



# УЛУКМАН Дарыгер

№002 (065)  
Январь,  
2021 г.

При поддержке Фонда Сорос-Кыргызстан

**Ежемесячный медицинский бюллетень ОО «Улукман Дарыгер»**



Всего несколько лет тому назад, я Вика (имя изменено) даже и представить не могла, что у меня будет такое колоссальное желание жить и творить. Всего за пару месяцев у меня появился стимул жизни, огромные планы на будущее. И все это благодаря стараниям и поддержке сотрудников общественного объединения «Улукман Дарыгер».

В 2020 году меня взяли официально на работу. Моя жизнь полностью изменилась в лучшую сторону. Мне помогли создать свой бизнес, и я получила возможность зарабатывать дополнительные средства. Исполнились и мои мечты то, что я не могла сделать годами сумела осуществить за восемь месяцев. Я поняла, что впустую прожила десятки лет и чуть не потеряла себя.

Ведь ранее прожила совсем другую жизнь. Еще в детстве при живой матери я была сиротой. Моя мать не участвовала в моем воспитании. С ранних лет мне пришлось уйти в детский дом. В 2004 году я выпустилась с детского дома и не знала куда идти и что делать. У меня не было ни дома, ни родственников. Единственным решением являлось замужество. Из-за того, что мне было некуда деваться, мне при-

шлось выхо- **ИСТОРИЯ**  
дить замуж  
несколько раз и жить в  
гражданском браке. По-  
том я вошла в компанию  
друзей, которые пили и  
курили. Я стала уходить в  
запой.

Но волею судьбы в 2012 году я стала волонтером «Улукман Дарыгер», а через восемь лет я трудоустроилась в эту организацию. Я наконец осознала, что моя жизнь в моих руках. Благодаря этой организации, моя жизнь изменилась в лучшую сторону. Начала учиться, развиваться и узнавать больше о возможностях. К примеру, впервые полетела в Ош на семинар.

Я очень благодарна команде «Улукман Дарыгер» за то, что они открыли мне глаза и помогли приобрести новую жизнь. Также четко знаю, что все в моих руках и теперь знаю, что мне так хочется жить и созидать.

(Прод. в след. ном.)



ОО «Улукман Дарыгер» проводит тест по слюне для уязвимых групп.  
Дареги: Каракол шаары, Москва көчөсү № 162  
Ишеним телефондору: 5-34-17

Отпечатано в типографии  
ОсОО ПИ «фирмы Дархан»  
офсетным способом.  
Тираж: 150  
Заказ № 58

**Наш адрес:**  
город Каракол, улица Московская 162  
**Телефон:** (03922) 5-34-17

# ТУБЕРКУЛЕЗ

2-3 стр.

# СПИД

4-5 стр.

## ПРИЧИНА АВИТАМИНОЗА

9 стр.





## ТУБЕРКУЛЕЗ

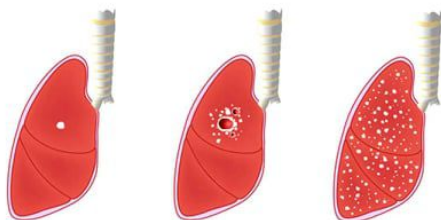


Кургак учукту козгогучтардын бир нече түрү (кишиники, бодо малдыкы жана канаттуулардыкы ж. б.) белгилүү. Адамдар негизинен кишинин кургак учугу менен оорушат, бирок кээде бодо малдын кургак учугу менен да жабыркашы мүмкүн. Ооруну негизинен микробдуу кақырык бөлүп чыгарган адамдар жана малдар таратышат. Айрыкча кургак учуктун ачык түрү менен ооруган адам коркунучтуу. Кургак учуктун таякчасы ар кандай жол менен жугушу ыктымал. Оору көбүнчө оорулуунун кақырыгы, түкүрүгүнүн чачырандысы менен булганган аба менен дем алганда, ошондой эле оорулуу пайдаланган буюмдар (сүлгү, тиш щетка, жүзаарчы, кийим-кече ж. б.) аркылуу жугушу мүмкүн. Андыктан жугушсуздандыруунун катуу тартибиндеги чараларды көрүү талап кылынат. Эмне үчүн айрым адамдардагы кургак учук башкаларда жоктугун дайыма эле түшүндүрө албайбыз. Бирок айрым адамдар башкаларга караганда кургак учук менен ооруп калуу коркунучуна кабылышат. Коркунуч фактору оорунун өнүгүү деңгээлин жогорулатат. Кургак

Соңку учурларда Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун маалыматы боюнча ар бир секунд сайын дүйнөдө бир адам кургак учук оорусун жуктуруп алат. Ал эми ар бир 20 секундда жер жүзүндө кургак учуктан бир адам көз жумат. Жылына бул дарттан 600гө жакын киши каза табат. Республикада кургак учук менен ооругандардын саны Чүйдө жана Бишкекте көбүрөөк байкалат. өлкөдө социалдык-экономикалык кырдаал курчуп, миграция өсүп жаткандыгы бул оорунун кулач жайышына таасир этүүдө. Кургак учук менен ооруп калгандардын санын азайтуу жаатында ак халатчандар көптөгөн иштерди жасап жатышат. "2011-жылдын январындагы абал боюнча Кыргызстанда кургак учук менен ооругандардын саны калк арасында азайды".

## КУРГАК УЧУКТУН ПАЙДА БОЛУШУ

Кургак учук - жугуштуу дарт. Ал көбүнчө кақырык менен кургак учуктун микробактериясын бөлүп чыгарган сыркоо адамдан жугат. Башка микробдордон айырмаланып, кургак учуктун микробактериясы өзгөчө сакталуу касиетине ээ. Ал жерде дагы, карда дагы өзүн мыкты сезет, ошондой эле спирет менен кислотанын таасирине да туруктуу келет. Микробактерия ыглас жерде, нымдуу үйдө бир нече ай, бейтаптын кийим-кечесинде, үй эмеректеринде 3-4 ай, сүттө, майда 1 жылга чейин сакталат. Алар жогорку температурага туруштук бере алышпайт, тике тийген күн нуруна көпкө чейин кактаганда гана жок болот. Алар жогорку температурада жана хлор камтылган заттардын таасиринен улам жок болот.



