kelgen energiya sarıplang`an energiyadan ko`p bolsa, balalrda semiriw; kem bolsa, azgınlıq jag`dayları ku`zetiledi. Dene massasının` normal jag`dayda uslap turıwı slamatlıqtın` tiykarı esaplanadı.

Dene shınıqtırıw menen shug`ıllanıw organizm adaptatsiyasın ku`sheytedi, salamat turmıs jag`dayın jaqsılaydı. Dene ta`rbiyası organizmnin` fizikalıq ha`m ruwxıy jag`dayın jaqsılaydı. İnsan, onın` jaqsı tamang`a o`zgeriwine ta`sir etetdi. Dene ta`rbiyası menen shug`ıllanıw qan aylanıw organlarına jaqsı ta`sir etedi, may ha`m uglevodlardın` utilizatsiyasına sebep boladı.

Dene ta`rbiyası adaptatsiyanı ku`sheytedi dene-ta`rbiyası sebebinen kletkadag`ı nukleyin kislotalar, beloklerdın` sintezligi ku`sheyedi, organikalıq fiziologik funktsiyaları artadı, salamatlıqtı jaqsılawdı, gipodinamika ha`m gipokeneziya jag`daylarında bolg`an muskullar aktivligi ku`sheytedi. Organizmnin` biologik imkaniyatlarına tuwra keletug`ın dene-ta`rbiyası bolıw kerek. Ha`r bir adamg`a dene-ta`rbiyasın individual jag`dayların esapqa alıp o`tkeriw kerek. Organizmnin` tu`rli sistemasın` qozg`atıwdın` birden-bir jolı muskul funktsiyasın ha`m onın` fiziologik aktivligin ku`sheytiw bolıp tabıladı (Saparov T.T. 2006j).

Organizmnin` fizikalıq rawajlanıwı ushın salamatlastırıw sharaları u`lken a`hmiyetke iye. Oqıwshının` ku`n ta`rtibinin` buzılıwı, sabaqlardın` ko`beyip ketiwi qa`ddi qa`wmettin` buzılıwı, giperdenziya keselligine alıp keledi, yag`nıy unamsız ta`sirlerden ku`n ta`rtibinin` buzılıwınan awlaq bolıwı kerek. Balalar salamatlıg`ın qorg`aw, olardı ta`rbiyalaw jas o`spirimler gigienesının` tiykarının` bir bo`legi esaplanadı (A.T. Matchanov h.t.b. 2003j).

Salamat turmıs jag`dayın saqlaw ushın mektep oqıwshılarına sha`rt sharayat jaratıw, olardın` oqıtatug`ın pedagoglardın` pedagogik texnologiyasın islep shıg`ıw, olardı endiriw, oqıwshılardı sawlamlastırıwshı dene ta`rbiyasın sho`lkemlestiriwshi – metodikanın` tiykarların islep shıg`ıw kerek (T.T. Saparov, 2008j).

Oqıwshılırg`a pedagoglar ha`m ata-analar salamat turmıs jag`dayın saqlawdı u`yretiwi kerek. Oqıwshılarda ha`zirgi ekologiyalıq jag`dayda pedagoglar

intellektual ha`m dene-ta`rbiyasın ha`r bir oqıwshının` individual parqına qarap o`tkeriw kerek. Sonın` ushın pedagoklar o`zlerinin` professional, pedagogikalıq bilimlerin u`zliksiz arttırıp barıw kerek.

Oqıwshılardın` salamat turmıs jag`dayın saqlawdı jaqsılawdı ilmiy tiykarda alıp barıw, oqıw waqtında ha`m oqıwdan tıs waqtında balalardın` den-sawlıg`ın bekkemlewdin` texnologiyalıq sheshimin, islep shıg`ıw kerek.

Sonday-aq oqıwshılardın` den-sawlıg`ın bekkemlew ushın qollanılatug`ın usıllardı ha`m barlıq zatlardı (sport maydanlarında ha`m olardag`ı u`skenelerdi) sistemalıq qollanıw kerek. (T.T.Saparov. 2006j).

Solay etip, dene-ta`rbiyası salamat turmıs keshiriwde u`lken a`hmiyetke iye. Sebebi dene-ta`rbiyası menen shug`ıllanıw organizmnin` adaptatsiyasın joqarılatadı, keselleniwdin` aldın aladı, adamnın` psixologiyasın jaqsılaydı.

Balalar ha`m jas o`spirimler gigienası o`sip baratırg`an a`wladtın` densawlıg`ın saqlaw ha`m bekkemlew, olardı fizikalıq ha`m morallıq jaqtan jetilisken etip ta`rbiyalaw ulıwma xalıqlıq a`hmiyetke iye. Sonlıqtanda balalar densawlıg`ın saqlaw ha`m bekkemlew ushın sanitariyalıq normalardı islep shıg`ıw, balalar ha`m jas o`spirimler fizikalıq rawajlanıwları ha`m salamatlıqlarının` bekkemligin ta`miyinlewshi sanitariya ha`m gigiena norma ha`m talaplarına juwap beriwshi ta`rbiyalaw ha`m oqıtıw jag`dayların salamatlastırıw ilajların ilimiy-a`meliy jaqtan tiykarlang`an halda islep shıg`ıw tiyis boladı.

Balalar ha`m jas o`spirimler gigienasının` basqa gigienalıq pa`nlerden parqı sonda, o`siw ha`m rawajlanıw protsessinde bolg`an u`lkenler organizminen tu`pten parq qılatug`ın bala organizmine bag`ıshlang`an.

Balalardı tuwrı o`sirip ta`rbiyalaw bul ma`mleketti rawajlandırıw ha`m ullı ma`mleketke aylandırıwdın` girewi. O`zbekstan g`a`rezsizlikke eriskennnen keyin o`zinin` tiykarg`ı ma`selelerinin` biri dep, deni saw a`wladtı ta`rbiyalawdı belgilep aldı. Cebebi adamnın` fizikalıq ha`m psixikalıq salamatlıg`ı balalıq da`wirinde qa`liplesedi.

