



№ 6 (33)
2014 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



Ержан қажы МАЛҒАЖЫҰЛЫ,
Қазақстан мұсылмандары діни басқармасының төрағасы, Бас мүфти

ІЗГІ ЖОЛДЫҢ ІЗІМЕН..

16-18-беттер



Баламның денсаулығынан асқан бақыт жоқ мен үшін!

«Өмірдің мәні – бала» деген. Бәріміз де бала үшін өмір сүреміз ғой. Олар біздің жалғасымыз, ұрпағымыз. Сондықтан да баланың денсаулығынан асқан бақыт жоқ деп білемін өзім. Отбасымда жарыммен бірге тәрбиелеп отырған үш балам бар. Ұлымыз Ерназ - сол үш баланың үлкені. Бас-сүйек қысымынан зардап шегетіндіктен дұрыстап сөйлей алмайтын. Осында емделіп кеткен адамдардан естуіміз бойынша «Жас-Ай» орталығына келіп емделіп жүрміз. Ақтау өңірінен арқаланып келсек те өкінбейміз. Мұнда біз сияқты алыстан келушілерге толықтай ем алуға жақсы жағдайлар жасалынған. Пәтер жалдап әуре болмаймыз. Жасан Зекейұлы тамыр соғысын ұстап көрген соң басындағы нерв тамыры қысылып тұр екен деген болатын. Сол диа-

гноз бойынша тиісті нүктелерге ине қойып емдей бастады. Инені түрлі шөптердің қоспасымен қыздырып, соңынан банкілер қойылды. Массаждар алдық. Бірінші курсынан соң баламның бойынан айтарлықтай өзгерістер білінеді. Сөйлеу мәнері дұрысталып қалды. Баламыздың денсаулығы осылайша жақсарып жатса, алғыс айтпағанда не айтамыз! Ең алдымен, осы орталықты ұйымдастырып, адам таңдамай елге қызмет көрсетіп отырған Жасан Зекейұлына ерекше алғысымызды білдірмекпіз! Барлықтарыңызға амандық, зор денсаулық, ұжымдарыңыздан береке-бірлік тайма-сын!

Бекмұрат АМАНДЫҚ

Ақтау қаласы,
Шайыр ауданы,
Шетпе селосы.

Эпилепсиядан айығып келеміз!

Ұлымыз Рамазан 4 жасында эпилепсия ауруына шалдығып, көрсетпеген дәрігеріміз бен жасамаған ем-домымыз қалмады. Арлы-берлі сандалып, ауыр дертке ем қонбай, үмітімізді біржола үзген болатынбыз. Елімізде ашылған «Жас-Ай» Шығыс-тибеттік медицина орталығының ерекшелігі мен көптеген науқастардың оңтайлы жазылып кеткендігі жайында бұрын-соңды көп еститінбіз. Бірақ жолымыз түспей, біраз уақытымызды өткізіп алдық. Осы орталықтан бір курс емін алғалы бері жағдайы кәдімгідей жақсарып қалды. Үш курс алған соң сөйлеу мәнері мен есте сақтау қабілеті жақсарып, елмен оңай араласатын болды. Үзілген үмітімізді қайта жалғаған «Жас-Ай» орталығына алғысымыз шексіз! Инемем емдеудің бір ерекшелігі – емі табылмаған көптеген ауруларды емдей алатындығына өзіміз куә болып отырмыз. 5 мың жылдық тарихы бар шығыстың байырғы медицинасы үшін шекара асып Қытай, Тибетке арқаланбай-ақ, өз еліміздегі көптің сенім артқан инемем емдеу медицинасының болғаны қандай жақсы! Еліміздегі көптеген жазылмас ауруларды емдеп жазып жүрген, көптің алғысына бөленіп отырған құрметті Жасан Зекейұлына, оның қарамағындағы тәжірибе алмастырып жүрген азаматтар мен азаматшаларға да зор денсаулық, жемісті еңбек тілейміз. Атқарып жатқан істеріңіз халықтың денсаулығы мен игілігі үшін болғандықтан сіздерге тілейтінім - еңбектеріңіз баянды болсын!

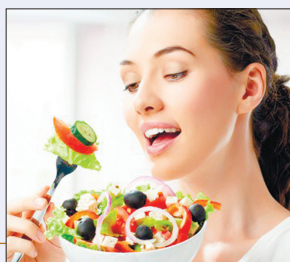
Ақбота ЕСІМСЕЙТОВА,
Алматы қаласынан.