учук оорусунда төмөндөгү симптомдор байкалат: жөтөлдүн күчөшү, токтобошу, кетпеш, дем алуунун кысылуусу, демигүүсү, көкүрөктүн дайыма ооруусу, жөтөлгөндө кандын пайда болуусу, үндүн кыркырап калышы, өпкөнүн жугуштуу ооруусу (мисалы, пневмония), дайыма чарчап-чаалыгуусу, салмагынын азайышы (арыкташы). Бул симптомдор көбүнчө кургак учукка тиешелүү, ал эми ден соолуктун башка проблемалары аларды пайда кылышы мүмкүн. Бирок ар бир адам алардын себебин билүү үчүн, мындай симптомдор байкалганда врачка кайрылууга тийиш жана зарылдыгына жараша дарылоону эрте баштоосу абзел.



## КУЛИНАРИЯ

## Суп фасолевым

## ДИЕТОЛОГ

Фасоль по количеству в ней белков вполне может сравниться с мясом. В пост блюда с фасолью всегда меня выручают.

## ПОНАДОБИТСЯ:

Фасоль красная - 1 стакан, перцы болгарские красный и зеленый - по 1 шт., луковица - 1 шт., морковь - 2 шт., помидоры - 1 шт., томатная паста - 1 ст. л., растительное масло - 2 ст. л., макароны - 200 г, соль, красный перец - по вкусу.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Предварительно замоченную фасоль отварить в 4 стаканах воды. Лук, морковь, перцы и помидоры крупно нарезать и потушить на растительном масле с добавлением томатной пасты до мягкости. Посолить, поперчить. Когда фасоль сварится, добавить к ней тушеные овощи, а через 5 мин. всыпать в суп макароны. Перед подачей можно посыпать суп любой рубленой зеленью.



## Яблочное пюре с изюмом «Коричное»

У яблок есть чудесное свойство - они полезны в любом виде: хоть свежие, хоть сушеные, хоть моченые, хоть вареные. Поэтому яблочное варенье у нас на столе всегда, а в пост я готовлю фирменное коричное яблочное пюре. Конечно, можно обойтись и без морской приправы, но она придает такой необычайно теплый аромат...

## ПОНАДОБИТСЯ:

Яблоки (особенно хорош сорт «шафран») - 1 кг, сахар - 1 стакан, изюм - 1 стакан, сок половинки лимона, корица (порошок) - 0,5 ч. л., вода - 0,5 л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Изюм перебираем, моем и замачиваем. Яблоки моем, очищаем от кожуры и вынимаем сердцевину. Очищенные яблоки нарезаем мелкими кусочками и, чтобы они не потемнели, сбрызгиваем соком половинки лимона. Всю кожуру и сердцевинки складываем в эмалированную кастрюлю, заливаем водой и варим без крышки не меньше

получаса. Это нужно для того, чтобы выварился пектин, который придаст пюре вязкость. Вынимаем кожуру и протираем их через мелкое сито в отвар. Складываем в отвар очищенные и нарезанные яблоки, засыпаем туда сахар и варим на малом огне до мягкости фруктов. Блендером измельчаем яблоки до состояния пюре. Добавляем корицу - и опять на огонь, примерно на 10 мин. Добавляем в горячее пюре размоченный изюм. К столу подаем охлажденным. К чаю - лучшее лакомство!

## Горячее овощное ассорти

Мой девиз: «Чем проще блюдо - тем лучше аппетит». Овощное ассорти может быть как прекрасным гарниром, так и отдельным блюдом!

## ПОНАДОБИТСЯ:

Стручковая фасоль - 500 г, морковь - 400 г, луковица - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, паприка - 1 ч. л., лимон - 1 шт., мука - 1/2 ст. л., лавровый лист - 2 шт., оливковое масло, соль, черный молотый перец - по вкусу.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Очистите морковь и нашинкуйте ее соломкой, которая не должна быть слишком крупной. Лук нарежьте довольно большими дольками и залейте крутым кипятком на 5-7 мин., после этой процедуры лук перестанет горчить. Слейте воду и вместе с морковью обжарьте на оливковом масле, посолите и поперчите по вкусу, до полуготовности и появления золотистого цвета. Пока обжариваются лук и морковь, отварите фасоль в слегка подсоленной воде с добавлением лаврового листа. Варите в течение 5 мин. с момента закипания воды. Слейте с фасоли воду и добавьте ее к поджаренным овощам. Когда все овощи смешаны, положите к ним пропущенный через пресс чеснок. Также добавьте паприку, муку и хорошо перемешайте. Обжаривайте до готовности. Готовое блюдо разложите по тарелкам и сбрызните свежесжатым лимонным соком. Подавать в горячем виде. Ассорти вы можете также украсить зеленью.







## ДОМАШНИЙ ДОКТОР

## Простатит и аденома лечатся!

## Это важно!

Всем известно, что лучшее лечение — это профилактика. Но зачастую мужчины не хотят даже слушать об этом и запускают болезнь. Очень важно при первых симптомах обратиться к врачу и выявить заболевание на ранних стадиях.

## Настой красного корня (копеечника забытого)

## Приготовление

1 чайную ложку измельченного корня залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час. Процедить.

## Применение

Пить по 1/4 стакана 4 раза в день при аденоме и простатите.

## Спиртовая настойка красного корня

## Приготовление

50 г корня залить 0,5 л 40%-го спирта (лучше в банке). Настаивать 3 недели, периодически помешивая.

## Применение

Пить по 1/2-1 чайной ложке утром и днем при аденоме и простатите.

