

#«БІЗ ӨМІР СҮРЕМІЗ!»

Инклюзия мен жасанды интеллект: тең мүмкіндіктерге бастар жол

✍ **Айна ЕСКЕНҚЫЗЫ, Айдос МЫРЗАХМЕТОВ, Елизавета СЕДЫХ**
📷 **Жібек НҰРАХМЕТ**

«Біз өмір сүреміз!» республикалық фестивалі аясында «Инклюзия саласындағы жасанды интеллект: мүгедектігі бар адамдар үшін мүмкіндіктер» тақырыбында дөңгелек үстел, гала-концерт және спорттық шаралар өтті. Облыс әкімдігінің қолдауымен ұйымдастырылған іс-шараның негізгі мақсаты – сарапшылар мен мамандардың қатысуымен жасанды интеллектінің бейімді қоғам қалыптастырудағы рөлін талқылау, оның мүмкіндіктерін айқындау және ерекше қажеттіліктері бар жандардың шығармашылық әлеуетін таныту болды.

Жиынды ашқан ұйымдастырушылар Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев өз Жолдауында заманауи технологияларды қоғамның барлық саласына енгізудің маңыздылығын атап өткенін жеткізді. Биыл «Цифрландыру және жасанды интеллект жылы» болып жариялануы – бұл бағыттағы жұмыстарға жаңа серпін беріп отырғаны айтылды.

Облыста мүгедектігі бар адамдар санының артуы да талқылаудың маңызды негізіне айналды. Соңғы екі жылда өңірде олардың саны 27 647-ден 29 189-ға дейін өсіп, 1 542 адамға артқан.

пау туралы сөз болды. Олардың да қаладағы құрбыларымен тең дәрежеде ЖИ игіліктерін көруге жағдай жасау маңызды екені айтылды.

Осы орайда Ұлытау облыстық мәслихатының депутаты Гүлназ Омарова Шығыс Қазақстанда ерекше балаларға жасалып жатқан жағдайларға жоғары баға беріп, өз ризашылығын жеткізді.

– Біз мектептерде бір инклюзивті кабинет ашу үшін көп күш-жігер жұмасақ, сіздердегі «Бастау» мектебінің әрбір кабинеті осылайша жабдықталғанын көріп, тәнті болдық. Сіздерге

тоқталды. Оның пікірінше, бұл бағытта нақты ынталандыру тетіктерін енгізу аса маңызды.

– Мүгедектігі бар азаматтарды жұмысқа қабылдаған кәсіпкерлерге салықтық жеңілдіктер қарастыру – өте тиімді шешім болар еді. Мұндай қолдау шаралары жұмыс берушілердің қызығушылығын арттырып қана қоймай, олардың әлеуметтік жауапкершілігін де күшейтеді, – деді филиал төрағасы.

Фарид Абитаевтың айтуынша, осындай экономикалық ынталандырулар арқылы еңбек нарығында тең мүмкіндіктер қалыптасып, инклюзивті қоғам құруға нақты қадам жасалады.

Осылайша, фестиваль аясындағы бұл кездесу баршаға бейім қоғамды дамыту жолында жаңа идеялар мен нақты бастамалардың қалыптасуына негіз болды.

Кеш соңында әлеуметтік қызмет саласында ерен еңбегімен көзге түскен қызметкерлер марапатталды.

РУХ ПЕН ТАЛАНТ МЕРЕКЕСІ

«Біз өмір сүреміз!» атты гала-концерт ерекше күтімді қажет ететін өнерпаз балаларды, жастарды және ата-аналарды бір арнаға тоғыстырып, өнердің шексіз мүмкіндігін тағы бір мәрте асқақтатты.

Шарада арнайы көрме ұйымдастырылып, қатысушылардың қолөнер бұйымдары, шығармашылық жұмыстары мен түрлі туындылары ұсынылды. Бұл алаң ерекше қажеттіліктері бар жандардың еңбегі мен талпынысын, олардың шығармашылық әлеуетін танытатын маңызды бөлікке айналды.

