



Баасы
келишимдик
баада

ЖАЛАЛ-АБАД
АКК

4-сентябрь,
2018-жыл
№6 (191)

Биздин сунуш - сизге киреше! Белес



Жалал-Абад Айылдык Консультациялык кызматтын гезити



«Жалал-Абад облусунун Ноокен жана Ала-Бука райондорундагы туура тамактанууну жөнгө салуу үчүн жергиликтүү азык-түлүктөрдү өндүрүү системасын колдоо» долбоору



«Өмүрүндө жашылча бакчасына эгин экпеген коңшуларым, менден кеңеш алып, жашылчалардын түрүн өстүрө башташты» дейт Айна эже.

Элет жеринде 22 жылдан бери элге медициналык кызмат көрсөтүп келген элеттик айым быйыл жашылчанын 11 түрүн өстүрүп, коңшуларына үлгү болду.

Раманкулова Айна эже Жалал-Абад облусуна караштуу, Ала-Бука районунун Кызыл-Ата айылынын тургуну. Жумушу менен айкалыштырып, эшик алдындагы жашылча бакчасына жашылчаларды эгип келген. Эженин айтуусуна караганда «жашылчалардын мурда 2-3 эле түрүн өстүрчү элек, калганын сатып деле жейбиз да деп экпейт элек. Өзүм медайым болгондуктан, элдерге жашылчаларды тамак-ашка кошсоңор, анда витаминдер көп, бала-чакаңардын дени сак чоңоёт деп кеңеш берчүмүн. Негедир, өзүңөр өстүрсөңөр деп көп айтпагандаймын. Брокколи, смалак сыяктуу витаминдерге бай жашылчалар бизде өспөсө керек деп, көңүл бөлчү деле эмесмин.



Жашылчанын 11 түрүн өстүргөн айым



Бул ойлорум, тамак-ашты жакшыртуу боюнча долбоор башталганда четке кагылды. ЖА АККнын консультанты Масудахан келип, түшүндүрмөлөрдү берип, жашылча өстүрүү боюнча топ түзүлүп, мени ал топтун лидери деп шайлап алышты.

Биз долбоор алкагында тамак-аш коопсуздугу туурасында окуулардан өткөн соң, бир кыйла жанданып калдык. Базардан сатып алып, тамак-ашка кошконубуз менен ал азык-түлүктөр кандай жолдор менен өстүрүлдү, тазабы деген ойлор келип чыгат экен.

Чын эле таза тамактануу өзүбүздүн жашылча бакчадан башталат эмеспи, эмне үчүн өзүбүз өстүрсөк болбойт, жерибиз бар, суубуз жетиштүү. Ошондон улам топтун мүчөлүгүнө өмүрүндө жашылча өстүрбөгөн айымдарды үндөп, кошуп алдым.

Учурда алар өз колдору менен өстүргөн жашылчаларын тамак-ашка пайдаланып жатышат. Базардан сатып алганга караганда даамдуу, жаңыдан үзүп келип, салат жасап балдарга берип, оңуп эле калдык дешет. Жашылча

өстүрүү тобунда 2 киши 13 аял барбыз, бардыгыбыз жашылчалардын 11 түрүн: капустаңын 3 түрүн (брокколи, түстүү, ак кочандуу), смалак, болгар калемпир, помидор, бадыраң, кызылча, пияз, сабиз жана ашкабак өстүрүп жатабыз» дейт.

Топтун мүчөлөрү артып калган жашылчаларды мөмө-жемиш кургатуучу шафка салып, коопсуз кургатууну да биргеликте үйрөнүп жатышат. Азыркы күндө өрүк как, курут кургатууну башташкан.

(Уландысы
3-бетте)

2-бет

Витаминдердин жашоодогу ролу



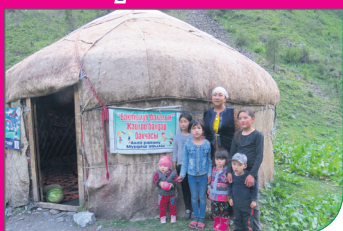
3-бет

Ымыркайдын 1000 күндүгү



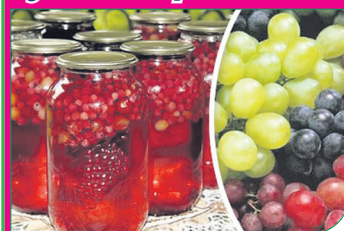
5-бет

Жайлоодогу балдар бакчасы



6-бет

Азыктарды коопсуз консервалоо



7-бет

Койлорду бордоп багуу





Организмибиздеги витаминдер менен минералдар кандай роль ойнойт?

ВИТАМИНДЕР.

Энергиянын жана пластикалык материалдын булагы болуп саналган негизги тамак азыктарынан сырткары тамакта энергия бербеген, бирок жашоо үчүн минималдык өлчөмдө керек болгон заттар кездешет. Алардын катарына витаминдер кирет жана алар организм клеткалары тарабынан дээрлик синтездешпейт. Алар фермент жана гормондордун курамында туруп, организмдеги зат алмашуу процессин жөнгө салуучу ролду ойнойт. Булар өңдүү ондогон витаминдер бар, бирок биз алардын эң маанилүүлөрүнө токтолобуз.

Витаминдер эки түргө бөлүнөт:

1. Сууда эрүүчүлөр (С витамини, В витаминдер тобу (В1, В2, РР, фолий жана пантотен кислотасы, пиридоксин ж.б.)
2. Майда эрүүчүлөр (А, D, Е жана К витаминдери).

Витаминдерди мындайча бөлүү аларды жаратылыштан издеп табууга жана ичегилерде кандайча жол менен сиңириле тургандыгын түшүнүүгө жардам берет. Тамак-аш азыктарында бир гана витаминдер эмес, аларга чейинки провитаминдер да кездешет. Белгилей кетчү нерсе, организмде алардын өзүнөн витамин жаралат. Азык заттарында узак убакыт бою витаминдердин жоктугу авитаминоз деп аталган мүнөздүү ооруларга алып келет. Авитаминоздун оор формалары азыркы учурда дээрлик кездешпейт. Анын ордуна көбүнчө азыктагы витаминдердин жетишсиздиги менен байланышкан. Гиповитаминоздук абалды байкоого болот. Кыш жана жаз мезгилдерине караганда жай жана күз мезгилиндеги азыктар витаминге бай келишет. Ошол себептүү гиповитаминоздук абал сезондук мүнөзгө алып жүрүү менен көпчүлүк учурларда күз-жаз мезгилинде кездешет. Жалпы гиповитаминоздук абал белгилери: чарчаңы абал, алсыздык, апатия, ишке болгон жөндөмдүн төмөндөшү, суук тийүү жана инфекциялык ооруларга карата организмдин каршы туруу жөндөмдүүлүгүнүн начарлашы. Айрым бир витаминдердин спецификалык белгилерин карап көрөбүз.



А – витамини

А витамини жетишпеген учурларда көздүн караңгыда көрүүсү начарлайт: адам күндүн бул мезгилинде ориентациясын жоготуп буюмдарды так ажырата албай калат. Мунун өзү – көздүн тор кабыгынын жарыкты кабыл алуусуна жооптуу заттын курамында А витаминин кирүүсү менен байланыштуу. А гиповитаминоз айрыкча айдоочулар үчүн абдан кооптуу. А провитамини каротинге бай көптөгөн жашылча-жемиштерде кездешет. Алар: кызыл сабиз, кызыл калемпир, атулак жана көк пияз. Ошондой эле ал көк жана сары түстөгүлөргө караганда кызыл жашылчаларда көп. А витамини май менен биргеликте жакшы өздөштүрүлөт. Ошондуктан азыкты майга кууруп же май менен аралаштыруу (мисалы, биздин өлкөдө кеңири таралган сабиз салаты) зарыл.

В1 – витамини (тиамин)

Углеводдордун алмашуусуна активдүү катышат. Анын жетишсиздиги полиневрит оорусуна, башкача айтканда, нерв оорусунун өнүгүүсүнө алып келип, нерв жолдорундагы сайгылашуу жана сенектик менен коштолот. Айрым бир учурларда В1 витаминин жетишсиздиги ичеги-карын тракт ишинин бузулуулары, булчуңдардын борпоң тартышы жүрөк тушундагы ар кыл оору сезимдерин жаратат. В1 витаминин негизги булагы болуп нан жана крупа азыктары саналат. В1 витаминдин негизги курамы буудайдын сырткы кыртышында болгондуктан, көпчүлүгү жогорку сорттогу ун, жылмаланган күрүч жана башка рафинадалган азыктарды даярдоодо жок болот. Ошондуктан одоно тартылган ундан, акшактан жасалган

нан азыктары жогорку витаминдик баалуулуктарга ээ. В1 витаминдин негизги булактары: биринчи жана экинчи сорттогу буудай унунан жасалган нан, буурчак, төө буурчак, гречка жана тару акшагы, сыра жана кургак дрождор.

