

# ДЕҢИЗ КАРАКЧЫЛАРЫН ВИТАМИНДЕР КАНТИП САКТАП КАЛДЫ



Автор: Алёна Молчанова

Сүрөтчү: Сайкал Картанбаева

Которгон жана адаптациялаган: Абдыкерим Муратов



# ДЕҢИЗ КАРАКЧЫЛАРЫН ВИТАМИНДЕР КАНТИП САКТАП КАЛДЫ

Автор: Алёна Молчанова

Сүрөтчү: Сайкал Картанбаева

Которгон жана адаптациялаган: Абдыкерим Муратов

Кыргыз тилинде

Бишкек-2022

Copyright © 2022, Бул чыгарма Creative Commons Attribution 4.0 Эл аралык лицензиясы (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) боюнча



<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Бул ишти коммерциялык максаттарда колдоно аласыз. Бул чыгарманы адаптациялап, толуктай аласыз. Авторлордун, иллюстраторлордун ж.б. автордук укугун жана өздүк маалыматтарын сакташыңыз керек.

"Дениз каракчыларын витаминдер кантип сактап калды" (кыргыз тилинде), автор Алёна Молчанова, сүрөтчү Сайкал Картанбаева, Абдыкерим Муратов тарабынан которулуп адаптацияланган.

*Как витамины спасли пиратов*, Copyright © 2021, Эта работа лицензирована по международной лицензии Creative Commons Attribution 4.0. (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) түп нускасынан ылайыкташтырылган. CC BY 4.0 лицензиясы негизинде лицензияланган.

Бул басылма АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу көрсөтүлгөн Америка элинин колдоосу менен түзүлдү. Басылманын мазмуну USAIDдин же АКШ Өкмөтүнүн пикирин милдеттүү түрдө чагылдырбайт.



Илгери-илгери деңиз каракчылары болгон экен. Кемелер менен сүзүп жүргөн моряктар, деңиз каракчылар да цинга дарты менен ооруп, ар кандай кырсыкка кабылышчу.

Бирок каракчылардын бир командасы үчүн жакшы нерсе болуптур. Катуу толкун каракчылардын кемесин талкалап, өздөрүн тропикалык бир аралга алып барып чыгарып таштайт.



Баары тирүү, бирок аябай эле алсыз экен. Баарыбызга белгилүү болгондой, каракчылар туура эмес тамактанып, ден соолугун карашчу эмес. Көпчүлүгүнүн териси кургап жарылып, кээ биринин чачы жана тиши түшкөн. Айрымдары ордунан тура албай, баса албай, жада калса, кээ бири өткөндү эстен чыгарып да коюшкан.



– Ох, курсагым аябай ачты, — деди Таз Баш Эдвард.

Каракчылардын буюмдары талкаланып, кемеси менен кошо чөгүп кеткен. Алар чыгып калган аралда жемиш бактарынан башка эч нерсе жок экен.

– Аралда болгон апельсин, банан, кокос менен гана эртең менен да, түштө да, кечинде да тамактанууга туура келди. Кыскасы, эмне болсо, ошону жейсиңер, – деди чөккөн кеменин капитаны Оттуу Мэри. Ал каракчыларга жемиштерди жыйноого буйрук кылды.



Каракчылардын жемиш диетасы бир нече жумага созулду.

Өздөрүн мурдагыдан жакшы сезип калышты. Көп өтпөй, ооругандар айыгып кетишти.



– Он жылдан бери өзүмдү мындай жакшы сезген эмес элем! – деди Таз Баш Эдвард. – Бул жерде кандайдыр бир сыйкыр бар.

– Кайдагыны айтып жатасың! Жалгыз Көз Джонни ага каршы сүйлөдү. Ал кеме дарыгери жана команданын эң улуусу болчу.

– Сыйкырдын баары – жемиште. Мисалы, апельсин жесең, ден соолугуң чыңдалат, маанайың дароо көтөрүлөт. Карачы, биздин капитан кандай көңүлдүү жүрөт. Өкүнүчтүүсү, бул жерде жашылчалар менен сүт азыктары жок. Аларда да пайдалуу нерселер өтө көп.