Bizin` g`a`ressiz watanımızdın` birinshi ordeni «Salamat a`wlad ushın» dep atalıp 4-mart 1993-jılı qabıl etildi. 1993-jılı aprel`de «Salamat a`wlad ushın» fondı

sho`lkemlestirildi. 1993-jıldın` 3-dekabrinde Ministrler kabinentinin` qararı menen o`sip baratırg`an a`wladtı salamatlastırıw boyınsha ilajlardın` kompleksli da`stu`ri qabıl etildi.

11-fevral` 1994-jılı halıq ta`limi wa`zirliginin` N 212 bu`yrıg`ında usı da`stu`rdi iske asırıwda bilimlendiriw xızmetkerlerinin` wazıypaların anıqlap berdi.

Bul bag`darlamanın` tiykarg`ı bag`darı.

Xalıq ta`limi tarawının` ha`r - bir xızmetkeri belgili da`rejede meditsinalıq ha`m gigienalıq bilimlerge iye bolıwı kerek.

Xalıq ta`limi tarawının` ha`r bir xızmetkeri ta`lim ta`rbiyanın` gigienalıq normaların ha`m o`zinin` pa`ni boyınsha bilim beriwdin` ma`mleketlik standartın biliwi sha`rt.

Salamat turmıs ta`rizin qa`liplestiriw, onın` tiykarg`ı komponenti:

- O`z ishine shınıg`ıwdı, fizkul`tura ha`m sport penen shug`ıllanıwdı alatug`ın aktiv qıymıllı ku`ndelikli rejim.
- Awqatlanıw, miynet ha`m dem alıw gigienası, ku`ndelikli rejimdi saqlaw.
- Jeke ha`m ja`miyetlik gigienanı saqlaw.
- Qorshag`an ortalıqtı, ta`biyattı qorg`aw (ekologiya ha`m densawlıq).
- Zıyanlı a`detlerdin` aldın alıw.
- Tuwrı jınısıy ta`rbiya.
- Psixogigiena talapların saqlaw.

O`sip baratırg`an a`wladtı gigienalıq jaqtan ta`rbiyalawdı iske asırıw:

- Organizmnin` du`zilisi ha`m tirishilik iskerligi haqqında bilim beriw.
- O`zinin` ha`m a`tiraptag`ı adamlardın` densawlıg`ın qorg`aw boyınsha uqıp ha`m ko`nlikpelerdi payda etiw, keyin ala paydalı ha`m unamlı a`detke aylandırıw.

«Salamat a`wlad ushın» bag`darlamasının` ilajların ken`nen propogandalaw. «Salamat a`wlad ushın» bag`darlamasın tarqatıwda barlıq ta`rbiyalawshı ku`shti ja`mlew. Bilimlendiriw sho`lkemlerinde - bul pedagoglardın`, miditsina xızmetker-lerinin` ata-analardın` ku`shin birlestiriw. Respublika ko`leminde-xalıq ta`limi,

den-sawlıqtı saqlaw, sotsial ta`miynat ministrligi, fizikalıq ma`deniyat ha`m sport komiteti, ha`r qıylı - «hayal ha`m densawlıq» «Salamat a`wlad ushın» fondları.

«Salamat a`wlad» bag`darlamasının` tiykarg`ı bag`darı (Ministrler kabinetinin` N 45 qararı menen 15-fevral` 2000-jılı qabıllang`an).

1. Salamat shan`araqtın` qa`liplesiwi ha`m shan`araqta joqarı ruwxıylıq, a`dep ikramlılıq atmosferasın rawajlandırıw ushın jag`daydı jetilistiriw.

2. Salamat a`wladtın` tuwılıwında ma`mlekettin`, ja`msiyettin` ha`m shan`araqtın` dıqqatın ha`m g`amxorlıg`ın ku`sheytiw.

3. Balalardın` densawlıg`ının` bekkemleniwi bilim alıwı ha`m gormonikalıq ta`rbiyalanıwı ushın jag`daydı jaqsılaw.

4. Hayallardın` sotsial-ekonomikalıq statusın, shan`araqtag`ı ha`m ja`miyettegi rolin joqarılatıw.

5. Salamat a`wladtın` tuwılıwında ha`m ta`rbiyalanıwında ata-analardın` tolıq juwapkershiligi ma`selesinde g`alaba bilimlendiriwdi jaratıw ha`m rawajlandırıw.

6. Ja`miyettin` sanasında, psixologiyasında «Salamat a`wladtın`» tuwılıwı ha`m ta`rbiyalanıwı ushın joqarı juwapkershilikti qa`liplestiriw.

JUWMAQLAW

Dene ta`rbiyası sag`lam ha`m fizikalıq jaqtan ha`r ta`repleme barkamal bolıwı ushın ja`ne qorshap turg`an ortalıqtın` keri ta`sirine organizmnin` qarsılıg`ın ku`sheyttiriw ha`m adaptatsiyanı ku`sheytiw ushın u`lken a`hmiyetke iye. Bular organizmnin` qarsılıq ku`shlerin o`siredi, awırıwshılıqtı kemeytedi.

Aral boyı ekologiyalıq keskin sharayatta jasawshı Qaraqalpaqstan Respublikası aymag`ında jasawshı adamlar, sonın ishinde jas balalardın` immun sisteması jaqsı bolıwı ushın su`t o`nimlerin, go`sh, may, palız, miywe o`nimlerin ratsional emes qabıl etkenligi anıqlandı.

Bizin` Qaraqalpaqstan respublikası jag`dayında balalar organizmleri o`sip rawadlanıw bir qansha o`zgesheliklerge iye. Mısalı izertlengen alımlardın` mag`lıwmatları boyınsha salıstırmalı halda Tashkent qalası, ha`m basqa Xorezm oblastı jas balaları o`sip rawajlanıwı salıstırg`anda bizin` respublika balalar boyının` uzınlıg`ı ha`m salmag`ının` birgeliksiz o`siwi ha`m rawajlanıwı anıqlang`an.

Baslang`ısh mektep jasında balanın` boyının` uzınlıg`ı 7-10 sm ge o`sedi. Jınısıy jetilisiw mu`na`sibeti menen qızlarda 12 jastan ul balalarda 15 jastan baslap boyına o`siw tezlesedi. Boyına o`siw qızlarda 18-19, erkeklerde 20 jasta toqtaydı. Ulıwma o`siw da`wirinde ayaqlardın` uzınlıg`ı 5 ma`rte, qoldın` uzınlıg`ı to`rt barabar denenin` uzınlıg`ı u`sh barabar, bastın` biyikligi eki barabar artadı..

