

**«Улукман-Дарыгер» коомдук уюму алсыз топтогу жаштарга шилекей аркылуу тест өткөрөт.**

ОО «Улукман Дарыгер» проводит тест по слюне для уязвимых групп.

Дареги: Каракол шаары, Москва көчөсү № 162

Ишеним телефондору: 5-34-17

Ответственный  
редактор бюллетеня:  
**Асанбекова Д.К.**

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

**ПЕРВОЕ БОГАТСТВО - ЭТО ЗДОРОВЬЕ**



# УЛУКМАН ДАРЫГЕР

№002 (065)  
Январь,  
2021 г.

soros.kg

При поддержке Фонда Сорос-Кыргызстан

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



*С Новым годом поздравляем ВАС, наш дружный коллектив  
«Улукман Дарыгер»*

*Пусть сопутствует удача, не покинет позитив.*

**Чтобы спорилась работа, чтобы в семьях был уют!**

*Чтобы вы не забывали: ВАС всегда очень ждут.*

Всем успеха и здоровья, света, радости, добра.

*Новогоднего веселья. С Новым годом всех. Ура!*

**ТАК ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ!**

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». 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 возможности. 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 создавать.

(Прод. в след. ном.)

## ТУБЕРКУЛЕЗ

2-3 стр.

# СПИД

4-5 стр.

## ПРИЧИНА АВИТАМИНОЗА

9 стр-





## ТУБЕРКУЛЕЗ

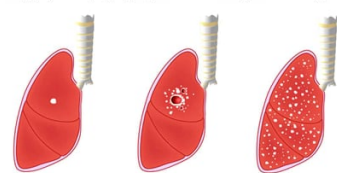


Соңку учурларда Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун маалыматы боюнча ар бир секунд сайын дүйнөдө бир адам кургак учук оорусун жуктуруп алат. Ал эми ар бир 20 секундда жер жүзүндө кургак учуктан бир адам көз жумат. Жылына бул дарттан 600гө жакын киши каза тапат. Республикада кургак учук менен ооругандардын 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 капыркы 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 спирт менен кислотанын таасирине да туруктуу келет. Микробактерия ыппас жерде, нымдуу үйдө бир нече ай, бейтаптын кийим-кечесинде, үй эмеректеринде 3-4 ай, сутте, майда 1 жылга чейин сакталат. Алар жогорку температурага туруктуу бере алышпайт, тике тийген күн нуруна көпкө чейин каткаганда гана жок болот. Алар жогорку температурада жана хлор камтылган заттардын таасиринен улам жок болот.

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 капыркы 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 капырыгы, түкүргүчүнүн чачырандысы менен булганган аба менен дем алганда, ошондой эле оорулуу пайдаланган буюмдар (сулгу, тиш щетка, жузаарчы, кийим-кече ж. б.) аркылуу жугушу мүмкүн. Андыктан жугушусздандыруунун катуу тартыбидеги 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



учук оорусунда төмөндөгү симптомдор байкалат: жөтөлдүн күчөшү, токтобошу, кетпеси, дем алуунун кысылуусу, демгүүсү, 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.

## ПОДАБОЙТСЯ:

Фасоль красная – 1 стакан, перцы болгарские красный и зеленый – по 1 шт., луковича – 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 заморской приправы, но она придает такой необычайной терпелости...

## ПОДАБОЙТСЯ:

Яблоки (особенно хороши 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!

## ПОДАБОЙТСЯ:

Стручковая фасоль – 500 г, морковь – 400 г, лук-порея – 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 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.

## 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.

## Спиртовая настойка красного корня

## Приготовление

50 г корней 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.

## Внимание!

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

## 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.

## Квашеная капуста для мужской силы

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

## Внимание!

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

Американские диетологи даже разработали свое «эротическое» питание. Они советуют есть такую капусту три раза в день. 90% мужчин, принимавших участие в эксперименте, отметили положительное влияние этого питания на их сексуальные возможности. А объясняется это тем, что кислый вкус стимулирует энергетическую разогрева организма, 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.



