

МЕРЕКЕҢМЕН, ТУҒАН ЕЛ!

Әлі талай сыр бар айтылмаған...

Тарихында талай зұлматты ба-
сынан өткерген қазақ жұрты
үшін тәуелсіздіктің құны
жоғары. Егемендік үшін
күрескен 1986 жылғы
«Желтоқсан» оқиғасы
сол кездегі талай жас-
тың жан жарасына
айналған. Әлі де ұмы-
тыла қойған жоқ. Ол
күндер қайта кел-
месін деп тілейміз
бүгінде. «Ешқандай
ұлтқа артықшылық бе-
рілмесін», «Советтік
Қазақстан жасасын»,
«Әр елдің өз басшысы
тағайындалсын», «Елдің,
жердің өсуіне жаны аштың
азамат болса, ойлансын» деген
сөздер сол кездегі Халық шаруашылығы институты сту-
денттерінің алаңға шыққандағы талабы еді. Бұл туралы
желтоқсаншы Гүлнәр Ысқақова күрсіне еске алады.



– Соңғы курста Мәскеу қаласына өндірістік тәжірибеден
өтуге бардық. Намысқа тиетін жайттарға сол кезде куә
болдық. Бірде Мәскеуде құрбыммен кинотеатрға бардық.
Бір уақытта «америкалықтар өздерінің елінде әлі күнге
дейін жабайы адамдар тұрады» деп қара нәсілдерді
көрсетті. Артында Ресей «біздің елімізде де әлі күнге
дейін осындай жабайы адамдар тұрады» деп қазақ халқыны
айтты. Бұған құрбым екеміз намыстанып, кинодан шығып
кеттік. Қайтар жолда азық-түлік алу үшін мемлекеттік
әмбебап дүкенге кірдік. Дүкен ішінде «Қызылорда еті»
деген жазуға көзім түсті. Бағасы 150 сом тұрады екен.
Еттің еліміздегі бағасы 350 сом екенін жақсы білетін мені
түрлі ойлар мазалап, өмірге деген көзқарасым бір-ақ сәтте
өзгерді. Ештеңеге қарамастан елге қайтып, тәжірибемді
Қызылордада аяқтадым, – дейді желтоқсаншы.

Намысқой қыз оқу бітірер тұста қорытынды бақылау
тапсыру үшін Алматыға келеді. Бұл 16 желтоқсан –
Қазақстан Компартиясы Орталық комитетінің бірінші
хатшысы Дінмұхаммед Қонаев орнынан кетіп, Колбиннің
тағайындалып, жастар арасында наразылық туырған
сәт еді. Олар «қазақ жерін тек қазақ басқарсын» деген
талаптан бейбіт шеруге шыққан. Алайда мұның ақыры
қанды қырғынға айналып, қаншама жастың өміріне балта
шабылатынын білмеді.

– Жүрегі елім деп соққан барлық жастың көкейінде
бір ғана «Неге қазақты біреулер билеп-төстесті керек?»,
«Өз жерінде отырып қазақ неге өзгеге жалтақтауы тиіс?»
деген сұрақтар тұрды. Біздің оқу орнының жастары жина-
лып бұған наразылығымызды білдірейік деп шештік.
Мен бала күнімде әкемнің бөлесі Зейнолла Шүкіровтың
машинкасын теруді үйренген болатынмын. Талабымызды
қағазға басып шығару маған жүктелді. Осылайша, жаңағы
сөздерді парақшаларға жазып, өзіміздің студенттер болып
17 желтоқсанда алаңға шықтық. Бейбіт шеруде тек сту-
денттер емес, жастар, фабрика, зауыт жұмысшылары да
болды. Шеруге шыққандар Қонаевтың ортаға шығуын
талап етті, жаппай «Менің Қазақстаным» әнін орындадық.
Бірақ біздің наразылығымызға мән берген ешкім болмады.
«Тараңдар» деп ескертті. Алаңға шыққан халықтың қарасы
қалың болғандықтан кері шегінуге мүмкіндік болған жоқ.
Жоғарыдан бір адамның шығып жөн айтқанын күттік.
Болағасын арамсыздан адам сайлап, талабымызды жет-
кізуге жібердік. Бірақ оларды бізге қайта жібермеді. Көп
ұзамай алаңға автобустар, машиналар жиналып, милициялар
келе бастады. Аяқ-асты не болғанын түсінбей қалдық.
Олар жиналғандарды күректен ұрып, қыздарды шашынан
сүйреп, іштен теуіп, ыстық су шашты. Күннің ызғарында
үстіміз су, алған жаракатымызбен қашуға тырыстық.
Қасымдағы құрбыммен жатақханаға барғанымызбен кір-
гізбеді. Солдаттардан жан сауғалап көпқабатты үйдің
подъезіне кіріп, жоғары қабаттағы пәтердің есігін қақтық.
Ішінен қазақ ашқанымен бізді кіргізбеді. Амалсыз төменге
түсіп келе жатқанда бір орыс әйел бізді дереу үйіне кіргізіп,
есігінің алдына бірдене шашып жіберді. Сөйтсек, бұл
иттердің иіс сезбеуі үшін жасалған амалы екен. Солдаттар
ізден келгенімен ізімізді таба алмай кетіп қалды. Екі күннен
соң оқу орнына бардық. Бірақ мемлекеттік емтиханның
құлағып, оқудан шығарып жіберді, – дейді сол бір ызғарлы
күнді есіне алған кейіпкеріміз.

