

1. Тыңдаңыз, есте сақтаңыз.

қыжыл

кекіру

асқазан

зиянды тағам

асқазан жарасы

жүрегі айну

жағымсыз белгілер

ұлтабар

5. Мәтінді оқыңыз.

Егер сізге гастрит диагнозы қойылса, мына тағамдарды жеуге кеңес беремін.

- сұлы ботқасы;
- сүзбе;
- балық;
- айран;
- бұқтырылған көкөністер;
- қарақұмық немесе күріш.



107

2. Сөз орамдарын оқыңыз. Есте сақтаңыз.

Асқазаныңыз ауыра ма?

Асқазаныңызда қыжыл бар ма?

Жүрегіңіз айни ма?

Тағы қандай жағымсыз белгілері бар?

Жиі кекіресіз бе?

Аузыңызға ащы дәм келе ме?

3. Берілген сөз орамдарының көмегімен сұқбаттасыңыз.

Асқазаныңызда қыжыл бар ма?

Тағы қандай жағымсыз белгілері бар?

Жүрегіңіз айни ма?

Асқазаныңыз ауыра ма?

Жиі кекіресіз бе?

Аузыңызға ащы дәм келе ме?

108

18-САБАҚ

4. Сұқбатты оқыңыз.

Қандай шағымыңыз бар?

Қазір тексеремін.
Майлы тағамдарды
жиі тұтынасыз ба?

Зиянды тағамдарды
көп жеменіз. Он екі елі
ішегіңіз қабынған.
Емделуіңіз керек.

Сізге рецепт
жазып беремін.

Асқазаным ауырады.

Кейде, ащы
тағамдарды
жақсы көремін.

Қандай дәрі
ішу керек?

Рақмет



109

18-САБАҚ

5. Тыңдаңыз, бос орындарды толтырыңыз.

- 1) жеміс-жидектерді жиі _____ ;
- 2) тамақтану тәртібін _____ ;
- 3) артық _____ ;
- 4) ұйықтау тәртібін _____ ;
- 5) майлы, ащы тағамдарды _____ ;
- 6) спортпен _____ ;
- 7) таза ауада көп _____ .

6. Сәйкестендіріңіз.

жеміс-жидектерді жиі
тамақтану тәртібін
артық
ұйықтау тәртібін
майлы, ащы тағамдарды
спортпен
таза ауада көп

жеменіз
айналысыңыз
жүріңіз
тұтыныңыз
сақтаңыз
тамақтанбаңыз
сақтаңыз

110

7. Берілген сөз орамдарының көмегімен сұқбаттасыңыз.

Асқазаныңыз ауыра ма?

Тағы қандай жағымсыз белгілері бар?

Асқазаныңызда қыжыл бар ма?

Аузыңызға ащы дәм келе ме?

Жүрегіңіз айни ма?

Жиі кекіресіз бе?

