

**Барсбек жана анын  
достору коргошун  
коркунучун кантип  
жеңишти**



**Как Барсбек и его  
друзья победили  
свинцовую опасность**





**BLACKSMITH  
INSTITUTE**  
PURE EARTH



**Көрөгөч Бүркүт  
Зоркий Беркут**



**Күлүк Бугу  
Быстрый Олень**

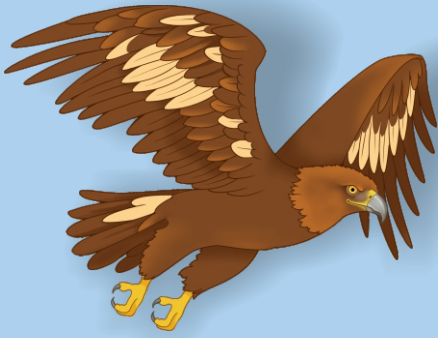
**Салам, балдар! Менин атым Барсбек, а  
булар менин досторум  
Привет, ребята! Меня зовут Барсбек, а это  
мои друзья**



**Ак Илбирс  
Снежный Барс**

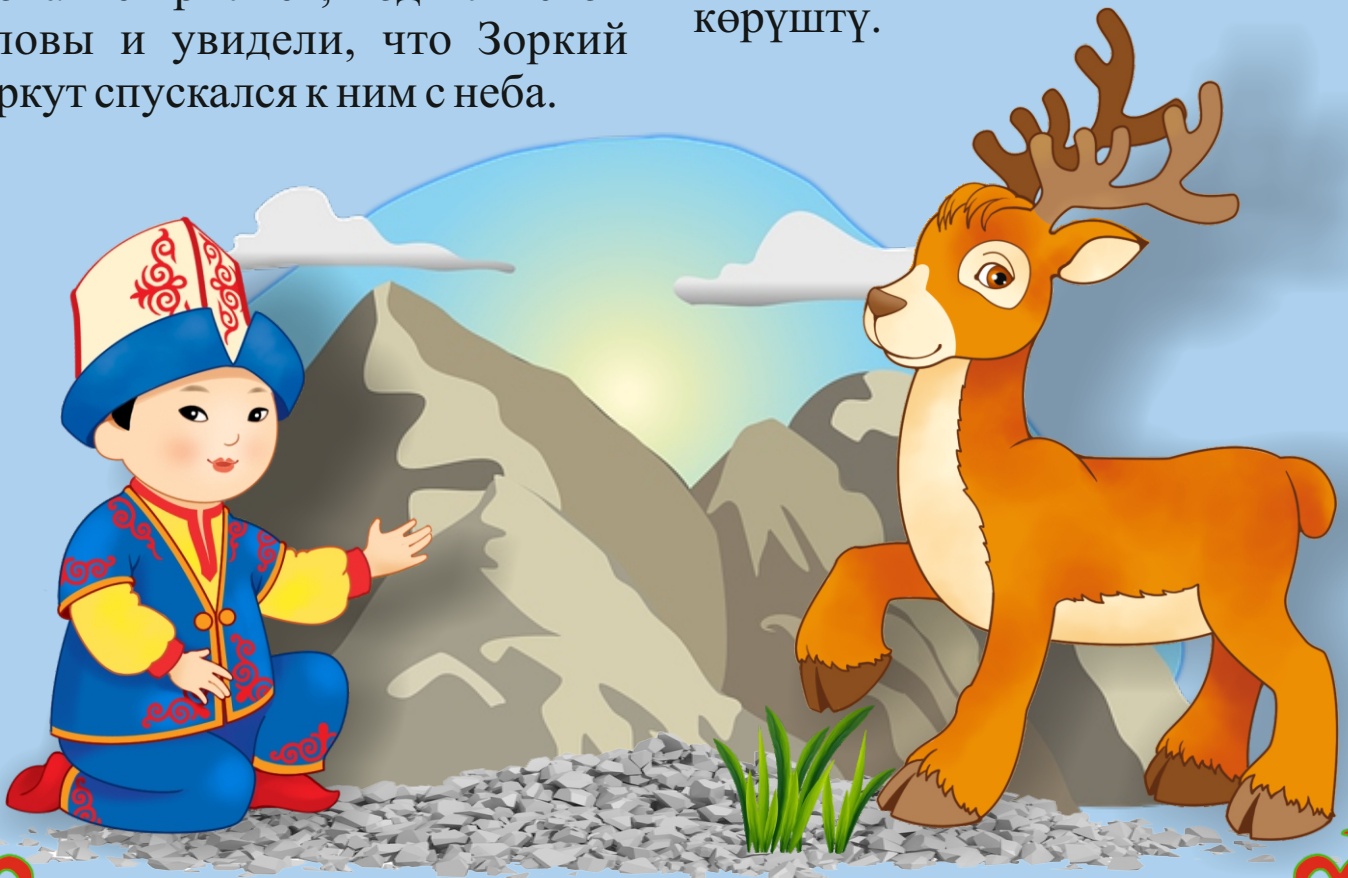


## Көчөдө: На улице:



**О**днажды Барсбек и Быстрый Олень пошли гулять. Они бегали, прыгали и не заметили, как оказались в незнакомом месте. Это место было похоже на большой пруд, полностью засыпанный каким-то песком. На песке были следы животных, кое-где росла травка. Олень стал щипать эту травку, а Барсбек уже решил поиграть с песком и сел на землю. Но тут они услышали хлопанье крыльев, подняли свои головы и увидели, что Зоркий Беркут спускался к ним с неба.