Jas balalar organizm immunitetine qatnasatug`ın awqatlıq zatlarda mineral zatlar a`sirese mikroelementlar, fermentler, garmonlar bal o`sip rawajlanıwında a`xmiyetli orın iyeleydi, olardın` ha`reketin aktivlestiredi. Su`t o`nimleri mikroelementlerge en` bay. Awqatlıq zatlarda joqarıda aytılg`an belok, maylar, vitaminler, mineral zatlar, mikroelementler awqatlıq ratsionında baylanısta bolıwı.

Salamat turmıs jag`dayın saqlaw ushın ekologiyalıq dag`darıslı zonalarda jas-o`spirim ha`m eresek adamlar arasında gigienalıq sha`rt sharayat jaratıw, pedagogik-texnologiyalardı islep shıg`ıw, olardı endiriw, adamlardı

sawlamlastırıwshı dene-ta`rbiyasın sho`lkemlestiriw boyınsha jan`a ilimiy tiykarlang`an metodikalardı islep shıg`ıw tiyis.

Awqatlanıw ratsionla boliwi ushin awqatlanıwdın` 3 qag`ıydasın biliwimiz kerek 1) mug`dar; 2) sıpat; 3) ta`rtip. Bul qag`ıydag`a ko/re h’a’mme adam a’sirese jas balalar organizmde qansha energiya sarıplaydı, awqat onın` ornın toltırıwı tiyis, awqat belok, may ha`m uglevodlardan basqa, vitamin ha`m turli mikroelementlarge bay bolıwı lazım h’a’m barlıq waqıt belgili bir waqıtta awqatlanıw lazım boladı.

Belok, may ha`m uglevodlar awqattın` tiykarg`ı quramı bolıp ha` energiya deregi esaplanadı. Sarplang`an energiyanı bilgen halda, ku`ndelik awqat ratsionın du`ziwge boladı. Du`zilgen awqat ratsionı tiykarında sutkalıq awqat mug`darı ishilgen suyıqlıq penen birge 2,5-3 kg aspawı kerek. Sonliqtanda tu`rli jastag`ı adamlar ushın sutkalıq awqat ratsionın du`ziw ha’m ogan a’mel etiw a’sirese jas o’sip-rawajlanip kiyatirga jas organizm ushin paydali.

O`MIR QA`WIPSIZLIGI

O`zbekstan Respublikasi Ministrler Ken`esinin` 19.07.2011 j. №208 sanli «Xaliqti jer silkiniwler aqibetinde payda bolatug`in ayriqsha jag`daylarda (ta`biiy ha`m texnogen tu`rdegi) ha`reket etiwge tayarlaw kompleks da`stu`rin tastiqlaw hakkinda»g`i qarari, Joqari ha`m orta arnawli bilimlendiriw ministrliginin` 22.07.2011 j. №310 sanli buyrig`in basshiliqka alinip ha`m orinlaw maqsteinde A`jiniyaz atindag`i No`kis Ma`mleketlik pedagogika instituti rektorati buyrig`i (25.12.2012 j. №601 D/1) tiykarinda «O`mir qa`wipsizligi» pa`ni barliq ta`lim bag`darlari boyinsha talabalarg`a oqiw protsessinde u`yretiw ushin, magistrlik dissertatsiya jumisi ha`m bakalavr qa`nigelik pitkeriw jumislarin orinlawda pa`nnin` huqiqiy tiykarlari kirgizildi.

“Ja`miyette puxaralardin` huqiqlari ha`m erkinliklerin qorg`aw ta`miyinlengende ol haqiqiy, huqiqiy puxaraliq ja`miyet boladi. Ha`r bir adam o`z huqiqlarin aniq biliwi olardan paydalana aliwi, o`z huqiqi ha`m erkinliklerin qorg`ay aliwi lazim. Bunin` ushin da`slep ma`mleketimiz xalqinin` huqiqiy ma`deniyatin asiriw za`ru`r” (I. Karimov. O`zbekstan XXI a`sirge umtilmaqta, 31 – bet).

XX a`sirdin` 60 – jillarinan baslap is ju`rgizip kelgen puxaraliq qorg`aniw sistemasinin` tiykarg`i waziypasi tinishliq da`wirinde ha`m uris jag`dayinda ma`mleket xalqin jalpi qirg`in qurallari ha`m basqa xu`jim qurallarinan qorg`aw, uris jag`dayinda xaliq xojalig`i obektlerinin` turaqli islewin ta`miyinlew ha`mde apatshiliq oshaqlarinda qutqariw ha`m tiklew jumislarin o`z waqtinda na`tiyjeli a`melge asiriwdan ibarat edi.

Biraq xaliq o`mirine tek jalpi qirg`in qurallari emes, ba`lkim basqa qa`wip – qa`terlerde qa`wip salmaqta, olardi na`zerden shette qaldiriw hasla mu`mkin emes. Bular ta`biyiy, texnogen ha`m ekologiyaliq qa`siyetli ayriqsha jag`daylar bolip tabiladi.

1990–jillarg`a kelip yadro urisi qa`wipi kemeyip, biologiyaliq qurallardan paydalaniw sheklep qoyildi, jan`a – zamanago`y qural tu`rleri oylap tabildi, olar

adamlar ushin qa`wipli bolmay, ba`lki ekonomikaliq obektlerdi isten shig`ariwg`a qaratilg`an edi. Bulardin` barlig`i puqaraliq qorg`aniw sistemasi orninda jan`a bir sistema du`ziliw kerekligin da`llilep berdi.