– Биыл біздің балалардың еңбегі мен белсенділігін ұйымдастырушылар ерекше сыйлықпен атап өтті. Естелік тарту табыстады. Үлкен алғысымызды білдіреміз. Мектебіміз инклюзивті білім беру бағдарламасының белсенді қатысушыларының бірі. Барлық жұмыстарымыз өз идеяларымен ерекше әрі қызықты. Олар шынайы қиялдарын көрсетіп, шығармашылық ой-өрісін дамытады, сөздік қоры да артады, – деді «Ақ ниет» мектеп интернатының қолданбалы өнер үйірмесі мұғалімі Майнұр Амирова.

Айта кету керек, аталған мәдени іс-шара облыс әкімдігі мен «Ауыл» партиясының қолдауымен ұйымдастырылды.

– Қоғамдағы ең басты құндылық – адамдар арасындағы қарым-қатынас, өзара құрмет. Мұндай фестивальдер әлемге басқа қырынан қарауға мүмкіндік береді. Талантты жандарды көргенде жоғары шеберлік танытып, өмір сүруге, өзін жүзеге асыруға деген ұмтылысын байқаймыз. Сондықтан барлық қатысушыларға үлкен алғыс, осы фестивальді қолдаған жандардың барлығына шексіз ризашылық білдіреміз. Болашақта бұл шара ірі халықаралық форумға айналып, Өскеменде өтеді деп сенемін, – деді облыс әкімінің орынбасары Ербол Нұрғалиев.

Фестиваль бесінші рет және бұл жолы ауқымды деңгейде ұйымдастырылуда. Республиканың түкпір-түкпірінен келген қонақтармен қатар, халықаралық сарапшы серіктестер де қатысты. Ұйымдастырушылар фестивальге халықаралық мәртебе беру жоспарымен бөлісіп, келесі жылы бұл мақсат жүзеге асатынына сенім білдірді.

– Бұл жобада басты кейіпкерлер, негізгі қатысушылар – ерекше жандар. Өзім де осындай жан болғандықтан, мен үшін шара өте маңызды. Өмірлік миссияма айналды. Бәріне көмектесіп, олардың белсенділігін арттыруға, қоғамға бейімделуіне ықпал еткім келеді. Өз мүмкіндіктері арқылы белсенді

әрі қоғамға пайдалы бола алса деймін. Қолөнермен айналысатындар, сурет салатындар, ән айтатындар, өлең оқытындар, тоқымашылар немесе саз балшықтан және басқа да материалдардан түрлі бұйымдар жасайтындардың барлығы – қандай да бір іспен айналысып жүрген жандар. Барлығына өз алаңымызды ұсынуға дайынбыз. Әрқашан фестиваль атауына да сай «қош келдіңіздер», «бәріміз бірге өмір сүрейік» дейміз. Біз жақсылық, мейірімділік, гуманизм – қоғамдағы ең басты құндылықтар екеніне, олардың болғанына, бар екеніне және бола беретініне сенгіміз келеді, – дейді Станислав Цих.

Гала-концерт бағдарламасы мазмұндық және көркемдік тұрғыдан бай әрі көпқырлы болды. Вокалдық, аспаптық және хореографиялық қойылымдар өзара үйлесім тауып, адам өмірінің мәні, мейірім мен махаббат, қайсарлық пен үміт тақырыптарын бейнеледі. Концерт барысында әрбір өнерпазға бағалы сыйлықтар табысталып, олардың еңбегі мен талантына ерекше құрмет көрсетілді.

ФЕСТИВАЛЬ СПОРТТЫҚ МЕРЕКЕМЕН ҚОРЫТЫНДЫЛАНДЫ

Екі күнге созылған ауқымды шараның шарықтау шегі – кең көлемді спорттық мереке болды.