## Настой ятрышника пятнистого (салепа)

## Приготовление

0,5 чайной ложки измельченного корня ятрышника залить 200 г кипяченой воды комнатной температуры, настоять 50 минут, периодически помешивая, чтобы получилась киселеобразная масса. Можно добавить мед или сироп по вкусу.

## Применение

Пить 2 раза в день, утром и вечером, равными частями до еды при аденоме и простатите. Курс лечения — 100 г корня.

## Внимание!

Мужчинам употреблять в строго указанной дозировке, так как передозировка ведет к чрезмерному половому возбуждению.

## Квашеная капуста для мужской силы

Квашеная капуста неспроста считалась народное уважение. Она полезна при нарушениях обмена веществ, больным сахарным диабетом, а еще считается, что ежедневное употребление квашеной капусты может значительно повысить потенцию и сохранить ее до преклонных лет.

Американские диетологи даже разработали свое «эротическое» питание. Они советуют есть такую капусту три раза в день. 90% мужчин, принявших участие в эксперименте, отметили положительное воздействие такого питания на их сексуальные возможности. А объясняется это тем, что кислый вкус стимулирует энергетическую разогреть организм, на которой основана сексуальная энергия.

Квашеная капуста не только повышает потенцию, сексуальность и половое влечение, но и оказывает омолаживающее действие. Витамин С, которого в ней содержится рекордное количество, повышает сексуальную активность, а молочная кислота улучшает обмен веществ и прибавляет бодрости.

## Внимание!

Квашеная капуста противопоказана людям с повышенной кислотностью желудочного сока, при заболеваниях поджелудочной железы, почечной недостаточности, камнях в желчном пузыре и гипертонии.



## Настой родиолы розовой (золотого корня)

## Приготовление

1 чайную ложку измельченного корня родиолы розовой залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа.

## Применение

Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день при импотенции.

## Настойка боровой матки

## Приготовление

50 г измельченной травы боровой матки залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели.

## Применение

Принимать по 30-40 капель 3 раза в день за час до еды при аденоме и простатите. Курс лечения от 3 недель до нескольких месяцев, в зависимости от продолжительности и тяжести заболевания.



(Из журнала «Здоровье мужчин и женщин»)



## КУРГАК УЧУКТУН ТҮРЛӨРҮ

Өпкөнүн кургак учугу. Кургак учук көбүнчө өпкөнү жабыркатат. Ошондой эле лимфа жана кан тамырлар аркылуу муундарга, сөөктөргө, мээ кабыгына, бөйрөккө ж. б. тарашы мүмкүн. өпкөнүн кургак учугунда өпкөнүн микобактерия түшкөн ткандарында сезгенүү очогу пайда болуп, некрозго айланат. Андан кийин ал катуу кабык менен капталат да, акырындап кальций туздары топтолот. Балдарда бул байкалбайт, рентгенге тартканда гана билинет. Эгер баланын организми начарлап кетсе, процесс таралып кетиши ыктымал. Мында баланын эти



ысып, жалпы абалы начарлап, жетөл коштолот. Чоң кишилерде да алгач байкалбайт, бирок адамдын алы кетет, арыктайт, түнкүсүн тердейт. Андан кийин денеси ысып, көп учурда бир аз чыйрыгат, бат-бат жетелет, тамакка табити тартпайт, дем алганда капталы сайгылашып ооруйт, кан түкүрөт. Мына ушул белгилердин бири эле байкалары менен дароо врачка кайрылуу керек. Сөөктүн жана муундун кургак учугу. Муну менен көбүнчө 10 жашка чейинки балдар, ошондой эле чоң адамдар да ооруйт. өзгөчө омуртка тутуму, жамбаш, тизе, кызыл ашык муундары, ошондой эле сөөктөр жабыркайт. Алгач башталышында баланын көңүлү ачылбай, чыргоолонот, түнкүсүн начар укайт, арыктап, бозоруп, тез чарчайт, тамакка табити тартпайт. Кечкисин же түнкүсүн омуртка тутуму, жамбаш ашташы жана тизе ооруйт. Кээде бала түнкүсүн оорудан кыйкырып ойгонот. Оору күчөгөндө муундары шишип, ооруйт, аксай баштайт. Алдын ала дарыланбаса, бейтаптын муундары өспөй калат. Күчөп кеткенде, жабыркаган сөөк ириндейт, сөөк, жумшак ткань тешилген. Лимфа түйүндөрүнүн кургак учугу. Мында жабыркаган бездер чоңоюп, кыймылдатпай ооруйт. Ириң тээп кеткен учурда, ал сыртка жарылып, айыккандан кийин тырык болуп калат. Бул

дартты врач гана дарылайт. Ан үчүн алгач оорулууну рентгендик текшерүүдөн өткөрүп, диагнозун аныктоо кажет. Дарылоо учурунда оорулуу врачтын көзөмөлүндө болот. Эгер дарылоодон жакшы натыйжа болбосо, оорулууга хирургиялык жол сунуш кылынат. Оорулуу, баарынан мурда, гигиена эрежесин сактап, жакшы тамактанып, жылдын бардык мезгилинде мүмкүн болушунча таза абада жүрүшү керек. Белогу көп эт, балык, быштак, сыр, сүт, жумуртка жеши зарыл. Мөмө-жемишти, айрым жашылчаларды, маселен, помидор, сабиз, кара карагат, лимон, жүзүмдү жеп, ширелерин ичүү абзел. Мындан тышкары, витаминдерди алыш керек. Оору күчөп кетсе, тынч жатып дарыланып, оңоло баштаганда, дене көнүгүүлөрүн жасап, сейилдеп, денени чыңдоо зарыл. Оорулууну дарылоодо үзгүлтүккө учуратпаганга, тамеки чекпегенге, арак ичпегенге аракет кылуу керек.

