



Отбасы - болмыстың негізі

ОТБАСЫ – БАҚЫТ МЕКЕНІ

ҚР Президентінің Жарлығымен бұл мереке қыркүйек айының екінші жексенбісі күні тойланатын болды. Оның мақсаты – жанұялық құндылықтарды нығайту.

Отбасым - менің жүрегім
Отбасым - менің тірегім
Отбасым – менің Отаным
Тек сен деп соғар жүрегім...

Отбасы – адамзат баласының дүниеге шыр етіп келгенде, есігін айқара ашып енетін үйі, өсіп ержететін, тәрбие алатын аса қажетті, әрі қасиетті алтын бесігі. Қай заманда, қай елде болмасын, отбасының адамзат ұрпағына ықпалы мен әсерін өмірдегі басқа еш нәрсенің күшімен салыстыруға болмайды. Отбасының ең маңызды қызметтерінің бірі – тәрбиелеушілік міндеті, оны қоғамдық тәрбиенің ең тиімді деген жүйесі де алмастыра алмайды. Оның негізгісі – баланы өмірге келтіру ғана емес, сонымен бірге оған әлеуметтік-мәдени ортаның құндылығын қабылдау, үлкен ұрпақтың тәрбиесін жас ұрпаққа жеткізу, бойына сіңірту, яғни балаларын өздерін қоршаған ортаға және қоғамға пайдалы азамат етіп өсіру әкешенің ең маңызды міндеті. Ата-ананың, басқа да отбасы мүшелерінің өмір сүру тәжірибесі, жүріс-тұрысы, өз міндеттерін таза атқару, бір-бірін құрметтеп сыйлауы – бәрі де үлкен мектеп, тәрбиелік мәселе. Отбасынан тыс та тәрбие бар. Қазақ «Ұлың өссе, ұлы жақсымен, қызың өссе, қызы жақсымен ауылдас, көршілес бол», - дейді. Ата-ананың жүріс-тұрысы, сөйлегені, іс-әрекеттерінің барлығы бала үшін үлгі. Осы негізде бала алдында ата-ана өте байсалды, сабырлы болып, жақсы тәрбие көрсетуі керек. Мәселен, Абай Құнанбаевтың он тоғызыншы қара сөзінде: «Адам ата-анадан туғанда есті болмайды: естіп, көріп, ұстап, татып ескерсе, дүниедегі жақсы, жаманды таниды дағы, сондайдан білгені, көргені көп болған адам білімді болады. Естілердің айтқан сөздерін

ескеріп жүрген кісі өзі де есті болады. Әрбір естілік жеке өзі іске жарамайды. Сол естілерден естіп, білген жақсы нәрселерді ескерсе, жаман дегеннен сақтанса, сонда іске жарайды, сонда адам десе болады.



Мұндай сөзді есіткенде шайқақтап, шалықтанып не салбырап, салғырттанып есітсе, не есіткен жерде қайта қайырып сұрап ұғайын деп тұшынбаса, не сол жерде сөздің расына көзі жетсе де, шыға беріп қайта қалпына кетсе, естіп-есітпей не керек? Осындай сөз танымайтұғын елге сөз айтқанша, өзіңді танитұғын шошқаны баққан жақсы деп бір хакім айтқан екен, сол секілді сөз болады», - деп атап өтеді.

Заманға сай отбасында бала тәрбиелеу аса үлкен жауапкершілік пен білімді талап

етеді. Қазақ үшін отбасынан киелі ештеңе жоқ. Өмірге келген нәрестеге ана махаббаты мен кіршіксіз таза көңілі ауадай қажет. Отбасы – сыйластық, жарастық орнаған орта. Отбасы – бала тәрбиесінің ең алғашқы