Ольга Рыпакова атындағы жеңіл атлетика орталығы шексіз мүмкіндіктер алаңына айналды. Фестивальдің алғашқы күні мәдениет пен заманауи технологияларға, оның ішінде инклюзиядағы жасанды интеллекттің рөліне арналып, қорытынды күн салауатты өмір салтын насихаттауға бағытталды.

– Бұл жандар өзін қоғамның толыққанды мүшесі ретінде сезінуі үшін тек білім мен мәдениет саласында ғана емес, спортта да дамуы маңызды. Себебі, дені сау адамдар үшін спорт – денсаулық кепілі болса, ал ерекше жандар үшін ол ең алдымен – өмір сапасын арттыратын маңызды құрал, – деді ШҚО Қоғамдық кеңесінің мүшесі Ольга Кузовлева.

Спорттық сайыстарға 12 мен 15 жас аралығындағы жасөспірімдерден құралған 8 команда қатысты. Қатысушылар өз үлгілерімен талант пен жеңіске деген жігер үшін ешқандай физикалық шектеу болмайтынын дәлелдеді.

– Балалар жарысқа қатысып, ерекше әсер мен қуат алды. Кейбірі мұндай заманауи спорттық манежде алғаш рет өнер көрсетті. Алдағы уақытта жақсы нәтижелерге қол жеткіземіз деп сенеміз, – деді Риддер қаласындағы «Сұңқар» командасының жаттықтырушысы Сергей Сүлейменов.

Спорттық күн бағдарламасы командалық эстафеталардан тұрды. Әрбір топ өздерінің лайықты дайындығын паш етіп, жоғары деңгейде өнер көрсетті.

– Фестиваль өз мәресіне жетті. Спорттық мереке – соның жарқын қорытындысы. «Біз өмір сүреміз!» деген атаудың өзі үлкен мағынаға ие. Шын мәнінде, бұл жандар үшін ешқандай шекара жоқ, олардың мүмкіндігі шексіз. Шара фестивальдің аяқталғанын білдіргенімен, бастамалардың жалғасын табатыны анық. Біз ұйымдастырушылармен келесі жылы фестивальді халықаралық деңгейге шығару туралы келісімге келдік. Алдағы уақытта бұл спорттық мереке еліміздің өзге өңірлерінен және шетелден келетін қатысушыларды да біріктіреді деп сенеміз, – деді фестиваль жетекшісі Станислав Цих.



Бұл инклюзия мәселелерін жаңа деңгейде қарастыру қажеттігін көрсетеді.

– Бұл жиын – республикалық «Біз өмір сүреміз!» фестивалі аясындағы маңызды алаң. Қазір әлеуметтік сала толық цифрландырылып келеді. Осы ретте жасанды интеллектінің мүмкіндіктерін инклюзия саласында тиімді пайдалану – уақыт талабы. Әсіресе, талдау, диагностика және қызмет көрсету сапасын арттыру бағытында оның әлеуеті зор, – деп атап өтті ШҚО жұмыспен қамту және әлеуметтік бағдарламаларды үйлестіру басқармасының басшысы Альмира Мусинова.

Оның айтуынша, өңірде 29 мыңнан астам мүгедектігі бар азамат тіркелген, оның ішінде 3 300-і – балалар. Ал инклюзивті білім беру жүйесінде 12 мыңнан астам бала оқиды. Осы санаттағы азаматтардың өмір сапасын жақсартуда AI технологиялары үлкен рөл атқара алады.

Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің кеңесшісі, «ITeachMe» қоғамдық қорының директоры Захира Бегалиева инклюзив саласындағы ЖИ мүмкіндіктеріне тоқталды. Қазірдің өзінде мемлекеттік атаулы көмекті тағайындау, жұмыс іздеушілерді тіркеу, мүгедектікті тағайындау сияқты қызметтер ЖИ көмегімен көрсетілсе, 2026 жылы жасына байланысты зейнетақыны тағайындау, мемлекеттік әлеуметтік жәрдемақыларды дайындау, қандас мәртебесін беру немесе ұзарту сияқты қызметтерді қоспақ.

