



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN



Л. Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ
ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л. Н. ГУМИЛЕВА
GUMILYOV EURASIAN
NATIONAL UNIVERSITY



Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2015»
атты X Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
X Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2015»

PROCEEDINGS
of the X International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2015»

УДК 001:37.0
ББК72+74.04
Ғ 96

Ғ96

«Ғылым және білім – 2015» атты студенттер мен жас ғалымдардың X Халық. ғыл. конф. = X Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2015» = The X International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2015». – Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie-2015/>, 2015. – 7419 стр. қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-9965-31-695-1

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001:37.0
ББК 72+74.04

ISBN 978-9965-31-695-1

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2015

Ұлттық отаншылдықты қалыптастырудың құралдарының бірі дене тәрбиесі болып саналады.

Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындардың сауықтыру, тәрбиелеу және білім беру маңызы сан-саналы, бірақ іске асыру үшін мұғалімнің шығармашылық көзқарасы және педагогикалық шеберлілігі қажет. Ұлттық ойындар өзінің бастауын халықтық педагогикасының тұнығынан алады [6]. Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттікті, батылдықты, шапшаңдықты, ептілікті, таптырлықты т.б. мінез-құлықтың ерекшеліктерімен бірге күш -қуатын молдылығының, білек күшін, дененің сомданып шығуын қажет етеді.

Эстетикалық көзқараспен алып қарағанда дене шынықтыру мен спорт адамның дене қабілетін тұлғалық қасиеттермен біріктіретін шығармашылық жұмыс. Сол жұмыс арқылы адам өзінің ізгі қасиетінің мүмкіндігін, өзіне сенімін, ерік-жігерін анықтайды. Жемісті еңбегінің нәтижесінде ғана қанағат алады. Демек, еңбексіз спорт тұл, еңбектің спорттан тыс қалуы мүмкін емес. Спорт-қарсыласпен белдесуге ғана тәрбиелемейді, сонымен бірге батылдыққа, өмір қызығына, көз жетпес кеңістікке, алға ұмтылушылық және дене қабілеттерін тәрбиелейді. Сырт пішіннің сұлулығына талпыну әсері жастарға тән қасиет, ол түсінікті де. Себебі жастарда таусылмас күш, қажымас кайсарлық жігер бар. Осы құбылыстар ескеріле келе, студенттердің денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі.

Барлық студенттердің сабақ барысында, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып қолайлы жағдайлар жасау қажет. Студенттерге дене тәрбиесін беру үшін спорт ұйымдары мен клубтардың, кәсіпорындар мен мекемелердің базасы кеңінен пайдалануы керек. Өмірге қажетті дағды, іскерлік табиғи қозғалыстың барысында қалыптасады. Табиғи қозғалыстың түрлері, жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатикамен, снарядта жаттығу, т.б. Жастардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты, адам қабілеттерін дамыту студенттердің қозғалтқыш тәжірбиесін байытады, дене қозғалғысын үйлестіреді. Мысалы, жылдамдық ең қысқа мерзімде қимылды орындау қабілеті, ал ептілік адамның жаңа қимылды тез игеру және жағдайдың өзгеруіне байланысты нақты шешім қабылдай алу қабілеті.

Қортынды: сайып келгенде, жоғарыда аты аталған ойындар қазақ халқының ғасырлар бойы рухани байи түсуіне еңбек етіп келеді және болашақ ұрпақтарға да еңбек ете береді демекпіз. Ұлт-ойындары - ата-бабамыздан бізге жеткен өткен мен бүгінгіні байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан оны жастарға үйрете отырып, күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор екендігіне күмән жоқ және қалыпты дамыту үшін ғылыми әдістемелік жүйелі негізделген жұмыстар жан-жақты дайындалуы керек.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Қазақстан Республикасында дене шынықтыруды және спорты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы.
2. Тәнекеев М.Т. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы- 1999.
3. Толыбаев Қ. Ұлттық ойындар. Алматы- 1996.
4. Таникеев М. Педагогика народной игры. Улан-Батор - 1992,- С.48-56.
5. Таникеев М. Игры в народной педагогике физического воспитания. - 1993.
6. Құралбеков А. Халық педагогикасындағы қазақтың ұлттық ойындары. Оқу құралы.- Алматы, Каз МСТА, - 2000.

УДК 799.3:[577.1:612.3]

ТОКСИНЫ УСТАЛОСТИ" ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ И МЕТОДЫ ИХ НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ

Касенов Адилжан

При физических нагрузках к концу тренировки иногда появляются вялость, заторможенность, нежелание заниматься. Все это происходит в основном в результате накопления в крови токсинов усталости.