**Б**ир жолу Барсбек менен Күлүк Бугу сейилге чыгышты. Алар чуркап, секирип жүрүшүп, кантип бейтааныш жерге келип калгандарын билбей калышты. Бул кандайдыр бир кумга толтурулган чоң көлмөгө окшош жер экен. Кумдун үстүндө жаныбарлардын издери бар эле, кээ бир жерге чөп өсүп калган. Бугу чөп жей баштады, Барсбек болсо кум менен ойномокчу болуп жерге отурду. Бирок ошол убакта алар канаттардын күүлөнгөн добушун угушту, баштарын көтөрүп, Көрөгөч Бүркүт учуп келе жатканын көрүштү.



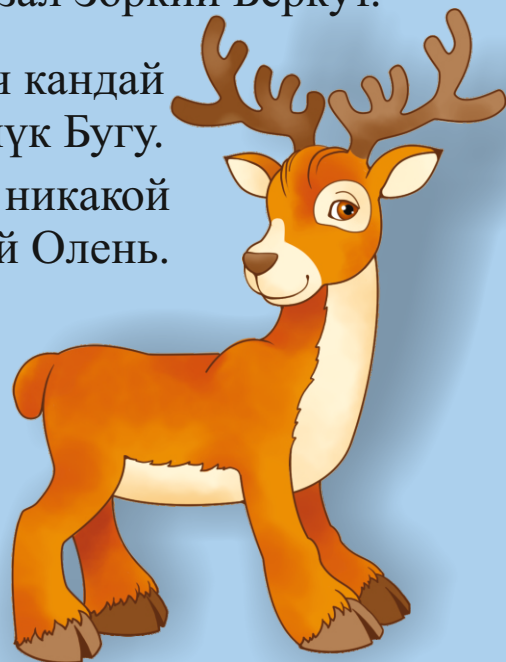
«Мен силерди алыстан көрүп, бул жердин коркунучтуу экенин айтып коеюн деп келдим!» – деди Көрөгөч Бүркүт.  
«Я увидел вас издалека и прилетел, чтобы предупредить вас об опасности этого места!» – сказал Зоркий Беркут.

«Ал кайдагы коркунуч? Мен эч кандай коркунучту көргөн жокмун», – деди Күлүк Бугу.

«Но где эта опасность? Я не вижу никакой опасности», – сказал Быстрый Олень.

«Келгиле, мен башынан баштап айтып берейин, а силер менин аңгемемди уккула», – деди Көрөгөч Бүркүт. Ал жерге конуп, өзүнүн калдайган канаттарын жыйнады да, кумду көрсөтө башын бурду. «Мына досторум, бул кумду карагыла. Бул жөн эле кум эмес. Бул кумда

Биз аны бактерияларды көрө албагандай эле, көзүбүз менен көрө албайбыз, ошондуктан коргошунду «көрүнбөгөн коркунуч» деп да аташат. Ал эми бул жерди калдык сактоочу жай деп аташат, анткени бул жерде тоо кендерин кайра иштетүүдөн калган калдыктардын баары сакталат».



«Давайте, я расскажу вам обо всем по порядку, а вы послушайте мой рассказ», – ответил Зоркий Беркут. Он опустился на землю, сложил свои широкие крылья и повернул голову, показывая на песок:

«Вот посмотрите, мои друзья, на этот песок. Это не простой песок. В этом песке есть свинец. Мы не можем увидеть его глазами, как не можем увидеть бактерии, поэтому свинец еще называют «невидимой опасностью».

А это место называется хвостохранилищем, потому что тут хранятся «хвосты» – то, что осталось от переработки горной руды».





«А коргошун эмнеси менен коркунучтуу?» – деп сурады Барсбек.

«А чем опасен свинец?» – спросил Барсбек.



«Эгер коргошун сенин организмиңдин ичине кирсе, ооруп калышың мүмкүн»,- деп жооп берди Көрөгөч Бүркүт.

«Если свинец попадет внутрь вашего организма, вы можете заболеть», – ответил Зоркий Беркут.

«А коргошун биздин ичибизге кантип кирет?» – деп сурады Барсбек. Ал баарын билгиси келген жана зээндүү бала болчу.

«А как свинец попадает внутрь нас?» – спросил Барсбек, он был любознательный и смысленый мальчик.



«Коргошун – силер булганган топуракта жана кумда ойноп жатканда, андан көтөрүлгөн чаңдан дем алганда жана оюндан кийин колуңарды жуубай тамак ичкенде кирет» – деп жооп берди Көрөгөч Бүркүт.

«Свинец попадает в организм, когда вы дышите пылью, поднятой в воздух от загрязненной земли и песка, когда вы играете на такой земле, когда вы играете с таким песком, и когда вы не моете руки потом», – ответил Зоркий Беркут.

«Демек, бул жерде ойногонго болбойбу? Коркунучтуу кумдун жанында ойногонго болбойт экен да?» – деп сурады Күлүк Бугу.

«Значит, нельзя играть в этом месте? Нельзя играть рядом с опасным песком?» – спросил Быстрый Олень.



«Болбойт», – деп жооп берди Бүркүт, – «А сен болсо, Күлүк Бугу, бул жерде өскөн чөптү жебе, коркунучтуу».

«Нельзя», – ответил Беркут, – «А тебе, Быстрый Олень, опасно щипать травку, которая выросла на этом месте».