Сонымен қатар, ауылдағы ерекше балалардың да қажеттіліктерін ұмыт-

мың алғыс айтамын, – деп тебіреніспен жеткізді сөзін ұлытаулық депутат.

Ал әлеуметтік-мәдени «St.ART» қорының жетекшісі Станислав Цих фестиваль ауқымы кеңейіп келе жатқанын жеткізді.

– Біз бұл фестивальді бесінші рет өткізіп отырмыз. Биыл ол жаңа форматқа өтті. Келесі жылдан бастап халықаралық инклюзивті форумға айналдыруды жоспарлап отырмыз. Қазақстанның барлық өңірінен, сондай-ақ шетелден серіктестерді шақырып, тәжірибе алмасуды көздейміз. Бүгінгі фестиваль – үлкен халықаралық жобаның бастамасы, – деді Станислав Цих.

Іс-шара барысында қатысушылар жасанды интеллектінің инклюзивті қоғамдағы рөлін кеңінен талқылады. Атап айтқанда, AI технологиялары арқылы білім беру қолжетімділігін арттыру, мүмкіндігі шектеулі жандарды жұмысқа орналастыруды жеңілдету, медициналық және әлеуметтік қызметтердің сапасын жақсарту және қоғамға толыққанды интеграциялануға жағдай жасау мәселелері көтерілді.

Дөңгелек үстел қорытындысында қатысушылар жасанды интеллектіні инклюзия саласына енгізу тек технологиялық мәселе емес, сонымен қатар әлеуметтік әділеттілік пен тең мүмкіндіктерді қамтамасыз етудің маңызды құралы екеніне тоқталды, өз пікір-ұсыныстарын ортаға салды.

«Ауыл» партиясы ШҚО филиалының төрағасы Фарид Абитаев өз сөзінде мүмкіндігі шектеулі жандарды жұмыспен қамту мәселесіне ерекше

#СҰХБАТ

Ерте деменция: қауіп факторлары және алдын алу жолдары

Ұмытшақтық, зейіннің төмендеуі, жаңа ақпаратты қабылдаудың қиындауы... Көп жағдайда мұндай белгілерді адамдар шаршаумен, күйзеліспен немесе ұйқының қанбауымен байланыстырады. Алайда кейде бұл – ми қызметінің бұзылуын білдіретін маңызды дабыл болуы мүмкін. Егер ұмытшақтық жиілеп, зейін қою қиындаса немесе жақындарыңыз адамның мінез-құлқындағы өзгерістерді байқай бастаса, маманға қаралған жөн. Ерте диагностика көптеген жағдайда аурудың дамуын баяулатуға мүмкіндік береді.

Аурудың ерте белгілерін қалай таңуға болады және миды қалай қорғау керек? Бұл жайында ШҚО психикалық денсаулық орталығының бөлімше меңгерушісі, I санатты психиатр-дәрігер Алтынай Тұрарова айтып берді.

– Алтынай Құрмашқызы, соңғы жылдары «деменция жасарып бара жатыр» деген пікір жиі айтылады. Бұл қаншалықты рас?

– Бұл жерде екі нәрсені ажыратып алу керек. Біріншіден, қазір деменция көбейіп кеткендей көрінеді. Бірақ оның бір себебі – диагностиканың жақсаруы. Бұрын адамдар ұмытшақтыққа аса мән бермейтін. «Жас ұлғайды, солай болады» деп жүре беретін. Дәрігерге сирек жүгінетін. Ал қазір адамдар денсаулығына көбірек көңіл бөледі. Сондықтан бізге ертерек келеді. Соның нәтижесінде деменция диагнозы да жиі қойылып жатыр. Егер статистикалық мәліметтерге сүйенсек, 2025 жылы деменция диагнозымен 961 пациент есепке алынды, ал 104 науқас стационар жағдайында емделіп шықты. Дегенмен қазір алғашқы белгілері ертерек байқалатын жағдайлар жиіледі. Бұрын біз деменцияны көбіне 70–80 жастағы егде адамдарда көретін болсақ, қазір кейбір пациенттерде алғашқы белгілер 50–60 жаста байқалады.