## КАНТИП ДАРТТЫН АЛДЫН АЛУУГА БОЛОТ?

Кургак учуктун алдын алуу үчүн, баарынан мурда, микробдорду таратпоочу чараларды көрүү зарыл. Эгер оорулуу болсо, аны башка бөлмөгө бөлүп, өзүнчө төшөнчү, ич кийим, идиш-аяк менен камсыз кылып, аларды обочолоп коюу керек. Бөлмөнү ным (самын-соода эритмеси кошулган ысык сууга малынган) чүпүрөк менен жууп-тазалап, ич кийимди, шейшепти, сүлгүнү, идиш-аякты 2 пайыздуу сода эритмесине кайнатып, жугусуздандыруу керек. Ал үчүн 5 пайыздуу хлорамин эритмесин пайдаланса да болот. Оорулуунун бөлмөсүнөн килем ж. б. ашык буюмдарды чыгарып, жууп-тазалаганга оңой эмеректерди гана калтыруу зарыл. Жумшак эмерекке тыш кийгизүүнү унутпаңыз.

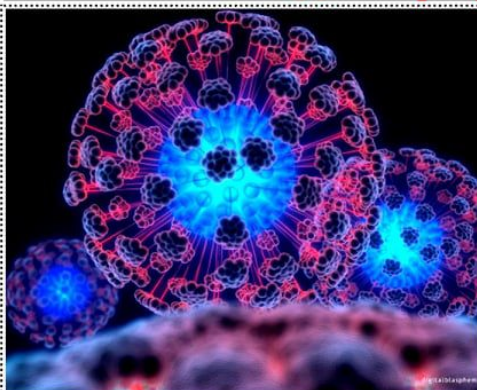
Оорулуунун какырыгын 5 пайыздуу хлорамин эритмеси куюлган атайы түкүргүчкө түктүртөт. Какырыктуу түкүргүчтү атайын идишке салып, 15 мүнөт 2 пайыздуу кир жуугуч сода эритмесине кайнатып туруп, канализацияга куюп жиберүү керек. Кургак учук менен ооругандардын үй-бүлөсү мезгил-мезгили менен кургак учукка каршы медициналык мекемеде текшерилип турууга тийиш. Оорунун алдын алуу үчүн, оорулуунун үй-бүлөсүндөгү балдар менен өспүрүмдөргө кургак учукка каршы дарылоону дайындайт. Ошондой эле балдар мекемелеринде, коомдук тамактануу жайларында, шаардык транспорт жаатында иштеген кызматкерлер, чач тараттар флюорографиялык текшерүүдөн өтүп турушу талапка ылайык.

(Уландысы кийинки санда.)





## СПИД – коркунучтуу дарт



Вирус жөнүндө

ВИЧ-вирус иммунодефицита человека, кыргызчасы АИВ-адамдын иммун жетишсиздик вирусу. Бул вирус адамдын организминде түшкөндө, иммундук системаны коргоочу клеткаларды жабыркатат. Мындайча айтканда, организмди жугуштуу оорулардан коргоо, коркунучтуу микробдорду жок кылуу кызматын аткарган атайын клеткаларды кыйратат.

СПИД-синдром приобретенного иммунодефицита, кабылданган иммундук жетишсиздик синдрому. Бул диагноз ВИЧке чалдыккандан кийин бир нече жылдан соң коюлат. Бул учурда организмдин коргонуу системасы алсызданып жана башка оорулардан сактоого жөндөмсүз болуп калат.

Жугуу жолдору

Жуктуруучусу – вирусту алып жүргөн адам.

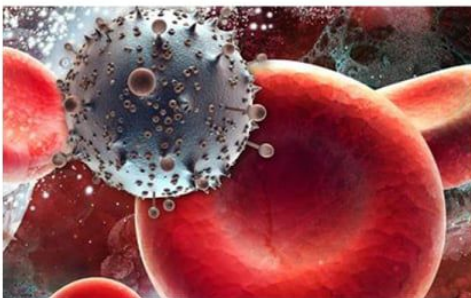
3 жол менен жугат:

1. Кан аркылуу:

-ийнелерди, шприцтерди чогуу же экинчи ирет колдонгондон;

-бирөөлөрдүн сакал, чач алгычын колдонгондон;

-кан куюудан, донорду ВИЧке текшербей туруп куйганда.



2. Жыныстык жол аркылуу:

-Сактанбаган, бейтааныш адам менен болгон байланышта.

3. Кош бойлуу аялдан балага:

- боюнда бар мезгилде, төрөт учурунда, эмизген маалда.

ВИЧ организмдеги белгилүү бир суюктуктардын курамында болот. Канда, спермада, сүт бездеринде кездешет.

Кайсы учурда жукпайт?

-аба аркылуу;

Дүйнөдө бир жылда 1,5 млн. адам ВИЧ-инфекциядан улам көз жумуп, 2 млн. адам жугузуп алат. Учурда ВИЧ-СПИД маселеси өтө глобалдуу бойдон калууда. Жер шарында бул дарт катталбаган бир да мамлекет жок. Жана азырынча бул дарттын дабасы табыла элек. Бул илдет тууралуу ар бир адам маалыматка ээ болушу керек.

Эс учурган эпидкырдаал

Кыргызстанда ВИЧ-инфекциясы биринчи жолу 1987-жылы катталган. 1996-жылга чейин Кыргызстан Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун Европалык аймактык бюросу тарабынан ВИЧ-инфекция учурлары жок саналган бирден-бир өлкө болгон. 1998-жылдан тарта бул дарт боюнча каттоо башталып, жыл сайын саны өсүүдө.

Эпидемия учурда Чыгыш Европа, Борбор Азия өлкөлөрүндө, анын ичинде Кыргызстанда да жайылып, таркалуусу уланып жатат.