(Из журнала «Здоровье мужчин и женщин»)



## КУРКАК УЧУКТУН ТУУЛОРУ

Өпкөнүн куркак учугу. Куркак учук көбүнчө өпкөнү жабыйратат. Ошондой эле лимфа жана кан тамырлар аркылуу муундарга, сөөктөргө, мээ кабыгына, бейрекке ж. б. тарашы мүмкүн. өпкөнүн куркак учугунда өпкөнүн микобактерия түшкөн ткандарында сезгенүү очогу пайда болуп, некротоз 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, жөтөл коштолот. Чоң кишилерде да алгач байкалбайт, бирок адамдын алы кетет, арыктайт, түнкүсүн тердейт. Андан кийин денеси ысып, көп учурда бир аз чырыгатып, бат-бат жөтөлөт, тамакка табити тартпайт, дем алганда капталы сагылашып ооруйт, кан түкүрөт. Мына ушул белгилердин бири эле байкалары менен дароо алгач кайрылуу керек. Сөөктүн жана муундун куркак 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 жабыйрат. Алгач башталышында баланын көңүлү ачылбай, чыргоолтон, түнкүсүн начар уктайт, арыктап, көзүсүн, тез чарчайт, тамакка табити тартпайт. Бечирим жө 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 өсөй калат. Күчөп кеткенде, жабыйраган сөөк ириңдейт, сөөк, жумшак ткань тешилет. Лимфа түйүндөрүнүн куркак учугу. Мында жабыйраган 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 суунуш 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 узгүлтүккө учуратпаганга, тамеки чекпегенге, арак ичпегенге аракет кылуу керек.

## КАНТИП ДАРТТЫН АЛДЫН АЛУУГА БОЛОТ?

Куркак учуктун алдын алуу учун, 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 (самың-соода эритмеси кошулган ысык сууга ылгынган) чүпүрөк менен жууп-тазалап, ич кийимди, шейшепти, сүлгүнү, идиш-аякты 2 пайыздуу сода эритмесине кайнатып, жуугуздандыруу керек. Ал үчүн 5 пайыздуу хлорамин эритмесин пайдаланса да болот. Оорулуунун бөлмөсүнөн килем ж. б. ашык буюмдарды чыгарып, жууп-тазаласаганга оңой эмеректерди гана калтыруу зарыл. Жумшак эмерекке тыш кийгизүүнү унутпаңыз.

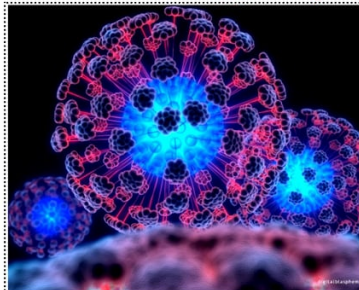
Оорулууну каакырыгын 5 пайыздуу хлорамин эритмеси куулган атайы түкүркүчө түктүрөт. Казыркытуу түкүркүчтү атайын идишке салып, 15 мүнөт 2 пайыздуу кир жуугуч сода эритмесине кайнатып туруп, канализацияга ооруган дарылардын үй-бүлөсү мезгил-мезгили менен куркак учукка каршы медициналык мекемеде текшерилип турууга тийиш. Оорууну алдын алуу үчүн, оорулууну үй-бүлөсүндөгү балдар менен өспүрүмдөргө куркак учукка каршы дарылоону дайындайт. Ошондой эле балдар мекемелеринде, коомдук тамактануу жайларында, шаардык транспорт жаатында иштеген кызматкерлер, чач таратчар флюорографиялык текшерүүдөн өтүп турушу талапка ылайык.

(Уландысы кийинки санда.)





## СПИД - коркунучтуу дарт



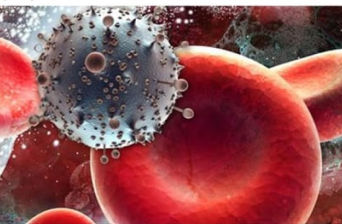
Вирус жөнүндө  
ВИЧ-вирус иммунодефицита человека, кыргызчасы АИВ-адамдын иммун жетишсиздик вирусу. Бул вирус адамдын организмине түшкөндө, иммунитет системасы коргоочу клеткаларды жабыркатат. Мындайча айтканда, организмди жугуштуу оорулардан коргоо, коркунучтуу микробдорду жок кылуу кызматын аткарган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

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

Жугуу жолдору  
Жугуучуруусу – вирусту алып жүргөн адам.

3 жол менен жугат:

1. Кан аркылуу:  
– ийнелерди, шприцтерди чогуу же эчкини 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 бир мезгилде, төрөт учурунда, эмизген маалда.

ВИЧ организмдеги белгилүү бир суюктуктардын курамында болот. Канда, спермда, 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 болуш 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 өсүздө.

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

Республикалык СПИД-борбордун маалыматтык таянак, 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 билдиргенди, бул дарт тууралуу билимдин, маалыматтын аздыгы жуктуруу 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 «сжигают» витамины в организме.