«Коргошунду женип чыгуу үчүн, бул коркунуч тууралуу көптү билгим келет!» – деди чечкиндүү түрдө Барсбек.

«Я хочу больше знать о свинцовой опасности, чтобы победить ее!» – решительно воскликнул Барсбек.



«Анда мен силерге көчөдө ойноп жүргөндө – эстен чыгарбай, кармана жүргөн жөнөкөй эрежелерди айтып берейин» – деп жооп берди Бүркүт.

«Тогда расскажу вам простые правила, которые нужно запомнить и соблюдать, если вы играете на улице», – ответил Зоркий Беркут.



# Көрөгөч Бүркүттүн эрежелери: Правила Зоркого Беркута:



- Көчөдөн тамак жегенге болбойт.  
Нельзя есть на улице.

- Колунду жана жерден алган нерселерди оозго салганга болбойт.

Нельзя брать в рот руки и предметы, поднятые с земли.



- Жуулбаган жашылчаларды, жемиштерди жана мөмөлөрдү жегенге болбойт.

Нельзя есть невымытые овощи, ягоды и фрукты.



- Калдык сактоочу жайларда жана калдык сактоочу жайлардан алынган кумдардын жанында ойногонго болбойт: мындай кумда коргошун көп.

Нельзя играть возле хвостохранилищ и насыпей песка с хвостохранилищ: в этом песке много свинца.



## Үйдө: В доме:

Бир жолу Барсбек тамактанууга отурган кезде, ага досу Ак Илбирс конокко келип калды. Барсбек досунун келгенине сүйүнүп, чогу тамактанууга чакырды.

Однажды Барсбек собирался обедать, когда к нему в гости зашел его друг Снежный Барс. Барсбек обрадовался другу и пригласил его за свой стол.

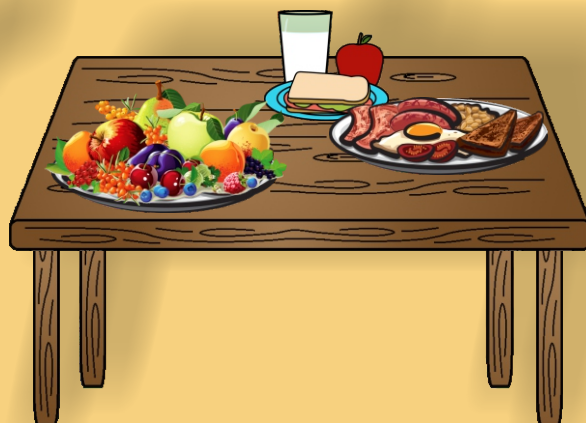
«Барсбек, коё тур», – деди Ак Илбирс, анан мындай деп сурады, – «А сен, тамактанардын алдында дайыма кол жууш керек экенин, анан бардык жашылчаларды, жемиштерди жана мөмөлөрдү жууп туруп жеш керек экенин билесиңби?»»

«Погоди, Барсбек», – сказал Снежный Барс и спросил, – «А ты знаешь, что всегда нужно мыть руки перед едой? И что сначала нужно помыть все овощи, фрукты и ягоды, а потом уже их кушать?»»



«Билем, бирок ал канчалык маанилүү? Мага билгениңди айтып берчи» – деп суранды баарын билгиси келген Барсбек.

«Знаю, но почему это так важно? Расскажи мне все, что ты знаешь» – попросил любознательный Барсбек.





«Сен коргошун коркунучу тууралуу уктун беле, Барсбек?» – деп сурады Ак Илбирс.

«Ты слышал про свинцовую опасность, Барсбек?» – спросил Снежный Барс.

«Ооба, мен аны кантип жеңүү керек экенин билем! Көрөгөч Бүркүт, эгер кир жерлерде ойносок, кир колубузду же оюнчуктарды оозубузга салсак коргошун ичибизге кантип кирип кетерин айтып берген», – деди Барсбек.

«Да, я знаю, как победить ее! Зоркий Беркут рассказывал, как свинец может попасть внутрь нас, если мы играем в грязных местах, берем грязные руки или игрушки в рот», – ответил Барсбек.

«О, Барсбек, сен абдан акылдуу экенсиң! Мен коргошун коркунучун жеңе турган дагы бир нерсени билем. Тамак ичердин алдында дайыма колунду жууп, пайдалуу гана азыктарды жеш керек», – деди Ак Илбирс.

«О, какой ты умный, Барсбек! Я знаю еще кое-что, что может победить свинцовую опасность. Надо всегда мыть руки перед едой и кушать больше полезных продуктов», – промурлыкал Снежный Барс.



# Ак Илбирстин кеңештери: Советы Снежного Барса:



- Көчөдөн келгенде дайыма колунду самындап жуу.

Мой руки с мылом каждый раз, когда приходишь с улицы.



- Тамактанардын жана уктардын алдында колунду сөзсүз жуу.

Обязательно мой руки перед едой и сном.

- Жашылчалар, жемиштер жана мөмөлөрдү жээрдin алдында жууш керек.

Мой овощи, фрукты и ягоды перед тем, как их есть.



- Кальций жана витаминдерге бай пайдалуу тамак-аштарды же, булар: сүт, айран, быштак, сыр, жумуртка, эт, ботколор жана жашылчалар, жемиштер жана мөмөлөр.

Ешь здоровую пищу, богатую кальцием и витаминами: молоко, кефир, творог, сыр, яйца, мясо, каши и овощи, ягоды и фрукты.