«Токсины усталости» - понятие собирательное. В медицине под «токсинами усталости» подразумевают целую группу веществ, которые являются промежуточными или побочными продуктами обмена. Эти вещества образуются в организме как результат интенсивной и продолжительной работы. В первую очередь это молочная и пировиноградная кислоты - побочные продукты окисления глюкозы и гликогена в организме. В норме при кислородном окислении глюкозы и гликогена они окисляются до углекислоты газа и воды. При больших физических нагрузках потребность организма в кислороде превышает возможности дыхательной, сердечно-сосудистой и кровеносной систем удовлетворить эту потребность.

В результате все энергетические субстраты окисляются не полностью. Часть углеводов окисляется только до молочной и пировиноградной кислоты. Причем увеличение в крови содержания молочной кислоты блокирует кровяные системы транспорта кислорода и затрудняет проникновение его в клетки.

Возникает замкнутый круг: чем меньше кислорода, тем больше молочной кислоты, а чем больше молочной кислоты, тем меньше ткани усваивают кислорода. Утомление при этом нарастает как снежный ком. Кривая нарастания утомления становится круче к концу тренировки, утомление нарастает быстрее [1].

Организм стремится защитить себя от недостатка кислорода за счет активизации бескислородного окисления. В мышцах, например, бескислородное окисление может увеличиться в 1000 раз по сравнению с исходным уровнем. Если перед тренировкой доля бескислородного окисления не превышает 15% всех окислительных процессов, то в хорошо тренированном организме при больших физических нагрузках эта доля может достигать 50%. Однако, при бескислородном окислении как глюкоза, так и гликоген окисляются только до стадии молочной и пировиноградной кислот и концентрация молочной кислоты в крови еще больше нарастает.

При возникновении даже небольшого углеводного дефицита организм начинает интенсивно окислять жирные кислоты и глицерин. Уже через 15-20 минут тренировки механизм окисления жирных кислот начинает работать в полную силу. Жирные кислоты никогда не окисляются полностью при дефиците глюкозы. Окисление происходит только до стадии кетонных тел (ацетон, ацетоуксусная кислота, В-оксимасляная кислота, ацетоуксусная и ацетомасляная кислоты и т.д.).

Все кетонные тела имеют, кислую реакцию. Молочная и пировиноградные кислоты сдвигают рН крови в кислую сторону. Развивается так называемый ацидоз. Ведущая роль в развитии ацидоза принадлежит молочной кислоте. Именно молочная кислота является основным токсином усталости. Сонливость и заторможенность после больших объемных тренировок вызваны прежде всего молочнокислым ацидозом, который вызывает торможение в ЦНС и периферических нервных центрах. Тяжесть в голове и чувство интеллектуального утомления, которые бывают после длительной умственной работе, вызываются в основном накоплением молочной кислоты в ткани головного мозга. Естественно, что любые меры по ликвидации (утилизации) молочной кислоты в печени и мышцах будут способствовать повышению работоспособности и ликвидации утомления.

В развитие утомления вносят свой вклад также процессы брожения и гниения в кишечнике в результате неполного переваривания пищи. Это может быть вызвано неправильным режимом питания (смешанное питание), неправильным рационом (употребление трудно перевариваемой пищи), заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь), да и просто перееданием.

Продукты гниения и брожения непрерывно всасываются в кровь и создают постоянный источник интоксикации в организме. В первую очередь от этого страдает ЦНС, как наиболее чувствительная часть организма и, естественно, это вносит свой вклад в общее развитие утомления.

Белковый обмен также вносит свой вклад в интоксикацию организма. Такими токсинами являются различные азотистые соединения, и в первую очередь аммиак, которые образуются в процессе аминокислотного обмена. Если учесть, что многие спортсмены, особенно культуристы, вынуждены потреблять большое количество белковой пищи, то становится понятно, что фон азотистой интоксикации у таких лиц явно завышен. Особенно сильную азотистую интоксикацию дает мясо, за ним следуют птица, рыба, молочные продукты, яйца [2].

При интенсивных физических нагрузках в организме образуется большое число высокотоксичных свободных радикалов: оксидов, гидроксидов и перекисей. Эти соединения химически очень агрессивны. Они способны повреждать клеточные мембраны и вызывать самые различные нарушения жизнедеятельности организма. Естественно, что работоспособность при этом также снижается.