В2 – витамини (рибофлавин)

В2 витаминдин жетишсиздиги: бойдун жай өсүүсү, тери жана былжырлуу кыртыштардын бузулушуна (ооз тегерегинде жарак, жаралардын пайда болуусу, теринин түлөшү, теринин былжырлуу жерлеринин сезгениши жана башка) алып келет. В2 витаминдин булагы болуп сүт, быштак, сыр, жумуртка, боор жана эт саналат. Өзгөчө ал дрождо көп кездешет.

С – витамини (аскорбин кислотасы)

Ал дээрлик жашылча-жемиштерде гана кездешет. С витаминдин жетишсиздиги тиш бүйлөлөрүнүн сезгенишине, кансырашына, ошондой эле организмдин суук тийүү жана инфекциялык ооруларга карата туруштук берүү жөндөмдүүлүгүн азайтат. С витамини эң эле көп кездешкен өсүмдүктөр: кара карагат, ит мурундун мөмөлөрү, кызыл калемпир, капуста жана башка жашылча, мөмө-жемиштер. Кыш мезгилдеринде сууга бышырылган картошка (100 граммында 10 мг %) жана ачытылган капуста (100 граммында 20 мг %) керектөөлөрдүн ордун толтурууга жардам берет.

Жашылчаларды жууп-тазалоо маалында С витамини тез жоголгондуктан кулинардик иштердин ыкмасын өздөштүрүү зарыл. С витамини сууда ээрип, кычкылтекке карата көп туруштук бере албайт. Демек, жашылчаларды кулинардик максаттарга колдонууда тазаланган же кесилген боюнча ачык абада калтырууга болбойт. Тазалап, туурап алган соң жашылчаларды кайнаган сууга салып, даяр болгончо кайнатуу керек.

(Уландысы кийинки санда)

Маалымат «Балдар жана бардык үй-бүлө мүчөлөрү үчүн туура тамактануу» рецептер китебинен алынды.

Дүйнөдө жана өлкөдө

Дүйнөлүк Көчмөндөр оюну III



Жылмайып кол булгалаган ажалор

3-сентябрь күнү "Кырчын" жайлоосундагы этношаарчанын ачылыш аземи болду. Анда "Хан ордонун" сахнасында "Көчмөндөрдүн алтын доору" аттуу театрлаштырылган оюн-зоок көрсөтүлүп, кыргыздардын тарыхы жана улуттук салт-санаасы чагылдырылды.

Салтанаттуу аземди көрүүгө президент Сооронбай Жээнбеков жана Венгриянын премьер-министри Виктор Орбан баштаган миңдеген жергиликтүү жана чет элдик коноктор келишти.

Иш-чаранын башкы режиссеру жана көркөм жетекчиси Алтынбек Максүтовдун айтымында, масштабдуу оюн-зоокту коюуга республиканын бардык театрларынан чогулган 1200 өнөрпоз жана 200гө жакын каскадер катышкан.

Спорттук мелдештер Чолпон-Атадагы ат майданында, Ден соолуктуу чыңдоо борборунда, Евразия пансионатында жана "Кырчын" жайлоосунда өтөт. Ал эми маданий иш-чаралар Бостери айылындагы

"Nomad" амфитеатрында жана Кырчында болмокчу.

Кырчын этношаарчасына 1000гө жакын боз үй тигилген. Бул жакка Кыргызстандын жети дубанынан өкүлдөр келди. Ар бир аймак үчүн атайын өзүнчө жер бөлүнгөн. Ошондой эле "Бишкек ордо" менен "Ош ордо" дагы бар. Этношаарчанын коноктору үчүн оюн-зооктор өтүп жатат.

Соода сатыкка өзгөчө көңүл бурулган — ар бир жерде колго жасалган буюмдар сатылууда.

Мындан башка "Этно базар" дагы ачылган. Ал жактан көптөгөн кызыктуу, өзгөчө буюмдарды тапса болот.

Коноктор алдында артисттер, музыканттар, спортчулар, чыгармачыл жамаат өнөрлөрүн тартуулоодо.

Белгилей кетсек, Көчмөндөрдүн дүйнөлүк III оюндарын Кыргызстан ушуну менен үчүнчү ирет өткөрүп жатат. Кийинки оюндардын эстафетасы Түркия мамлекетине тапшырылды.



III Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын алкагында Кырчын жайлоосунда кызыктуу сынактар улантылып жатат. Анда 7 дубандан келген уз-чеберлер, кол өнөрчүлөр өз эмгектерин көрсөтүү менен чектелбестен, кийиз жасоо, жип ийрүү, таар токуу, уук, камчы, жаа жасоо, боз

үйдү чечип кайра тыкан кылып тигүү, жүк жыюу өңдүү сынактары старт алды.

Аталган сынакта ар аймактан келген айымдар, мырзалар сынакка катышып, кыска убакыттын ичинде өздөрүнүн шамдагайлыгын, чебердигин көрсөтүүдө.





Ымыркайдын биринчи 1000 күндүгү

Дени сак адамга, ден соолукка пайдалуу жашоо шарт талап кылынат. Бул сөз кезинде жыл бою пайдалануу жана азыктандыруучу тамак-аш жана таза суу менен тамактануу дегенди түшүндүрөт. Пайдалуу тамак-аш бул – жегенге коопсуз, курамында ден соолукка керектүү болгон пайдалуу заттарды камтыган ар түрдүү азык түлүктөрдөн даярдалган тамак-аш эсептелет.



Бул мындан тышкары тамак-ашка колдонулуучу ар кандай азык-түлүк жыл бою колдонулуп турушу керек дегенди да билдирет. Адам өмүр сүрүү үчүн болжол менен жүзгө жакын пайдалуу заттар талап кылынат. Анын ичинен 50 пайызга жакыны өтө маанилүү деп эсептелип, биздин организмибизге иштеп чыгара албагандыктан, биз аларды тамак-ашка колдонгон азык түлүктөрдөн жана суусундуктардан ала алабыз. Ал эми калган 50 пайызы пайдалуу зат. Эгер биз тамак-ашка керектүү ар түрдүү азык-түлүктөрдү жана суусундуктарды колдонсок, биздин организм аркылуу иштелип чыгат. Кыскасы, организмге керектүү болгон пайдалуу заттар белоктор, минералдар, көмүртектер, майлар, витаминдер жана суу болуп көптөгөн категорияларга бөлүнөт. Негизги дан азыктардан же көмүртектерден турган ири тамак-аштар менен тамактануу жалпы жолунан ток алып жүрөт. Бирок ошентсе да, мындай тамак-ашты күнүмдүк колдонууда пайдалуу заттар өтө аз өлчөмдө жана биздин ден соолугубуз чың,

кубаттуу болушу үчүн организм талап кылган керектүү, негизги пайдалуу заттар-белоктор, майлар, минералдар жана витаминдер жетишээрлик деңгээлде эмес. Эжелер жана 6 айдан 23 айга чейинки ымыркайларга, өзгөчө адамдын өрчүп-өсүшүнө жана когнитивдик өнүгүүсүнө керектүү болгон негизги витаминдер жана минералдар маанилүү деп эсептелген биринчи 1000 күндүн ичинде үзгүлтүксүз негизде ар түрдүү тамактануу талап кылынат. Бул пайдалуу заттардын кээ бирлери: темир, цинк, А витамини, белок жана «балдар жана үй-бүлө үчүн туура тамактануу» китебинде көрсөтүлгөн суюктуктарды өзүнө камтыйт. Бул маанилүү пайдалуу заттар жыл бою колдонулуп туруусу абзел, ошондуктан буларды камтыган азык-түлүктөр үй-бүлөлөргө түшүм жыйнаганга чейин эле жеткиликтүү болушу керек.

Маалыматтын булагы: «Толук баалуу азыктануунун маанилүүлүгү» 2-чи басмасы, Дүйнөлүк Азыктандыруучу Программасы, 2016.

Ботко жасоонун рецеби

Манна боткосу

Кайнап жаткан сүткө тынымсыз аралаштыруу менен буудай акшагын (маннаны) чууртуп салат, отту кичирейтип, коюланганга чейин 10-15 мин кайнатат. Ага кант, туз кошуп аралаштырат. 1 аш кашык маннага 100 мл сүт керек, туз, ше-кер даамга жараша салынат.