– Оның себебі неде? Қазіргі өмір салтының әсері бар ма?

– Әрине. Қазіргі өмір ырғағы өте қарқынды. Адамдар бірнеше жерде жұмыс істейді, қаржылық қиындықтар, несиелердің салдарынан үнемі күйзелісте жүруі мүмкін. Ұйқы режимі бұзылады. Ми үнемі ақпарат қабылдайды – телефондағы жаңалықтар, әлеуметтік желідегі оқиғалар. Осындай ақпараттық жүктеме мен созылмалы стресс мидың жұмысына кері әсер етеді. Сондықтан когнитивті функциялардың әлсіреуіне ықпал етуі мүмкін.

– Деменцияның пайда болуына артериялық гипертензия, қант диабеті сияқты созылмалы дерттердің әсері қаншалықты?

– Деменцияға әкелетін негізгі себептердің бірі – қан тамырлары аурулары. Мысалы, өзіңіз атаған қан қысымының жоғары болуы, қант диабеті, атеросклероз, инсульт, бастың жарақаты – бұл аурулар ми қан айналымын бұзады. Соның кесірінен миға қажетті қоректік заттар жеткілікті мөлшерде түспейді, ми жасушылары оттегімен қоректенбейді. Уақыт өте келе бұл когнитивті бұзылыстарға – яғни есте сақтау, ойлау, зейін функцияларының әлсіреуіне алып келеді. Сонымен қатар ішімдік пен темекі шегу де зиянды. 2020 жылы тұрғындардың 90 пайызы Covid-19 инфекциясың жұқтырды. Қабылдауға келушілердің көпшілігі осы дерттен кейін зейіндерінің төмендеп кеткеніне шағымданады. Яғни кез келген жұқпалы



инфекциялар да ми жұмысының бұзылуына себеп болады.

– Бұл ауру тұқым қуалай ма?

– Деменция тұқым қуалайды деп кесіп айту дұрыс емес. Әрине, кейбір генетикалық факторлар болуы мүмкін. Бірақ «менің әке-шешемде болып еді, енді менде де болады» деген қорқынш орынсыз. Деменция өмір салтына, созылмалы ауруларға және жасқа байланысты дамиды. Мысалы, шизофрения сияқты кейбір психикалық аурулар көп жағдайда атадан баласына беріледі.

– Адамдар деменцияның алғашқы белгілерін елемей жатады. Қарапайым ұмытшақтық пен деменцияны қалай ажыратуға болады?

– Қарапайым ұмытшақтық барлық адамда кездеседі. Мысалы, кейде телефонды немесе кілтті қайда қойғанымызды ұмытып қаламыз. Бірақ кейін оны есімізге түсіреміз. Ал деменция кезінде жағдай басқаша. Деменция – жай ғана ұмытшақтық емес. Ол адамның ойлау, есте сақтау, шешім қабылдау, күнделікті өмірдегі қарапайым әрекеттерді орындау қабілеттеріне әсер ететін күрделі жағдай. Аурудың алғашқы кезеңінде адам жақында болған оқиғаларды жиі ұмыта бастайды, таныс сөздерді табуда қиналуы мүмкін немесе бұрын оңай атқарған жұмыстарды орындау қиындай түседі. Адам ұмытып қана қоймайды, жақындарының бірі есіне салмаса, кейін де есіне түсіре алмайды. Тағы бір маңызды айырмашылық – жай ұмытшақтық адамның күнделікті өміріне кедергі келтірмейді. Ал деменция кезінде адамның өмір сапасы біртіндеп төмендейді. Мысалы, бұрын көлік жүргізіп жүрген адам жолды шатастыра бастайды. Кейде таныс көшелерді де таба алмай қалады. Егер осындай белгілер жиілессе, ертерек дәрігерге жүгіну керек.

