

егемен Қазақстан

Табиғи тағам – денсаулық кепілі



Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы бекіткен адам денсаулығының қалыпты болуының бұлжымас бірнеше қағидаттары бар.

Бұл ретте оның алғашқы шарты: үздіксіз қимыл-қозғалыс, мүмкіндігіне қарай жаяу жүру екеніне көз жеткіземіз. Қимыл-қозғалыс – бұл өмірдің нағыз өзі деген нақылға бергісіз сөзі де осындайда айтылса керек. Ал аты шулы халықаралық ұйым бекіткен денсаулықтың екінші қағидаты – дұрыс тамақтана білу. Тамақ ішу нормаларын сақтау және құрамында әртүрлі химиялық қоспалары бар консерванттарды тұтынбау. Оның есесіне дәрумендері мол табиғи тамақтарды молырақ пайдалану болып шығады.

Күнделікті өмірде осы талаптарды сақтап жүрміз бе? «Иә» деп айтуға келмейді. Азық-түлік дүкендері мен супермаркеттерге кірсеңіз, керек заттың бәрі алдыңыздан самсап шығады. Ал оның сапасы мен құнары қандай? Сертификатталған ба, адам ағзасына зиянды әсері жоқ па? Бұған ешкім басын ауырта бермейді. Тіпті сауда орындарында пайдалану мерзімі мен жарамдылығы әлдеқашан өтіп кеткен азық-түлік түрлері кездесіп қалатыны арнайы рейдтер кезінде байқалып қалып жүр емес пе? Тағы бір кереғар жайт, қазіргі кезде сауда сөрелерінде сатылатын бірқатар жеміс пен көкөніс түрлерінің сыртқы тауарлық көрінісі кез келген тұтынушының тәбетін ашатындай, тіпті биологиялық-анатомиялық тілмен айтқанда оны көрген сәтте асқазаннан сөл, яғни шартты рефлекс бөлдіретіндей жұтынып жайнап тұрады. Ал ауыз тиіп көрсеңіз иісі де, дәмі де жоқ өнім екенін білесіз. Бірде қызметтен қол босаған кезде бағбандықпен айналысатын Бауыржан Тұманов деген есімі елге елеулі азаматтың былай дегені бар: Ең тәтті алма – құрт түскен алма. Шіріген алма. Ал консерванттық өнім болса оған құрт та түспейді, шірімейді де. Баукең жүзім де өсіреді. Бірде ол әдейі сынақ жүргізіп көрмек болып, өзі өсірген балшырындай дәмі тіл үйіретін жүзімнің бір тал сабағы мен базардан сатып алған дәл сондай кесіндіні шыбын-шіркейлер мен құрт-құмырсқалар келеді-ау деген жерге тастап кетіпті. Не болғанын білмекші болып, ертеңіне келіп қараса өз қолымен баптап өсірген табиғи жүзімнің шырынын әлгі ұсақ жәндіктер сорып, тесіп, сыртқы жұқа қабығын ғана қалдырыпты. Ал жасанды жүзімге шыбын-шіркейлер тиіспепті, сол күйінде тұр екен.

Бұл мысалдың өзі көп жайтты аңғартпай ма? Айталық, қазіргі кезде тұрғындар тұрақты түрде тұтынатын тағамның бірі – сүт. Бұл ретте сауда орындарында отандық өнімдерден гөрі Беларусьтан жеткізілген қатырма қораптар мен пластик ыдыстардағы сүт өнімі бірден тұтынушы назарына ілігеді. Аталған өнімдердің жарамдылығы мен пайдалану мерзімі ұзақ уақытқа арналған. Яғни, бір гәп бар деген сөз. Рас, таяуда еліміздің аумағындағы бір ірі агрофирма иесі тұтыну мерзімі екі-үш күннен аспайтын, асса бұзылып кететін сүт өнімін шығара бастады деген жақсы хабарды естіген едік. Міне, нағыз табиғи өнім деп осыны айтыңыз. Мұндай жағдайда оны тек сол аймақтың тұрғындары ғана пайдалана алары анық. Оны өзге өңірлерге шығаруға пайдалану мерзімінің тым шектеулілігі мүмкіндік бермейді.

Жаңа сауылған сүт күннің ыстығында екі-үш сағаттың ішінде іріп, бұзылып кетпей ме? Табиғи азық-түлік түрінің басты ерекшелігі де осындай. Егер қала тұрғындары дүкен сөрелерінде тұрған қатырма қағаздағы сүтті пайдаланса бұған түсіністікпен қарауға болатын шығар. Өйткені оның ауласында, пәтерінің балконында мөңіреп тұрған сиыр жоқ. Ал ауылда тұратын отбасылар да дәл осылай істесе не деуге болады? Бұл – дәрменсіздік. Қорасында сауын сиыры бола тұра, саумай ауыл дүкенінен зауыттың сүтін сатып алу ауылдағы аналар мен әжелердің күнделікті дағдысына айналып бара жатқаны қынжылтады.