- Физические и умственные нагрузки, нервные стрессы, при которых витамины расходуются интенсивнее.
- Неправильный режим дня, частые прогулки препятствуют синтезу витаминов 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 привычных дозах. Гипервитаминозы чаще всего распространяются в цивилизованных странах, где популярны витаминные добавки. Хотя пользуются ими люди как раз и не цивилизовано. Многие лечатся от незначительных заболеваний большими дозами витаминов, вследствие чего и возникает гипervитаминоз.

**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 гипervитаминозу.

Лечение гипervитаминоза 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. Позднее 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, вызывающие гипervитаминоз. В более тяжелых случаях гипervитаминоза проводят мероприятия, как при отравлении.

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

## Варить или замораживать?

– **Говорят, что нужно 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% необходимых 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, калине, цитрусовых, брокколи.

– **В свежескопанных соках витаминов сохраняется?**



## ВИТАМИННАЯ ИСТОРИЯ

Основоположником учения о витаминах был **русский врач и биохимик Н. И. Луниин**. Он первым установил, что в продуктах питания помимо белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды содержатся другие питательные факторы, необходимые для жизни. В 1880 году он установил, что при кормлении мышей только искусственным молоком животные погибали. 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 «Витамин» (Vitamin), от латинского vita – жизнь и английского amine – амин, а также содержащее соединение. Функ высказал предположение, что и другие болезни – цинга, пеллагра, рахит тоже могут вызываться недостатком каких-то веществ. Это же ученый ввел понятия авитаминоза и гиповитаминоза.

(Прод. в след. ном.)





## ЖУГУШТУУ ООРУЛАР

(Баиталыны откон сандо.)

Эркектер заар кылганда катуу ооруну сезет. Эркектин организминде инфекция өтө тездик менен жуккандан кийин 5-7 күндө эле табарсык түттүктөрү менен көтөрүлүп отуруп, урук бөсине жетет. Простатиттин оор түрү башталды дей бер! Мында оорудан эч арыла албайсың, аны катуу көзөмөлдөп гана турса болот. Иммуниет нарчарлаган сайын ал күчөн турат. Орган да өзгөрүп, карылык келгенде жаныңды койбойт: дааратканага саат сайын чуркап каласың. Ушунчага жеткирбей эле бир жума чыдап, антибиотик алып койсо эле жетет! Аялдар аз болсо да жолдуу экен — аларда инфекция жогору карай кеткен учурлар сейрек кездешет. Сифилис. Бул дарт бизге Түштүк Америкадан келген. Аны өтө жакшы эл антибиотикти беш жолу сайын 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 моюндатпандан коркот. Оспунурмдарун ден соолугун алкоолдон кийин ой келди жыныстык катнаш бузары аныкталды. Сифилистиктердин баарын мурдунун жоктугунан таппып билсе болот деген болжол коё. Адам ооруга чалдыкканын сыртка келбегенин сифилис отушуп, 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 таштагы 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 сифилис оорусунда бир ай дарылап, дагы жарым студенттерге көрсөтүш үчүн ооруканада кармашчу. Бейтаптар жабык бөлмөлөргө жатыркылып, зордоп дарыланчу. Азыр каласан, дарыгерге кайрыласың, каалабасан, жок. Тубаса сифилис менен төрөлгөн балдар көп. Алар дени са балдардан айырмаланып териси куткуу болот. Андай балдар кыймылсыз, бош болуп, дарыгерлердин жардамысыз көпкө жашабайт. Инфекциядан кутулса болот, бирок анын кесепетинен арыла албайсың. Гарднерелез. Бул дарт эркектерден жугат, бир жылдар жабыр тарат. Аз сандагы гарднерел ар бир дени са аялдын жыныстык органдарына микрофлорада болот. Бирок алар менен лактобактериялардын катнашы бузулганда оорунун белгилери сезилет. Ал негизинен жыныстык жол менен жугат. Илдеттин кесепеттери көп: иммуниет төмөндөп, кандидоздун тартып кош бойлуулук мезгилде кыйынчылыктарга чейин болот. Гарднерелез башка инфекцияларга жол ачат. Аял көп ооруй баштайт. Инфекцияны көпкө дарылабай койсо, ал жогору көтөрүлүп отуруп, жатынга келиши мүмкүн. Бул эмнеге таасир берсин билесиңби? Туур, аял кош бойлуука

