

көңіл ғой, бұған өкпелеу - пенделік екен, -деп тоқтадым, - дейді.

Ал әйелімді қызғанбайтыным, бір жылы сапарға шықтық, жиырма бес жігіт едік, ортамызда екі әйел бар. Бір күні екеуі ұрсысып жатыр екен, не деп жатыр, - деп құлақ түрсем, біреуі екіншісіне: «мен он екі еркекке ас қамдаймын, сен он үш еркекке ас дайындайсың, маған бір байыңның артықтығын сес қыласың ба?» -деді. Сонда қанағатсыз жандарды бір еркек болып қорғап үлгірудің өзі мүмкін емес екен, -деп ойлады, - дейді.

Ұлттық Ғылым Академиясының сирек қолжазбалар қорында Асан туралы аңыздармен бірге келіні (бір аңыздарда қызы) Жұпардың атасы Асан таба алмаған «Жерұйықты» тапқаны жөнінде де аңыздар мәтіні сақталған. Ол жер «Жұпар қорығы» деп аталады деген дерек келтірілген.

Асан Қайғының есімі қазақ арасына «Құтты мекен» іздеуші ретінде кеңінен тарағандықтан кейбір аңыздарда әр өлкенің жер ерекшелігіне сай тұрғылықты тұрғындардың өзі тұрған өлкесін «Асан бағалаған құтты жер» ретінде сипаттау басым болады. Айталық, Қазақстанның батыс өлкесінен жиналған аңыздардың бірінде ол Шу, Хорезм, Еділ-Жайық бойын ұнатпай, Маңғыстауды, мыңсаулық коздайтын жер екен, бірақ жері тар екен дей келе, «Майлықоңыр» деген жерді ұнатып, ол қазақтар қоныстанатын жерге айналыпты [8].

Қорыта келгенде, ғалым М.Әуезов айтқандай, «Жер-сулар, қоныс-қыстаулар жайында Асан айтты деген сын сарап, барлау, болжау сөздердің көпшілігі сол жерлерді бертінде келіп қоныстанған елдердің өз жерінің сыр-ын, жаын түсініп, танып болған соң, көп тәжірибе жылдарынан соң Асан атынан қосқан өз шығармалары, өз сындары». Асан Қайғы өмірі мен ол туралы аңыздар - халыққа қызмет етудің зор өнегесі болып саналады.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Әуезов М. Әдебиет тарихы. - А., 1991. - 240 б.
2. Қазақ ертегілері. А.: «Қазмемкөркемәдбасп», 1959.-31 б.
3. Асан Қайғының Жерұйықты іздегені // Қазақ ертегілері. 1 т. - А., 1957. - 375 б.
4. Сказочная страна Барса-келмес // Казахские сказки 3-т. Т.1. - А., 1958. – 233 с.
5. ҚМУ филология мамандығы студенттерінің фольклорлық практика материалдары. - Қостанай, 2003.
6. «Таң» журналы. 1925 жыл, 11 наурыз. - №1. - 87-89 бб.
7. Мағауин М. Қобыз сарыны // Ғасырлар бедері: Әдеби зерттеулер. – Алматы: Жазушы, 1991.
8. ҚРҰҒА сирек қолжазбалар қоры. Папка №910, №5 дәптер.
9. Қасқабасов С. Миф пен әпсананың тарихилығы. // Қазақ фольклорының тарихилығы. А., 1994.

Полоньянкина З.Г., ст.преподаватель

Дюжина Т.Я., ст.преподаватель

Гребенюк О., студентка

Костанайский государственный педагогический институт

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КГПИ

Вопросы питания сегодня в центре внимания медицины. Во всех странах постоянно возрастает интерес к ним самых различных слоев населения, научных работников и государственных органов. Это связано, прежде

всего, с тем, что уже сейчас на нашей планете ощущается весьма значительный недостаток пищевых продуктов в целом и белковых в частности. Около 60% населения земного шара, преимущественно в слаборазвитых странах

Юго-Восточной Азии, Африки и Латинской Америки, получают неполноценное питание в результате недостаточного потребления белков животного происхождения. 15% населения страдают от недостаточного питания в связи со сниженным содержанием белков и калорий в пищевом рационе.

Проблема питания включена в число важнейших глобальных проблем, которые выдвинуты ООН перед человечеством наряду с такими проблемами, как охрана окружающей среды, обеспечение энергией и др.

Быстрое увеличение численности населения земного шара требует соответствующего роста производства пищевых ресурсов и продуктов питания – это одна из главных проблем, определяющих прогресс земной цивилизации.