МАЗМҰНЫ

1

**СЫМБАТЫҢЫЗҒА
АЗЫҚТАР ДА
ӘСЕР ЕТЕДІ**



5-бет

5

**«ЖАС-АЙ»
10 ЖЫЛ**



20-23-бет

2

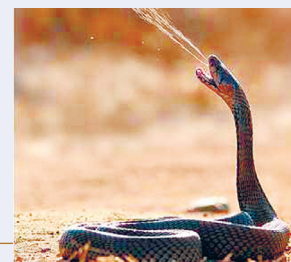
**БЕЛ АУРУЫНЫҢ
ПАЙДА БОЛУ
СЕБЕПТЕРІ**



6-7-беттер

6

ЖЫЛАНЫҢ УЫ



27-бет

3

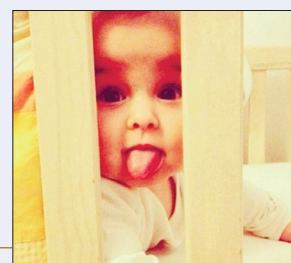
**СТРЕСС – ТҮРЛІ
АУРУЛАРДЫҢ
ҚОЗДЫРҒЫШЫ**



10-11-беттер

7

**БАЛА ТІЛІНІҢ
КЕШ ШЫҒУЫНЫҢ
БАСТЫ СЕБЕПТЕРІ**



30-31-беттер

4

**САҢЫРАУҚҰЛАҚТАР
ЖАЙЛЫ
НЕ БІЛЕМІЗ?**



12-13-беттер

8

**ҚАЛА
АДАМДАРЫНЫҢ
«ЭКОЛОГИЯСЫ»**



32-33-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
Жеке тұлғалар үшін				
74192	6 ай	694,61	714,13	724,99
	12 ай	1389,22	1428,26	1449,98
Заңды тұлғалар үшін				
24192	6 ай	904,61	924,13	934,99
	12 ай	1809,22	1848,26	1869,98



Құрметті Жасан балам, менің бойымда қырық түрлі дерт бар десем өтірік болмайтын шығар. Жасым келгелі бері әртүрлі дерттердің зардабын бір кісідей тартып келем. Соның ішіндегі ең қорқатыным қан қысымы сосын жүрек шаншуы. Дәрігерлер жүрек етіңіз өлеттеніп жатыр деп еді жақында. Жалпы, бұл дерттен осы жасқа келгенде құлантаза айығам деген үмітім жоқ. Дегенмен осы дертке байланысты қалай күтіну керек. Сосын сендердің емдік тәсілдеріңнің маған пайдасы бар ма, сосы жайлы білейін деп едім.

Бексұлтан Халықбаев,

Атырау облысы,
Құрманғазы ауданы



Жүрек етінің өлеттенуі

Елемеген дерт жаман дейті халқымыз. Бізде көп жағдайда әрбір аурудың алғашқы кезеңін дұрыс байқамай елемендіктен әбден асқынғанда ғана дәрігердің көмегіне жүгінеміз. Бұл кезде науқасты емдеу қиын болғанымен қоймай, көп жағдайда дерт ағзадан түбегейлі тазаланбайды. Әсіресе жасы келген қарттар үшін. Сіз айтып отырған жүрек-қан тамыр аурулары ешқашан селқос қарамайтын дерттердің бірі. Тіпті бұл аурудан бүкіл елем халқы зардап шегіп отыр десек артық айтпаймыз. Мен сізге осы дерттің белгілері мен күтіну жолдарын айта кетейін. Ал бізде емделеміз десеңіз мүмкін болса, емханаға келгеніңіз жөн. Тексеріп көріп, ауру тарихыңызға қарай ем тағайындауға әбден болады.

Жүрек бұлшық еті өлеттенгенде байқалатын белгілер:

Тәж артериясының қатаюынан болатын жүрек ауруы бар адамдардың 60-пайыздан астамы жүрек еті өлеттенуге шалдығудан бірнеше күн немесе бірнеше апта бұрын шаршау, көкірегі жағымсыздану, қимылдағанда жүрегі қысылып, демі сығылып, тынышсызданудай белгілер болады. Мұндай белгілер жаңадан жүрек шаншуы пайда болғандар мен бұрыннан бар жүрек шаншуы ауырласқандарда өте анық білінеді. Егер жүрек шаншуы қайта-қайта ұстаса, қатты ауырып ұзаққа созылса, нитроглицерин таблеткасын сорса да басылмаса әрі жүрегі айту, құсу, тер басып, жүрек соғуы тездесе, онда дерттің асқынғандығынан дерек береді. Мұндай кезде науқасты тезірек ауруханаға жеткізіп, диагно-

зын анықтау қажет.

