



## Ömri goramak üçin maslahatlar

Ýatlama Türkmenistanyň Saglygy gorayyş we derman senagaty ministrliginiň Saglygy gorayyş habarlar merkezi, Döwlet arassachlyk we keselleriň ýayramagyna garşy göreşmek gullugy bilen bilelikde Birleşen Milletler Guramasynyň Çagalaryň Gazuzyň ýardam bermekliginde çap edildi



## Факты в защиту жизни

Листовка подготовлена Информационным центром Здравоохранения и Государственной санитарно-эпидемиологической службой Министерства Здравоохранения и медицинской промышленности Туркменистана при содействии Детского фонда ООН

### DEMIR ÝETMEZÇILIGINDEN DATLY GORANYŞ!

**DEMIR – AÝRATYN-DA, ÇAGALARDA WE AÝALLARDA DEMIR ÝETMEZÇILIKLI GANAZLYGYNÝŇ ÖŇÜNI ALMAK ÜÇIN IŇ MÖHÜM MIKROELEMENTDIR. DEMIR ADAM BEDENINE IÝMIT ARKALY DÜŞÝÄR.**

#### DEMIR ÝETMEZÇILIKLI GANAZLYGYNÝŇ ALAMATLARY:

- zygyderli ýadawlylyk we iş ukybynyň peselmegi;
- sähelçe hereketden soň hem demiriň gysylyp döwşelmegi;
- mekdepe okuwa ýetişigiň peselmegi;
- gulagyň şaňlamagy, göz önünde uçganaklaryň peýda bolmagy;
- ýüzüň, diň düýbüniň, dodaklaryň, diliň, dyrnaklaryň reňkiniň solgunlygy.

#### ÖZÜNI WE ÝAKYNLARYŇY NÄHILI GORAMALY?

- KADALY IÝMITLENMELI! Demire baý bolan iýmitleri: bagyr, dil, et, balyk, ýarma (greçkaly, arpaly, bugdaýly, süleli), miwe we gök ekin önümlerini (almany, hurmany, armydy, ysmanagy, turşyjany) köpräk iýiň.
- Askorbin turşusy demiriň sorulyşyny gowulandyryýar!
- Çaý we kofe ýaly içgileri nahardan soň 30-40 minut geçmän içmäň, sebäbi olar demiriň özleşdirilmegine päsgel berýärler.
- TÜRKMENISTANYŇ HÖKÜMETI TARAPYNDAN UNY DEMIR WE FOLİY TURŞUSY BILEN BAÝLAŞDYRMAK KARAR EDILDI.

Peýdaly, ÝOKUMLY MADDALAR BILEN BAÝLAŞDYRYLAN UNY satyn alyň!



### ВКУСНАЯ ЗАЩИТА ОТ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА!

**ЖЕЛЕЗО – ВАЖНЫЙ МИКРОЭЛЕМЕНТ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ, ОСОБЕННО У ДЕТЕЙ И ЖЕНЩИН. ЖЕЛЕЗО ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ С ПИЩЕЙ.**

#### ПРИЗНАКИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ:

- постоянная усталость и снижение работоспособности;
- одышка после незначительной нагрузки;
- ухудшение успеваемости в школе;
- шум в ушах, мелькание «мушек» перед глазами;
- бледность лица, десен, губ, языка, ногтей.

#### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ?

- ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ! Кушайте побольше продуктов, богатых железом: печень, язык, мясо, рыбу, крупы (гречневая, ячневая, пшеничная, овсяная), фрукты и овощи (яблоки, хурма, груши, шпинат, щавель).
- Аскорбиновая кислота улучшает всасывание железа!
- Пейте чай и кофе через 30-40 минут после еды, так как они препятствуют усвоению железа.
- ПРАВИТЕЛЬСТВОМ ТУРКМЕНИСТАНА ПРИНЯТО РЕШЕНИЕ ОБОГАЩАТЬ МУКУ ЖЕЛЕЗОМ И ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТОЙ.

Приобретайте полезную **ОБОГАЩЕННУЮ МУКУ!**



ТҮРКМЕНИСТАНЫŇ САГЛЫГЫ ГОРАЙЫŞ WE  
DERMAN SENAGATY MINISTRLIGI  
SAGLYGY GORAYSYŇ HABARLAR MERKEZI

unicef



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОМЫШЛЕННОСТИ ТУРКМЕНИСТАНА  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

unicef