Вместе с тем огромное значение придается сейчас взаимосвязи питания и здоровья в странах с высоким уровнем жизни, где очень большая часть населения страдает от болезней, приобретенных в результате неправильного питания, одной из разновидностей которого является переедание. Увеличение производства разнообразных пищевых продуктов со всей очевидностью ставит перед нами проблему культуры питания, т.е. разумного использования и потребления продуктов в интересах здоровья народа.

Одной из составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть, если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание,

что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов. Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма – сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела. Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- прием пищи только при ощущениях голода;

- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недо-

моганиях, при лихорадке и повышенной температуре тела;

- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда дает желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод – на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Прогресс в науке о питании происходит неуклонно, он часто связан с успехами других наук, с усилиями ученых как в области самой науки, так и в других областях знания. Питание людей зависит не только от возраста, пола, характера труда, климатических условий и состояния здоровья. Очень большое значение имеют традиции, уровень развития и культуры, степень обеспеченности и доступности продуктов питания. Культура питания тесно связана с эволюцией человеческого общества. Питание представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организме пищевых, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и воз-

обновления клеток и тканей тела и регуляции функций организма. Очень важно обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время. А как же относится к этим важным моментам питания нынешняя молодежь?

Чтобы ответить на ряд интересующих нас вопросов, нами было проведено исследование среди студентов Костанайского педагогического института. В анкетировании приняли участие 40 человек. Из них 10 человек являются студентами I курса, 19 человек – II курса, 5 человек – III курса, 6 человек - IV курса. В данный момент 52% опрошенных студентов проживают в общежитии КГПИ; 20% снимают квартиру; 15% проживают у родственников; 10% проживают с родителями. Занимаются физкультурой в специальной медицинской группе – 45%; 28% занимаются физическими нагрузками несколько раз в неделю; 26% полностью освобождены, и лишь 12% занимаются физкультурой каждый день. Полноценный прием пищи, 3 раза в день, соблюдают 52% студентов, 30% - более 3-х раз в день, 17% - 2 раза в день, 10% - принимают пищу 1 раз в день. 60% студентов принимают пищу, когда есть свободное время или когда сильно хотят есть, 15% - питаются регулярно в одно и то же время, 7% только утром, 10% принимают пищу днем либо вечером.

На вопрос «сколько времени вы тратите на один приём пищи?» 47% ответили 10-15 мин, 32% - 15-20 мин, 30% - от 5 до 10 минут. Соответственно, 35% тратят на приготовление пищи более 1 часа, 34% - 20-30 мин, у 7% студентов на приготовление пищи уходит 10-15 мин, 5% - 15-20 мин. 45% предпочитают пищу собственного приготовления, 17% - ту, что приготовит друг (подруга), 15% питаются вместе с родственниками, 12% - с родителями. 70% предпочитают пи-

таться в столовой либо тем, что успевают купить в магазине.

На вопрос о том, что преобладает в вашем питании, 25% ответили – углеводы, 77% - другие витамины, 10% - минеральные вещества и жиры. 40% опрошенных студентов принимают алкогольные напитки исключительно по праздникам, 17% - не принимают вообще, 10% - несколько раз в месяц, 7% - когда есть лишние деньги.

На вопрос, какие меры для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) вы предпринимаете, 42% ответили, что следят за тем, чтобы питание было сбалансированным и рациональным, 37% - не принимают никаких мер, 12% - занимаются физкультурой; 45% - не болеют ЖКТ, 27% - приобрели заболевание в школе, 20% - за время студенческой жизни; 30% болеют гастритом, в 10% встречаются панкреатит, воспаление двенадцатиперстной кишки, дискинезия желчного пузыря, 7% - язва желудка, 5% болеют холециститом.

На вопрос, какие меры для лечения заболеваний ЖКТ вы предпринимаете, 28% ответили, что следуют рецептам врача, 45% не болеют, 26% не лечатся, 15% следят за правильным питанием, 5% используют методы народной медицины.