Республикалык СПИД-борбордун маалыматына таянсак, ушул жылдын 1-ноябрына карата өлкө боюнча 5956 ВИЧ-инфекциясын жуктурган адам катталган. ВИЧ-СПИД катталбаган бир да облус жок. Катталгандардын өсүшү боюнча Ош шаары жана облусу алдыда баратканы өкүнүчтүү. Ош облустук СПИДке каршы күрөшүү жана алдын алуу борборунан билдиргендей, бул дарт тууралуу билимдин, маалыматтын аздыгы жуктуруп алууга негизги себеп болууда. Элдин менталитетинин төмөндүгү да таасирин тийгизип жатат. ВИЧ-инфекциясын жуктуруп алгандыгы боюнча каттоодо турат.

! ПРИЧИНЫ  
АВИТАМИНОЗА

- Несбалансированное питание, употребление пищи без необходимых витаминов. На столе обязательно должны присутствовать фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыба, яйца, злаки.
- Курение и алкоголь «съедают» витамины в организме.

- Физические и умственные нагрузки, нервные стрессы, при которых витамины расходуются интенсивнее.
- Неправильный режим дня, нечастые прогулки препятствуют синтезу витамина Д.
- Заболевания ЖКТ, при которых витамины из пищи не усваиваются или не синтезируются в кишечнике.
- Прием некоторых лекарственных препаратов, в особенности для похудения.

употребления определенного витамина в превышенных дозах. Гипервитаминоз все больше распространяется в цивилизованных странах, где популярны витаминные добавки. Хотя пользуются ими люди как раз и не цивилизованно. Многие лечатся от незначительных заболеваний большими дозами витаминов, вследствие чего и возникает гипервитаминоз.

Витамины растворяются в воде и жире. На сегодня открыты ряд водорастворимых витаминов С и группы В, а также жирорастворимые – А, Д, Е, К, которые жизненно необходимы человеку. Жирорастворимые витамины откладываются в тканях. А водные, кроме В12, практически нет, поэтому во избежание дефицита необходимо получать их без перебоев.

Бытует ошибочное мнение, что переизбыток витаминов невозможен, мол, организм сам решит, что оставлять себе, а что вывести с мочой. Но это заблуждение! Только некоторые водорастворимые элементы выводятся самостоятельно, но и они в превышающем количестве опасны. А жирорастворимые витамины накапливаются и могут привести к гипервитаминозу.

Лечение гипервитаминоза необходимо проводить под наблюдением врача.

– **Какие витамины могут быть опасными?**

– Считается, что избыток жирорастворимых витаминов оказывает более серьезный негативный эффект на организм человека из-за свойства накапливаться в организме. Самыми опасными в этом плане являются витамины А, Д, К, Е. Поэтому появление побочных эффектов, таких как тошнота, крапивница, диарея, может сигнализировать о сильном переизбытке витаминов.

Эти симптомы быстро пропадают, если откорректировать рацион и прекратить принимать препараты, вызвавшие гипервитаминоз. В более тяжелых случаях гипервитаминоза проводят мероприятия, как при отравлении.

Хочу сказать, что здесь как раз лучше гипо-, чем гипер-. Так, например, если переусердствовать при лечении рахита у грудничка, можно получить массу осложнений, и к тому же дети, перенесшие гипервитаминоз D, могут остаться на всю жизнь со сниженным иммунитетом.

Варить  
или замораживать?

– **Говорят, что нужное количество витаминов можно получить из овощей и фруктов. Так ли это?**

– К сожалению, это не так! В наших продуктах содержится только незначительное количество – 5-6% необходимого для организма витаминов и минералов. Надо учитывать, что витамины теряются при транспортировке и хранении овощей и фруктов. Поэтому дефицит витаминов надо обязательно восполнять приемом витаминно-минеральных комплексов.

– **Можно ли заменить фрукты, богатые витамином С, таблетками аскорбинки?**

– Витамины во фруктах – это комплекс известных и еще не известных витаминов и биологически активных веществ, и витамин С в их числе. Таблетки аскорбинки – это только одно из них. Поэтому такая замена не равнозначна. Если уж принимать таблетки аскорбинки, то запивать ее рекомендуется свежесваренным шиповником. Напомним, что полноценный комплекс витамина С содержится в черной смородине, киви, цитрусовых, брокколи.

– **В свежесжатых соках витамины сохраняются?**

(Прод. в след. ном.)

ВИТАМИННАЯ  
ИСТОРИЯ

Основоположником учения о витаминах был **русский врач и биохимик Н. И. Лунин**. Он первым установил, что в продуктах питания помимо белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды содержатся другие пищевые факторы, необходимые для жизни. В 1880 году он установил, что при кормлении мышей только искусственным молоком животные погибают. Следовательно, в натуральном молоке есть и другие вещества, незаменимые для питания.

Важный шаг на пути развития науки о витаминах был сделан в 1911 году польским ученым Казимиром Функом, работавшим в Лондоне. Он выделил путем химического анализа из рисовых отрубей кристаллическое соединение (в настоящее время именуемое как витамин В1, или тиамин), которое предотвращало заболевание бери-бери. Позже ученый получил его из дрожжей и других продуктов. Препарат был назван «Витамином» (Vitamine), от латинского vita – жизнь и английского amine – амин, азотсодержащее соединение. Функ высказал предположение, что и другие болезни – цинга, пеллагра, рахит тоже могут вызываться недостатком каких-то веществ. Этот же ученый ввел понятия авитаминоза и гиповитаминоза.





## ЖУГУШТУУ ООРУЛАР

(Башталышы өткөн санда.)