чейин кайнатат, андан кийин май кошуп духовкага 25-35 мин коет. Боткого сүт куюп берет, о. э. эттен жасалган тамактарга гарнир катары берсе болот. 4 аш кашык акшакка 1,5 стакан суу, 1-2 чай кашык май керектелет.

Таруу ботко

Акталган тарууну тазалап, жылуу сууга абдан жууйт, кайнак суу куят. Суусун төгүп мискейге салат, ысык суу куюп, май, туз, кааласа кант кошот, улам аралаштырып, коюланганга чейин кайнатат.

Арпа боткосу

Акшакты тазалап, жууп, ага туздалган сүт куят. Коюланганга

Жашылчанын 11 түрүн өстүргөн айым

(Уландысы. Башталышы 1-бетте)

Айна эже жашылчалардан сырткары бак-дарактардын жана гүлдөрдүн түрүн өстүрөт. Медицинанын тили менен айтканда, эшик алдында гүл отургузуп койсоң, күн бою маанайың жогору болуп, сергек жашоо улантасың, ошондуктан эринбестен жылда гүл өстүрүп келем дейт.

Айна эженин брокколи капуста-сынын бышыруунун рецебин сиздерге сунуштоону ылайык көрдүк.

1. Брокколи капуста-сынын кочаны бутактанып кеткен топ гүлдөрдөн турат. Топ гүлдөрүн кол менен ажыратып алганга ыңгайлуу келет. Ажыратып алынган капуста-сынын бөлүктөрүн 3 мүнөттөн ашпаган мөөнөттө сууда кайнатып алабыз (ашыкча кайнатса эзилет). Ага ак кочандуу капустадан, сарымсак, көк чөптөрдөн майда туурап, татымына жараша май, туз кошуп салат даярдаса болот. Ага кошумча жүгөрүнү бышырып, кошуп жесе өзгөчө даам берип калат.

2. Брокколи капуста-сын сууга 3 мүнөт кайнатып, сузуп алган соң, аны унга жумуртка кошуп жасалган суюк камырга булап, кызгылт түскө келгиче кууруп алабыз. Аны кайнатылып алынган күрүч, гречка, куурланган картошкага кошуп жесеңиз аябай даамдуу болот.



Мен медкызматкер катары айта кетсем, брокколи капуста-сынын өзгөчөлүгү, анын курамы бардык топтогу витаминдерге бай, ден соолукка аябай пайдасы бар. Биздин үйдөгүлөр бардыгы тамшанып жешет. Коңшуларым рецебин сурап бышырып жеп башташты.

Мен күнүмдүк тамак-ашка колдонуңдар деп сунуштап кетем!

Бул долбоор "FSDS" (Туруктуу өнүгүүнүн сунуштары) Коомдук Фондунун колдоосу жана ЖА АКК менен биргеликте ишке ашырылып жатат.

Насипа МАМАСАЛИЕВА

Сиздерге да брокколи капуста-



Бетке арналган Бал маскалары эмнеси менен бет тирисине жакшы таасир берет жана анын пайдалуулугу туурасында сөз болмокчу.

Балдын пайдалуулугу...

Балдын курамы бет териге пайдалуу болгон микроэлементтер жана витаминдерге бай. Алардын жардамы менен бал бет териге тереңдеп кирет жана жакшы азыктандыруучу зат болуп саналат. Бал бет теринин үстүңкү катмарына чел кабык пайда кылат, ал нымдуулукту сактайт, бирок тешикчелердин бүтөлүшүнө жол



Бал маскасы

бербейт. Бул маскалар бет териси үчүн лифтинг-эффект берип, терини тартып жана жумшак абалга алып келет. Бал кошулган масканы бардык түрдөгү бет терилерге колдонсо болот.

Бал - сулуулукка да жардам берет, ал бетти тазалап, бырыштарды кетирип жана жылмакай кылат.

25 г спирт, 25 г суу жана ага 100 г балды аз гана ысытып кошуп, аралашканча чайкайт. Мындай масканы бетке 10-15 минут кармайт. Бул бетти тазалайт, жумшартат жана дезинфекция кылат.

Бир кашык балды, 2 стакан жылуу сууга эритип, 5-7 минуттан кийин жатаарда бетти жууйт. Процедура бүткөндөн кийин бетти суу менен чайкайт. Муну балдын сусу деп атайт. Бал бетке жакшы сиңип, бет жумшарат жана бырышы азаят.

Бал менен жумуртка



Жумуртканын сарысына бал кошкон маска кургак, бырыш кире баштаган же нормалдуу териге пайдалуу. Жумуртканын сарысына 1 аш кашык бал же 1 аш кашык өсүмдүк майын кошуп чалат. Бетке азыктандыруучу бет май сүйкөп, аралашманы 3 жолу бетке жабат, 20-25 минута кармап, анан жылуу суу менен жууп салат. Кургак териге андан кийин да бет май сыйпоо пайдалуу.

Консервалоонун заманбап усулу – тоңдуруу

Жашылча-жемиштерди тоңдуруунун артыкчылыктары:

1. Банкарларда консервалоо менен салыштырганда арзан түшөт. Желимден жасалган пакеттерди жана контейнерлерди колдонсоңуз да болот.
2. Азык-түлүктөрдү бышырууда жоголуп кетүүчү С витамини сыяктуу пайдалуу азык-заттары тоңдурууда жок болбойт.
3. Тоңдурууда кант талап кылынбайт, бул болсо Сиздин ден соолугуңузга пайдалуу.
4. Бул энергияны аз сарптайт, анткени, бардык азыктарды алдын ала бышыруунун же банкарларды стерилдөөнүн кереги жок.
5. Ошондой эле тоңдуруу убакыты азыраак алат, өзгөчө жайындасы мөмөлөрдү даярдоо үчүн эч кандай ысытуу талап кылынбайт.

Тоңдуруу үчүн материалдар сатып алуу жеткиликтүү. Бул желимден жасалган контейнерлер, эки-үч кабатталган жаңы полиэтилен пакеттер. Контейнерлер жаңы болуусу да мүмкүн, же башка азыктардан бошогон идишти кайра иштетсе да болот. Алар абдан таза, так же майы жок болуусу керек, бирок аларды стерилдөөнүн кереги жок. Өтө төмөнкү температурада бактериялар жана көк дат өспөйт. Сиз ошондой эле жаңы желим пакеттерди да иштетсеңиз болот, бирок, алар абдан калың болуусу керек же үчөөнү бирдей иштетүү керек болот. Эгер бир же эки кабат болсо, алар тоңдуруучу

камерада тешилип калуусу мүмкүн, анан аларга аба кирип, жемиштерди өтө кургатып жиберет. Азыр супермаркеттерде сыдырма-жапкычтары менен калың полиэтилен пакеттер сатылууда. Алар банкага караганда арзан жана тоңдурууга абдан ылайыктуу.

Жашылча-жемиштерди кантип тоңдурууга болот?

Жемиштердин бардык түрүн тоңдурууга болот. Эгерде бүтүн боюнча жегиңиз келсе, сабактарын алдын ала чыгарып, жууп, жайпак тарелкага салып тоңдурунуз. (Варенье жасоо үчүн аларды бир пакетке чогуу тоңдурса болот. Кышында тоңдурулган жемиштерди пакеттен чыгарып, мискейге жайгаштырып, жемиштер жай эрүүсү үчүн акырын күйгөн отто бышырыңыз, кант кошуп, варенье даярдаңыз. Дароо эле жесе да болот, же муздаткычта сактаса да болот).

Варенье. Вареньени демейдегидей эле даярдаса болот. Муздатып, контейнерлерге куюнуз. Кышындасы эритүү үчүн муздаткычтын төмөнкү текчесине которуп койсо болот.

Тазаланган жана тууралган жемиштердин бардык түрлөрүн кышында жана жазында пакеттерден же контейнерлерден чыгарып, алар жай эрүүсү үчүн акырын жанган оттогу мискейге салыңыз. Эгерде компот жасагыңыз келсе, кант жана суу кошуңуз, эгерде бактан жаңы гана үзүлгөн мөмөнүн даамын сезгиңиз келсе, сууну азыраак кошуңуз.