Желтоқсаншының айтуынша, бұл оқиғадан кейін
шеруге шықпаған жастар да зардап шеккен көрінеді.
Оларды алаңға шықпаса да жала жауып, ұрып-соғып,
түрмеге жапқан. Кей ата-аналар балаларын өлді деп айтып,
жасырып қалуға тырысқан. Шамасы жеткендер шетелге
қашып кеткен. Осыдан соң кейіпкердің де бас сауғалауына
тура келеді. Алдымен Шымкент, одан Қызылорданы пана
қылғанымен тұрақтай алмайды.

– Немересінің басына түскен жайттан соң әжем
уайымнан қайтты. Бір жағы туған-туыстар да менен
алшақтай бастады. Расында бұл мені қазырап жіберді.
Бір жағы қызметте енді өсіп жатқан бауырларыма кесірім
тимесін деп, 1987 жылы Целиноградқа қоныс аудардым.
Әке-шешем сотталып кетпеуіме көмегі болар деп, ағамның
жаңа туған сәбін менің атыма жаздырды. Целиноградтың
Жақсы ауданы, Интузиаст совхозына сауыншы болып жұ-
мысқа орналастым. Жолдасым Ибрагиммен бірге сонда
тұрдық. 1991 жылы желтоқсаншылар толық ақталды. 1992
жылы Қызылордаға қайта көшіп келдік. Тәуелсіздік алғанға
дейін бас сауғалап күн кештік. Әке-шешем, бауырларымын
арқасында, оған мүмкіндігім болып аман қалдым. Алаңдағы
соққыдан мен басымнан, құрбым қолынан жаракат алды.
Өкінішке қарай, оның жарасы асқынып, амал жоқтан
ауруханаға түсті. Артында қолын кесіп тастады. Оны сол
жақтан тұтқындалды, – дейді ауыр күндерін әңгімелеген
желтоқсаншы Гүлнәр Ысқақова.

Ел егемендігі үшін күресте қаймықпаған қайсар қыз
жан сауғалап жүріп тағдырдың талай соққысын көрді.
Желтоқсан оқиғасы өмір жолында көп тосқауыл қойса
да, жақсы жандардың көмегі сынақтан сынбай шығуына
сеп болды. Кейіпкеріміз ата-ана, бауыр, туған жерден
жырақтаған сәтте өмірден баз кешкенін жасырмады. Десе
де жанындағы жолдасының қолдауымен қиындыққа қарсы
тұрды. Бүгінде сол оқиғадан алған тән жаракаты мен жан
жарасының ізі өшкен жоқ. Желтоқсан оқиғасы әлі күнге
дейін күні кешегідей көз алдында сайрап тұр. Ал айтыл-
маған сыры қаншама...

Айдана САЙДУЛЛАҚЫЗЫ



Ақмешіт

Газет
1994 жылдың 15 сәуірінен
бастап шығады

• Қалалық қоғамдық-саяси әлеуметтік-
ақпараттық тарихи-танымдық газет •
E-mail: akmeshit.kz@mail.ru

апталығы

Аялаймын сені, Қызылорда!