қалыптасатыны белгілі. Жанұя – табиғат сыйлаған кереметтердің бірі. Жеке адамның бойындағы ар – ұятын, ақыл-ойын, адамгершілігін, мәдениеттілігін тәрбиелеуге отбасы – алғашқы қадам. Жанұя – өте қажетті, басқадай еш нәрсемен өзгертуге болмайтын баспалдақ. Отбасының басты қызығы, алтын тіреу дінгегі – бала. Баланың тәрбиелі болып өсуіне берекелі отбасының әсері мол. Жанұяның әрбір мүшесі өзара сөйлесіп, не болмаса ата-ананың, баланың, міндетін атқару ғана емес, береке-бірлік, сүйіспеншілікпен араласса, босағасы берік, шанырағы биік отбасына айналары сөзсіз. Ата мен ана – бала тәрбиесінің қамқоршысы, өнегесі.

«Ата – асқар тау, Ана – бауырдағы бұлақ, Бала – жағасындағы құрақ», - деп ата-ана мен баланы табиғаттың тамаша құбылыстарына тенеген халық мақалына қайран қаларсың. Адалдық пен мейірімділік, жауапкершілік пен кешірімділік те отбасында шын ықылас-пейілменен баланың көкірегінде орын тебеді. Қазақ отбасында әуелі әке, содан кейін ана, бұлар – жанұя мектебінің ұстаздары болады. Әке мен ананың баласына қоятын ең бірінші басты талап-тілектері – баланың «әдепті» болып өсуі. Қазақ халқы отбасындағы тәрбиені ең бірінші орынға қойған. Ата-ана балаларына қандай тәрбие берсе, ертең ол бала өскенде сол тәрбие арқылы өмірдің жаңа баспалдақтарынан өтеді. «Ұяда не көрсең, ұшқанда соны ілерсің» деп қазақ халқы бекер айтпаған. Әкенің «батырым», шешенің «құлыным» деген сөзін естіген балада жақсы сезім туатыны белгілі. Бала тәрбиесі ол дүниеге келген алғашқы күннен басталады. Өнегелі ұрпақ тәрбиелеу әр ата-ананың арманы және борышы екені даусыз. Әрқашан отбасымыз аман, босағамыз берік болғай!

Н. АЛТЫНБАЙҰЛЫ

Асыл миссия

ДОНОР БОЛУДЫҢ 10 СЕБЕБІ

Қан донорлығы – адамның қанды ерікті түрде тапсыру шарасы. Мұндай қадамды мақтаншы ретінде қабылдауға болады, өйткені Сіз игі іс қана жасап қоймай, донор болуға жарамды адамдардың қатарына кіресіз, яғни қазіргі өмір салтыңыз өзіңізді дені сау адам деп атауға лайық, ал дені сау адам болу қашан да үлкен бақыт болып табылады!

Ересек адамның ағзасында шамамен 4,5–5,5 литр қан бар, донордан қан олған кезде оның оннан бір бөлігін – 450 мл. алады. Бұл адамға зиян келтірмейді және қолайсыздықты тудырмайды, қан көлемінің орны тез толып, шара қан жасаушы процестерді ынталандырады және белсендетеді, ал бұл болса адамға өз пайдасын тигізеді.

Қан тапсырудың 10 артықшылығы:

№ 1 себеп. Бірнеше адамның өміріне араша түсетін игі іс жасағанды білгендіктен туындайтын қуаныш пен бақыт сезімі басты себептерінің бірі болып табылады. 1 рет қан тапсырған донор 3 адамның өмірін құтқарады.

№ 2 себеп. Донорлар – міндетті түрде тексеріп-қараудан өтеді, яғни өз қанын білу, В және С гепатиттері, мерез, АИТВ инфекциясының маркерлеріне зерттеу үшін тегін тексеріледі.

№ 3 себеп. Қанды тапсырған кезде ағза қан жасаушы органдарының қызметін ынталандырады, сол арқылы қан құрамы жаңартылады, адамның жалпы жай-күйін жақсартады, еңбекке қабілеттілігін арттырады.