Помидорлор. Тоңдуруу үчүн помидордун эң жакшы түрү - тоглок эмес, сүйрү помидорлор, бирок Сиз башка түрлөрүн деле тоңдурсаңыз болот. Помидорлорду тоңдуруу – эң жеңил. Жөн гана жууп, сабагын үзүп, үч кабатталган пакетке салыңыз. Бакчаңыздагы помидорлордун жетилишине жараша, бир эле пакетке помидорлорду эртеси да, андан кийинки күнү да кошоңуз болот. Кышында аларды колдонуңуз келсе, соус жасап, же тамакка кошууну кааласаңыз, алардын үстүнө (кайнак эмес) ысык сууну куюп, бир-эки мүнөткө коюп коюңуз. Кабыгы жеңил жана бат арчылат. Тоңдурулгандан кийин кабыгы катый түшөт, ошондуктан аны тазалоо да жеңил болот. Тоңдурулган абалда кесип, эритүү үчүн бир аз коюп, кол менен бөлүп коюңуз. Сиздин алдыңызда витаминдерге абдан бай жана жаңы даярдалган сыяктуу таттуу томат соусу же салат болот.

Томат соусу. Сиз томат соусун ар кандай түрдө, банкага салбастан тоңдурсаңыз болот. Жөн гана, бышыргандан кийин муздатып, контейнерлерге жайгаштырыңыз. Кышында же жаз мезгилинде колдонуу алдында акырын жанган отто эритиңиз.

Ашкабак. Ашкабакты биринчи кезекте бышыруу керек, андан пюре жасап, анан муздатуу керек. Анан контейнерлерге жайгаштыруу керек. Боткого кошуу же шорпо жасоо үчүн колдоноор алдында акырын жанган отто эритүү керек. Өтө ысытып жиберүү жарабайт.



ЖА АККнын "Этнодом" конок үйүндө администратор – Койчукеева Дилбар коноктор үчүн тоңдурулган жемиштерди мол камдады.

► **Бышырылган кызылчаны** майдалагычтан (тёрка) өткөрүп, тоңдурса болот.

► **Калемпир жана пияз.** Алар абдан оңой тоңдурулат. Аларды жөн гана туурап, сиз керек болгон учурда алгандан кийин тыгыз жабыла турган кылып банкага салып коюңуз. Аларды банкага салган дурус, себеби жыты пластикадан жасалган идиштен чыгып, тоңдурма муздаткычтагы калган азыктарга сиңип кетет. Калемпирди тезирээк пайдалануу керек, бирок пияз 8 ай бою сакталып тура берет.

► **Май кошулуп же майсыз даярдалган салат.** Даяр болгон салатты бир аз муздаары менен тоңдуруп коюуга болот. Муну капкагы бар банкага салып койсо да жарайт, ошол эле учурда пластикадан жасалган контейнерге да сактаса болот.

► **Анча жакшы тоңдурулбаган жашылчалар:** бадыраң, кабакча, капуста, сабизди тоңдурууга болот, бирок жөргөлөдө сактаган дурус. Бардык тоңдурулган азыктарды 8 ай ичинде колдонуңуз.

Тоңдурма муздаткычты сатып алуу - үй-бүлө үчүн жакшы салым. Себеби, тоңдурулган азыктарды жыл бою колдонуу акча каражатын үнөмдөйт, жазында жашылчаларды кымбат баада сатып албайсыз. Сиз ошондой эле азыраак банка сатып алып жана банкарларды жабуу үчүн газ менен электр энергиясын азыраак колдонуп, акчаңызды үнөмдөйсүз. Тоңдурулган азык бардык пайдалуу заттарын жана жыпар жытын сактап калат.

Даярдаган
Махабат КАРАЕВА

САБИЗ ЖАНА КЫЗЫЛ КЫЗЫЛЧА

Сабизди жана кызыл кызылчаны бир аз нымдуу кумдун арасына көмүп сактоо туура. Бирок көпчүлүк учурларда аларды картошкадай эле ороодо же жер төлөгө салышат. Алгач тазасын өзүнчө, чириктин өзүнчө сорттоп алуу керек. Анткени чирик жашылча башкаларын бат эле чиритип жиберүү коркунучун жаратат. Андыктан таза жашылчаларды гана сактоону эске алыңыз.



Эскерте кетчү нерсе, сабиз менен кызыл кызылчанын сабагын түбүнөн кеспеңиз. Сабагынан 1,5-2 сантиметр калтырып кесүү аларга керектүү нымдуулукту соруп алуусуна жана соолубай узакка сакталышына жардам берет.



Жашылчаларды коопсуз сактоо

Жашылча-жемиштерди туура сактай билүү керек. Эгер туура эмес сактасаңыз ууланып калуу коркунучу бар!

КАПУСТА

Капустаны сактоодо эң биринчи шарт – аны туура тандоо. Астыңкы жалбырактары кесилбеген, чириги жок таза капуста гана көпкө чыдайт.

Эгер сиз жер тамда жашасаңыз, узундугу 1 метр, туурасы 1,5 метр болгон чуңкур казып, астына борпоң топурак төгүп, ага капусталарды тамыры менен жайгаштырыңыз. Андан соң үстүнө кургак топурактан төгүп, ороого суу кирбегендей кылып эки четинен арык казып коюңуз. Эгер шарттар туура аткарылса, капустаңыз жаздын аягына чейин касиетин жоготпой сакталат.



Ал эми көп кабаттуу үйдө жашасаңыз, капустаңын сөңгөгүн түбүнө чейин кеспестен, 1-2 сантиметр калтырууңуз керек. Андан соң полиэтилен кленкасы менен (атайын жашылча оролуучу жабышчаак кленка) эки каттап ороп, муздак жерде сактоого болот.

ПОМИДОР

Помидорду көп убакытка сактоо өтө кыйын экени белгилүү. Бирок алардын жетилүү процессин 1-2 айга чейин узартуу толук мүмкүн. Ал үчүн жашиктин түбүнө кургак жыгач таарындысын салып, көк помидорлорду бир катар тизүү керек. Үстүнөн помидор



көрүнбөй калганча кайра таарынды сээп, экинчи катарды тизесиз. Ушундай жол менен бир нече кабат кылып тизесиз.

Жашиктер салкын жерде турушу шарт. Керек маалда алдын ала жашикти жылуу жерге киргизип коюу керек. Анткени помидорлор жылуу жерде батыраак бышат.

АЛМА

Сактоого кышкы жана кеч күзгү сорттогу алмалар ылайыктуу. Сактоо мөөнөтүнүн узактыгына алманын туура терилүүсү түз таасир этет. Алма бышып жетилгенде табиятынан сыртты жука мом менен капталат. Мом бактерияга каршы мыкты зат болгондуктан, алманы чирип кетүүдөн сактай алат. Ошол себептен терип жатканда момду сүрүп албоого аракет жасоо керек. Ал үчүн чүпүрөк мээлей менен терип, дароо жашикке бирден жайгаштырыңыз.

Алмаларды жер төлөдө, балкондо сактоого болот. Алма ордунан канчалык аз козголсо, ошончолук көпкө сакталарын эсиңизден чыгарбаңыз.



ПИЯЗ ЖАНА САРЫМСАК

Пияз менен сарымсак бирдей шартта сакталат. Кургак жана чириги жок таза пияз менен сарымсактын сабактарын 3-4 сантиметр калтырып, калганын кыркып салыңыз.



Андан соң тор мүшөккө салып, муздак жерге илип коюу шарт. Же болбосо сабагын кыркпастан өрүп, анан илсеңиз да болот. Аз өлчөмдөгү пияз жана сарымсакты муздаткычта полиэтилен баштыкчасында да сактоого толук мүмкүн. Эң негизги шарт – нымдан жана суудан коргоо.

ЖА АКК

Жайлоодогу балдар бакчасы

Албетте ар мезгилдин, ар кылымдын жана ар бир айылдын өзүнүн патриот, өзүнүн ишин сүйүп аткарган адамдары болот эмеспи. Алардын бири Назира Сакенованын жетишкендиктерин айтып кетпесек болбостур.



Өткөн жылы Ош облусуна караштуу Алай районунун Мурдаш айылында «Жоогазын-Мурдаш» балдар бакчасындагы ийгиликтер менен бөлүшкөнбүз. «Жоогазын-Мурдаш» балдар бакчасына долбоор алкагында 2017-жылы 40 м² аянтка күнөскана курулуп берилген. Бала бакчанын жетекчиси Назира Сакенова сөз берип кеткендей, быйыл кабар алып барсак, күнөсканада помидор өстүрүп жатышыптыр. Күнөсканада помидор бышып, алгачкыларын балдарга салат жасап берүүгө үлгүрүшүптүр. Артканын мөмө-жемиш кургатуучу шкапка кургатууга коюшкан. «Жоогазын-Мурдаш» балдар бакчасы 11 жылдан бери иштеп келет. Бала бакча 85 орундуу. Балдарыбыз үчүн жергиликтүү, химикат кошулбаган, натуралдуу жашылчаларды өстүрүп, тамак-ашка кошуп бере баштадык дешет.