14 желтоқсан
сенбі

№99 (2109)

2024 жыл

ТӘУЕЛСІЗДІК КҮНІ ҚАРСАҢЫНДА 504 отбасы баспаналы болды



Салтанатты жиынға ҚР Премьер-министрдің
орынбасары Тамара Дүйсенова,
облыс әкімі Нұрлыбек Нәлібаев,
сала басшылары, еңбек ардагерлері мен
қала тұрғындары қатысты.

Өңірде ұлттық жобалар аясында тұрғындарды баспанамен
қамту қарқынды жүруде. Екі жыл ішінде 4 мыңға жуық пәтер
табысталып, 17 мың тұрғын жаңа қонысқа ие болды. Аймақ
басшысы дәл осындай қуанышқа кенелген тұрғындарды
құттықтап, аталған саладағы дамуды тілге тиек етті.

– Жыл басынан бері 1500-ден астам отбасы қоныс тойын
тойлады. Биыл мемлекеттік бюджеттен бөлінген 34 млрд 100
млн теңгеге 2,5 мыңнан астам пәтер пайдалануға беріледі.
Осылайша тұрғын үй құрылысының көлемі 126 пайызға өсті.
Мемлекет басшысының қолдауымен аймағымыз бүгінде
қарқынды құрылыс алаңына, өркенді өзгерістердің ордасына
айналды. Өткен жылдан бері қаламызда жеті, тоғыз, он екі
қабатты тұрғын үйлер бой көтеруде. Дәл осы сәтте 500-
ден астам отбасының қуанышын еселеп, баспана бақытына
кенелгеніне куә болдық. Шаңырақтарыңыз жылылық пен
мейірімізге, балалардың шат күлкісіне толысын, – деді
Нұрлыбек Нәлібаев.

Жаңадан берілген көпқабатты 6 тұрғын үйдің әрбірінде
84 пәтерден бар. Пәтерлер тұрғын үй кезегінде тұрған әр
түрлі санаттар бойынша табысталуда. Жаңа пәтер кілтінә қол

жеткізген тұрғынның бірі Бағдауыл Жұбатқанқызы осы күнді
асыға күтті.

– Мүмкіндігі шектеулі немерем бар. Келінім 8 жылдан бері
кезекте тұр. «Отбасы банк» арқылы жеңілдетілген процентпен
алып жатырмыз. Қуаныштымын. Осындай игі істің басы-
қасында жүрген ел азаматтарына алғысым зор, – дейді ол.

Жаңа баспанаға қол жеткізгендердің қатарында Әлия
Есенбекова да бар. Ол – көпбалалы ана. Бес жылдан бері
тұрғын үй кезегінде тұрады.

– Жаңа пәтер бұйырғанына қуаныштымын. «Отбасы
банкін» менеджерлері көп көмектесті. Бұл күнге де жеттік.
Әрине, қуаныштан аузына сөз де түспей қалады екен. Әрбір
мұқтаж жанға осындай баспана бұйырсын. Әр қазақ осындай
қуанышқа кенелсін. Толқып тұрмын. Әрбір кірпішін біздің
бақытымыз үшін қалаған құрылысшыларға, аймақ басшысына
алғыс айтамын, – дейді Әлия Кенжебайқызы.

Жыл сайын шаһар көлемі артып, көкпен тірескен зәулім
ғимараттар бой көтеруде. Сырдағы қоныс тойы әлі де жалғасын
таба түсері анық.

Лия СПАНДИЯР

Анар ӘБІЛДАЕВА,
№3 емхананың аға патронаж мейіргері:

МАҚСАТЫМЫЗ – ЖАС АНАНЫ ЖАҢА ӨМІРГЕ БЕЙІМДЕУ

Өмірге шыр етіп келген шақалаққа қалай күтім жасаймыз? Өмірдің
ауырлығы мен қиындығын көрмеген жас анаға мұны кім түсіндіреді?
Жаңа әлемге бейімделу қалай жүрмек? Нәрестенің патронажы деген
не? Бұл тақырыпта сұрақ көп, жауап беретін біреу. Міне, көпшілік
көкейіндегі мәселенің жай-жапсарын Қызылорда қалалық №3 емхананың
аға патронаж мейіргері Анар Әбілдаевадан сұрап білген едік.