Эркектер заар кылганда катуу ооруну сезет. Эркектин организмнде инфекция өтө тездик менен — жуккандан кийин 5-7 күндө эле табарсык түтүктөрү менен көтөрүлүп отуруп, урук безине жетет. Простатиттин оор түрү башталды дей бер! Мында оорудан эч арыла албайсың, аны катуу көзөмөлдөп гана турса болот. Иммуниет начарлаган сайын ал күчөп турат. Орган да өзгөрүп, карылык келгенде жыйынды койбойт: дааратканага саат сайын чуркап каласың. Ушунчага жеткирбей эле бир жума чыдап, антибиотик алып койсо эле жетет! Аялдар аз болсо да жолду экен — аларда инфекция жогору карай кеткен учурлар сейрек кездешет. Сифилис. Бул дарт бизге Түштүк Америкадан келген. Азыр аны өтө күчтүү антибиотикти беш жолу сайып дарылаганды үйрөнүп алышкан. Кыргызстандыктар, баса, "турмуштук сифилис" деген сөздү жакшы билип алышыптыр, бирок оорунун бул түрү өтө сейрек кездешет. Бейтаптардын көпчүлүгү тартынчаак, дартты көнүмүш эле жол менен илештирип алып, бирок аны моюндагандан коркот. Өспүрүмдөрдүн ден соолугун алкаголдон кийин ой келди жыныстык катнаш бузары аныкталды. Сифилитиктердин баарын мурдунун жоктугунан таанып билсе болот деген болбогон көп. Адам ооруга чалдыкканын сырткы келбетинен сифилис өтүшүп, үчүнчү баскычка жеткенде гана биле аласың. Ал дарт жуккандан 1,5-3 жылдан кийин болот. Дал ошондо кемирчектер жабыр тарта баштайт. Сифилистин алгачкы белгиси — дарт жуккан жерде пайда болчу агыш тарткан катуу жара. Ал эч оорубайт. Үчүнчү күнү жатын туташагы бездер чочуп, чоңоюп калат. Кайдыгерлик өлүмгө алып келет. Алгач муундар ооруп, анан кыймылсыз болуп калат, бүтүндөй организмдин иштешин бузулуп, денени жара басып кетет. Советтер Союзунда сифилиске чалдыккандарды бир ай дарылап, дагы жарым жыл студенттерге көрсөтүш үчүн ооруканада кармашчу. Бейтаптар жабык бөлмөлөргө жаткырылып, зордоп дарыланчу. Азыр кааласаң, дарыгерге кайрыласың, каалабасаң, жок. Тубаса сифилис менен төрөлгөн балдар көп. Алар дени сак балдардан айырмаланып териси купкуу болот. Андай балдар кыймылсыз, бош болуп, дарыгерлердин жардамысыз көпкө жашабайт. Инфекциядан кутулса болот, бирок анын кесепетинен арыла албайсың. Гарднереллез. Бул дарт эркектерден жугат, бирок аялдар жабыр тартат. Аз сандагы гарднерел ар бир дени сак аялдын жыныстык органындагы микрофлорада болот. Бирок алар менен лактобактериялардын катнашы бузулганда оорунун белгилери сезилет. Ал негизинен жыныстык жол менен жугат. Илдеттин кесепеттери көп: иммунитет төмөндөп, кандидоздон тартып кош бойлуулук мезгилде кыйынчылыктарга чейин болот. Гарднереллез башка инфекцияларга жол ачат. Аял көп ооруй баштайт. Инфекцияны көпкө дарылабай койсо, ал жогору көтөрүлүп отуруп, жатынга келиши мүмкүн. Бул эмнеге таасир этерин билесизби? Туура, кош бойлуулукка.

Кыргызстанда биттегендер 14 эсеге көбөйдү. Папиллома вирусу. Бул дарт — "аялдын назик өлтүргүчү". Ал да эркектерден жугат, бирок аларга эч зыяны жок. Оору эмнеси менен коркунучтуу? Анын эч белгиси жок, ошонусу менен. Аял бала төрөп, тынч жашап жүрө берет... анан 35ке чыгып калганда анын "ичи ылдый тартып ооруй" баштайт. Ошондо гана жатындын түтүгүндөгү шишик аныкталат. Бул илдеттен кутулуунун эки жолу бар: химиотерапия же жатынды алып салуу. Экөөндө тең аял төрөбөй калат. Вирусту организмден такыр жок кылуу мүмкүн эмес, бирок анын терс таасирин азайтса болот. Хламидиоз. Бул өтө күчтүү инфекция былжыр челге жугат. Алгачкы 1-2 жума дарт сезилбейт, андан кийин заара учурунда ооруп, суюктук бөлүнүп чыга баштайт. Кол шилтеп койсоң, инфекция эркектердин урук безин, аялдардын жатынын сезгентиپ, тукумсуздукка алып келет. Баарынан да хламидиоз менен ооруган эненин ичиндеги балага жаман болот. Хламидиялар ымыркайдын ичегилерин, өпкөсүн, муундарын жана көздөрүн жабыркаташы мүмкүн.

**Жыныстык жол менен жуга турган оорулар кайсы облуста көп?**

Жыныстык жол менен жуккан оорулардын ичинен гарднереллез илети көп кездешип, андан жапа чеккен кыргызстандыктардын аны 12 миңге жеткен. Улуттук статистикалык комитет кыргызстандыктар кайсы жыныстык ооруларга көбүрөөк дуушар боло турганы жөнүндө маалымат берген. Sputnik бул жаатта кайсы дубандар алдыда экендигин тактап чыкты. 1. Бишкек — бир жылда 13 миң 579 адам оору жуктуруп алган. Балдардын үчтөн бири гарднереллезге чалдыккан. Эки миңге жакыны хламидиоз, ал эми, 1,7 миңи трихомониаз оорусун жуктуруп алганы аныкталган. Окумуштуулар эмне үчүн психикалык оорулуулардын көзүнө кош көрүнө турганын аныкташты. 2. Чүй облусунда бир жылда ооругандарын саны 2482 адам. Бул жерде деле жыныстык оорулардын ичинен гарднереллез басымдуулук кылып, аны жуктаргандар 1290г жеткен. Экинчи орунда трихомониаз турат экен, аны 551 киши жуктуруп алган. 3. Ошто ооругандардын саны — 1362. Түштүк борбордо сифилисти 355 адам жуктуруп алыптыр, андан кийин эле 4 адамга аз гарднереллез катталыптыр. 4. Ысык-Көлдүктөрдөн жыл ичинде 842и жуктуруптур. Бул аймактын жашоочулары көбүнчө котордан жабыркайт деп билдирди Статком. Алардын саны 219 болуптур. 130 киши сифилис, дагы ушунчасы трихомониазды жуктуруп алган. Аймакта трихомониаз гүлдөп жатыптыр, себеби, жыныстык жактан жуга турган оорудан жапа чеккендердин жарымынан ушул дарт аныкталган. 5. Жалал-Абад облусу — 585 киши. Аймакта трихомониаз арбын кездешүүдө, алардын саны жыл ичинде 257 кишиге жеткен. Андан кийин котор турат экен. 6. Нарын дубаны боюнча — 583 адам.

