



*Handwritten signature in blue ink.*

Ай сайын шығатын республикалық журнал 8 2023

# Денсаулық

Ай сайын шығатын республикалық түрлі түсті суретті ғылыми-көпшілік журнал

# Денсаулық

ISSN №0868-4782 2023 жыл, тамыз. 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 алкасы:

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 алкасы:*

ОРДАБЕКОВ Сағындық      ТІЛЕУБЕРГЕНОВ Жұбан  
ОРМАНТАЕВ Камал      ШАРМАНОВ Төрегелді  
ТӨЛЕҒАЛИЕВА Ажар      ІЗМҰҚАМБЕТОВ Талапқали  
ТІЛЕГЕНОВА Ұлпап

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

Басуға 25.07.2023 ж. қол қойылды. Пішімі 84x108<sup>1/16</sup>. Офс. басылым. Шартты баспа табағы 4.0. Есептік баспа табағы 6,2  
Таралымы: 1212. Тапсырыс № 7598.

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>Ш.Марқабаета</b>	
Остеохондроз	2
<b>Б.Қалиханова</b>	
Қызамық	4
<b>З.Бахрамова</b>	
Бүйрек ауруларының алдын алу	7
<b>Х.Пернебаева</b>	
Өттің тоқырауы	9
Ең пайдалы тағам өнімдері	12
<b>Қ.Семсеров</b>	
Балшықпен емдеу	13
<b>Ж.Рысбаев,</b>	
<b>У.Рысбаев,</b>	
<b>Е.Абилханов</b>	
Арал маңында тұратын ересек адамдар арасындағы жүрек-тамыр ауруларының эпидемиологиясы	15
<b>Т.Ешенқұлов</b>	
Досмайыл бақсының кереметтері	16
Пайдалы кеңестер	19
<b>Е.Ли</b>	
Көз торы тамырларының ангиопатиясы	22
<b>Р.Құлманбетов</b>	
Тістің дұрыс күтімі	24
Денсаулыққа қажет 18 кеңес	26
<b>Ж.Досболов</b>	
Остит: түрлері, белгілері және емі	28
<b>А.Бернацкий</b>	
Тылсым сәйкестіктер	30