Жүрек бұлшық еті өлеттенген науқастар тамақтануға көңіл бөлу қажет.

Тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруы – орта жастағылар мен қарттарда үнемі кезітетін бір түрлі жүрек қан тамыр ауруы. Бұл дерт жоғары қан қысымы, жоғары қан майы, темекі тарту, семіздік және дене әрекеттерінің кемшіл болуы, қант диабеті, тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруының тұқым қуалау секілділерімен тығыз қатысты болады. Сондықтан тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруларының қатерлі факторларын жою – оның пайда болуынан сақтанудың ұтымды әдісі.

Үйлесімді азықтану. Бұл – тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруынан сақтанудың маңызды шарасы.

1. Бидай өнімдерін тұтыну мөлшері тұрақты болу, ұн тағамдарын үнемі жеу;

2. Жануарлардың етін тұтыну арқылы қажетті дәрумендерді толықтырып отыру және соя бұршақтан жасалған тағамдардың (бұршақ шырыны, бұршақ сірнесі) тұтыну мөлшерін арттыру, бірақ артық қабылдаудан сақтану керек;

3. Үнемі қой етін тұтынуды азайтып, құс етін және теңіз өнімдерін мол пайдалану, сүтті көп ішу қажет;

4. Көкөніс, жеміс-жидек өнімдерін тұтыну және өсімдік талшықтарын көп жеу. Себебі өсімдік талшықтары қан майын төмендетумен қатар, тамақтан кейін адам денесінің көмір-сутекті қосылыстарды

қабылдауын бәсеңдетіп, инсулинның шығуын азайтады. Сол арқылы қан құрамындағы қанттың тепе-теңдігі сақталады.

5. Жүрек шаншуынан немесе жүрек бұлшық еті өлеттенуден аулақ болу үшін асты өлердей жеуден қатаң тыйылу қажет. Әсіресе, кеште тоя тамақтанбаған дұрыс.

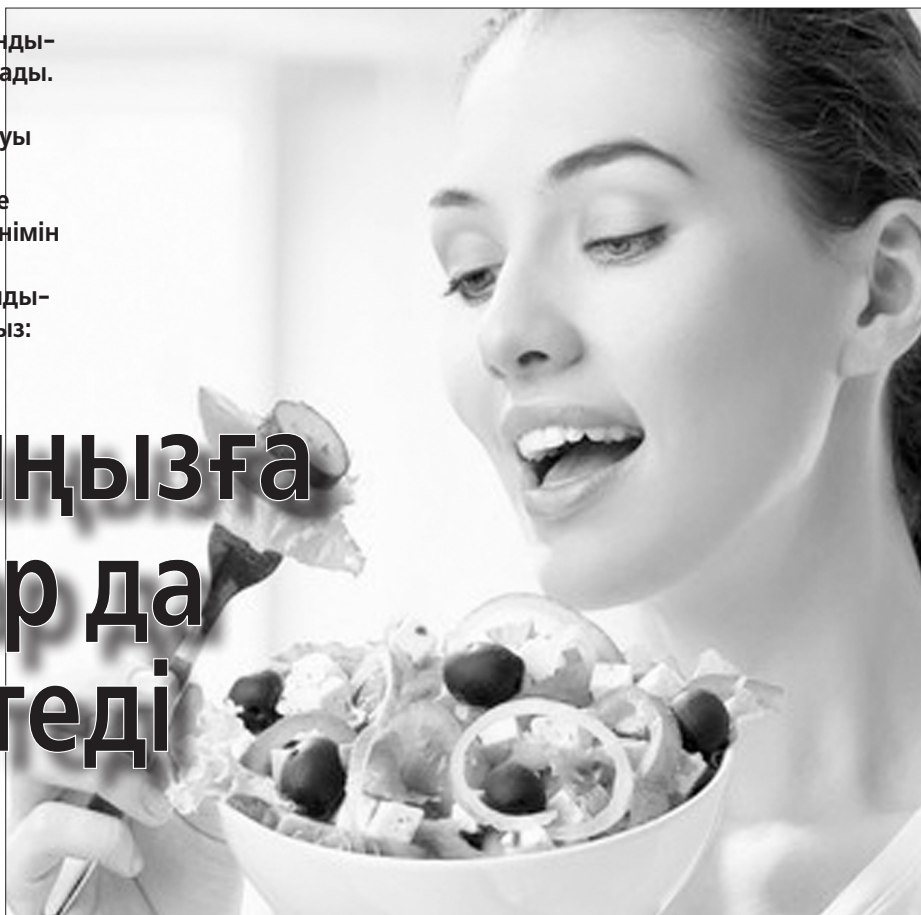
Қорыта айтқанда, тамақтануды үйлесімді орналастыру арқылы жоғары қан майы, қантты несеп ауруы, семіздік секілді дерттерден өнімді сақтанып, сол арқылы тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруына шалдығу мөлшерін азайтуға болады.