Достор тамак жегенден кийин, алар полго ойномокчу болушту. Аңгыча терезеге Көрөгөч Бүркүт келип конгонун көрүштү. Ал полго конуп, канаттарын жыйды да мындай деди: «Мен силерге коргошун коркунучун айтайын деп учуп келдим».

«Үйдө коргошун кайсы жерге жашынып алды» – деп сурады Барсбек.

«Ал булганган бут кийимге жана кийимге, полдогу жана оюнчуктардагы чандарга жашынган» – деп жооп берди Көрөгөч Бүркүт.

После того, как друзья поели, они решили поиграть в игрушки на полу. Как вдруг увидели, что в окно влетел Зоркий Беркут. Он приземлился на пол, сложил крылья и сказал: «Я прилетел, чтобы предупредить вас о свинцовой опасности».

«Где же в доме спрятался свинец?» – спросил Барсбек.

«Он прячется на грязной обуви и одежде, в пыли на полу и игрушках», – ответил Зоркий Беркут.





«Анда коркунучту жениш үчүн эмне кылышыбыз керек экенин тезирээк айтып берчи!» – деди Ак Илбирс.

«Тогда расскажи нам скорее, что нужно делать, чтобы победить опасность!» – сказал Снежный Барс.

Анда Көрөгөч Бүркүт гигиена менен ден соолуктун жөнөкөй эрежелерин айтып берди.

И Зоркий Беркут рассказал им простые правила гигиены и здоровья.



«Ал өз аңгемесин айтып бүткөндө, Барсбек: «Мен эми кантип дени сак болууну билем!» – деди.

Когда он закончил свой рассказ, Барсбек воскликнул: «Теперь я знаю, как быть здоровым!»





# Барсбек билип алган ден соолук эрежелери:

## Правила здоровья, которые узнал Барсбек:



- Полдогу буюмдарды оозго салганга болбойт.  
Нельзя брать в рот руки и предметы, поднятые с пола.
- Кийимди жана бут кийимди ар-дайым жууп, тазалап туруу керек.  
Надо регулярно мыть и чистить одежду и обувь.



- Уйде көчөдөгү бут кийим менен жүрүүгө болбойт, босогодон чечип кирүү керек.  
Нельзя ходить дома в уличной обуви, нужно переобуваться у порога.



- Уйдү тез-тезден нымдап жыйнап туруу керек, полду жууп, чандарды ным чүпүрөк менен сүртүү керек.

Надо регулярно проводить влажную уборку дома, мыть полы и вытирать пыль влажной тряпкой.



- Дени сак жашоо образын жүргүзүү, көнүгүү жасоо, спорт менен машыгуу жана кыймылдуу оюндарды ойноо абдан маанилүү.  
Очень важно вести здоровый образ жизни, делать зарядку, заниматься спортом, играть в подвижные игры.



Эсинде болсун, ден соолук – бул биринчи байлык!

Помни, здоровье – это богатство человека!

Бул оюнду 2-4 кыз-бала болуп, ойносо болот.  
В игру можно играть компанией от 2 до 4 человек.

Оюн үчүн 2 темир тыйын жана ар кандай түстөгү 2-4 фишка керек  
(же башка айырмаланып турган темир тыйындар).

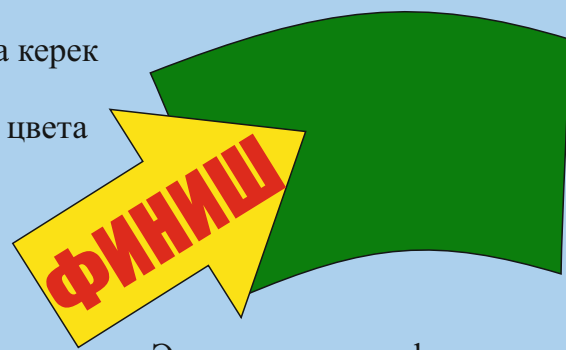
Для игры вам понадобятся 2 монеты и 2-4 фишки разного цвета  
(или другие отличающиеся монеты).

Оюнчулар кезек менен 2ден темир тыйын ыргытышат.  
Играющие по очереди бросают 2 монеты:

1. Эгер эки темир тыйын «шумкар» жагы менен түшсө, өз  
фишканды оюн жолчосунан 1 бөлүккө алдыга жылдыр.  
Если обе монеты упали орлом, двигай свою фишку на 1 деление  
вперед по игровой дорожке.

2. Эгер эки темир тыйын «көөкөр» жагы менен түшсө, өз  
фишканды оюн жолчосунан 2 бөлүккө алдыга жылдыр.  
Если обе монеты упали решкой, двигай свою фишку на 2 деления  
вперед.

3. Эгер бир темир тыйын «шумкар» жагы менен, бир темир  
тыйын «көөкөр» жагы менен түшсө, өз фишканды оюн  
жолчосунан 3 бөлүккө алдыга жылдыр.  
Если одна монета упала орлом, а другая – решкой, двигай свою  
фишку на 3 деления вперед.



Эгер силердин фишкандар  
кызыл бөлүккө туш келсе,  
андагы көрсөтмөлөрдү  
аткаргыла.

Биринчи болуп марага  
жеткен оюнчу утушка ээ

Если ваша фишка попала на  
красное деление, следуйте  
инструкциям на нем.

Побеждает тот, кто быстрее  
всех дойдет до финиша.



**СТАРТ**

Баары  
тамактын  
алдында колдорун  
жуушту. Фишканы  
эки бөлүккө  
алдыга  
жылдыргыла.  
Вы вымыли  
руки перед  
едой. Двигайте  
фишку на 2  
деления вперед.



