

Ден соолук бурчу

Ар күнү йоддолгон тузду пайдалануу

менен биз:

- дени сак
- күчтүү
- акылдуу
- чыйрак
- сулуу болобуз



Йоддолгон тузду сатып алып жатып, мына буларга коңул бургула:

- чыгарылган убактысына,
- керектөө мөөнөтүнө,
- салыктын баштыгына

Тузду сактоо:

- ыбыл идишти,
- күндүз нуру тейбеген жерде.

Тузду алдын ала көп өлчөмдө сатып алып камдабагыла, керектүү мөөнөтү отуп каткан тузду колдонбогула, ал эми тамакты болсо, тамак даяр болуор астында туздагыла.



Менин ден соолугума жана келишимдүү болушума темир керек!

Темир камтыган тамак аштар:

кара өрүк, кургатылган жүзүм, пияз, маш буурчак, жумуртка, салаттын жалбырактары.



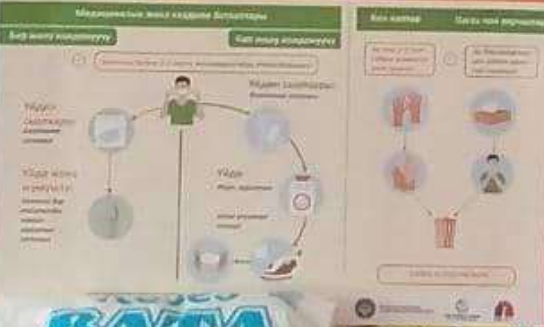
витамин-минералдары кошулган ун.



ДАГЫ БИЛИШ КЕРЕК



COVID-19 уюрунун белгиси, өпкө кат жана бир жыл өлкөдө жүрүшү жана өпкө каттын алдын алуу үчүн керектүү профилактика.



Сасык тумоо эң башкы симптому -

бул дененин температурасынын көтөрүлүшү (38-40градус), чырыктуу кундуздук оорушу, бул демени алсыздыгы, баш ооруу, жарыган көркү селжикте пайда болуушу, кээ чучкурларынын оорушу, дененин тердеш. Оорулуу адамдын табети төмөндөт, үлкүсү бузулуп, оозу сурган, туш хиреп жатканда өзүнчө сүйлөнүшү мүмкүн.