3-БЕТТЕ



АРДАГЕРЛЕР КЕҢЕСІ ҮНДЕУ ЖАРИЯЛАДЫ

4-БЕТТЕ



ЖЕЛТОҚСАН ЖЕЛІ ТОҢДЫРДЫ МЕНІ

Тамырыз ағаш, тарихсыз халық болмайды.
Қай халықта өзінің өткен тарихын бар қуаныш-
сүйінішімен, қайғы-қасіретімен, жеңіс-
жеңілісімен бірдей қабылдайды. Қазақ елі
де өзінің шаңырағын көтеру жолында талай
тар жол, тайғақ кешулерден өтті. Осындай
қиындықпен келген Тәуелсіздік мерекесі біз
үшін маңызды. Тәуелсіздік – азап пен төзімнің,
халықтың сан ғасырлар бойы еркіндікті аңсаған
шылдамының өтеуі. 1986 жылы желтоқсан
айында алаңға шыққан аға-апаларымыз



Тәуелсіздік таңының атуын жақындатты.
Болашақ ұрпақтың бейбіт елде өмір сүруіне сол
кісілер себепкер болды. Бейбітшілік үшін ерлік
жасап, желтоқсан оқиғасына қатысушылар
бүгінгі ұрпаққа еңселі егемендігімізді мұра етіп
қалдырды. Сол оқиғаның куәсі болған жандар
бүгінде аразында бар. Біз жастардың бойына
рухани ерлік сыйлау үшін, тәуелсіздіктің
қадірін түсіну үшін желтоқсан оқиғасының
куәгері Шолпан Баймахановамен әңгімелесуді
жөн көрдік. Қыстың қаһарлы аязы мен сол
кездегі желтоқсан желі ол кісінің әлі жадында.

2-БЕТТЕ

Баспасөз-2025
АҒАЙЫН, «АҚМЕШІТ АПТАЛЫҒЫНА»
ЖАЗЫЛДЫҒЫЗ БА?

Баспасөзге 2025 жылдың бірінші
жартыжылдығына жазылу
жүрде. Қапы қалмаңыз,
сүйікті газетіңізге жазылу
ұмытпаңыз.
Жекелер үшін
6 айға – 3000 теңге,
мекемелер үшін – 4000 теңге.
Баспасөзге қатысты
сауалдарыңыз болса, мына
нөмірлерге хабарласыңыздар:
40-05-81, 70-14-08.



Облыстық психикалық денсаулық орталығының білікті дәрігері Темірхан Көрегоновтың өмірлік ұстанымы: «Дәрігер науқастың жанын түсіне білуі қажет». Бүгінде ақ халатты абзал жан емдеу мекемесіне қарасты №3 «Невроз» бөлімінің менеджерісі қызметін абыроймен атқарып келеді. Дәрігер ең бірінші кезекте науқастың дертінен сауығып, қалыпты өмірге оралуына жағдай жасайды.



ДЕНСАУЛЫҚ



**Анар ӘБІЛДАЕВА,
№3 емхананың аға патронаж мейіргері:**

МАҚСАТЫМЫЗ – ЖАС АНАНЫ ЖАҢА ӨМІРГЕ БЕЙІМДЕУ

ДӘРІГЕР НАУҚАСТЫҢ ЖАНЫН ТҮСІНЕ БІЛУІ ҚАЖЕТ

Темірхан Исаханұлы 1967 жылы Шиеді ауданы Н.Бекежанов атындағы ауыл-да дүниеге келген. 1992 жылы Алматы мемлекеттік медициналық университетін тәмамдаған. Алғаш еңбек жолын облыстық аурухананың жансақтау бөлімінде дәрігер-интерн болып бастаған. Кейін Қызылорда ауру-лық психоневрологиялық ауру-ханасына ауысып, сол уақыттан бері жүйке жүйесі дертіне шалдыққан науқастарға ем көрсетіп келеді.

Күйзеліске түсіп, жаны дертке шалдыққандарға кенес беруден ешқашан жалыққан емес. Дәрігердің айтуынша, медицинада психикалық ауру екі түрге бөлінеді. Біріншісі невроз болса, екіншісі – психоз. Бұл жерде неврозға депрессия, стресс, дистимия және өзге де диагноз жатады.