Свободные радикалы являются побочными продуктами кислородного окисления. В малых количествах свободные радикалы нужны организму, т.к. оказывают регулирующее воздействие на синтез некоторых биологически активных соединений. В больших же количествах они оказывают повреждающее воздействие на клетки. Контактируя со свободными жирными кислотами в крови, свободные радикалы вызывают образование свободнорадикальных жирно-кислотных соединений, а токсичность последних бывает на порядок выше, чем у исходных свободных радикалов. В результате может возникать выраженный энергетический дефицит и значительное снижение работоспособности.

У людей с большим количеством подкожной жировой клетчатки содержание в крови жирных кислот повышается (оно прямо пропорционально количеству подкожного и «внутриорганного» жира). Для таких людей свободные радикалы особенно токсичны, так как вызывают образование большего количества жирно-кислотных свободных радикалов.

Выделяются 5 основных групп токсинов усталости:

- Молочная и пировиноградная кислоты.
- Кетоновые тела (ацетон и др.).
- Продукты гниения и брожения в кишечнике.
- Продукты азотистого обмена (аммиак и др.).
- Свободные радикалы.

Помимо негативного влияния на работоспособность, токсины усталости вносят свой вклад в формирование возрастной патологии. Они вызывают более быстрое старение организма. Вот почему борьба с токсинами усталости является задачей не только для спортивных врачей, но и для клиницистов [4].

Естественно, что образование такого большого количества токсичных веществ в организме не могло не привести к эволюционному формированию в организме мощных антитоксических систем, которые преобразуют, связывают и выводят из организма большую их часть.

Основное количество токсических веществ выводится из организма через кишечник и почки, но при этом почти все они проходят «обработку» в печени. Любая помощь организму по выведению токсинов усталости сразу же положительно сказывается как на общей, так и на спортивной работоспособности.

Методы обезвреживания различных токсических веществ:

I. Молочная и пировиноградная кислоты.

В организме существует механизм поддержания и повышения работоспособности, который носит название глюконеогенеза, буквально - новообразование глюкозы. Глюкоза вырабатывается из многих промежуточных продуктов окисления, в том числе и из молочной кислоты. В результате, молочная кислота из токсичного продукта превращается в глюкозу,

так необходимую организму при больших физических нагрузках. Помимо молочной кислоты организм может синтезировать глюкозу из пировиноградной кислоты, аминокислот, глицерина, жирных кислот и др.

II. Кетоновые тела

Кетоновые тела являются продуктом неполного окисления жирных кислот и накопление их в крови во время больших физических нагрузках вызывает ацидоз, который по своим количественным характеристикам уступает только молочнокислому. Жирные кислоты при сгорании дают намного больше энергии, чем углеводы или белки, однако их окисление в организме идет с трудом, они плохо проникают через клеточные мембраны и т.д. Решив проблему с окислением жиров, мы могли бы одновременно убить 2-х зайцев: повысить общий энергетический потенциал организма и одновременно «избавиться» от таких токсинов усталости, как кетоновые тела.

В настоящее время есть только одно узкоспециализированное средство для активизации окисления жирных кислот и устранения кетонового ацидоза. Это карнитин. Мы уже писали подробно об этом препарате. Отметим лишь то, что карнитин совершенно безвреден. Он повышает проницаемость клеточных мембран для жирных кислот и усиливает окисление жирных кислот внутри клетки. Принимать его нужно в больших дозах (по 6-8 г в сутки). Меньшие дозы эффекта не дают. Справедливости ради, следует отметить, что печень здорового человека сама по себе способна синтезировать карнитин. Особенно хорошо карнитин синтезируется у тех спортсменов, которые длительно тренируются на выносливость [3].

Все средства, усиливающие глюконеогенез, также будут способствовать полной утилизации жирных кислот. Во-первых, это происходит потому, что жирные кислоты утилизируются в процессе глюконеогенеза и превращаются в глюкозу. И, во-вторых, сама по себе образующаяся в процессе глюконеогенеза глюкоза способствует более полному окислению жирных кислот. Не будем забывать, что образование кетоновых тел есть результат развивающегося в процессе тренировки углеводного дефицита. У биохимиков существует выражение: жиры сгорают в огне углеводов. Минимальное количество углеводов для нормального окисления жиров при этом необходимо.