Силер  
жашылча-  
жемиштерди  
жедиңер.  
Фишканы эки  
бөлүккө алдыга  
жылдыр.  
Вы ели фрукты и  
овоци. Двигайте  
фишку на 2  
деления  
вперед.

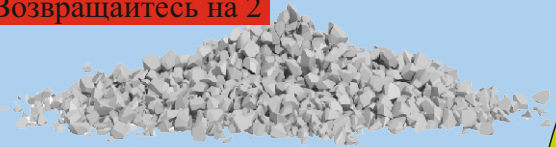




Силер калдык сактоочу жайда жана андагы кумдун жанында ойнодунарбы - анда эки бөлүкчөгө артка кайткыла.

Вы играли рядом с хвостохранилищем и песком из него.

Возвращайтесь на 2



Силер суу ичээрдин жана тамак даярдаардын алдында, крандан бир мүнөт муздак сууну агызып ийдинер. Фишканы 3 бөлүккө алдыга жылдыр. Вы в течение минуты спустили холодную воду, прежде чем пить и готовить еду. Двигайте фишку на 3 деления вперед.



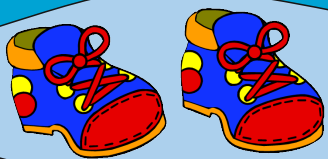
Силер жума сайын үйдү нымдап жыйнап, полду жууп, чаң сүрүп турасыңар. Фишканы 2 бөлүккө алдыга жылдыр. Вы каждую неделю делаете дома влажную уборку, моете пол, вытираете пыль. Двигайте фишку на 2 деления вперед.

Силер жээрдин алдында мөмө-жемиштерди жуубадыңар. Эки бөлүккө артка кайткыла. Вы не моете фрукты и ягоды, прежде чем их есть. Возвращайтесь на 2 деления назад.

Силер тамактын алдында колуңарды жуубайсыңар. Эки бөлүккө артка кайт. Вы не моете руки перед едой. Возвращайтесь на 2 деления назад.



Силер үйгө чаң бут кийимиңерди чечпей кирдиңер. Үч бөлүккө артка кайт. Вы забыли снять свои ботинки! Возвращайтесь на 3 деления назад.



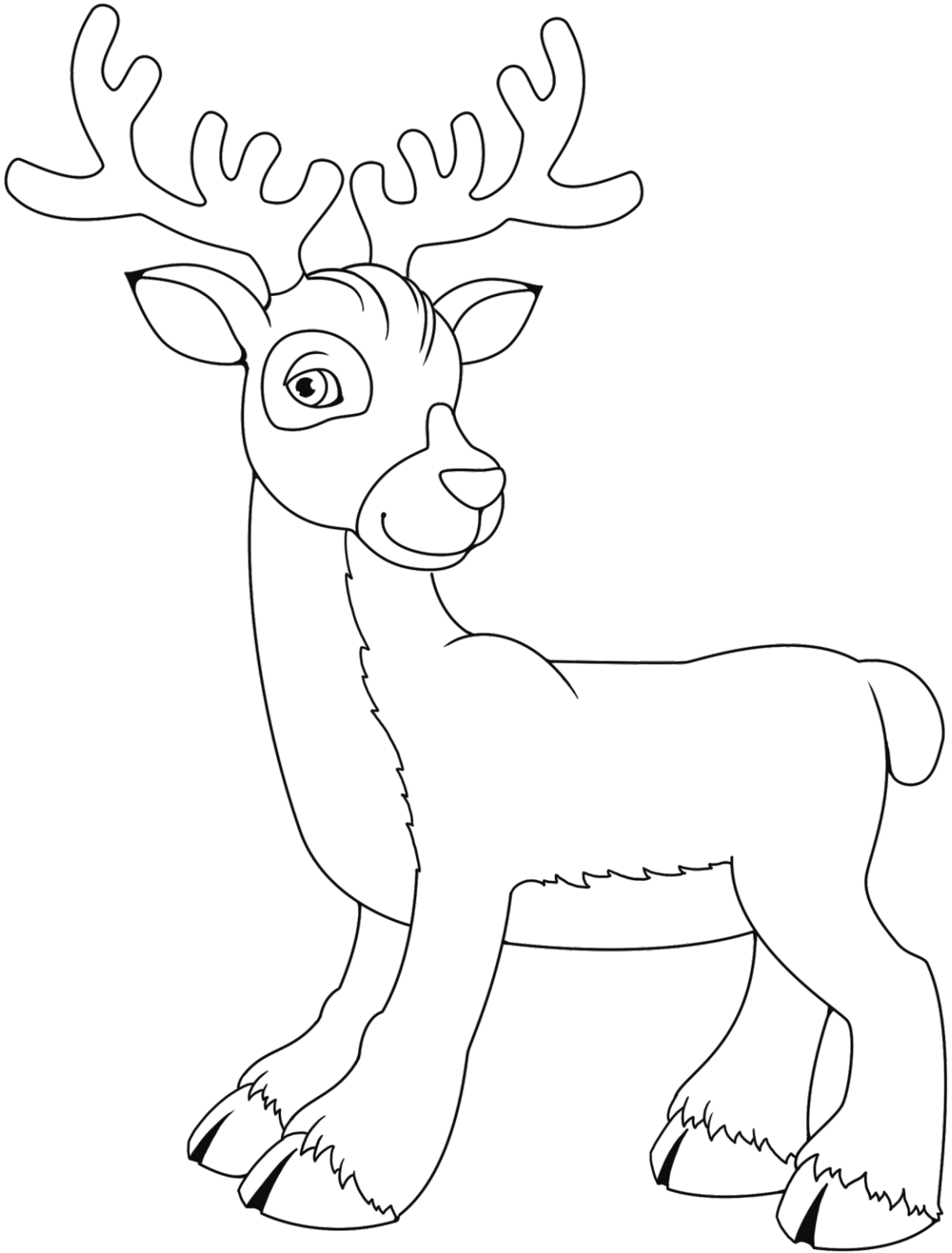
Силер эч качан кир колуңарды жана полдон же жерден алып кир буюмдарды оозуңарга салбайсыңар. Силерге кошумча жүрүш. Вы никогда не берете в рот грязные руки и предметы с пола или земли! Вам дополнительный ход.