Күйзеліске ұшырау қоғамда өте жиі кездеседі. Яғни, адамның ұйқысы бұзылады, өмір сүруге деген құшыншысы азаяды, тұйықталып кетеді. Кейбір кезде өз-өзінен жыламысрау, айналасынан қорқу, өлім туралы ой мазалау мүмкін. Мұндай жағдайда науқасқа дәрігерлік көмек қажет. Адамның

мендегі түсінік психикалық орталыққа барсам, түрлі ем жасап, одан сайын нашарлап қалам ба дедім. Жұрттың көбі ол жерге барғанын білсе, басқана қабылдайтыны тағы бар. Сонда да болса, жаннама батқан соң сол орталыққа бардым. Жылы жүзді дәрігер Темірхан Көрегоновке мән-жайды айтқаннан соң «Шамалы ем қабылдасңыз, қайта калшыңызға түсіп, сауығып кетесіз, уайымдамңыз. Бәрі өте жақсы болатынына сенімді болыңыз. Бұл жерде ақыл-есі дұрыс адамдар көп» деген сөз көңілім орнына түсіп, ем қабылдадым. Аллаға шүкір жақсарып, қайта жұмысыма қосылып, көңіл-күйім тұрақтанды. Осы кісінің күнделікті айтатын жылы сөзі өмірге қайта келуіме жәрдемдесті. Алтын жүректі дәрігер. Алғысым шексіз, – дейді емделуші.

Темірхан Көрегонов медицина саласында 30 жылға жуық еңбек өтілі бар білікті маман. Ақ халатты абзал жан дәрігер болғанын таңдауға әкесі тікелей себепкер болғанын айтады. Әкесі көп жыл ауылда фельдшер қызметін атқарып, баласын ертеден осы мамандыққа баулыған екен. Кейін Темірхан Исаханов та осы жолды жалғап, терең психокоррекцалық білімінің арқасында бүгінде халықтың риясыз алғысына бөленіп жүр.

Алтын жүректі дәрігердің осы уақытқа дейін жеткен жетістіктері аз емес. Оның ішінде «ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі» төс белгісі қашанда Темірхан Исаханұлына жүктелген жауап-кершіліктің салмағын бағамдап тұрмақ.



– Қазіргі таңда ана мен балаға жігі көңіл бөлініп, мемлекеттік деңгейде мән беріліп келеді. Десек те, медицина тілінде айтылған көп нәрсені қарапайым халық түсіне бермейді. Осы ретте жаңа туған нәрестелердің патронажы дегеніміз не? Осыған тоқталып өтесіңіз...

– Жаңа туған нәрестелердің патронажы – бұл аурудың алдын алу, баланың үйлесімді дамуы үшін ата-аналарды оған дұрыс күтім жасауға үйрету мақсатында перзентханадан шыққаннан кейін үйдегі кішкентай нәрестені белсенді бақылау жүйесі. Айта кету қажет, анасы мен баласы ауруханадан қанағаттанарлық жағдайда ғана шығарылады. Бала үйге шығарылғаннан кейін перзентхана ол туралы ақпаратты одан әрі бақылау үшін нақты тұратын жері бойынша емханаға береді. Ережеге сәйкес, мейіргер алғаш рет кішкентай пациентке ауруханадан шыққаннан кейін 1-3 күннен кешікпей баруы керек.

– Өзіңіз қызмет ететін №3 емханада патронаждық жұмыс қалай жүргізіледі?

– Ана мен бала үшін мемлекет қамқорлығы қашанда маңызды. Бұл тұрғыдан келсек, ана да, нәресте де қоғамның назарында. Біздің №3 емханада тіркелушілер саны көп. Соған орай қызметімізге жүгінетіндер де аз емес. Қарамағымда 30 патронаж мейіргері бар. Олар 30 аймақты аралайды. 0 жасан 5 жасқа дейінгі балаларға және жүкті әйелдерге қызмет көрсетеміз. Бүгінде 7092 бала тіркелген. Осы балаларды жоспарлап жылнама 1 рет барамыз. Ал екікабат әйел саны – 600. Олар тіркелгеннен кейін алдымен 12 аптасына дейін, сосын 32 аптасы болған кезде барамыз. Үй жағдайында осы балаларды 16 модуль бойынша қарап, қауіпті жағдай болса, ерте анықтаймыз. Биыл балалар арасынан 5600 балаға үйден патронаж жасалып, 1870 қауіп анықталды.

– Жаңа туған нәрестелердің үйдегі патронажына не кіреді?