Puqaraliq qorg`aniw ornin iyelewi mu`mkin bolg`an iri ko`lemdegi ayriqsha jag`daylarg`a a`welden tayarliqti ta`miyinlewshi jan`a arnawli ma`mleket sistemasi iyelewi, ol tinishliq ha`mde uris da`wirinde xaliqti ha`m aymaqlardi ayriqsha jag`daylardan qorg`awi lazim edi. Bul sistema xaliqti ayriqsha jag`daylardan qorg`aw ha`m qutqariw jumislarin o`tkerip qoymay, basqa a`hmiyetli ilajlardi: ta`biyiy apatlardan qa`wipli aymaqlar kartalarin du`ziw, seysmikaliq bekkem bina ha`m imaratlardi quriw, qisqa, orta ha`m uzaq mu`ddetli boljaw jumislarin sho`lkemlestiriwi ha`m xaliq tayarlig`in a`melge asiriwi lazim edi.

Usi orinda ja`ne bir ma`seleni aydinlastirip aliwg`a tuwra keledi. Ayriqsha jag`day degen ne, onnan xaliqti ha`m aymaqlardi qorg`aw degende neni na`zerde tutiwimiz kerek?

Ayriqsha jag`day – adamlar qurban boliwi, olardin` den sawlig`i yaki qorshag`an ortaliqqa ziyan tiyiwi, materialliq shig`inlar keltirip shig`iliwi ha`mde adamlardin` turmis sharayatinin` izden shig`iwina alip keliwi mu`mkin bolg`an yaki alip kelgen avariya, apatshiliq, qa`wipli ta`biyg`iy ha`diyse yaki basqa ta`biyiy apatshiliq na`tiyjesinde belgili bir aymaqta ju`zege kelgen jag`day.

Xaliqti ha`m aymaqlardi ayriqsha jag`daylardan qorg`aw – ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw ha`m olardi saplastiriw ilajlari, usillari, qurallar sistemasi, ha`reketler birlesigi.

Ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw – aldin ala o`tkerilip, ayriqsha jag`daylar ju`z beriwi qa`wipin mu`mkinshiligi bolg`ansha kemeytiwge, bunday jag`daylar ju`z bergen ta`g`dirde bolsa adamlar den sawlig`in saqlaw, qorshag`an ta`biyiy ortaliqqa tiyetug`in ziyan ha`m materialliq shig`inlar mug`darin kemeytiwge qaratilg`an ilajlar kompleksi.

Ayriqsha jag`daylardi saplastiriw – ayriqsha jag`daylar ju`z bergende o`tkerilip, adamlar o`miri ha`m den sawlig`in saqlaw, qorshag`an ta`biyiy ortaliqqa tiyetug`in ziyan ha`m materialliq shig`inlar mug`darin kemeytiwge, sonday – aq

ayriqsha jag`daylar ju`z bergen zonalardi shen`berge alip, qa`wipli faktorlar ta`sirin toqtatiwg`a qaratilg`an avariya – qutqariw jumislari ha`m basqa keshiktirip bolmaytug`in basqa jumislar kompleksi.

Xaliqti ha`m aymaqlardi ayriqsha jag`daylardan qorg`aw tarawinda qoyilg`an en` tiykarg`i jumislardin` biri–da`slep Qorg`aniw ministrligi qasinda puqaraliq qorg`aniw ha`m ayriqsha jag`daylar basqarmasinin`, son` usi basqarma tiykarinda O`zbekstan Respublikasi Prezidentinin` 1996 jil 4 marttag`i PF–1378 Buyrig`i menen Ayriqsha jag`daylar ministrliginin` du`ziliwi boldi.

Ministrlik is ju`rgize baslag`annan son` xaliqti ha`m aymaqlardi ayriqsha jag`daylardan qorg`aw tarawinin` huqiqiy tiykarin du`ziwshi bir qatar nizam ha`m qararlar qabil etildi.

O`zbekstan Respublikasi nizamlari:

Xaliqti ha`m aymaqlardi ta`biyiy ha`m texnogen qa`siyetli ayriqsha jag`daylardan qorg`aw haqqinda (1999 jil 20 avgust) – 5 bo`lim ha`m 27 stat`yadan ibarat. Nizam xaliqti ha`m aymaqlardi ta`biyiy ha`m texnogen qa`siyetli ayriqsha jag`daylardan qorg`aw tarawindag`i sotsial mu`na`sibetlerdi ta`rtipke saladi ha`m ayriqsha jag`daylar ju`z beriwi ha`m rawajlaniwinin` aldin aliw, ayriqsha jag`daylar keltiretug`in shig`inlardi azaytiw ha`m ayriqsha jag`daylardi saplastiriwdi maqset etip qoyadi.

Puxaraliq qorg`aniw haqqinda (2000 jil 26 may) – 4 bo`lim ha`m 23 stat`yadan ibarat. Usi nizam puxaraliq qorg`aniw tarawindag`i tiykarg`i waziypalardi, olardi a`melge asiriwdin` huqiqiy tiykarlarin, ma`mleket organlarinin`, birlespe ha`m sho`lkemlerdin` wa`killiklerin, O`zbekstan Respublikasi puxaralarinin` huqiqlari ha`m ma`jbu`riyatlarin, sonday – aq puxaraliq qorg`aniw ku`shleri ha`m qurallarin belgileydi.

Adamnin` immunitet jetispewshiligi virusi menen keselleniwinin` aldin aliw haqqinda (1999 jil 19 avgust) – 13 stat`ya. Nizamda AIJS keselliginin` aldin aliw tarawindag`i ma`mleketlik ta`miyinlew, keselliktin` aldin aliw boyinsha jumislardi qarji menen ta`miyinlew, puxaralardin` ha`m ma`jbu`riyatlarina tiyisli ma`seleler ko`rsetilgen.

Gidrotexnika inshaatlarinin` qa`wipsizligi haqqinda (1999 jil 20 avgust) – 15 stat`ya. Usi nazimnin` maqseti gidrotexnika inshaatlarin joybarlastiriw, quriw, paydalaniwg`a tapsiriw, olardan paydalaniw, olardi rekonstruktsiya qiliw, tiklew, konservatsiyalaw ha`m tamamlawda qa`wipsizlikti ta`miyinlew boyinsha iskerligin a`melge asiriwda ju`zege keletug`in mina`sibetlerdi ta`rtipke saliw bolip tabiladi.