Эрикпестен, балдар үчүн деп өз колдору менен коюлтулган сүт (сгущенка), кыям, мөмө-жемиштерден компот жасап алышып, кышы бою балдарга беришет. «Базардан ташып отурбай өзүбүз өстүрсөк деген кыялыбыз мынтип иш жүзүнө ашып отурат» деп күнөсканадагы өстүргөн помидорлорунун бышып, балдарга жаңы-жаңы салаттарды жасап бери жатканын айтып берди.

Күнөсканадагы помидорду Аманова Дамира эже карайт. Ал жашылчаларды өстүрүүнү жакшы билет, шербет суу даярдап



колдонот. Эженин айтуусу боюнча: «жөөктөргө кадимки ачуу эрменди үзүп таштап койсо зыян-көчтөр жолобойт деп угуп, улам жаңылап таштап турам. Жолдошум алгач бала бакчаны үй кылып алдың деп жүрдү, быйыл болсо күнөскананы көрүп, ал дагы кызыгып калды. Биздин айыл деңиз деңгээлинен 2000 м бийик болгондуктан, көчөттөрүбүз эми жетилип, эми гана быша баштады дейт».

Үч-Чат жайлоосундагы балдар бакчасы

Назира Сакенова эжеке «айылдагы бала-бакчадан сырткары жайлоодогу балдарыбыз не болот» деп Үч-Чат жайлоосуна да бала бакча уюштуруп, анда балдарды окутуп келет.

Назира айым бала бакча туурасында төмөндөгүлөрдү айтып берди: ««Бактылуу балалык» деп аталган жайлоо балдар бакчасы 2015-жылы июнда 2 жерде уюштурулган, анда жалпы 74 бала тарбияланган. 2017-жылы, 38 болсо, быйыл 2018-жылы 20 бала тарбияланып жатат. Алардын ичинен 13 кыз 7 бала. Балдар үчүн деп интернетте чыга элек китептерди орус жана кыргыз тилинде сатып алып келип койдум. Орус жана кыргыз тилинде да окута турган, жергиликтүү, өздөрү жайлоого чыккан мугалимдер менен биргеликте иш алып барам. Бул бала бакча айылдын эң жогорку тарабында болгондуктан, эртең менен уйларды сааган соң, торпокторду бала-бакча жакка айдаганча келип, 5 күн 3 сааттан окуп кетишет. Балдарга жайкы каникулга ылайык

программа түзүп окутабыз. Мисалы, ден соолук күнүнө карата бойду өстүрүүчү көнүгүүлөр, жомок окуу, аппликация менен түрдүү көрүнүштөрдү жасоо, айлана-чөйрө менен, жайлоодогу биз кезикпеген жаныбарлар менен танышуу, сүрөт тартуу, китеп окуу, ыр жаттоо, табият менен таттуу мамиледе болуу ж.б.

Балдарга кызыксыз болбосун деп ар түрдүү сынактарды өткөрөбүз. Мисалы өткөн жылы «Кичинекей жайлоо периси» сынагын өткөрдүк. Мында кыздар-балдар чөптөрдөн көйнөктөрдү тигип кийишип, сынакка чыгармачылык менен катышты. Мындан сырткары «Мыкты чоң ата, чоң эне», «Мыкты үй-бүлө» сыяктуу сынактарды өткөрөбүз. Быйыл «Мыкты күндөлүк» сынагын жарыяладык, кимде-ким жакшы күндөлүк жазса, ага жакшы пансионаттарга жолдомо беребиз деп жатабыз.

Жакында чет мамлекеттен волонтер келет. Балдарга сувенир жасаганды үйрөтүп, келген туристтерге сатып, балдар бакчасынын кемчилигин толуктайбыз деген ойлорубуз бар. Окуудан сырткары бий, көркөм окуу жана пластилинден түрдүү нерселерди жасоо боюнча ийримдерди да уюштурганбыз. Окуп эле отура бербестен, флашкадан Асылбек Жооданбековдун жомокторун да угузабыз. Балдарды бекер окутабыз, эмне үчүн дегенде жайлоодо 3 ай бою эрикпей балдарыбыз өнүксө дейм!»

Назира айымдын иштерине ийгилик каалайбыз!

«Тоолуу Агро-экосистемаларда азыктануу» долбоорунун алкагында жүзөгө ашырылып жатат.

Махабат КАРАЕВА,
долбоордун улуттук
фасилитатору.



Азыктарды коопсуз консервалоо



Көптөгөн жаңы мөмө-жемиштер жана жашылчалар кыш, жаз мезгилинде кымбат же жеткиликтүү эмес болуп саналат. Консерваланган азыктар менен кыргыз үй-бүлөлөр көптөгөн С жана А витаминдерин алууга болот.

Консерваланган салат

(1 литрлик банкада)

- 1 кг помидор;
- 300 бадыраң
- 3-4 даана капуста жалбырагы;
- 0,5 кг калемпир;
- 2-3 баш пияз;
- 62 г/мл уксус же лимон ширеси;
- 6-7 тиш сарымсак;
- 1 чай кашык кара мурч же майдаланган кара мурч;
- татымына жараша аш тузу;
- ашкөк.

Жемиштердин баарын жууп, өзүңөр каалагандай кесип алгыла. Жашылчаларды аралаштырып, туз, кара мурч, уксус жана ашкөк кошула. Кастрюлга салып 10 мүнөт даярдап, андан кийин салатты кайнак стерилденген банкаларга куйгула. Банканы капкагын жаппай туруп, аба көбүкчөлөрү жогору карай көтөрүлмөйүнчө акырын силкиле.

Кайнатылган капкактарды жаап, бурагыла. Жабылган, аба өткөрбөгөн банканы кайнак сууга салгыла (суу банкадан 5 см. жогору болушу керек). Банканы 20 мүнөт кайнаткыла. Банканы кайнак суудан чыгаргыла. Түбүн өйдө каратып ООДАРБАГЫЛА. Кездеме же одеял менен жаппагыла. Шамал жүрбөгөн жерге банкалар муздап чыккыча коюп койгула.

ЖЕМИШТЕРДИ КОНСЕРВАЛООДО АЗ ӨЛЧӨМДӨГҮ ШЕКЕР КОШУУ

Азыктарды консервалоодо пайдалануучу шекердин көлөмү тууралуу ойлонуу керек. Шекерди абдан

▲ Кайнатуу менен канттын, туздун жардамы менен продуктыларды суусунан ажыратууга болот. Ошондой эле микробдор да өлүмгө дуушар болушат;

▲ Кычкыл чөйрө микробдорго терс таасирин тийгизет. Мындай шартка көбүнчө маринаддын жардамы менен жетишет. М: уксус, лимон кислотасы. Бул учурда дагы толук стерилдөө үчүн 15 мин кайнатыш керек;

▲ Кайнатуу мөөнөтү канчалык аз болсо витаминдер, даамы калыбында калат. М: маринад катары рассол даярдалат. Бадыранды консервалоодо 3 л банкага 1-2 кашык туз кошо, бадыраң кытырап, катуу абалында калат.

▲ Консервалоого йоддолбогон туз кошулат. Ал эми йоддолгон туз кошулса даамы, жыты жагымсыз болуп калат;

▲ Консервалоону бүткөн бул жарым эле иш, андан кийин сактоо эрежелерин жакшы билүү керек. Эң жакшы стерилденип, жабылган продукт эгер туура сакталбаса ботулизм оорусуна дуушар кылышы мүмкүн;

▲ Бузулган азык-түлүктүн белгиси: өңү, жыты, даамы өзгөрөт, капкагы көөп калат. Мындай болгондо колдонууга болбойт, аны кайнатып туруп, төгүп ташташ керек;

▲ Капкактын 2 түрү болот: сары жана лакталган капкак ишеничтүү болуп саналат. Ал эми ак капкак кычкыл консервалоого жарабайт;

▲ Сактоодо муздак жана караңгы жерге сактаса көпкө сакталат;

▲ Эгерде териде инфекция же ич ооруса сөзсүз консервалоону токтотуу зарыл. Эсиңерден чыгарбагыла! Сатылып алынган банкаларды сөзсүз самындап же порошок менен жууп, тазалаш керек.



Тоолуу Агро-Экосистемаларында азыктануу (ТАЭСА) долбоору – ден соолугуңузга кайдыгер карабоого чакырат

БОТУЛИЗМ

Урматтуу окурман, тамак-аш коопсуздугун камсыз кылуу жана ар кандай тамак-аштан ууланууларды алдын алышыбыз керек. Себеби, биздин күндөлүк жашообузда билүүгө тийиш болгон маалыматтар менен сиздерди тааныштыруу милдетибиз деп эсептейбиз.