Рас, ел ішінде төрт-бес сиырды қатар сауып, бұзауын жамыратпай бөлек бағып, айраны мен майын, құрты мен қаймағын, ірімшігі мен сүзбесін балалары мен немерелерінің несібесіне пайдаланып отырған, осы арқылы олардың бойына еңбек тәрбиесін дарытып жүрген өнегелі отбасылар баршылық. Солардың бірі – Шалқар көлінің жағасында орналасқан Шотановтар әулеті. Бір жолы журналистік іссапармен жүргенде осы шаңырақтан дәм татудың сәті түсті. Дастарқанда Шәрәпи аға мен Дариға жеңгейдің өз қолымен баптаған ет өнімдері және көкөніс түрлері сықасып тұр. Үлкен кәрлен кесеге көк сүтінен жаңа ғана айырылған әрі қоюлана қоймаған балқаймақ қойылыпты.

– Қане, жігіт екенінді көрейін. Мына кеседегі қаймақты жұтып, сіміріп ішіп қоя аласыз ба, – деді үй иесі бір сәтте.

– Шәке, үйіңізге келген көлденең көк аттының бәріне тостағандап ішкізе беретіндей қаймағыңыз соншама көп пе еді, – дедім мен. Осы сәтте Шәкең Дариға жеңгей мен маған бір көз тастап алды да:

– Құдайға шүкір, жеңгей екеуміз осы шаңырақта бес сиыр ұстап сауып отырмыз. Кесемен іше алатын адамға қаймақ табылады, – деп жауап қайтарды.

Ешқандай қоспасы жоқ табиғи ұлттық тағамдарды тұтынған адамның денсаулығы мықты, отыз екі тісі сау болатынына әулет басы Шәрәпи Шотановтың өзі де айқын мысал бола алады. Оның жасы жетпіске жақындап қалса да қырықтағы жігіттей қылшылдап тұрғанын көрдік. Мұны ұдайы тынымсыз еңбек пен қимыл-қозғалыстың және жарасым тапқан тату-тәтті жұбайлық өмірдің тигізген әсері десек қателеспеспіз.

Түптеп келгенде, әңгімеміздің арқауы халқымыздың абыз ақсақалдарының бірі, денсаулық сақтау ісінің майталманы, Қазақ тағамтану академиясының президенті Төрегелді Шармановтың шетелдерден ағылып келетін көкжасық, денсаулыққа кері әсері бар қоспа қосылған азық-түлік түрлерінен гөрі ұлттық тағамдарды тұтынуға басымдық беру жөніндегі пайдалы кеңестерімен сабақтасады. Қазы мен қартаны, жал мен жаяны кертіп жемейтін қазақты қазақ дей аламыз ба? Жылқы еті қанша желінсе де жақсы қорытылатынын, денсаулыққа зияны болмайтынын, құрамында холестерин кездеспейтінін Төкеңнің ұдайы айтып жүргені де қандастарға ой салуға тиіс.

Халқымыздың ежелгі өмір сүру дағдысынан қалған болар, қысқы мерзімге қарай соғым сою үрдісі кеңінен тарағаны мәлім. Осы дәстүр еліміздің қысы ұзақ өлкелерінде әлі күнге дейін жалғасып келеді. Соңғы уақытта соғымға жылқы малының таңдалып сойылуы да ата-баба салты мен дәстүрінің бүгінгі жалғасы мен сабақтастығындай көрінеді.

Ұлт денсаулығы – еліміздің басты байлығы. Сондықтан да Тұңғыш Президент – Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың бастамасы мен халық денсаулығын жақсарту және қазақстандықтардың орташа ғұмыр жасын өсіру жөнінде байыпты бағдарламалары белгіленді. Бүгінгі Қазақстан Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев ер азаматтардың денсаулығын жақсартуға қатысты Тұңғыш Президент жүзеге асырған реформаларды одан әрі баянды ету жөнінде лайықты қадамдар жасауға бет бұрғаны сабақтастықтың бір көрінісіндей әсер қалдырады.

Соның ішінде таза, табиғи тағамдарды тұтыну, жоғарыда айтылғандай денсаулықтың жақсы болуының басты бір факторы. Өйткені бүгінгі уақытта аурудың 60-70 пайызы тамақ ішу нормаларын дұрыс сақтамағандықтан және жасанды консерванты мен кері қоспасы мол азық-түлік түрлерін ұдайы тұтынғандықтан пайда болатынын ғалымдар айғақтап отыр. Осындай құнары мол табиғи тамақ пен ас қана адамның ас арқауы бола алатыны назардан тыс қалмаса екен демекпіз.

Темір ҚҰСАЙЫН