



Үзенен сәламәтлеген кайгырткан кешенен гомере вакытсыз озелми.

Яна ел алдыннан барыбызнын да табыннары сый-нигъмәтләрдән сыгылып торачак. Бәйрәм булгач, остәлгә шампан шәрабы да, коньяк-аракысы да менеп кунаклячак. Әмма бәйрәм остәле артыннан туп-туры хастаханә ятагына элэгүчеләр дө ел саен булып тора. Мондый күнелсезлекләрдән ничек сакланьрга сон?

Роспотребнадзорнын Мордовия буенча идарә пресса Үзәге белгече Лариса Якушкина хәбәре буенча, житештерүчеләрнен үз продукциясен кызыктыргыч итү, сатучыларнын «үтмәгән» товарларыннан тиз арада, бигърәк Яна ел алдыннан, котылу хәйләсеннән һәрберебез диярлек хәбәрдар, ди. - Әмма еш кына белә торып алданабыз. Атланмай урынына – спред, сыр урынына – сыр продукты сатып алу ихтималы бик зур. Куллану вакыты чыга башлаган товарлар, ничшиксез, ин алгы киштәләрдә, күзгә бәрелеп тора бит. Яна ел табынына кунмасын иде шундый ашамлыклар. Катлаулы икътисади шартларда халык та чыгымнарын торле юллар белән киметергә омтыла. Алкогольгә килгәндә, зур сөвдә үзәкләренә сыйфатсыз спиртлы эчемлекләр элөгү ихтималы бик аз. Ә менә интернеттагы игъланнар аша яки кулдан сатып алынган 100-150 сумлык коньяк, шәраб, виски һ.б., ничшиксез, суррогат.

Ботенләй ашамыйча торып та булмый, билгеле. Әмма азык-толекнен арзанрагын юнәтергә тырышасын. Сыйфат мәсьәләсе инде бу очракта икенче планга күчә. Шулай да сонгы елларда кулланучыларнын үз хокукларын белү дәрәжәсе шактый арткан. Күпчелек шикаятләр жәмәгать туклануы һәм сөвдә өлкәләренә туры килә. Кешеләр азык-толек продукциясенен дорес сакланмавы, куллану вакыты чыккан ашамлыклар сатылуы, товар бәясенен касса чегындагы белән туры килмәвенә зарлана, – ди Лариса Якушкина.

Алда Яна ел каникуллары, күпторле бәйрәмнәр белән бай. Ничек иттереп бу ашау марафонын саулыкка зарарсыз гына үткөрергә икән? Бу турыда Рузаевка шифаханәсенен 2 терапевт бүлгеге житәкчесе, шулай ук гастроэнтеролог Д.Ш. Кашаева кинәшләренә колак салдык.

Динара Шәмил кызы саулыгыгызны ничегрәк сакларга дигән кинәшләре белән уртаклашты:

- Яна елда бәйрәм кәефе бозылмасын дисәк, табындагы ризыкларнын сыйфатлы

булуын онытмаска кирәк. Сорау артуын сизеп, фальсификат житештерүчеләр дә активлашты. Дәвләт тарафыннан аларга базарга юлны ябу очен барлык чаралар күрелсә дә, жинаятьчеләр барыбер әмәлен таба. Гадәттә, без туклану продуктарынын тышкы кыяфәтенә, исенә, төменә карап бәя бирегез. Әмма бу - азык-толекнен куркынычсызлык гарантиясе була алмый, – дип кисәтә Динара Шәмил кызы. Шуна аш казаны, эчәк инфекцияләреннән, зарарланудан, торле дәрәжәдәге отравлениеләрдән сак булыгыз.

Тагы, кешедә ашау режимы булырга тиеш. Яна елны каршы алганда коне буе аннан-моннан капкалап алып тонлә корсакны тыгыз иттереп тутырырга ярамый. Жинелчә ужин булырга тиеш: салат, йогурт... Регионыбыз ашамлыкларына безнен организм яраклашкан, шуна рационыгызда алар булса яхшырак. Майонез һәм бик майлы ашлардан да сакланыгыз. Кыздырылган ашамлыкларны кулланырга тырышмагыз. Үзегез пешергән компотлар да бик тө файдалы; Яна ел табынында морслар булса, сәламәтлегегез очен яхшырак. Бик куге чәй һәм кофены да еш кулланмагыз. Сәламәтлеккә зыян китерми торган, экологик яктан чиста продукт сайлаганда, беренче чиратта, азыкнын составына игътибар итәргә кирәк. Куркыныч «Е»лар исемлеген һәрчак үзегез белән йортсәгез дә комачау итми. Зыянлы «Е»ларнын күбесе азыкка тос бирү очен файдаланыла. Шуна да артык ачык тоскә буялган ризык сайламаска кинәш ителә. Товарнын составы күрсәтелмәгән икән, бу товардан баш тартсан яхшырак, ул сыйфатсыз дигән шик бар. Танылган, билгеле житештерүчеләрнен товарларына остенлек бирергә тырышыгыз. Гомумән, сәламәтлек очен зарарсыз – натураль продуктлар – бортекле, сот ризыклары, яшелчәләр, жиләк- жимешләр ашарга кинәш итәм. Яна ел бәйрәмендә барыбыз да табынны мул, торлесеннән сый-нигъмәтле итәргә тырыша. Үзенен сәламәтлеген кайгырткан кешенен гомере вакытсыз озелми, табибларга морәжәгать тө итми.

**Наилә Насырова**