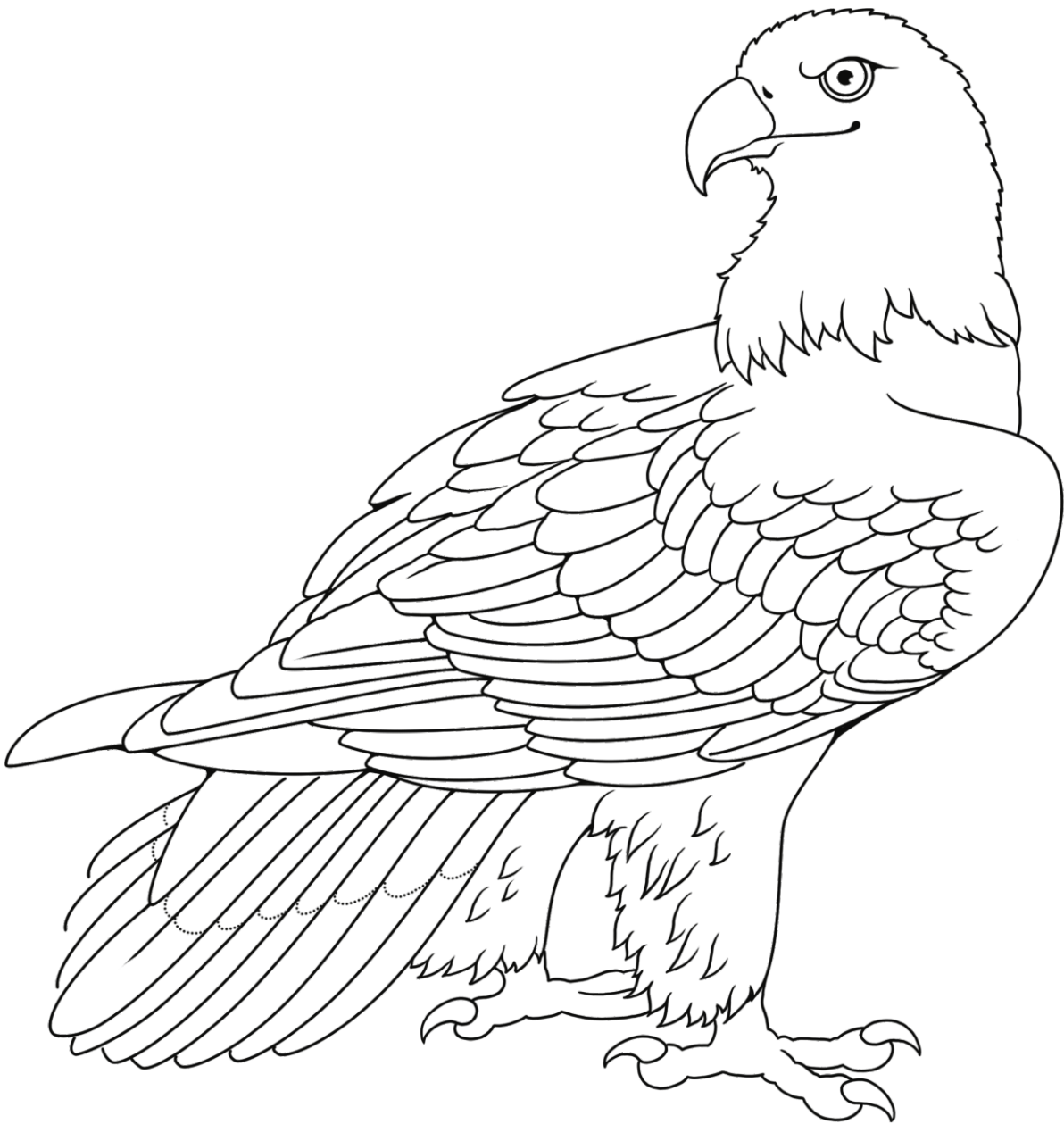


**Бүт досторду боеп чык!  
Раскрась всех друзей!**













# Ата-энелер үчүн: Для родителей:

## Коргошун эмнеси менен коркунучтуу?

Коргошун дем алуу органдарына, нерв системасына, кан айлануу органдарына жана тамак сиңирүү трактына таасир этет. Балдардын организми калыптануу стадиясында болгондуктан, аларга коргошун чоңдорго караганда көбүрөк таасир этет. Уулануу белгилери болуп, жүздүн кубарышы, эстеп калуунун азайышы, тынчы жок уйку, чарчап-чаалыгуу, жини чукулдук жана ашыкча дүүлүгүү саналат.