– Осы жерде бір қызықты нәрсені сұрағым келеді. Көп жағдайда үлкен кісілермен сөйлескенде байқайтынымыз: олар кеше ғана болған оқиғаны ұмытып қалады, бірақ 40–50 жыл бұрынғы жағдайларды сағатына дейін дәл айтып береді. Мұны қалай түсіндіруге болады?

– Бұл құбылыс адам жадын екі негізгі түрге бөлу арқылы түсіндіріледі: қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді жад.

Жас кезде, шамамен 40–50 жасқа дейін, егер адамда қантамыр аурулары, қант диабеті сияқты созылмалы дерттер болмаса, жад жүйесі қалыпты жұмыс істейді. Яғни ақпаратты қабылдау, оны есте сақтау және қажет кезде қайта жаңғырту процестері бұзылмайды. Бұл

кезеңде адамда «фиксациялық жад» жақсы сақталған болады – яғни жаңа ақпаратты қабылдап, оны есте бекіту қабілеті жоғары.

Ал жас ұлғайған сайын ағза түрлі өзгерістерге ұшырайды. Әсіресе, қант диабеті, гипертензия, инсульт сияқты аурулар мидағы қан тамырларына әсер етіп, олардың құрылымы мен қызметін өзгертеді. Соның салдарынан миға баратын қан айналымы бұзылып, ең алдымен жаңа ақпаратты есте сақтауға жауап беретін қысқа мерзімді жад әлсірей бастайды.

Сондықтан адам кеше болған оқиғаны есіне түсіре алмайды, себебі ол ақпарат жадта дұрыс «бекітіліп» үлгермейді. Ал 40–50 жыл бұрынғы есте-ліктер ұзақ мерзімді жадта бұрыннан сақталып қалған, ол кезде ми қызметі қалыпты болған. Мұндай ақпараттар терең деңгейде бекітілгендіктен, олар ұзақ уақыт бойы сақталып, тіпті ұсақ-түйегіне дейін нақты еске түседі.

Қарапайым тілмен айтқанда, бұрынғы естеліктер – «қатты дискіге» жазылғандай сақталып қалады, ал қазіргі ақпарат «сақталмай», тез өшіп қалады.

Бұл – қартаю процесінің табиғи көрінісі, бірақ кей жағдайда деменция немесе басқа да неврологиялық аурулардың алғашқы белгісі болуы мүмкін. Сондықтан мұндай өзгерістер айқын байқалса, міндетті түрде маманға қаралған жөн.

– Деменцияны қалай анықтайды? Қандай тексерулерден өту керек?

– Диагностика бірнеше кезеңнен тұрады. Алдымен пациент терапевтің қабылдауына барады. Шағымына байланысты невропатологтың тексеруінен өтеді. Себебі когнитивті бұзылыстар кейде неврологиялық немесе соматикалық аурулармен байланысты болуы мүмкін. Қажет болған жағдайда МРТ зерттеуі жүргізіледі. Бұл мидағы органикалық өзгерістерді анықтауға көмектеседі. Одан кейін психиатр мен психолог когнитивті функцияларды тексереді. Психиатр «сіздің жасыңыз нешеде, бүгін қай күн, қай жерде отырмыз» деген сияқты ең қарапайым сұрақтардан бастайды. Содан кейін есте сақтау қабілетін тексереміз. Мысалы, пациентке үш сөзді жаттап алу ұсынылады. Біраз уақыттан кейін сол сөздерді қайта сұраймыз. Егер когнитивті бұзылыс болса, пациент көбіне біреуін ғана айтады немесе мүлде есіне түсіре алмайды. Тағы бір сағат тесті бар. Пациент қағазға сағаттың циферблатын салып, белгілі бір уақытты көрсетуі керек. Егер когнитивті бұзылыс болса, цифрларды

дұрыс орналастыра алмайды немесе сағат тілдерін шатастырып қояды. Ал психолог арнайы тестілер арқылы адамның зейінін, есте сақтау қабілетін және ойлау функцияларын бағалайды.