Ал үчүн ар кандай ооруларды алдын алышыбыз зарыл. Мисалы, Ботулизм оорусун алдын алуу тамак-аш азыктарын даярдоодо, ташууда, сактоодо жана бышырууда, үй шартында консервалоодо, санитардык-гигиеналык эрежелердин так сакталышына түздөн-түз байланыштуу.

Эң негизгиси жашылча-жемиштерди өстүрүп жатканда, аларга органикалык жер семирткичтерди беришибиз шарт!!!

БОТУЛИЗМ – ботулис микробунун уусу (токсиндери) менен бузулган тамак-аштан уулануу. Ботулизмдин козгогучтары жаратылышта кайнатуудан да өлбөйт, кеңири таралган. Споралары 5 саат бою чөйрөдө бир нече жылдар бою сакталат. Алар топуракта жашап, андан сууга, мөмө-жемиштерге, тамак-аш азыктарына, тоюттарга түшүп, алар менен киши жана жаныбарлардын ичегисине кирет, ал жерде көбөйөт да, заң менен кайра чыгат. Киши ботулис таякчалары же токсиндери менен булганган тамак-ашты жегенден, көбүнчө сүрсүгөн эттен, балыктан, консервадан, айрыкча үй шартында гигиеналык талаптар сакталбай жасалган тамак-аштан ууланат. Уу ичегиге тез сиңет, андан кан менен бүт денеге тарап, түрдүү органдарды, өзгөчө нерв системасын жабыркатат.

Белгилери: Адатта оору бузулган тамакты жегенден 12-24 сааттан кийин капысынан башталат. Киши башы айланып, ооруйт, алсырайт, ичи ооруп, кусат, оозу кургап, суусайт, уйкусу качат. Бир нече сааттан же 1-2 күндөн кийин оорулуу жакшы көрбөй, көзүнө чыбыр-ала көрүнөт, көз капкактары салаңдайт, кареги чоңоёт. Андан кийин жутуу кыйындап, тили булдуруктайт, өңү каргылданат же такыр чыкпай калат. Дем алуу да начарлашы мүмкүн (деми кыстыгып, аба жетпегенсип, муунат).

Ботулизм – өмүргө өтө коркунуч келтирген дарт, ошондуктан анын алгачкы белгиси байкалар замат ооруканага жаткыруу зарыл. Негизги дарылоо чарасы – ботулизмге каршы кандын сары суусун кечиктирбей куюу. Ооруну узакка дарылоо талап кылынат. Оорулуу көпкө чейин жумушка жараксыз болот. Көздүн көрүүсү көптө барып калыбына келет.

Алдын алуу: Ботулизмди алдын алуу тамак-аш азыктарын даярдоодо, ташууда, сактоодо жана бышырууда, үй шартында консервалоодо санитардык-гигиеналык эрежелердин так сакталышына түздөн-түз байланыштуу.

«Ден соолук» энциклопедиясы

Сизге керектуу кеңештер



➢ Тиш пастасын бут кийимиңизге сыгып, аны алгач кургак, андан кийин ным чүпүрөк менен сүртсөңүз, бут кийимиңиз жаңы кезиндегидей жаркырап көрүнөт.

➢ Балаңыз тамдын боорунан карандаш менен сүрөт тарттыбы? Анда сүрөт тартылган жерди тиш пастасы жана щётка менен сүрүп

тазалаңыз. Андан соң суу менен жуусаңыз таптаза болот.

➢ Колуңуз жагымсыз жыттангып калса жана ал кетпей жатса, тиш пастасы менен жууп койсоңуз дароо кетет.

➢ Кирдеп калган үтүктү тазалаш үчүн да тиш пастасы колдонулат. Ал үчүн үтүк муздак кезинде бетине тиш пастасын сыгып, аны чүпүрөк менен сүртсөңүз да, акырында жууп коёсуз.

➢ Пияздын кабыгын жазында картошка отургузуу учурунда, башкача айтканда үрөн салган үңкүргө кабыкты кошо көмсө, кабык чиригенден кийин, картошканын "душманы" болгон колорадо коңузунан сактайт.



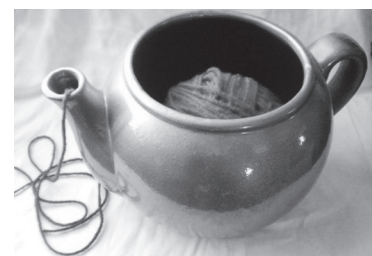
➢ Жаңы сатып алган самынды пайдалануудан мурда, батареяга же печканын кырына коюп алып, анан колдонсо, ал кир жууган учурда эки эсе көбүрөт.



➢ Лимондун ширеси бычактын мизиндеги, жез буюмдардагы, дасторкондогу чайдын тагын кетирип, мрамор плиталарды жана кафелдерди жаркырата тазалайт.



➢ Ак кийимдерди агартуунун эң жөнөкөй жолдорунун бири, 1 чака ысык сууга 2 аш кашык өсүмдүк майын 1 стакан "Белизна" жана 200 г айна кошуп, кирди чылап коюп эртеси жууп салса таза, аппак болуп кетет.



➢ Байпак же бир буюм токуп жатсаңыз, жип ары-бери тоголоно бербес үчүн жипти чайнекке салып коюңуз да токуй бериңиз.

▲ **Сабак болчу окуя!**

АЛМАЗ КЕНДЕРИ

(Байыркы Индиядагы дыйкан Али Хафед жөнүндө уламыш)



Күндөрдүн биринде акылман дербиш (буддийский священник) Али Хафедге келип, бул дүйнө кандай жаралгандыгы жөнүндө кеп салат. «Кудай тумандан алоолоп күйүп турган шар жасайт. Бул шар аалам бойлоп, кезип жүргөн. Качан гана жерге жамгыр жаганда ал жүрүүсүн токтоткон. Анан кызыл чок жердин кыртышын жарып, сыртка чыккан. Ошентип, тоолор, өрөөндөр, капчыгайлар, шаркыратмалар пайда болгон.

Жердин үстүндө агып жаткан кызыл чок, тез муздаганда гранит ташына айланган. Эгерде, акырындап табын жоготкондо, жезге, күмүшкө жана алтынга айланмак. Мүмкүн, сенде бармактай эле алмазың болсо – сөзүн улады акылман – анда сен дубандагы бардык нерсени сатып алганы кудуретин жетет. Эгерде, сен алмаз кендерин ээлесең, анда балдарыңдын баарын падышанын тагына отургузуп, мамлекетти башкартмаксың.

Али Хафед бул күнү алмаз жөнүндө эмне маалымат болсо баарын билди. Бирок,



кечинде төшөккө жакыр бойдон жатты. Ал жакыр болгон себеби – жашоо турмуштан канааттанган эмес. Канааттанбаган себеби – жакырлык-тан чоочуган.

Али Хафед түнү бою кирпич каккан жок. Анын оюнан алмаз кендери эч кетпей койдү. Эрте таңда ал дербишти ойготуп, алмаз кендери кайда экенин жалынып, жалбарып сурады. Дербиш башында айткысы келген жок. Бирок, Али Хафед өжөрлөнүп туруп алгандыктан, картаң дербиш айтты: «Макул айтайын, тээ бийик тоолордо, ак кумдуу өрөөндө аккан дарыяны издеп тап. Ошол ак кумдун арасынан алмазды табасың». Мына ошондо, Али Хафед үйүн сатып, бала-чакасын кошунасыныкына таштап, алмазды издеп жөнөйт. Ал кете берет, кете берет, бирок кенди таппайт. Өзүнө-өзү бушайман болуп, деңизге боюн таштап таслим болот.

Бул менен окуя бүтпөйт, кызыгы эми башталат. Күндөрдүн биринде, Али Хафеддин үйүн сатып алган адам, бактын ичинде агып жаткан суудан суу ичип жатып, кокустан арыктын түбүндө ак кумдун арасында бир нерсе жалтырап турганын көрөт. Ал колун салып, суудан күн нурундай жаркыраган ташты алып чыгат. Ал бул өзгөчө ташты алып келип, текчеге коет. Бир күнү үйдүн жаңы кожоюнуна баягы картаң дербиш конокко келет. Эшикти ачып эле текчедеги нур чачкан ташты көрөт. Ал атырылып барып, кыйкырып жиберет: «Бул - алмаз. Али Хафед келдиби?».