В последние несколько лет употребление умеренных доз углеводов на протяжении всей тренировки получило широкое распространение среди спортсменов силовых видов спорта. Сладкий раствор (вода с вареньем, концентрированный сок, компот и т.д.) рекомендуется принимать по 100-150 мл в начале тренировки и затем через каждые 15 мин. тренировки. Как общая, так и специальная выносливость при этом повышаются, а развитие утомления отодвигается по времени.

Также выпускаются специальные спортивные углеводные напитки для углеводной загрузки в процессе тренировки, которые можно приобрести в специализированных магазинах спортивного питания.

В состоянии покоя прием глюкозы или сахара внутрь блокирует процесс глюконеогенеза. Глюконеогенез становится попросту ненужным. Однако совсем иная картина наблюдается при больших физических нагрузках. Малые дозы углеводов несколько не тормозят глюконеогенез, т.к. обеспечивают энергией адаптивный (приспособительный) синтез глюконеогенных ферментов в печени, почках и кишечнике.

III. Продукты гниения и брожения в кишечнике

Для устранения процессов гниения и брожения в кишечнике необходимо сосредоточить свое внимание на полном переваривании употребляемых продуктов. Для этого необходимо:

Исключить переедание, если таковое имеет место, т.к. переваривающая способность желудочно-кишечного тракта ограничена определенными пределами. Переваривающая способность желудочно-кишечного тракта может быть повышена с помощью пищеварительных ферментов. Прием таких препаратов, как фестал, панкреатин, трифермент и др., позволит усвоить большие, чем обычно, количества пищи. Устранить заболевания

пищеварительной системы, если таковые имеют место. Соблюдать принципы раздельного питания: пить только до еды, углеводную пищу употреблять отдельно от белковой. Избегать грубой мясной пищи, содержащей толстые мышечные волокна (грубоволокнистое мясо). Оболочки таких мышечных волокон перевариваются с трудом, а иногда вообще не перевариваются. Избегать употребление слишком большого количества клетчатки, которая не переваривается (злаковые культуры, бобовые, овощи и фрукты). Для создания полезной микрофлоры кишечника рекомендуется употреблять в пищу как молочнокислые продукты диетического питания (ацидофильные и др.), так и специальные бактериальные препараты (лактобактерин, бифидок, бифидумбактерин и др.) Жевать пищу очень тщательно и подвергать ее достаточной кулинарной обработке.

IV. Продукты азотистого обмена

С токсическими продуктами азотистого обмена бороться нелегко. В основном в ход идут препараты, улучшающие функцию печени (диксорин, карсил, эссенциале, лив-52 и т.д.) и почек. Очень хорошим дезинтоксикационным действием обладает глютаминовая кислота, которая связывает токсичный аммиак и превращается в нетоксичный глутамин. Глутамин уже используется в процессе белкового синтеза. Анаболические стероиды способствуют фиксации азотистых соединений в организме, которые идут на нужды белкового синтеза. Но используются при этом стероиды только в очень малых дозах, чтобы не вызвать повреждения печени.

Дезинтоксикационная функция печени повышается под действием больших доз аскорбиновой кислоты и рутина (3-5 г/сут), под действием липоевой кислоты (до 1 г/сут), пантотената кальция - витамина B5 (3 г/сут), пангамата кальция - витамина B15 (0,5-1 г/сут), кобамамида - коферментной формы витамина B12 (до 1 мг/сут).

V. Свободные радикалы

Для нейтрализации избыточного количества свободных радикалов в организме существуют свои мощные системы защиты, однако и их порой бывает недостаточно, и здесь представляется целесообразным использование фармакологических препаратов, прежде всего некоторых витаминов. Аскорбиновая кислота, витамины группы P, никотиновая и бензойная кислоты являются сильными антиоксидантами. Будучи назначенными в достаточно больших дозах они повышают устойчивость клеточных мембран к действию химически агрессивных свободных радикалов. Исключительно сильным антиоксидантным действием обладает бета-каротин - природный пигмент, придающий оранжевый цвет моркови. Лимонная кислота является не только антиоксидантом, но - также сильным антигипоксантом и энергизатором.

Классическим витамином с антиоксидантным действием является витамин E (альфа-токоферол), который, помимо своего антиоксидантного действия, обладает способностью снижать потребность организма в кислороде и повышать работоспособность.

Антиоксидантным действием в той или иной степени обладают витамины группы K, азотистые соединения, карнозин и анзерин, фосфолипиды (лецитин), микроэлемент селен.