№ 4 себеп. Тұрақты донорлық семіздіктің алдын-алады, жаңа алынған қанның бір донациясы барысында адам 650 ккалды, плазма донациясы кезінде – 470 ккалды жоғалтады. Әйелдер үшін бұл жас, әдемі және сымбатты болудың тағы да бір таптырмас жолы.

№ 5 себеп. Ерлер үшін – өздерін ер ретінде сезінудің тағы да бір жолы. Сонымен қатар, ерлер артериялық қан қысымының көтерілуіне жиі душар болады, донорлық –

қан қысымын, сондай-ақ жүрек пен тамыр ауруларының қатер-қауіпін төмендетеді.

№ 6 себеп. Қанның жаңаруы, өз кезегінде, асқазан-ішек жолдары, оның ішінде бауыр ауруларының баға жетпес профилактикасы. Нәтижесінде донорлардың бет әлпеті жақсартады, ал терісі жарқыраған және таза болады.

№ 7 себеп. Донорлықты ағзаны қанды



болжалды жоғалтуға жаттықтыру ретінде қарауға да болады. Тұрақты донор ауқымды қан кету жағдайында төзімді болады, өйткені олардың қан тапсырмаған адамға қарағанда, қан кету реакциясы жаттықтырылған.

№ 8 себеп. Қан донорлығы онкологиялық ауруларға шалдығудың қауіп-қатерін төмендетеді.

№ 9 себеп. Қан донорлығы салауатты өмір салтын ұстануды, дұрыс және толық қанды тамақтануды, спортпен шұғылдандуды, өз денсаулығын күтуді, дәрі-дәрмектерді қажетсіз ішпеуді, жаман әдеттерден бас тартуды болжамдайды.

№ 10 себеп. Қан тапсыру адам өмірін 5-7 жылға ұзартады.

«Приозерск к. Орталық аурухана» КМК

Благородная миссия

10 ПРИЧИН СТАТЬ ДОНОРОМ

Донорство крови – это исключительно добровольная сдача крови человеком. Такой поступок можно воспринимать как объект гордости, ведь вы не только совершаете благое дело, но и относитесь к тем людям, кто годится для этого, то есть ваш образ жизни позволяет вам называть себя здоровым человеком, а здоровым быть актуально всегда!

ном порядке проходят обследование, то есть, можно узнать свою группу своей крови, пройти обследование на инфекции гепатита В и С, сифилис и ВИЧ бесплатно.

Причина № 3. При даче крови организм стимулирует деятельность органов кроветворения, тем самым обновляет состав крови, улучшает общее состояние и самочувствие человека, повышает его трудоспособность.

Причина № 4. Регулярное донорство крови предотвращает ожирение, во время одной донации цельной крови человек теряет 650 ккал, во время донации плазмы - 470 ккал. Для женщин – это еще одна возможность оставаться молодой, красивой истройной.

Причина № 5. Для мужчин - возможность почувствовать себя действительно сильным полом. К тому же, мужчины чаще подвержены повышению артериального давления, донорство - снижает давление, а также снижает риск болезней сердца и сосудов.

Причина № 6. Обновление крови, в свою очередь, это отличная профилактика различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе и печени. Как результат, цвет лица у доноров очень хороший и здоровый, а кожа становится совершенно чистой и сияющей.

Причина № 7. Донорство крови, как своеобразная тренировка организма к потере крови. Регулярный донор имеет больше шансов справиться с существенной кровопотерей, поскольку его организм более приспособлен к реакции на кровопотерю, чем человек, который кровь никогда не сдавал.

Причина № 8. Донорство крови снижает риск заболевания онкологическими заболеваниями.

Причина № 9. Донорство крови предполагает здоровый образ жизни, правильное и полноценное питание, занятие спортом, тщательное слежение за здоровьем, ограничение приема медикаментов без необходимости, отказ от вредных привычек.

Причина № 10. Дача крови увеличивает жизнь донора на 5-7 лет.

КГП «Центральная больница г.Приозерск»