## Коргошун адамдын организмине кандай жолдор менен кирет?

Коргошун организмге булганган аба, топурак, турак-жайлардагы жана көчөдөгү чаң, тамак-аш азыктары аркылуу, андан сырткары, өздүк гигиена эрежелерин сактабаганда да кирет.

## Балдардын коргошун менен уулануу коркунучун эмне күчөтөт?

Чоңдордун тамеки чегиши, тамак-аштагы кальцийдин жетишсиздиги, булганч топуракта жана кумда ойноо, коргошун камтылган жайдагы жуулбаган жашылча-жемиштерди жеши, үй ичинде чандын көптүгү, коргошун камтыган сыр менен сырдалган буюмдардын балдар үчүн жеткиликтүү жерде болушу, таза абада аз убакытка жүрүү.

## Коргошун менен уулануу коркунучун кантип азайтса болот? Ата-энелер үчүн кеңеш.

### Үйдө:

- Балдардын бети-колун, өзгөчө тамактанардын жана уктаардын алдыда таза жуугула;
- Балдар сейилдеп же эшикте топурак же кум менен ойноп келгенден кийин, бети-колун жуугула;
- Ар-дайым полду, бала жете турган терезелерди, эшиктерди жана башка буюмдарды жууп тургула;
- Үйдүн ичин шыпырып же чаң соргуч менен жыйноо жетишсиз, мындай тазалоо - коргошун чаңын андан ары таркатат;
- Балдардын оюнчуктарын дайыма жууп тургула;
- Бала оозуна таза жана коопсуз буюмдарды салып жатканын дайыма текшерип тургула;
- Үйгө кирердин алдында бут кийимдерди тазалап, кийимдеги, оюнчуктардагы жана үй жаныбарларындагы топуракты, кирди жана чанды тазалап тургула;
- Балага оозуна колун, оюнчуктарды жана башка буюмдарды салбоого үйрөткүлө. Балаңызга жерден бир нерсе алып, оозуна салууга жол бербегиле;
- Бала оозуна таза жана коопсуз буюмдарды салып жатканын дайыма текшерип тургула;
- Коргошун камтыган сырды колдонбогула, эгер бир нерсе мындай сыр менен сырдалган болсо – анын сырын кетирип, суунун негизиндеги башка сыр менен сырдоо керек;
- Балдардын эмне кылып жатканын, алар оозуна эмне салып жатканын, алардын оюнчукун жана колдорун дайыма карап туруу зарылдыгы тууралуу чоңдорго айтып бергиле.

## Чем опасен свинец?

Свинец воздействует на органы дыхания, нервную систему, кроветворные органы и пищеварительный тракт. Организм детей находится на стадии формирования, и поэтому на них свинец влияет гораздо сильнее, чем на взрослых. Симптомами отравления являются бледность лица, потеря внимания, плохой сон, повышенная утомляемость, агрессивность, раздражительность.

## Как свинец поступает в организм человека?

Свинец поступает в организм из загрязненного воздуха, почвы, пыли в жилых помещениях и на улице, продуктов питания, а также при недостаточном соблюдении правил личной гигиены.

## Что увеличивает риск отравления свинцом детей?

Это курение взрослых, недостаток кальция в продуктах питания, игры с загрязненной почвой или песком, поедание немых ягод и фруктов в загрязненной свинцом местности, большое количество пыли в доме, наличие доступа к поверхностям, окрашенным свинецсодержащей краской, недостаточное пребывание на свежем воздухе

## Чем можно снизить риск отравления свинцом. Советы для родителей.

### В доме:

- Всегда мойте детям руки и лицо, особенно перед едой и сном;
- Мойте руки и лицо детям после прогулки и игры во дворе, после контакта с почвой и песком;
- Регулярно мойте полы, подоконники, двери и другие поверхности, к которым ребенок имеет доступ;
- Избегайте сухой уборки веником или обычным пылесосом, такая уборка только распространяет свинцовую пыль вокруг;
- Регулярно мойте детские игрушки;
- Всегда будьте уверены, чтобы ребенок берет в рот только чистые и безопасные предметы;
- Вытирайте тщательно обувь, удаляйте землю, грязь и пыль с одежды, игрушек и домашних животных, прежде чем зайти в дом;
- Учите ребенка не тянуть в рот руки, игрушки и другие предметы. Не позволяйте вашему ребенку брать в рот и есть что угодно с пола;
- Всегда будьте уверены, чтобы ребенок берет в рот только чистые и безопасные предметы;
- Не используйте краску, содержащую свинец, но если что-то окрашено такой краской, необходимо ее удалить и покрасить заново краской на водяной основе;
- Расскажите всем взрослым о необходимости постоянно присматривать за маленькими детьми, за тем, что они тянут в рот, за их игрушками и руками.



### Ашканада:

- Тамак даярдардын алдында дайыма колунардy жуугула;
- Балага көчөдө ойноп келгенден кийин тамак жээрдin алдында дайыма өз алдынча кол жуушу керек экенин үйрөткүлө;
- Жашылча-жемиштерди жана мөмөлөрдү дайыма таза жуугула. Балдар жуулбаган жашылча-жемиштерди жана мөмөлөрдү жебешине көз салгыла.
- Дайыма таза дасторкондон тамак жегиле.
- Балдардын бөтөлкөлөрүн жана упчуларын тез-тез жана кылдаттык менен жуугула - аларга чаң туруп калат;
- Ичүү жана тамак даярдоо үчүн муздак гана сууну колдонгула, сууну крандан 30-60 секунд аккандан кийин алуу керек. Эртең менен трубаларда түнү менен туруп калган сууну бир нече минута агызып койгула.
- Тамак даярдоо же ичүү үчүн техникалык (ысык) сууну колдонбогула.
- Тамак-ашты керамика идиште (коргошун глазуру менен капталган) же ачылган консерванын банкаларына сактабагыла.
- Керамикалык буюмдарды (эгер алардын глазурунун курамына ишенбей турсаңыз), сувенир (көргөзмө) катары колдонгула.