Awil xojaliq o`simliklerin ziyankesler, kesellikler ha`m jabayi ot - sho`plerden qorg`aw haqqinda (2000 jil 31 avgust) – 28 stat`ya. Usi nazimnin` maqseti awil xojaliq o`simliklerin ziyankesler, kesellikler ha`m jabayi ot - sho`plerden qorg`awdi ta`miyinlew, o`simliklerdi qorg`aw qurallarinin` adam den sawlig`ina, qorshag`an ta`biyiy ortaliqqa ziyanli ta`sirinin` aldin aliw menen baylanisli qatnaslardi ta`rtipke saliwdan ibarat.

Radiatsiyaliq qa`wipsizlik haqqinda (2000 jil 31 avgust) – 5 bo`lim ha`m 28 stat`yadan ibarat. Nizamnin` maqseti radiatsiyaliq qa`wipsizlikti, puxaralar o`miri, den sawlig`i ha`m mal – mu`lki, sonday – aq, qorshag`an ortaliqti ionlastiriwshi nurlaniwdin` ziyanli ta`sirinen qorg`awdi ta`miyinlew menen baylanisli qatnaslardi ta`rtipke saliwdan ibarat.

Terrorizmge qarsi gu`res haqqinda (2000 jil 15 dekabr) – 6 bo`lim ha`m 31 statyadan ibarat. Usi nizamnin` maqseti terrorizmge qarsi gu`res tarawindag`i qatnaslardi ta`rtipke saliwdan ibarat. Nizamnin` tiykarg`i waziypalari shaxs, ja`miyet ha`m ma`mlekettin` suverenitetin ha`m aymaqliq pu`tinligin qorg`aw puxaralar tinishlig`i ha`m milliy tatiwliqti saqlawdan ibarat.

Qa`wipli islep shig`ariw obektlerinin` sanaat qa`wipsizligi haqqinda (2006 jil 28 sentyabr`) – 23 stat`ya. Nizamnin` maqseti qa`wipli islep shig`ariw obektlarinin` sanaat qa`wipsizligi tarawindag`i qa`tnaslardi ta`rtipke saliwdan ibarat.

O`zbekstan Respublikasi MK (1997 jil 27 dekabr`) №558-sanli qarari «O`zbekstan Respublikasinda ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw ha`m olarda ha`reket etiwde ma`mleketlik dizimi haqqinda»g`i qarari menen biykar etilip bul qarar qaytadan 2011 jil 24 avgustta O`zbekstan Respublikasi MK №242-sanli «O`zbekstan Respublikasinda ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw ha`m olarda

ha`reket etiwdin` ma`mleketlik dizimi jumislarin bunnan bilay jetilistiriw» haqqinda qarari menen toliqtirilip qayta shiqti.

O`zbekstan Respublikasi (2011 jil 19 iyul`) №208-sanli qarari «Xaliqti jer silkiniwler na`tiyjesinde payda boliw mu`mkin bolg`an ayriqsha jag`daylarda (ta`biiy ha`m texnogen) ha`reket etiwge u`yretiwdin` kompleks da`stu`rin tastiyiqlaw» haqqinda qarari tiykarinda barliq orinlarda ayriqsha jag`daylarda ha`reket etiyadin` kompleks da`sturleri islenip shig`ilip, oqiw mashqulatlari alip barilmaqta.

O`zbekstan Respublikasi Prezidentinin` qarari:

Tasqinlar, sel ag`imlari, qar ko`shiw ha`m jer ko`shkisi ha`diyseleri menen baylanisli ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw ha`m olardin` aqibetlerin toqtatiw barisindag`i – ilajlar haqqinda (2007 jil 19 fevral, PQ – 585 – sanli). Tasqinlar, sel ag`imlari, qar ko`shiw ha`m jer ko`shki ha`diyseleri menen baylanisli jumislardi o`z waqtinda ha`m na`tiyjeli sho`lkemlestiriw, sonday – aq olardin` aqibetlerin tezlik penen toqtatiw maqsetinde qabil etilgen.

O`zbekstan Respublikasi Ministrler Kabinetinin` qararlari:

O`zbekstan Respublikasi Ayriqsha jag`daylar ministrliginin` jumisin sho`lkemlestiriw ma`seleleri haqqinda (1996 jil 11 aprel, 143 – sanli). Qararg`a «O`zbekstan Respublikasi Ayriqsha jag`daylar haqqinda»g`i Nizam qosimsha etilgen. Ayriqsha jag`daylar ministrliginin` tiykarg`i waziypalari, huqiqlari keltirilgen.

O`zbekstan Respublikasi Ayriqsha jag`daylarda olardin` aldin aliw ha`m ha`reket etiw ma`mleketlik sistemasi haqqinda (1997 jil 23 dekabr, 558 - sanli). Qarar menen O`zbekstan Respublikasi Ayriqsha jag`daylarda olardin` aldin aliw ha`m ha`reket etiw ma`mleketlik sistemasi (AJMS) haqqindag`i Nizam ha`m onin` du`zilisi tastiyiqlang`an, ministrlik ha`m idaralardin` xaliq ha`m aymaqlardi ayriqsha jag`daylardan qorg`aw boyinsha funktsiyalari keltirilgen.

O`zbekstan Respublikasi xalqin ayriqsha jag`daylardan qorg`awg`a tayarlaw ta`rtibi haqqinda (1998 jil 7 oktyabr 427 – sanli). Qarar ma`mleket xalqin ha`m aymaqlarin ta`biyiy ha`m texnogen qa`siyetli ayriqsha jag`daylardan qorg`aw

sistemasin rawajlandiriw maqsetinde qabil etilgen. Qararg`a qosimsha keltirilgen «Xaliqti ayriqsha jag`daylardan qorg`aw tarawinda tayarlaw ta`rtibi haqqinda»g`i Nizam O`zbekstan Respublikasi xalqin ayriqsha jag`daylardan qorg`aw tarawinda, sonday – aq ayriqsha jag`daylarda ha`reket etiwge tayarliqtan o`tip atirg`an xaliq toparlarin tayarlawdin` tiykarg`i waziypalarin, tu`rleri ha`m usillarin belgileydi.