Кыргызстанда биттенгенер 14 эсеге көбөйдү. Папилома вирусун. Бул дарт — "аялдын назик өлтүргүчү". Ал да эркектерден жугат, бирок аларга эч азыны 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 ишик аныкталат. Бул илдеттен кутулунун эки жолу бар: химиотерапия же жатынды алып салуу. Экөөндө те аял төрөбөй калат. Вирусту организмден такыр жок кылуу мүмкүн эмес, бирок анын тер таасирин азайтса болот. Хламидиоз. Бул өтө күчтүү инфекция ылжык чөлгө жугат. Алгачкы 1-2 жума дарт сезилбейт, андан кийин заар учурунда ооруп, сууктук бөлүнүп чыга баштайт. Кол иштеп койсоң, инфекция эркектердин урук бөсін, аялдардын жатынын сегзентип, тукумсуздукка алып келет. Баарынан да хламидиоз менен ооруган эненин ичиндеги балага жаман болот. Хламидиялар ымыркайдын ичегилерин, өпкөсүн, муундарын жана көздөрүн жабыркатышы мүмкүн.

## Жыныстык жол менен жуга турган оорулар кайсы облуста коң?

Жыныстык жол менен жуккан оорулардын ичинен гарднерелз илдети көп кездешип, андан жапа чеккен кыргызстандыктарынын аны 12 миңге жеткен. Улуттук статистикалык комитет кыргызстандыктар кайсы жыныстык ооруларга көбүрөөк учураш боло турганы жөнүндө маалымат берген. Spm16к бул жаатта кайсы дубандар алдыда экениндин тактап чыкты. 1. Бишкек — бир жылда 13 миң 579 адам оору жуктуруп алган. Балдардын үчтөн бири гарднерелезге чалдыккан. Эки миңге жакыны хламидиоз, ал эмн, 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 гарднерелз басымдуулук кылып, аны жуктаргандар 1200гө жеткен. Экинчи орунда трихомониаз турат экен, аны 551 киши жуктуруп алган. 3. Ошто ооругандардын саны — 1362. Түштүк борбордо сифилисти 355 адам жуктуруп алыштыр, андан кийин эле 4 адамга аз гарднерелз катталыптыр. 4. Ысык-Көлдүктөрдөн жыл ичинде 842н жуктуруптур. Бул аймактын жашоочулары көбүнчө котордан жабыркайт деп билдирди Статком. Алардын саны 219 болуптур. 136 киши сифилис, дагы үчүнчүдө трихомониазды жуктуруп алган. Аймакта трихомониаз гүлдөп жатыптыр, себеби, жыныстык жактан жуга турган оорудан жапа чеккендердин жарымынан үшүд 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 сандо.)

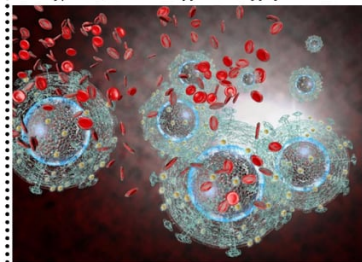


-кол алышканда жана кучакташканда;  
-сүйлөшкөндө, жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө;  
-үй жаныбарларынан;  
-чымчы-чиркей, курт-кумурска ж.б. чакканда;  
-душ жана даараткананы пайдаланганда;  
-бассейнге, көлмөлөргө түшкөндө;  
-ашкана идиштерин колдонгондо;  
-компьютер жана телефон менен иштегенде;  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

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

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

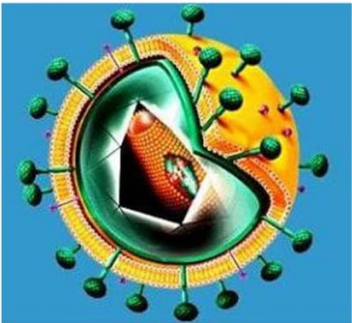
3. Ооруканада, эмканда дарыланууда бир жолу колдонулуучу медициналык инструменттерди пайдалануу керек. Залалсыздандырылганын суроого, талап кылууга ачылуусуз.



4. Жеке гигиенаны сактоо өтө маанилүү. Башка бирөөнүн, ал түгүл бир тууганыңдын да сакал алгычын, тиш четкасын, ооз боёгунан, 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-турумуубузду терс иштетип тийип, анан күнөөлөрүбүз үчүн Алла Талаадан кечирим суроо, тообо келтирүүбүз зарыл.

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

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 жыныс 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 Республике» 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-булуго 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-булуго 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-булуго 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 начальным профессиональным учебным заведениям, 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, - на период их нахождения

- 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-булуго 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»**