– «Жок – деп жооп берет, Али Хафеддин үйүн алган киши – Али Хафед келген жок. Бул жөнөкөй ташты мен өзүмдүн огородумдагы арыктын ичинен таап алдым».

– «Сен жаңылышып жатасың - деди Дербиш – мен миңдеген баалуу таштардын арасынан алмазды тааный алам. Ант ичемин – бул алмаз».

Мына ошондо, алар бактагы арыктын ичндеги ак кумду тытып казышат. Алар түркү-түркү баалуу таштарды табышат. Мына ушул жерден эң кооз дүйнөгө белгилүү алмаздар табылган – «Кохинор», асман көкө «Үмүт», эң баалуу «Регент». Алардын баарысы азыркы күндө Париждеги Лувр музейинде сакталат.

Эгерде Али Хафед алыстан байлык издебей, ачкачылыктан, бушаймандыктан өзүн сууга таштабай, эшигинин жашылча бакчасын казганда алмаз кенин табат эле.

«Бул окуя – уламыш! Бай, бакубат жашоонун мүмкүнчүлүгү мына ушул жерде, өзүңдүн жеринде, айылыңда, өз жашылча бакчаңда экендигин далилдейт. Бакытты, байлыкты алыстан издебе, так ушул Сиз жашаган жерде! Байлык биздин арабызда, жаныбызда эле турат. Бир аз эле колубузду сунсак эле жетебиз».

Марвин СМОЛЛ,
«Миллиард за идею»
китебинен алынды.

Которгон,
ЖА АККнын
консультанты,
Ахмат АСРАНКУЛОВ

Койлорду бордоп багуу



1. Койлорду бордоп багууну баштаардан мурда койдун жүнүн кыркып, сөзсүз ветеринарга көрсөтүү зарыл. Анткени, дени сак мал бат семирет жана адамдын ден соолугу үчүн да коопсуз болот.

2. Короо-сарайды таза кармап, күн сайын тазалап туруу маанилүү.

3. Бордоп багуу үчүн 6-7 айлык жаш козуну алыш керек. Себеби мындай курактагы козулар бат жетилгендиктен, 6-7 айдын ичинде эле сатканга даяр болуп калышат. Ошону менен анын сырткы көрүнүшүнө дагы баам салып, башы чоң, тулку-бою узун, куйругунун көлөмүнө да көңүл буруу шарт. Мындан сырткары анын порода-сына дагы басым жасоо керек.

4. Кургак жана салкын жайда багуу туура болот. Себеби койлор ысыкта турса эттенбейт. Андыктан жайында салкын, кышында жылуу сарайдын ичинде багуу керек. Кой багылган жер 15 градус жылуу, асты кургак болууга тийиш. Бир кой бир метр квадрат жерде турушу зарыл.

5. Жаңы байлап баштаган койго азыкты аз-аздан берүү шарт. Бордолуп жаткан кой күнүнө 200-300 грамм-

дан кошумча салмак кошуп баштагандан кийин кошумча жем-чөп берип, өлчөмүн көбөйтүү зарыл.

6. Кой бордоодо күнүнө жеген азыгы: кургак чөп, жүгөрү, арпа, буудайдын шагы (кээ бирлер сенаж, төө буурчак, пахтанын чигити, күнжара, кызылча, сабиз беришет). Мындан сырткары, тирүүлөй салмагына жараша минералдык тоюттар берилгени натыйжалуу болот. Чоң койго 2-2,5 грамм кальций (козу 5-6 грамм), 1-1,5 грамм фосфор (козуга 2-2,5 грамм), ар дайым туз менен камсыз болушу керек. Тузга канган мал жебей коюшу мүмкүн, андай учурда жемге туз аралаштырып берилет. Бир койго 10-15 гр.

7. Бордолгон койлорду 2 маал суугаруу максатка ылайык. Суу ичкенден соң кургак тоют, чөп берилиши зарыл. Бир койго суткасына 2-4 литр суу талап кылынат.

8. Койлорду бордоодо күнүнө бир маалда 3-4 жолу тоют берүү керек.

Мисалы үчүн:

- 1) Саат 6-7де – чөп.
- 2) 10-11де - жем.
- 3) 15-16да – кызылча (картошка, силос).
- 4) 18-19да – чөп.

Койлорду бордоп семиртүү үчүн 1 күндүк рацион.

Тоют	Козунун жашы (айлар)			Чоң кой
	6-8	8-10	10-12	
Чөп, кг	1,0	1,2	1,5	1,0
Саман, кг	-	-	-	1,0
Картошка, кызылча, кг	1,0	2,0	2,0	2,0
Шактуу тоют, кг	-	1,0	1,0	1,0
Жем (арпа, жүгөрү, сулу, буудай), кг	0,2	0,25	0,3	0,3

Бахтияр НЕМАТИЛЛАЕВ,
ЖА АККнын ветеринар-консультанты.

Кыштоого даярдык

дезинфекциялоочу аралашмаларды 1 литр эритмени 1 м кв аянтка эсеп кылып чачат.

▲ **Учурунда жүргүзүлүүчү** (текущая) - жугуштуу ылаң чыкканда 1 литр аралашманы 1 м кв аянтка чачып колдонот.

▲ **Жыйынтыктоочу дезинфекция** (заключительная) – карантин (чектөө) бүтөөрдүн алдында жүргүзүлөт.

ДЕЗИНФЕКЦИЯГА КОЛДОНУУЧУ КЭЭ БИР МАТЕРИАЛДАРДЫ ДАЯРДОО ЫКМАЛАРЫ

▲ **Жаңы өчүрүлгөн акиташтан 20 пайыздуу аралашма даярдоо үчүн:**

1 кг өчүрүлбөгөн акиташка, акырындык менен 1 литр суу куюп, өчүрүп, андан кийин 4 литр суу кошуп, аралашманы даярдайт.

▲ **10 пайыздуу аралашма даярдоо үчүн:**

1 кг өчүрүлбөгөн акиташка, 1 литр суу өчүрүш үчүн, андан кийин 9 литр сууну кошуп, аралашманы даярдайт.



▲ **Күлдүн аралашмасы** (Зольная щелочь). 1 пайыздуу күлдүн аралашмасын даярдоо үчүн, 10 литр сууга, 3 кг күл кошот. Аны даярдоо үчүн алдын ала сууну кайнатып алат, андан кийин керектүү санда күлдү кошот, 1 саат кайнагандан кийин, тундуруп алып сүзүп алат да, ысык боюнча алдын ала дезинфекцияга колдонот.

Дезинфекцияга колдонулуучу ветеринардык препараттар:

- Каустика содасы
- Формалин
- Креолин
- Неоцидол ж.б. тиешелүү инструкциянын негизинде колдонулат.

ДЕЗИНСЕКЦИЯ

Курт-кумурскаларды, кенелерди жок кылуу үчүн жүргүзүлөт.

Негизинен түтүн машкасы (дымовой), 12,5-25% дуст жана ар кандай аэрозолдор колдонулат.

ДЕРАТИЗАЦИЯ

Кемирүүчүлөр менен күрөшүү (келемиш, чычкан ж.б.). Негизинен санэпидемстанциянын адистер тарабынан жүргүзүлөт.

Фермерлер үчүн баалуу сунуш

Ар бир үй-бүлө дезинфекция эмне үчүн керектигин жана аны бир жылда эки жолу (жаз, күз) кээ бир учурларда атайын дагы жасаларын билүүсү зарыл. Адам баласынын жашоосундагы коопсуздукту эске алып үй-бүлөлөр үчүн короо-сарай – кампалар үчүн 20 пайыздуу акиташ колдонууга болот. Ал эми химикаттар (рацидол, неоцидол, аэрозолдор, түтүн шашкасы (дымовая шашка) жана башка заттарды колдонууда атайын кийим керек, аны адистер жүргүзүүсү зарыл. Өз алдынча пайдаланууга **ТЫЮУ САЛЫНАТ!**

Эгемберди КАЗБЕКОВ,
ЖА АККнын мал чарбасы боюнча облустук эксперт-адиси

Албетте, адам баласы өзүбүзгө кандай шарттарды жаратсак, мал-жандыктарга деле ошондой жагымдуу шарттарды түзүп беришибиз шарт. Себеби, корообуздагы мал-жандыктар менен өзүбүз, балдарыбыз дайыма тикеден-тике катышта болуп турушат. Алардын ден соолугуна кам көрүү, өзүбүздүн ден соолугубузга кам көрүү экендигин унутпайлы. Андыктан короо-сарайларды дезинфекциялоо туурасында сөз кылмакчыбыз.