– Балаға бірінші рет барған кезде мейірбике сәбидің ата-анасымен танысады, төлқұжат мәліметін, баланың барлық дерегін жазады. Босанған ананың денсаулығына байланысты сұрақ қояды, ана мен баланы хаттама бойынша бағалау тексереді. Мейірбикенің міндеті – ана мен баланың денсаулығы туралы сұрау, ананың көңіл-күйін бағамдау, үй жағдайының қауіпсіздігін және жаңа туған нәрестені қажеттілігін бағамдау. Сондай-ақ, сәбиге күтім жасау ережесін, емізу тәсілін, жылжылықты сақтаудың маңыздылығын, бала күтіміне отбасының атсалысуын ескерту. Сонымен қатар, баланың бойында қауіпті белгі анықталса, дереу уақалық дәрігерге хабарлау, отбасына дереу медициналық ұйымға жүгінуді қажет ететін аурудың қауіпті белгілерін үйрету, екпе мерзімі туралы хабарлау, өміріне, денсаулығына, қауіпсіздігіне және дамуына қауіп төндіретін әлеуметтік қатерге бастапқы бағалау жүргізу және оларды анықтаған жағдайда амбулаториялық-емханалық көмек көрсететін емхананың әлеуметтік қызметкеріне хабарлау. Қосымша көмекке мұқтаж балаларды анықтау және олар үшін жеке баруды жоспарлау да туу кезінде дене салмағы төмен балалар, АИТВ жұқтырған аналардан туған немесе ауырған балалар) – мейірбикенің басты міндеттерінің бірі.

– Жаңа туған нәрестеге алғашқы барудан кейін медбике не істеуі керек?

– Емханадағы жұмыс орнында медбике кішкентай пациентті БХТ АЖ-да тіркейді. Бұл дегеніміз – «Бекітілген халық тіркелімі» ақпараттық жүйесі. Баланың амбулаториялық картасында тексеру нәтижелері туралы жазба жасайды, уақалық педиатр дәрігерге үйде тексерудің нәтижелері туралы хабарлайды. Егер мейіргер сәбидің денсаулығында орташа және жоғары қауіпті анықтаса, ол ЖПД дәрігерге, аға мейірбикеге, емхана менеджерісіне медициналық ұйым осындай баланы бақылауда ұстауы үшін және дәрігер қауіп дәрежесі мен факторларына сәйкес жеке бақылау жоспарын әзірлеуі үшін хабарлайды.

– Егер емхананың патронаждық медбикесі келмеген жағдайда, ата-аналарға не істеу керек?

– Егер перзентханадан шыққаннан кейін ана мен балаға патронаждық медицина қызметкері келмеген жағдайда, ата-аналар нақты тұратын жері бойынша телефон арқылы емханаға жүгіне алады. Баланың тууы туралы хабарлар етеді және патронаж қағидаларына сәйкес баланы тұрақты тексеріп-қарау үшін медбикені үйге шақыра алады.

– Сұхбатыңызға рахмет.

Салауатты өмір салты – ең әуелі денсаулық сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша, соңғы зерттеу нәтижелері көрсеткендей, дене белсенділігінің жетіспеушілігі 1,8 млрд адамда, ғаламшардағы ересек адамдардың шамамен үштен бірінде (31%) байқалады. Күніне кем дегенде 60 минут дене белсенділігі денсаулықты жақсы сергек қалыпта ұстауға көмектеседі.

САЛАУАТТЫ ӨМІРДІҢ САҚШЫЛАРЫ

Танертен кем дегенде 10 минут дене жаттығуымен шұғылданған адам күні бойы өзін сергек әрі көңілді сезінеді. Адамның өмір салты өздігінен жүйеге келмейді, әр адамның өз белсенділігіне байланысты қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55 процент жағдайда салауатты өмір салтына тәуелді. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екенін аңғаруға болады.

Қызылорда қаласындағы №3 қалалық емханада осы бағытта салауатты өмір салтын қалыптастыру кабинеті жұмыс істейді. Сауықтыру жөнінде кенес орнында СӨСҚ дәрігері Ағжан Жандарбекова мен мейіргер Әсел Сериева емханаға қарайтын 31 аймақта 2844 іс-шара өткізіп, 51287 адамды қамтыған. Ақ халаттылар аурудың алдын алуға, тұрғындардың физикалық және психикалық денсаулығын нығайтуға еңбек етуде.