Подводя итоги анкетирования, можно сказать, что только 45% опрошенных студентов могут с уверенностью сказать, что они не болеют заболеваниями ЖКТ. К этому количеству относятся студенты, которые проживают у родственников или с родителями. Они каждый день занимаются физической культурой, 3 раза в день принимают пищу, богатую необходимыми витаминами, не принимают алкогольных напитков, тратят на прием пищи более 20 минут, принимают меры по профилактике заболеваний ЖКТ. Остальные 55% приобрели заболевания ЖКТ в школе или за время учёбы в институте. Этому со-

путствует ряд причин. Студенты, проживающие в общежитии или на квартире, наиболее, на наш взгляд, подвержены заболеваниям ЖКТ. По выясненным результатам исследования, большинство из них без надзора родителей принимают пищу 1-2 раза в день, только когда сильно хотят есть. Нормальное функционирование пищеварения зависит от правильности приготовления пищи. Пища, приготовленная за 5-10 минут (12% студентов), как правило, полуфабрикатного назначения, плохо проварена или вообще полусырая. Большое значение для пищеварения имеет сам процесс принятия пищи. У 30% студентов уходит на это 5-10 минут. Пища, принятая впопыхах и плохо пережеванная, добавляет дополнительную нагрузку на желудок, что вызывает болезненные ощущения. 37% студентов не принимают никаких мер для профилактики заболеваний ЖКТ, почти такое же количество (40%) периодически принимают спиртные напитки. Более того, 26% больных заболеваниями ЖКТ вообще не принимают никаких мер для лечения данных болезней, в результате чего они переходят в хроническую стадию, и вылечить их уже практически невозможно.

Заболевания органов пищеварения.

Причины заболеваний и механизмы их развития чрезвычайно сложны и многообразны. При заболеваниях пищеварительной системы происходят изменения двигательной, секреторной и всасывающей функций желудочно-кишечного тракта. Патологические процессы желудочно-кишечного тракта обусловлены нарушением нервной регуляции.

Факторы, способствующие возникновению заболевания:

1. Неправильное питание, приводящее к нарушению процессов пищеварения и расстройству обмена веществ.

- 2. Неблагоприятные географические условия.
 - 3. Социально-экономические условия.
 - 4. Образ жизни.
 - 5. Нарушение санитарно-гигиенических норм питания.
- Задачи физического воспитания.

- 1. Укрепление мышц брюшного пресса.
- 2. Активизация кровообращения в брюшной полости и малом тазу.
- 3. Воздействие специальными упражнениями на нейрогуморальную регуляцию пищеварительных процессов.

Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения

Рекомендуется	Ограничить	Не рекомендуется
<ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение ОРУ через 3-3,5 часа после приема пищи. 2. Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. 3. Дыхательные упражнения 4. Ходьба 5. Бег 6. Плавание 7. Прогулки на лыжах 8. Катание на велосипеде 9. Элементы спортивных игр 	Участие в эстафетах и спортивных играх студентов с патологией желудочно-кишечного тракта (повышенная моторика и кислотность)	Интенсивные, длительные, Большие нагрузки

В общем, можно сказать, что большинство больных людей сами являются виновниками приобретенных болезней. Не нужно ждать, когда болезни напрямую заявят о себе, необходимо заранее принимать меры по их предотвращению. Ведь мы – сами кузнецы своего здоровья!

ЛИТЕРАТУРА

- 1. Гершун В.И. Гигиена питания. Костанай, 2003, 315 с.
- 2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья: О рациональном питании М. «Знание», 1987, 188 с.
- 3. Раздельное питание / Сост. Е.Ф. Фоконев МН, Сэр-Вит, 1998, 352 с.
- 4. Тарасова И.Ф. Питайтесь на здоровье – Алма-Ата, 1990, 256 с.

Оразова А.Т., магистрант
Костанай мемлекеттік педагогикалық институты

***І. ЕСЕНБЕРЛИН «КӨШПЕНДІЛЕР» РОМАНЫНДАҒЫ
«ӨМІР МЕН ӨЛІМ», «ТАҒДЫР» КОНЦЕПТІЛЕРІНІҢ ҚОЛДАНЫСЫ***

Ғаламдағы бір-бірімен байланысып жатқан құбылыстарды тілдік қазына-сөз байлығы бейнелейді. Осы орайда өмір мен өлім, жан мен тәнге қатысты лингво-мәдени-танымдық бірліктерді ақиқат дүниенің тілдік және концептуалдық фрагменттері ретінде қарастырудың маңызы зор. Адам дүниетанымына қатысты тілдік

және тілдік емес мәнділіктерді өзара сабақтастықта лингво-логика-философиялық тұрғыдан талдаудың адам табиғатын, қоғам-адам бірлігін түсінудегі орны айрықша. Тілдік контекстегі ғалам бейнесі, соның ең маңызды көрінісі «Өмір мен Өлім» концептісі бүкіл адамзатқа тән ақиқат бола келіп, ұлы ойшылдар мен жазушыларды,