КОРОО-САРАЙЛАРДЫ КООПСУЗДАН-ДЫРУУ (дезинфекциялоо).

Дезинфекция үчкө бөлүнөт:

- ▲ алдын ала жүргүзүлүүчү (профилактическая);
- ▲ учурунда жүргүзүлүүчү (текущая);
- ▲ жыйынтыктоочу (заключительная).

▲ **Алдын ала жүргүзүлүүчү дезинфекция** (профилактическая) - бардык мал кармалган жайларда 1 жылда эки жолу (жазда, күздө) жүргүзүлөт. Короо-сарайды алдын ала (механическая очистка) механикалык тазалоодон кийин, 10-20% жаңы өчүрүлгөн акиташтын эритмеси жана ысык күлдүн эритмеси, 5% нафтализол жана башка

Суунун өндүрүмдүүлүгүн жогорулатуу долбоору (ВАПРО) – негизинен көп жылдар бою 4 мамлекетте иш жүргүзүп келет. Алар Индия, Пакистан, Тажикстан жана Кыргызстан өлкөлөрү. Долбоор алкагында Кыргызстан менен Тажикстанда пахта, ал эми Индия менен Пакистанда пахта менен бирге күрүч да өндүрүлүп, аларды дыйкандар көргөзмө талааларда сынап келишет.

Долбоор Кыргызстанда 2016-жылдан тартып, Жалал-Абад облусунун Базар-Коргон районунун Кеңеш-Суу, Мырза-Суу, ал эми Ноокен районунун Айкөл-Суу, Ноокен-К, Таймөңкү жана Сүйүнбай-Суу СПАларында иш алып барууда. Долбоор алкагында көргөзмө талаалар тандалып, жогорку түшүм берүүчү сортторду тандоо жана био жер семирткичтерди колдонуп, пахтаны сугаруу, өстүрүү, суунун өндүрүмдүүлүгүн жогорулатуу боюнча жумуштар аткарылып келүүдө. Бул долбоордун өзгөчөлүгү - дыйкандар пахта өстүрүү боюнча 2016-жылдан тартып Тажикстан өлкөсүндөгү ВАПРО долбоорунун алкагында тажрыйба алмашып келишет. Быйылкы жылы Кыргызстандан ВАПРО долбоорунун менеджери Исмаил Арапов жетектеген 13 адамдан турган делегация Тажикстандын Согдий облусуна 4 күндүк тажрыйба алмашууга барып келишти. Тажрыйба алмашууга ВАПРО долбоору менен иштешкен Базар-Коргон жана Ноокен райондорунун пахта өстүргөн дыйкандары, СПАлардын өкүлдөрү, өнөктөш ишканалардын жана долбоордун өкүлдөрү да барышты. Согдий облусунун Мастчох жана Ж. Расулов райондорунун пахтанын Канди, Флеш, Аден 123, сортторун өстүрүп, киреше алган дыйкандары менен жолугушуулар болду.

Тажикстандагы дыйкандардын пахта талаасы – негизинен жакшы кароого алынган. Түрк сорттору кеңири таркалып, азыркы күнгө чейин өстүрүп келгендиктерин айтып, пахта тааласын көрсөтүштү. Бул

Тажрыйба алмашуу – ийгиликке өбөлгө



Пахта талаасында тажрыйба алмашуу. Мастчох району, Тажикстан.



Пахта өстүргөн А.Шариповдун (ондон биринчи) тажрыйба талаасында. Ж.Расулов району, Тажикстан.

сорттор ысыкка, суукка, илдеттерге жана зыянкечтерге туруктуу келип, түшүмдүүлүгү 50-64 ц/га га чейин жетип, буласы 38-43%ды түзгөндүгүн тажикстандык дыйкан А. Шарипов өзүнүн тажрыйбасынын мисалында айтып берди. Мисал катары айтсак, пахтанын Канди сортунун түшүмдүүлүгү 2017-жылы 64 ц/га га жетип, буласы 43%ды түзгөн.

Кыргызстандан барган дыйкандар пахтанын Канди сортунун бир түбүндө 35-45ке чейин ко-сек бар экендигине күбө боло алышты. Дагы бир өзгөчөлүгү - пахтаны кароодо, асыроодо 4 жолу жер семирткичтерди беришет экен (1 га аянтка):

- ◆ Мочевина –150 кг.
- ◆ Нитроаммофос – 100 кг, селитра – 100 кг - эки жолу кайталайт.

◆ Селитра – 100 кг. Жердин шартына жараша 5тен 10 жолуга чейин кыска жөөктөр аркылуу сугарылат экен.

Буйруса ушул сортторду Кыргызстанга дагы жайылтууга мамлекет кызыгып, жолго коюлса, пахтадан мол түшүм алып, дыйкандардын жашоо деңгээлин көтөрүүгө бир кыйла өбөлгө түзүлмөк. Кыргызстандан барган дыйкандар, алардын пахтаны өстүргөнүн көрүшүп, "биз дагы пахтаны ушинтип карап, асырасак жакшы болмок" - деп суктанып калышты.

Дыйкандарыбыз өздөрүнө сабак кылып, төмөндөгүлөрдү айтып кетишти:

- ▲ Пахтага жер семирткичтерди өз убагында берүү керек экен;
- ▲ Сугарууда кыска жөөк ыкмасын сөзсүз колдонуу зарыл тура;
- ▲ Сорттордун үрөндөрүнүн кымбатыгына карабай тандоо шарт;
- ▲ Агротехникалык иш-чаралаларды өз убагында эрежеси менен жүргүзүүбүз абзел.

Дыйкандардын басымдуу бөлүгү жогорудагы ыкмаларды так сактап, караандыктан, жакшы натыйжаларга жетишкен. Кээ бир дыйкандардын пахтаны салттык ыкманы колдонуп өстүргөндөрүнө да күбө болдук, бирок алар өтө аз санда.

Сентябрь айларында Тажикстандын пахта өстүргөн дыйкандары Кыргызстанга тажрыйба алмашууга келээри күтүлүүдө.

Бул долбоор Кыргызстанда - Жалал-Абад Айылдык консультациялык кызматы, Био Сервис коомдук фонду жана Био Фермер айыл чарба товардык сервистик кооперативи тарабынан жүзөгө ашырылып келүүдө.

Мырзамидин МАМАДИЕВ, долбоордун координатору.

Эгер бадырандын мөмөсүнүн формасы алмурутка окшоп калса – демек, калий жетишпейт деген белги. Бул көйгөйдөн кутулуу үчүн, 10 л сууга 0,5 гр күл кошуп, аралаштырып тыныктырып коюңуз. Андан соң даяр болгон аралашманы бадырандын ар бир түбүнө 1 литрден куюп чыгыңыз.

Эгер сабиздин формасына окшоп калса – демек, мында бадыранга азот жетишсиз. Мындай учурда 3 аш кашык аммиак селитрасын 10 литр сууга аралаштырып тез арада бадырандарды азыктандырыңыз.

Эгерде бадырандын мөмөсүнүн орто жери соолуп калса – анда, түнкү жана

ЭМНЕ УЧУН

Эмне үчүн бадырандын мөмөлөрү ийри болуп калат?

күндүзгү температура кескин өзгөргөндүгүнүн белгиси. Анда түндөсү күнөскананы жаап коюңуз.

Эгер бадырандын формасы догону элестетсе – мында, суу тегиз жеткен эмес. Же узакка чейин сугарылбай туруп, суунун көп берилип калышы. Бул учурда убагында туура сугарып туруу сунушталат.

Эмне үчүн бадырандын даамы ачуу болуп калды?

Мунун себептери көп. Демек бадырандар стресс абалына карата жооп кайтарууда:

- ◆ сугаруу жетишсиз же өз убагында жүргүзүлгөн эмес;



- ◆ 20°Сдан төмөнкү температурада муздак суу берилип калган;
- ◆ түнкү жана күндүзгү температуранын айырмасынын чоңдугу;

көчөттү отургузаар алдында жылкынын кыгы кошулуп калган (бадыраң үчүн уйдун чирген кыгын кошууну сунуштайбыз);

генетикалык жактан ачуу даамданган сортторду тандап алгандырыңыз.

Сиздин бадырандын даамы ачуу болуп калбаш үчүн өсүмдүккө зерикпей туура кам көрүңүз:

- ◆ өз убагында сугарыңыз;
- ◆ жөөктөргө мулчалоо жүргүзүңүз;
- ◆ өсүмдүктү сууктан коргоңуз;
- ◆ генетикалык жактан ачуу эмес сортторду жана гибриддерди тандаңыз.

Журнал "Огород"