Ta`biyiy, texnogen ha`m ekologiyaliq qa`siyetli ayriqsha jag`daylardin` sipatlamasi haqqinda (1998 jil 27 oktyabr, 455 – sanli). Qarar menen tastiyiqlang`an sipatlamag`a muwapiq ayriqsha jag`daylar ju`zege keliw sebeplerine ko`re texnogen, ta`biyiy ha`m ekologiyaliq qa`siyetli, usi jag`daylarda ziyan kergen adamlar sanina, materialliq ziyanlar mug`darina ha`m ko`lemlerine qarap lokal, jergilikli, respublika ha`m transsshegarali tu`rlerge bo`linedi.

O`zbekstan Respublikasinda adamlar ha`m haywanlardin` qutiriw keselligine qarsi gu`resti ku`sheytiw ilajlari haqqinda (1996 jil 18 yanvar, 32 – sanli). Adamlar ha`m haywanlardin` qutiriw keselligine qarsi gu`res ilajlarinin` na`tiyjeligin asiriw, sonday – aq xaliq jasaw orinlarinda iyt, pishiq ha`m basqa u`y haywanlarin ta`rtipke saliw maqsetinde qabil etilgen.

G`alaba xaliqliq ilajlardi o`tkeriw qag`iydalarin tastiyiqlaw haqqinda (2003 jil 13 yanvar, 15 – sanli). O`zbekstan Respublikasi aymag`inda g`alaba xaliqliq ilajlar o`tkeriliwi waqtinda ja`ma`a`t qa`wipsizligin ta`miyinlew ha`m ta`rtibin qorg`aw maqsetinde qabil etilgen.

Ayriqsha jag`daylardi boljaw ha`m aldin aliw Ma`mleket da`stu`rin tastiyiqlaw haqqinda (2007 jil 3 aprel, 71 – sanli). Ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw ha`m aqibetlerin saplastiriw tarawinda alip barilip atirg`an jumislar o`nimliligin asiriw maqsetinde qabil etilgen.

Joqarida ko`rsetilgen huqiqiy hu`jjetler tiykarinda oqiw protsessinde talabalarg`a “O`mir qa`wipsizligi” pa`ninin` barliq bag`darlari boyinsha ken` ma`niste tu`sinikler berildi.

PAYDALANGAN A`DEBIYATLAR

1. Karimov İ.A. Araldı qutqarıw Xalqaralıq fondının` Almatı ushrasıwı, Almatı 26 aprel` 2009 j. 12 may 2009 j. Erkin Qaraqalpaqstan.
2. Markosyan A.A. «Esh fiziologiyasi masalalari» Toshkent. «Uqituvchi» 1977.
3. Xripkova A.G., Antropova M.V., Farber D.A. «Vozrastnaya fiziologiya i shkol`naya gigiena» M. «Prosveshenie» 1990.
4. Ermolaev Yu.A. «Vozrastnaya fiziologiya» Moskva «Vısshaya shkola» 1985.
5. Guminskiy A.A. «Vozrastnaya fiziologiya» Moskva «Vısshaya shkola» 1985
6. Kadirov U.Z. «Odam fiziologiyasi» Toshkent Abu Ali İbn Sino nomidagi «Tibbiet nashrieti» 1996 y.
7. Klemeshova L.S., Ergashev M.S. «Eshga oyd fiziologiya» Toshkent Uqituvchi, 1991 y.
8. Almatov K.T., Klemesheva L.S., Matchanov A.T. «Vozrastnaya fiziologiya» Toshkent - 2002 g
9. Karimov R.S., Aripova S.X. «Esh fiziologiyasi va gigienasi» (maruzalar matni) Toshkent 2001
10. Sharipova D.D. Arbuzova T.L. «Vozrastnaya fiziologiya i gigiena» (tekstı lektsiy) Tashkent 2002 g.
11. Sodiqov K.S. «Uquvchilar fiziologiyasi va gigienasi» Toshkent «Uqutuvchi» 1992.
12. Sharipova D.J., Vaxidova R.G. «Uquvchilar toliqishining oldin olish» T.Meditsina 1986 y
13. Aminjanov Sh.A. Nuritdinov E.N. «Esh fiziologiyasi va gigienasi» (lektsiyalar kursi) Samarkand 2003 y.
14. İsmaylov M.N. «Bolalar va usmirlar gigienasi» Toshkent İbn-Sino nomidagi nashriet-matbaa birlashmasi 1994 y

15. Yakovlev N.N. “Sport bioximiyasi”. M., FiS. 1975.
16. Nikolaev A.N. “Biologik kimyo”. Oliy wquv yurtlari meditsina institutlari uchun.T., 1991.
17. Qosimov K.X va boshqalar “Bioximiya”. T., 1986.
18. Qarajanova T.J. h.t.b. Disbioticheskoe narusheniya mikroflorı kishechnika detey Karakalpakstana i ix korrektsiya. Avtoref. diss. na saiskaniy uch. stepeni kand. Med. Nauk, tashk., 2012.
19. Matyushonok M.T. “Kichik maktab yoshidagi bolalar anatomiyasi, fiziologiyasi va gigienasi”. Pedagogika o’quv yurtlari uchun darslik. O’qituvchi nashriyoti, Toshkent, 1975y.
20. Markayan A.A. Yosh fizioiogiyasi masalalari. O’qituvchi nashriyoti, Toshkent, 1977 y.
21. Zags M. G. Bozrastnoe osobennosti funktsii pochek”. Rukovodstvo po vozrastnoy fiziologii. izd. “NauKa” L, 1975 g.
22. Qodirov F. “Odam fiziologiyasi”. Tibbiyot oliy o’quv yurtlari talabalari uchun darslik. Toshkent. Abu Ali Ibn Sino nashriyoti, 1996 y.

A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik pedagogika institutı Ta`biyattanıw ha`m geografiya fakul`teti Zoologiya kafedrası 4 b kurs talabası Koylıbaeva Gul`jaxan «Baqsha balalar awqatlanıwı ha`m awqat ratsionların u`yreniw» atlı bakalavr pitkeriwshilik jumısına

PİKİR

Tu`slik Aralboyı aymag`ında ju`zege kelgen ekologiyalıq jag`daydın` keskinlesiwine baylanıslı ja`miyetimizdin` o`ndirislik qatnasıqları rawajlanıwı, xalıqtın`, a`sirese jas balalardın` den-sawlıg`ın bekkemlewde salamat turmıs jag`dayın saqlawda awqatlanıwıdın` ornı, awqatlıq zatlar ratsionı ha`m awqat rejimi og`ada a`hmiyetli ma`selelerden biri.