– Деменцияның дамуын тоқтатуға немесе баяулатуға мүмкіндік бар ма?

– Оның алдын алу өте ерте жастан басталуы керек. Мысалы, менің тәжірибемде ең ерте келген азамат елу үш жаста болды. Ол өзінде ешқандай күйзеліс, уайымшылдық, қобалжу жоқ екенін, ұйқысы да дұрыс екенін айта келе, ұмытшақтық пайда болғанына шағымданды. Егер қызы келіп, есіне салмаса, тіпті есіне түсіре алмайды. Біз тексере келе, деменцияның басталғанын анықтадық. Бұл ерте қойылған диагноз. Нәтижесінде біз тағайындаған препараттарды алты ай көлемінде қабылдап, жарты жылдан кейін жұмысына қайта шықты. Ауруды тоқтату үшін ең бастысы ұйқы дұрыс болу керек, күйзелістің деңгейін төмендетіп, миды үнемі жаттықтырған дұрыс. Иә, иә, миды да бұлшық ет сияқты жаттықтыру керек. Мысалы, кроссворд, сканворд шешу, кітап оқу, жаңа тіл үйрену – осылардың бәрі нейрондық байланыстарды күшейтеді, қолөнермен айналысу қолдың ұсақ моторикасын дамытады. Бұл когнитивті функцияларды ұзақ уақыт сақтауға көмектеседі. Сонымен қатар гаджеттерді шектен тыс қолданбау да маңызды. Бұрын бала кезімізде қай үйге барсақ та сканворд, кроссворд жазылған газет-журналдарды жиі кездестіретінбіз. Соның нәтижесінде үлкен адамдарда деменция кешірек анықталды.

– Жалпы сіздің қабылдауыңызға қай жастан келе бастайды?

– Көбінесе балалары әкеледі. Ата-анасы өз өзіне қызмет ете алмай қалғанда, үй жинап, тамақ істеуге жарамай қалғанда келеді. Бұл сол жетпіс бесексен жастың төңірегінде. Дегенмен алпыстан асқандардың өздері келетін жағдайлары да тіркелген.

– Қазір балаларымыз гаджеттерді көп пайдаланады. Бұл есте сақтау қабілетіне кері әсер ете ме?

– Иә, гаджеттер зейіннің төмендеуіне әсер етуі мүмкін. Бірақ оны деменцияның негізгі себебі деп айту дұрыс емес. Дегенмен баланың есте сақтау қабілетін дамыту үшін тақпақ жаттау, есеп шығару, кітап оқу сияқты дағдылар өте пайдалы.

– Дұрыс тамақтанудың рөлі қандай?

– Мидың жұмысы үшін балық, жаңғақ, көкөніс, жидектер пайдалы. Балық құрамындағы омега-3 май қышқылдары өте маңызды. Есіңізде шығар, бұрын әр бейсенбіде қоғамдық тамақтану орындарында балық күні деп, балық тағамдарын ғана ұсынатын. Нәресте кезден балық майын ішкізетін. Осының барлығы мидың жұмысын жақсартып, адамның жадын, есте сақтау қабілетін ұзақ сақтауға мүмкіндік береді. Егер балықты жиі тұтынбаса, кей жағдайда дәрумендер қабылдауға болады.

– Деменцияның алдын алу үшін бүгіннен бастап әр адам не істеуі керек?

– Ең алдымен денсаулыққа жауапкершілікпен қарау керек. Ұйқының қануы, дұрыс тамақтану, қозғалыс, таза ауада серуендеу, миды белсенді ұстау – мұның бәрі деменцияның алдын алуға көмектеседі.

– Алтынай Құрмашқызы, мағыналы сұхбатыңызға рахмет!

Сұхбаттасқан –
Айна ЕСКЕНҚЫЗЫ