– Капитаныбыздын сулуу жана көңүлдүү жүргөнүн көптөн бери көрө элек болчумун. Дене жылмакай болуп, теринин жарылбай калганы да жемиштердин таасиринен окшойт, – деди Таз Баш Эдвард .

– Албетте, териңди сактай турган пайдалуу азыктар жетишпей жаткан. Пайдасыз тамак-аш жей берип, чачың да түшүп калды. Азыр көзүң жакшы көрүп калганын байкадыңбы?

– Ооба! Эми мага дүрбүнүн да кереги жок, – деп каракчы каткырып калды.

– Сен эми жаңгак жешиң керек. Анда да пайдалуу заттар көп. Дароо жашарып калат элең. Жаңгак жашоону узартат, – деди Жалгыз көз Джонни.



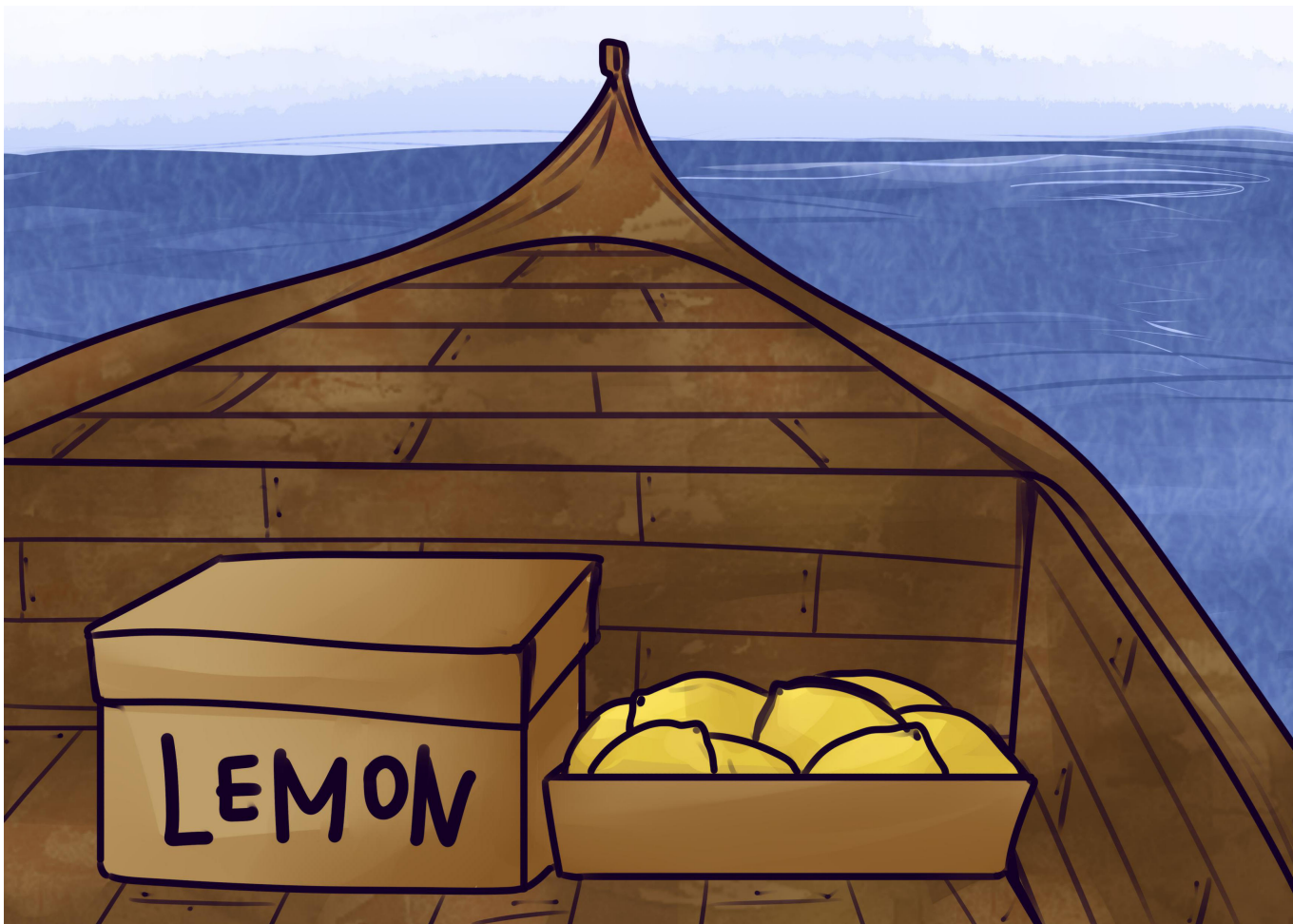
Алардын сүйлөшүп жатканын, жаңы кеме куруу боюнча ишти башкарып жүргөн, капитан Оттуу Мэри угуп калды.