– Біз емханаға тіркелген тұрғындармен тығыз байланыста жұмыс

істейміз. Сол аумақтағы адам көп жиналатын жерлерге, мектептерге барып түсіндірме жұмысын жүргіземіз. Денсаулық – адамның ең бірінші байлығы. Оны қорғау үшін салауатты өмір салтын ұстануымыз керек. Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру арзаның өсу мен дамуына белсенді ықпал етіп, жұмысқа қабілетін жоғарылатып, ауруға төзімділігін арттырады. Өйткені, қозғалыс кезінде денеде өзгеріс дамиды. Денсаулықты сақтауға уақытымен және дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Жүріп бара жатып, кітап оқып отырып, теледидар алдында тамақтануға болмайды. Майлы, тұзды, тәтті тағамнан шектелген жөн. Тамақты аса көп жеуге, ұйықтар алдында тамақтануға болмайды. Тағам сапалы, экологиялық таза болуы тиіс. Төрт мезгіл тамақтануды сақтай отырып, белгілі бір сағатта ас қабылдаған дұрыс. Темекі шегуден, ішімдіктен, есірткі және уытты заттан бас тартып, күйзеліс пен кикілжіңге түспеу керек. Көңіл-күйдің денсаулыққа көп

әсері бар. Сондықтан адам өзін-өзі бақылап, айналасымен тіл табысып, көңіл-күйін басқара білу психикалық денсаулықты қорғайды. Бір сөзбен айтқанда, «Ауырып, ем іздегенше, ауырмайтын жол іздейік», – дейді дәрігер Ағжан Исатайқызы.

Дәрігердің айтуынша, денсаулықты нығайту және тұрақтандыру бойынша алдын алу шарасының тізіміне міндетті түрде дене салмағын бақылау кіреді. Артық салмақ әрқашан жүрек, қан тамырлары, эндокриндік және қосымша қауіп саналады.

– Денсаулықты нығайту еңбек пен демалыс режимін сақтаудан және ұйқыны қалыпта келтіруден басталады. Адам күніне сегіз сағат демалуы керек, ал ұйқы үздіксіз болуы керек. Өзіңізді бір уақытта жатуға және тұруға үйретіңіз. Егер сіз демалыста болсаңыз да, түскі асқа дейін төсекте жатуға жол бермеңіз. Әйтпесе, сіз күні бойы өзіңізді әлсіз сезінесіз. Режимді сақтағаннан кейін үш аптадан кейін өнімділік артады. Сіз өзіңізді әлдеқайда жақсы сезіне бастайсыз, ұйқысыздық, мазасыздық және күйгелектік кетеді. Дененің жағдайы да тұрақтанады, – дейді дәрігер.

Тұрғындардың тән мен жан саулығын қадағалап жүрген ақ халаттылар тынымсыз салауатты өмір салтын сақтауды насихаттап, қоғамдық орындарды аралауда. Жыл соңына дейін көптеген іс-шара өткізілмек. Мейіргер Әсел Сериеваның айтуынша, осындай шараның бірі дүниежүзілік қант диабетімен күрес күніне орай №3 емханада өткізілген. Шарала емханаға келушілердің бойы, салмағы, қандағы глюкоза, холестерин, қан қысымы өлшенген.



Жұмыстарыңыз сәтті болсын, ақ халатты абзал жандар!

Бетті дайындаған **Гауһар ҚОЖАХМЕТОВА**



Қазақстан Республикасы Ауыл шаруашылығы министрлігі Ветеринариялық бақылау және қадағалау комитетінің Қызылорда қалалық аумақтық инспекциясының басшылығының жеке тұлғаларды және заңды тұлға өкілдерін қабылдаудың 2025 жылға арналған К Е С Т Е С І

| Қабылдаушының аты-жөні | Қабылдаушының лауазымы | Қабылдау күні мен уақыты | Мекеменің мекен-жайы | Байланыс телефоны | Сенім телефоны |
|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-------------------|-----------------|
| Құлбаев Ұлықпан Сағынәліұлы | Қызылорда қалалық аумақтық инспекциясының басшысы | Сейсенбі, сағат 16.00-18.00 | Қызылорда қ., Ә.Бөкейхан көшесі, ғимарат №54Б | 23-17-12 | 8/724/ 23-78-13 |