(Уландысы кийинки санда.)

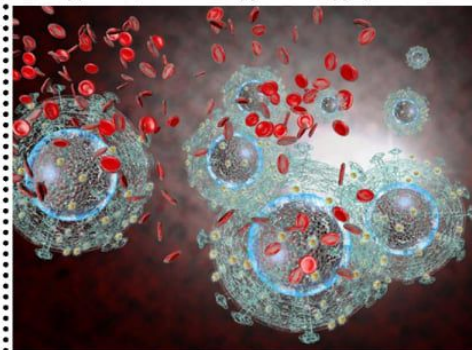


-кол алышканда жана кучакташканда;  
-сүйлөшкөндө, жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө;  
-үй жаныбарларынан;  
-чымын-чиркей, курт-кумурска ж.б. чакканда;  
-душ жана даараткананы пайдаланганда;  
-бассейнге, көлмөлөргө түшкөндө;  
-ашкана идиштерин колдонгондо;  
-компьютер жана телефон менен иштегенде;  
-коомдук унааларда;  
-спорттук буюмдарды пайдаланганда ж.б..  
Жугузбоо үчүн эмнелерди билүү зарып:

1. Дарт жөнүндө ар бир жаран билүүгө милдеттүү. Кандай оору, кандай жол аркылуу жугат, айыкса болобу, толук маалымат алуу учурда өтө маанилүү. Билген адам эч качан бул жолду тандабайт.

2. Туш келди жыныстык алакадан качыңыз. Бул жол аркылуу ооруну жугузуп алуу коркунучу көп. Бекеринен адистер бул дартты «жасаган күнөөлөр үчүн жаза» деп аташып жаткан жери жок. Эгерде кокустан мындай учур болуп калса, дароо СПИД-борборго кайрылуу зарыл.

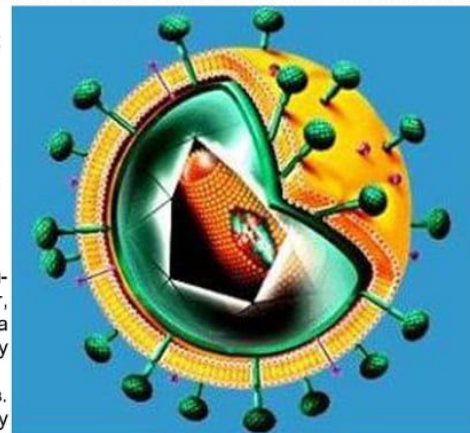
3. Ооруканада, эмканада дарыланууда бир жолу колдонулуучу медициналык инструменттерди пайдалануу керек. Залалсыздандырылганын суроого, талап кылууга акылуусуз.



4. Жеке гигиенаны сактоо өтө маанилүү. Башка бирөөнүн, ал түгүл бир тууганыңдын да сактал алгычын, тиш щеткасын, ооз боёгучун, дегеле өзүңдүк болбогон буюмду такыр колдонбо!

**Миграция**

Ички жана тышкы миграция өлкөбүздөгү эпидемиялык кырдаалды курчутуп жатканын айтат дарыгерлер. Чет өлкөлөрдө иштеп жаткан жарандардын арасында өздөрү жуктуруп, үй-бүлөлөрүнө да жуктурган учурлар катталууда.



Өзгөчө балдарга жуккан учурлар кооптондурат. Күйөөсүнөн аялына, аялынан кош бойлуу учурунда наристеге жугуп жатышы баарыбызды ойлонтууга тийиш!..

Ислам: Вакцина албетте табылат...

ВИЧ-инфекциядан толук дарылоочу дары жана вакцина бүгүнкү күндө табыла элек. Дин аалымдары бул оорунун адеп-ахлактын төмөндүгү үчүн Алланын жазасы деп айтышууда. Вирустун жугуу жолдорунун негизгиси болуп жаткан башаламан жыныстык катнаш исламда да, башка диндерде да тыюу салынат. Алгач жүрүм-турумубузду терс иштерден тыйып, анан күнөөлөрүбүз үчүн Алла Талаадан кечирим суроо, тообо келтирүүбүз зарыл.

Мухаммед (С.А.В.) пайгамбарыбыздын бир хадисинде мындай дегени бар: "Эгерде бир элде зыначылык менен сүткордук ачык иштеле баштаса, анда ал эл өзүнө-өзү Алланын азабын чакырып жатканы" (Аль Хааким «Аль Му-стадрак»).

Дагы бир хадисте: "Ар бир оорунун дарысы бар, эгерде тийиштүү дарыны тапсаңар, Алла Тааланын уруксаты менен айыгат" (Муслим риваят кылган).

Буюрса, ар бир ооруга дары табылат. Өтө коркунучтуу, жугуштуу оорулардын да дарысы табыларына терең ишенебиз. Бирок адеп-ахлакка жат иштерди кайра кыла берсек, башка жаңы бир дарт пайда болбойт деп ким кепилдик берет?..





## ЮРИДИЧЕСКАЯ РУБРИКА

ВЫ СПРОСИЛИ - МЫ ОТВЕТИЛИ

В связи с часто задаваемыми вопросами, о том, кто может получить государственные пособия? Какой порядок обращения за пособием? Какова минимальная или максимальная сумма пособий? как можно получить эти пособия? И тому подобные вопросы.

На них отвечает юрист Улукман-Дарыгер.