– Жалгыз көз Джонни, эгер бул чын болсо, жаңы кемени жашылча менен толтурууга буйрук беремин, – деди капитан.



Деңиз каракчылары жаңы кеме курушту.

– Кемени деңизге тарткыла! – Капитандын буйругу менен кеме жээктен узап кетти.



Ошентип, деңиз каракчылары цингага каршы дарыны капысынан таап алышты. Ал оору менен деңизде жүргөндөр көп жылдар бою жабыркап келген.

1753-жылы англиялык окумуштуу Джеймс Линд тажрыйба жүргүзүп, жашылча-жемиштерди ар дайым жеп жүргөндөр цинга оорусуна кабылбашын далилдеди. Өзгөчө, лимон менен апельсинди көп колдонууну сунуштады. Ошондон бери моряктардын күнүмдүк рационунан лимон үзүлбөйт. Лимон флотто цингадан айыктырууга жардам берген.



Көптөгөн изилдөөлөрдөн кийин, 1911-жылы польшалык химик Казимир Функ күрүчтүн кабыгынан кристалл бөлүп чыгарган. Ошол мезгилдин өзгөчө коркунучтуу дарты катары эсептелген бери-бери деген ооруну айыктырган. Табылгасын *vita* (өмүр) жана *amine* (азот) эки сөздүн кошулуусунан алып, «витамин» деп атаган. Организмдеги витаминдердин жетишсиздиги «авитаминоз» деп аталат.



Адамзатка азыр 13 витаминдин түрү белгилүү. Алар латын алфавитинин тамгалары менен белгиленет. Бул “А” витамини, В (В1, В2, В6, В12, РР) витаминдери, С, D, Е, К витаминдери жана фолий менен пантотен кислоталары.



Адам үчүн витаминдер өзгөчө маанилүү. Мисалы, А витамини көздүн көрүүсү жана бойдун өсүүсү үчүн зарыл. Ал боор этинде, сабиз, брокколи, ашкабак жана шпинатта көп.

С витамини организмди оорудан коргойт. Бул витамин лимон менен апельсинде гана эмес, ит мурун, чычырканак, таттуу болгар калемпири, кара карагат, жада калса, укроп менен петрушкада да көп.

Д витамини тишти жана сөөктөрдү бекемдейт. Аны организм өзү жарык күндөн иштеп чыгарып алат. Ошол эле кезде анын ордун азык-түлүктөр менен толтурууга да мүмкүн. Мисалы, D витамини майлуу балык, козу карын, уй сүтүндө жана апельсин ширесинде болот.



Адам витаминдерди жашылча-жемиштер, сүттөн жана дагы башка накта азыктардан алат. Эгер организмде витаминдер жетишпесе, дарыгер атайын витаминдерди сунуштайт. Ошону үчүн, эртең мененки, түшкү, кечки тамактар бири-бирин толуктап турушу керек. Фаст-фуд, газдалган суу, куурулган тамактар организмге зыяндуу.



Автор: Алёна Молчанова  
Сүрөтчү: Сайкал Картанбаева  
Которгон жана адаптациялаган:  
Абдыкерим Муратов

USAID "Окуу керемет!"  
долбоору Кыргыз Республикасы

1-класс	1.1 деңгээли
	1.2 деңгээли
	1.3 деңгээли
2-класс	2.1 деңгээли
	2.2 деңгээли
3-класс	3.1 деңгээли
	3.2 деңгээли
4-класс	4.1 деңгээли
	4.2 деңгээли