



Ай сайын шығатын республикалық журнал 4 2022

# Денсаулық



Ай сайын шығатын республикалық түрлі-түсті суретті ғылыми-көпшілік журнал

# Денсаулық

ISSN №0868-4782 2022 жыл, сәуір. Алматы.

Журнал 1929-31 жылдары “Денсаулық жолы” деген атпен шығып тұрған. 1990 жылдан “Денсаулық” деген атпен шығады.

*Журналдың бұрынғы редакторлары:*

Мұқамбетқали Тәтімов (1929-1930)  
Бисенғали Әбдірахманов (1930-1931)  
Санжар Асфендияров (1931)  
Бейбіт Қойшыбаев (1990-1991)  
Жақсылық Түменбаев (1992-1993)

Бас редактор: **Молдахмет ҚАНАЗ**

Редакция алқасы:

Ұлбосын ҚАНАЗ - бас редактордың орынбасары.  
Жангентхан АБЫЛАЙҰЛЫ - ғылыми кеңесші.  
Ақбота ҚҰЛМАНБЕТОВА - көркемдеуші редактор.

Құрылтайшы: “Денсаулық” жауапкершілігі шектеулі серіктестігі. Журнал Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігінде 2008 жылдың 3 қаңтарында қайта тіркеліп, тіркеу туралы №8888-Ж куәлігі берілген

**Ақылдастар алқасы:**

ОРДАБЕКОВ Сағындық  
ОРМАНТАЕВ Камал  
ТӨЛЕҒАЛИЕВА Ажар  
ТІЛЕГЕНОВА Ұлпаш

ТІЛЕУБЕРГЕНОВ Жұбан  
ШАРМАНОВ Төрегелді  
ІЗМҰҚАМБЕТОВ Талапқали

Жауапты редактор: Ұлбосын ҚАНАЗ  
Редакцияның компьютер орталығында терілді.  
Көркемдеп, беттеген: Ақбота ҚҰЛМАНБЕТОВА

Басуға 25.03.2022 ж. қол қойылды. Пішімі 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Офс. басылым. Шартты баспа табағы 4.0. Есептік баспа табағы 6,2  
Таралымы: 1332. Тапсырыс № 6666.

Редакцияның мекен-жайы:

050009, Алматы қаласы, И.Кәрімов көшесі, 81 үй,  
Телефондар: 374-61-95, 374-62-21 (факс)

*e-mail:* densaulik@mail.ru

Қазақстан Республикасы “Полиграфкомбинат” ЖШС  
050002, Алматы қаласы, М.Мақатаев көшесі, 41

Қай дәріні болмасын дәрігердің рұқсатынсыз қолдану қауіпті екендігін ескертеміз

## Бұл санда:

<b>Қ.Жаңбырбайұлы</b>	
Ішектің түйілуі	2
<b>Д.Абзал</b>	
Темекіге әуестік – әлеуметтік мәселе	4
<b>Ә.Арғынбек</b>	
Күяң: себептері, белгілері және емі	6
Қант диабеті кезінде	
Атоми өнімдерін қолдану	8
<b>Ж.Абылайұлы</b>	
Ферменттелген қара сарымсақ – суперфуд және адаптоген!	10
<b>К.Захарин</b>	
Алкоголь және ми	12
<b>Қ.Қараман</b>	
Доктор Шалов – дәрігерлер әулетінің бастауында тұрған жан	14
<b>З.Қадырбаева</b>	
Қарт ата-анамен қарым-қатынас	16
Көктемгі мәзір: ең пайдалы өнімдер	18
<b>С.Василенко</b>	
Бақытты некеге кедергі болатын қателіктер	20
<b>Л.Лободанова</b>	
Буллинг жайында не білуге тиіспіз?	22
Жайлы ұйқының 5 ережесі	23
<b>С.Ордабеков</b>	
Қазақтың алғашқы дәрігер қыздары	24
<b>В.Дудин</b>	
Құмар ойындарға тәуелділік	28
Шаштың үйдегі күтімі	29
<b>С.Бернацкий</b>	
Тәнінен табылған бөгде заттар жөнінен рекордшылар	30
Жаяу жүрудің пайдасы	31