G.Koylıbaevanın` bakalavr da`rejesin alıw ushın jazg`an pitkeriwshilik jumısı joqarıdag`ı aytılg`an ma`selelerge bag`ıshlang`an bolıp respublikamız aymag`ındag`ı balalar baqshaları jas o`spirim balalardın` salamat turmıs jag`dayın jaqsılawda awqatlanıw awqatlıq ratsionın u`yreniwge bag`ıshlang`an.

Bul jumısta respublika aymag`ındag`ı sırtqı ortalıqtın` keri ta`sirlerinin` balalar organizmine ta`siri, salamat turmıs jag`dayın saqlaw ushın gigenalıq jag`daylardın` ornı awqatlıq zatlardın` a`hmiyeti haqqında ken` tu`rdegi materiallar toplanıp olar avtor ta`repinen ha`r ta`repleme u`yrenilgen ha`m tolıq pitkeriwshilik jumısında paydalana bilgen.

Pitkeriwshilik jumısı ulıwma kirisiw, materiallar ha`m usıllardan, tiykarg`ı bo`lim, juwmaqlaw ha`m paydalanılg`an a`debiyatlar diziminen ibarat. Pitkeriwshilik jumıs tu`sinikli tilde jazılg`an keste ha`m sızılmalardan paydalang`an halda jaqsı bezetilgen, o`zinin` maqset ha`m wazıypalarınan kelip shıqqan halda jazılıp tiyisli juwmaqlar shıg`arılg`an.

Ulıwma alg`anda, pitkeriwshilik jumısı bakalavr da`rejesin alıw ushın JOO qoyılatug`ın talaplarg`a tolıq juwap beredi ha`m onı qorg`awg`a jiberemen.

İlimiy basshısı
A`jiniyaz atındag`ı NMPİ
Zoologiya kafedrası baslıg`ı
biologiya ilimler kandidatı Q.Atanazarov

A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik pedagogika institutı Ta`biyattanıw ha`m geografiya fakul`teti Zoologiya kafedrası 4 b kurs talabası Koylıbaeva Gul`jaxan «Baqsha balalar awqatlanıwı ha`m awqat ratsionların u`yreniw» atlı bakalavr pitkeriwshilik jumısına

SIN

G.Koylıbaevanın` bakalavr da`rejesin alıw ushın jazg`an pitkeriwshilik jumısı joqarıdag`ı aytılg`an ma`selelerge bag`ıshlang`an bolıp respublikamız aymag`ındag`ı balalar baqshaları jas o`spirim balalardın` salamat turmıs jag`dayın jaqsılawda awqatlanıw awqatlıq ratsionın u`yreniwge bag`ıshlang`an. A`sirese qorshag`an ortalıqtın` pataslanıwları menen jas balalar organizminin` o`sip rawajlanıwında jeterli da`rejede awqatlıq zatlar quramında, vitaminler, ta`biiy birikpeler, bolıwı olardın` salamat turmıs jag`dayı, fizikalıq jaqtan ha`r ta`repleme barkamal jetilisiwinde organizmnin` immun sistemaların ku`sheyttiriwde ha`m biyimlesiwshilikti jaqsılawda ornı og`ada a`hmiyetke iye.

Bul jumısta respublika aymag`ındag`ı sırtqı ortalıqtın` keri ta`sirlerinin` balalar organizmine ta`siri, salamat turmıs jag`dayın saqlaw ushın gigenalıq jag`daylardın` ornı awqatlıq zatlardın` a`hmiyeti haqqında ken` tu`rdegi materiallar toplanıp olar avtor ta`repinen ha`r ta`repleme u`yrenilgen ha`m tolıq pitkeriwshilik jumısında paydalana bilgen.

Pitkeriwshilik jumısı ulıwma 5 baptan, kirisiw, material ha`m usıllar, tiykarg`ı bo`lim, juwmaqlaw ha`m paydalanılg`an a`debiyatlar diziminen ibarat. Pitkeriwshilik o`zinin` aldına qoyg`an ma`kseti ha`m uazıypalarınan kelip shıqqan halda tiyisli juwmaqlar berilip keste ha`m sızılmalardan paydalang`an halda jaqsı bezetilgen, jaqsı bayanlang`an.

Ulıwma alg`anda, Koylıbaeva Gul`jaxan «Baqsha balalar awqatlanıwı ha`m awqat ratsionların u`yreniw» atlı bakalavr pitkeriwshilik jumısı bakalavr da`rejesin alıw ushın JOO qoyılatug`ın talaplarg`a tolıq juwap beredi ha`m joqarı bahalarg`a ılayıq dep espalayman.

Tashkent Meditsina pediatriya institutı
No`kis filialı, dotsenti, A.B.Qurbanov

A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik pedagogika institutı Ta`biyattanıw ha`m geografiya fakul`teti Zoologiya kafedrası

4 b kurs talabası Koylıbaeva Gul`jaxan «Baqsha balalar awqatlanıwı ha`m awqat ratsionların u`yreniw» atlı bakalavr pitkeriwshilik jumısına

SIN

Jas balalar ha`m analardın` den-sawlıg`ın qorg`aw ma`mleketimizdin` g`a`rezsizligin alg`an jıllardan baslap siyasiy da`rejege shekem ma`mleketlik da`rejede sheshiliwi tiyis a`hmiyetli ma`selelerden biri esaplanadı.

Sonlıqtanda tan`lang`an bitkeriw qanigelik jumısı teması ha`m mazmunı boyınsha a`hmiyetli ma`selelreden birin u`yreniwge qaratılg`an.