Существует узкоспециализированная группа фармакологических препаратов, которая выполняет в организме почти исключительно антиоксидантную роль. Это такие препараты, как дибунол, эмоксипин, мексидол, убинон. Особенно широко в спортивной практике применяются эмоксипин, мексидол и убинон. Мексидол проявляет не только антиоксидантное, но также и противогипоксическое действие, повышая устойчивость организма к недостатку кислорода. Как следствие, значительно повышается выносливость. Сильное антигипоксическое действие мексидола обусловлено тем, что он является солью янтарной кислоты [5].

Антиоксиданты в рекомендуемых дозировках нетоксичны. Они не только повышают работоспособность, но и также задерживают старение клеточных мембран, способствуя долголетию, замедляют развитие возрастного атеросклероза, задерживают развитие злокачественных опухолей.

В заключение необходимо отметить, что природа утомления, а тем более

переутомления намного сложнее, чем просто образование «токсинов усталости». Однако образование «токсинов усталости» - это один из основных механизмов и его нужно знать чтобы уметь бороться.

Список использованных источников

1. В.З.Меньшиков и Н.И.Волков Биохимия./ Для институтов физической культуры. - М.: ФиС -1996.
2. Н.Н.Яковлев. Спортивная биохимия. -М.: «ФиС» - 1994.
3. Гольберг Н.Д. "Режим питания юных спортсменов" –М.,Платон,-1999 - С 215.
4. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - М.: Олимпийский спорт, -2001- С 394.
5. Филиппович Ю.Б. Основы биохимии. Учеб. для хим. и биол. спец. пед. Ун-тов и ин-тов. - 4-е изд., переб. и доп. - М.: изд-во «Агар», -1999.- С 228.

УДК 614:316.346.32-053.6

ЖАСТАР БОЛАШАҒЫНЫҢ АЛТЫН ТІРЕГІ. ДЕНСАУЛЫҚ – ЕЛ ДАМУЫНЫҢ БАСТАУЫ»

Кенбай Балжан Мадикызы

balzhan_ktl@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Журналистика факультетінің студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі - И.Б. Имангаликова

«Салауатты өмір сүру дегеніміз – тазалық сақтап, дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану.»Бала тәрбиесіне қазақ халқы ерте кезден көңіл бөліп, баланың ақыл - ойының, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ерекше көңіл бөліп отырған. Бұған дәлел қазақтың спорттық ойындары. Жас кезінен бастап балаларға дұрыс тәрбие беріп, асық атып, атқа мініп, теңге іліп, бәйгеге шауып, күреске түсіп өскен жастар шымыр да шыныққан, епті де икемді болғанын білеміз.Қазіргі уақытты өткен кезеңмен салыстыра алмайсың. Себебі уақыт өте көптеген өзгерістер өмірге енді. Тіпті бала тәрбиесіне жаңаша көзқараспен қараймыз. Қазіргі таңдағы қоғамдағы жат қылықтар жастарға кері әсерін тигізуде. Жастар арасындағы темекі, ішімдікке еліктеушілік, тіпті нашарқұмарлық та дендеп бара жатқандай. Қазіргі ғаламдық жаңару кезінде компьютерге тәуелділік мәселесі де қосылып отыр. Қызығушылықпен істеген істің арты немен тынарын да түсінбей істеп опық жеуі мүмкін. Қазіргі таңдағы мемлекетіміздің негізгі мақсаты қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Салауатты өмір салты дегеніміз - адамның тұрмыстағы күнделікті қалыптасқан дағдысы мен әдеті бойынша еңбек ету, бос уақытын дұрыс пайдалана білу, өзінің рухани және материалдық қажеттіліктерін қанағаттандырып, саяси және қоғамдық өмірге белсене қатысуы. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене тәрбиесінің маңызы зор. Оның маңызды міндеттерінің бірі оқушылардың салауатты өмірге деген ықылас жігерін қалыптастыру болып табылады. Оның маңыздылығы жыл сайын артып келеді. Жастарды болашақтың тірегі болатын, денсаулығы мықты азамат ретінде қалыптастыру керек. Елбасы қазіргі жастардың болашағына зор сеніммен қарап үміт артады. Яғни, дені - сау, білімді, білікті, жан - жақты қалыптасқан болашақ жастарды елестетеді. Қазақстанның 2030 жылға дейінгі даму стратегиясына орай Президентіміздің «Еліміздің болашақта гүлденуі бүгіннен басталады» атты жолдауындағы 4 - ші бөлімі азаматтарымыздың салауатты өмір сүруіне арналғаны белгілі. Бұны Елбасы жолдауындағы «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т. с. с. бағытталған» деген жолдарынан