### Көчөдө:

- Балдардын оюндары коопсуз болушу үчүн, коргошун менен булганбаган кумдан кум аянттарын жазагыла.
- Балдарга жердеги чаң жана топурак менен, о. э. булганган кумдун жанында ойноого уруксат бербегиле. Балдар таза аянтта, булганган топурактан жана өнөр жай объекттеринен (калдык сактоочу жайлар) алыс жерде ойношу керек. Балдардын оюну үчүн коопсуз аянтты таап бергиле.
- Балдарга кум же топурактан жегенге, кир колдорун же оюнчуктарын оозуна салганга жол бербегиле.
- Эгер топурактын тазалыгына ишенбей турсаңыз – балдарга топурактан, ылайдан жана чоподон сепилдерди, топочторду жасаганга уруксат бербегиле.
- Үйгө көчөдөн кум, таштарды, чыбыктарды ж.б. алып келүүгө уруксат бербегиле.

### Балдардын тамактанышы

Балдардын тамагы С, В1, В2, А витаминдеринин, бета-каротиндин, керектүү микроэлементтердин жана макроэлементтердин (цинк, темир, кальций, магний ж. б.) оптималдуу өлчөмүн камтышы керек.

Тамак-аш жипчелерине бай азыктар (буурчактар, кызылча, сабиз, туруп, ашкабак, кабачки, баклажан, таруу, гречка ж.б. дандар жана жашылчалар), жана пектиндер менен бай азыктар (бардык жемиштер жана мөмөлөр: алма, карагат, кулпунай, малина, алча, крыжовник, чычырканак, өрүк, шабдаалы ж.б.), сүт жана ачытылган сүт азыктары (айран, быштак, каймак ж.б.) коргошундун сиңишин кыйындатат жана организмден чыгышына шарт түзөт.

Муну менен катар, тамак-аш рациондоруна иммунитетти көтөрүүчү азыктарды кошуу сунушталат: жаңгактар, сабиздин ширеси, кызылча, анар ж.б.

### На кухне:

- Всегда мойте руки, перед тем как готовить пищу;
- Учите ребенка самостоятельно мыть руки перед приемом пищи и после игр на улице;
- Всегда мойте овощи, фрукты и ягоды, чтобы убрать с них пыль. Следите за тем, чтобы дети не ели немытые фрукты, овощи и ягоды;
- Всегда ешьте с чистого стола;
- Мойте детские бутылочки и соски очень часто и тщательно – на них оседает пыль;
- Используйте для питья и приготовления пищи только холодную воду, предварительно слив ее в течение 30-60 сек. По утрам спускайте в течение нескольких минут отстоявшуюся в трубах за ночь воду;
- Не используйте для приготовления пищи или питья техническую (горячую) воду;
- Не храните пищевые продукты в керамической посуде (покрытой свинцовой глазурью) или в открытых консервных банках;
- Используйте керамические изделия как сувениры (для показа), если не уверены в составе их глазури.

### На улице:

- Устраивайте песочницы и площадки из незагрязненного свинцом песка, чтобы игры детей в песке были безопасны;
- Не разрешайте детям играть на земле в пыли и грязи, а также рядом с загрязненным песком. Дети должны играть на чистой территории, вдалеке от пылящей почвы и промышленных объектов (хвостохранилищ). Подыщите безопасную площадку для игр детей;
- Не давайте детям есть землю или песок, облизывать грязные руки или игрушки;
- Не позволяйте детям лепить из пыли, грязи и земли замки, куличики и т.д., если не уверены в чистоте почвы;
- Не позволяйте приносить с улицы домой песок, камни, веточки и т.д.

### Питание детей:

Пища детей должна содержать оптимальное количество витаминов С, В1, В2, А, бета-каротина, необходимых микроэлементов и макроэлементов (цинка, железа, кальция, магния и др.).

Затрудняют всасывание и способствуют выведению из организма свинца, продукты, богатые пищевыми волокнами (бобовые, свекла, морковь, редис, тыква, кабачки, баклажаны, пшено, гречка, и др. крупы и овощи), и продукты богатые пектинами (это любые фрукты и ягоды: яблоки, смородина, клубника, малина, вишня, крыжовник, облепиха, абрикос, персик и др.), молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сметана и др.). Наряду с этим, рекомендуется включать в пищевые рационы продукты, повышающие иммунитет: орехи, сок моркови, свеклы, граната и т.п.



*Басылма Европа Биримдигинин жана UNIDO колдоосу менен,  
Кыргызстандагы Баткен областынын Кан айылынын  
жашоочуларынын коргошун уулануусунун коркунучун азайтуу  
боюнча Программанын алкагында даярдалды*

*Издание подготовлено Институтом Блэксмита в рамках Программы  
по снижению риска отравления свинцом жителей пос. Кан,  
Баткенская область, Кыргызстан, при поддержке Европейского  
Союза и UNIDO*

Иллюстрации: Светлана Купряшова  
Автор: Ольга Кузьминова