Avtordın` bakalavr da`rejesin alıw ushın jazg`an pitkeriwshilik qa`nigelik jumısı joqarıdag`ı aytılg`an ma`selelerge bag`ıshlang`an bolıp respublikamız aymag`ındag`ı balalar baqshaları jas o`spirim balalardın` salamat turmıs jag`dayın jaqsılawda awqatlanıw, awqatlıq ratsionın u`yreniwge jas balalar organizminin` o`sip rawajlanıwında jeterli da`rejede awqatlıq zatlar quramında, vitaminler, ta`biiy birikpeler, bolıwı olardın` salamat turmıs jag`dayı, fizikalıq jaqtan ha`r ta`repleme barkamal jetilisiwi, sonday-aq gigienalıq qag`ıydaların islep shıg`ıw ushın a`sirese ha`zirgi ekologiyalıq jag`dayda ratsional awqatlanıw dene-ta`rbiyası individual gigiena ornı haqkında mag`lıwmatlar tu`sinikli etip bayanlang`an.

Pitkeriw qanigelik jumıs IV baptan ha`m bul baplar kishi bapshalarg`a bo`lingen bolıp, kirisiw, İzertlew usılları, tiykarg`ı bo`lim ha`m juwmaqlaw, paydalanılg`an a`debiyatlar diziminen turadı.

Kirisiw bo`liminde Qaraqalpaqstan Respublikası mektepke shekemgi ta`lim ta`rbiya orınları, No`kis qalası balalar baqshalarına sıpatlamalar berilgen.

II bapta izertlew usılları ha`m ornı bayanlang`an.

III bap tiykarg`ı bo`lim bolıp ol kishi u`sh baptan turıp, baqsha balalar awqatlanıwı, baqsha balaları awqat ratsionları ha`m balalar awqatlanıw ratsionın jaqsılaw boyınsha is-ilajlar keltirilgen.

G.Qoylıbaevanın` pitkeriw kaniygelik jumısında salamatlıq boyınsha, a`sirese balalar salamatlıg`ı boyınsha a`debiyatlardan, mektepke shekemgi qarxanalardan jaqsı materiallar toplanıp olar izbe-izlikte twsinikli tilda, keste ha`m sızılmalardan orınlı paydalana bilgen halda JOO bakalavr da`rejesin alıw ushın qoyılatug`ın talaplarg`a tolıq juwap beredi ha`m ılayıqlı bahalanadı dep esaplayman.

A’jniyaz atandag’i NMPI
Zoologiya kafedrasi, dotsenti T.Saparov

A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik pedagogika institutı
Ta`biyattanıw ha`m geografiya fakul`teti Zoologiya kafedrası 4 b
kurs talabası Koylıbaeva Gul`jaxan «Baqsha balalar awqatlanıwı
ha`m awqat ratsionların u`yreniw» atlı bakalavr pitkeriwshilik jumısı

Annotatsiya

Jumıstın` aktuallıg`ı Jas balalar ha`m analardın` den-sawlıg`ın qorg`aw ma`mleketimizdin` g`a`rezsizligin alg`an jıllardan baslap siyasiy da`rejege shekem ma`mleketlik da`rejede sheshiliwi tiyis a`hmiyetli ma`selelerden biri bolıp, bul ma`selenin` sheshiliwinde bir qansha a`meliy jumıslar alıp barıldı ha`m ha`zirde dawam etpekte.

Jas o`spirim balalar awqatlıq kaloriyası ku`n boyı sariplanatug`ın energiya ornın toltırıw ha`m organizmde o`tetug`ın tirishilik protsesslerinin` normal o`tiwin ta`miynlewi lazım. Salamat balalarda bul ten` salmaqlılıqtın` buzulısı denen massasının` o`zgeriwlerine sebep boladı. Eger awqat penen organizmge kelgen energiya sarıplang`an energiyadan ko`p bolsa, balalrda semiriw; kem bolsa, azgınlıq jag`dayları ku`zetiledi. Dene massasının` normal jag`dayda uslap turıwı slamatlıqtın` tiykarı esaplanadı.

Salamat turmıs jag`dayın saqlawdın` gigienalıq qag`ıydaların islep shıg`ıw ushın a`sirese ha`zirgi ekologiyalıq jag`dayda rotsional awqatlanıw dene-ta`rbiyası individual gigiena u`lken rol` oynaydı.

Pitkeriw qaniygelik bakalavr jumısı baslı ma`qseti Qaraqalpaqstan baqsha balaları awqatlanıwı ha`m awqat ratsionların u`yreniwden ibarat boldı. Aldag`ı qoyg`an ma`ksetti orınlaw ushın to`mendegi wazıypalardı sheshiwdi lazım taptıq:

- salamatlıq boyınsha a`sirese balalar salamatlıg`ı boyınsha a`debiyatlardan materiallar toplaw,
- Balalar awqatlanıwı ha`m awqatlanıw gigienası. No`kis qalası balalar baqshalarına sıpatlama beriw,
- baqsha balalar awqatlanıwı ha`m baqsha balaları awqat ratsionları
- balalar awqatlanıw ratsionın jaqsılaw boyınsha is-ilajlar.

A`debiyatlardı analizlew ha`m bizin` izertlewlerimiz sırtqı ortalıqtın` pataslang`anlıg`ın ko`rsetti. Sırtqı ortalıqtın` pataslanıwı, ratsional awqatlanbaw sebebinen salamat turmıs jag`dayının` to`menlewi kesellik aldı o`zgerisleri, organizm adaptatsiyasının` buzılıwı, immunologiyalıq jag`dayının` to`menlewi sebebinen ha`r qıylı keselliklerdin` ko`beyiwin ko`remiz.

A`debiyatlardı analizlegende mektepke shekemgi ta`lim orınlarında balalar baqshalarında jas o`spirim balalar awqatlanıwı u`yrenildi. Jas balalar organizm immunitetine qatnasatug`ın awqatlıq zatlarda mineral zatlar a`sirese mikroelementlar, fermentler, garmonlar bal o`sip rawajlanıwında a`xmiyetli orın iyeleydi, olardın` ha`reketin aktivlestiredi. Su`t o`nimleri mikroelementlerge en` bay. Awqatlıq zatlarda joqarıda aytılg`an belok, maylar, vitaminler, mineral zatlar, mikroelementler awqatlıq ratsionında baylanısta bolıwı.

Orınlıg`an: G. Koylıbaeva

İlmimiy basshı: Q. Atanazarov