В соответствии с Постановлением Правительства КР О реализации Закона Кыргызской Республики «О государственных пособиях в Кыргызской Республики» установлены

**следующие размеры государственных пособий с 1 июля 2018 года.**

\*\*\*\*\*

**размер гарантированного минимального дохода для определения нуждаемости граждан (семей) в ежемесячном пособии нуждающимся гражданам (семьям), имеющим детей до 16 лет, - "уй-булого комок", в сумме 1000 (одна тысяча) сомов;**

**до 1 июля 2018 года**, при определении нуждаемости семьи в ежемесячном пособии гражданам (семьям), имеющим детей до 16 лет, "уй-булого комок":

- учитываются пенсии, кроме пенсий лиц с ограниченными возможностями здоровья, размер которых ниже базовой части пенсии, выплачиваемых в соответствии с законодательством Кыргызской Республики в сфере пенсионного обеспечения, которые относятся к доходам граждан по основному месту работы, службы (военнослужащие) и учебы;

- не учитываются доходы опекунов (попечителей);

- опекуны (попечители) и их супруги относятся к лицам, не учитываемым при определении совокупного дохода семьи;

- доходы опекунов (попечителей) и детей, находящихся под опекой и попечительством, определяются отдельно;

- при наличии у семьи сельскохозяйственных животных нуждаемость семьи в пособии определяется согласно количественному составу се-

№	Вид государственного пособия	Размер государственного пособия, в сомах
1	Ежемесячное пособие нуждающимся гражданам (семьям), имеющим детей до 16 лет, "уй-булого комок"	810 (восемьсот десять)
2	Ежемесячное социальное пособие лицам, не имеющим права на пенсионное обеспечение, - "социальное пособие" (далее - социальное пособие)	С 1 июля 2018 года социальное пособие выплачивается в следующих размерах
Категория получателей социального пособия:		
1)	дети, рожденные от матерей, живущих с ВИЧ или СПИДом	4000 (четыре тысячи)
2)	дети с ограниченными возможностями здоровья	4000 (четыре тысячи)
3)	дети в случае потери одного родителя	1000 (одна тысяча)
4)	дети в случае потери обоих родителей	2000 (две тысячи)
5)	лица с ограниченными возможностями здоровья с детства I группы	4000 (четыре тысячи)
6)	лица с ограниченными возможностями здоровья с детства II группы	3300 (три тысячи триста)
7)	лица с ограниченными возможностями здоровья с детства III группы	2700 (две тысячи семьсот)
8)	лица с ограниченными возможностями здоровья I группы	2000 (две тысячи)
9)	лица с ограниченными возможностями здоровья II группы	1500 (одна тысяча пятьсот)
10)	лица с ограниченными возможностями здоровья III группы	1000 (одна тысяча)
11)	матери-героини	2000 (две тысячи)
12)	пожилые граждане	1000 (одна тысяча)



## ЮРИДИЧЕСКАЯ РУБРИКА

ВЫ СПРОСИЛИ - МЫ ОТВЕТИЛИ

мьи и количеству имеющихся в наличии голов сельскохозяйственных животных. При этом среднедушевой совокупный доход семьи превышает размер гарантированного минимального дохода семьи на каждого члена семьи и пособие не назначается в случае:

если семья состоит из 1-9 членов, при наличии в хозяйстве 3-х и более коров или 2-х и более голов крупного рогатого скота (быки, телки и волы старше 1 года), или 2-х и более лошадей, или 25 и более голов мелкого рогатого скота (овцы и козы);

если семья состоит из 10 и более членов, при наличии в хозяйстве 4-х и более коров или 3-х и более голов крупного рогатого скота (быки, телки и волы старше 1 года), или 3-х и более лошадей, или 35 и более голов мелкого рогатого скота (овцы и козы);

**государственные пособия, назначенные и выплачиваемые до 1 апреля 2018 года, сохраняются следующим лицам:**

- учащимся начальных профессиональных учебных заведений, студентам средних и высших профессиональных учебных заведений, обучающимся по очной форме на бюджетной или контрактной основе, если сумма контракта финансируется гражданами и юридическими лицами в рамках благотворительной деятельности до достижения ими возраста восемнадцати лет;

- двойням до достижения ими возраста трех лет на каждого в размере 100% гарантированного минимального дохода;

- тройням и более близнецам до достижения ими возраста шестнадцати лет на каждого в размере 150% гарантированного минимального дохода;

- лицам/детям с ограниченными возможностями здоровья, находящимся на государственном обеспечении, - до окончания действия

справки медико-социальной экспертной комиссии;

- детям, рожденным от матерей, живущих с ВИЧ/СПИДом, находящимся на государственном обеспечении, - до достижения ими возраста восемнадцати месяцев;

- мужчинам - достигшим возраста шестидесяти пяти лет и старше, женщинам - достигшим возраста шестидесяти лет и старше, находящимся на государственном обеспечении;

- матерям-героиням - достигшим возраста пятидесяти пяти лет, находящимся на государственном обеспечении, - на период их нахождения на государственном обеспечении;

5) что перерасчет размера ежемесячного пособия нуждающимся гражданам (семьям), имеющим детей до 16 лет, - "уй-булого комок", по действующим делам не производится;

6) что до 1 июля 2018 года при исчислении доходов от использования земельных наделов и приусадебных участков применяются нормативы доходов от использования земельных наделов и приусадебных участков.

7) что при обращении в апреле 2018 года и позже за назначением единовременной выплаты при рождении каждого ребенка - "балага суйунчу" на детей, родившихся до 1 апреля 2018 года, данный вид выплаты исчисляется без учета районных коэффициентов.

Уважаемые читатели в следующем номере газеты Вы узнаете о – порядке оформления документов на выплату государственных пособий;

- на какой срок выдается пособие, изменение размеров государственных пособий и т.д.

**Т.К. ИРЫСБЕКОВ,**

**Юрист проекта ОО «Улукман Дарыгер»**