Жоғары қан қысым – тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруын пайда қылатын басты қатерлі факторлардың бірі. Сондықтан жоғары қан қысымы ауруына шалдыққандар қажетті емдомды үйлесімді қабылдап отырғаны жөн..

Пайдалы дене әрекеттерімен ұзақ уақыт шұғылданду қан айналысын тездетіп, жүрек қағуының қан жөнелту мөлшерін арттырып, тәж тәрізді артерияны кеңейтіп, жүрек бұлшық етінің қанмен қамдалу мөлшерін арттырады әрі адам денесінің жоғары тығыздықтағы май белогін қабылдауын тездетіп, триглицеридті төмендетіп, тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруының пайда болуының алдын алады. Бұдан тыс, науқастар темекі шегуден тыйылып, арақты көп ішу сияқты нашар әдеттерден арылуы қажет.

Үйлесімді тамақтану сізді сымбаттандырып, жастық көктеміңізді жалындатады. Дұрыс тамақтанудың өнімі бірден көрілмесе де, тек мамандардың айтуы бойынша істеп, күнделікті тұрмыста азық-түлікпен сәйкестіруге мән бере алсаңыз, бірнеше аптада-ақ оның өнімін көретін боласыз. Төменде адамның денсаулығын жақсартып сымбаттандыратын 19 түрлі азық-түлікті ұсынамыз:

Сымбатыңызға азықтар да әсер етеді



1. Сәбіз. Құрамында мол каротин болады да, дәруменге айналады. Ол көзіңізді нұрландырып, көру қуатын арттырып, су қараңғы болудың алдын алады. Шауһатты көбейтеді.

2. Қара бөлке. Кебегінен арылмаған қара бөлкені үнемі жесе, адамды сергітіп, зейін қуатын арттырады. Қара бөлке ағзаны барлық дәрумендермен қамдап, адам денесінің қалыпты зат алмасуын кепілдендіріп, жүйке мен бұлшық ет арасындағы байланысты жақсартады. Қара бөлке адамдардың ас қорыту қабылетін арттырумен қатар, аштыққа шыдамдылығын арттырады. Сондықтан қара бөлке адамды арықтататын азық-түлік қатарына жатады.

3. Алмұрт. Алмұрт жесеңіз теріңіздің серпінділігін арттырып, бетіңізге әжім түспейді. Алмұрт – дәрумендерге өте бай жеміс. Сонымен қатар ол беттің күнге күюінің алдын алады.

4. Бұршақ өркені. Мұндай өміршеңдік күші жоғары баласа өркен адам денесін сапалы ақуызбен қамдап, етті тағамдардың орнын баса алады. Бұршақ өркенін жеу бұлшық еттерді сомдап, ауруға қарсылық қуатты арттырады.

5. Қырыққабат (капуста). Оның құрамында дәрумен мол. Ол тістің қанауының алдын алып, тіс

айналасының қабынуынан сақтап, тісті қорғайды.

6. Қой еті. Қой етін жесеңіз дене пішініңіздің сымбаттылығын сақтайды. Қой етінде дәрумен өте көп. Мұндағы амин қышқылы секілді заттар денедегі артық майларды шығарып тастауға септігін тигізеді.

7. Ірімшік. Ірімшікті көп жесеу тіске пайдалы. Ол тіс сүйегін қатайтады. Ірімшіктің құрамында мол кальций бар, ол адам сүйегінің мықты жетілуіне пайдалы.

8. Сарымсақ. Сарымсақ құрамындағы элементтер ұсақ буындарға пайдалы. Ол ағзаға қажетті бірсыпыра қоректіктермен қамдайды және оның құрамында микро элементтерден селен бар, ал селен қартаюдың алдын алады.

9. Бағлан балық. Бағлан балықтың еті дәмді, құрамында мол дәрумендер бар. Ол адам денесіндегі кальцийді толықтап, сүйекті қатайтып, дене бітімін түзейді.

10. Көжекөк. Көжекөкті көп тұтыну дене қуатты арттырып, есте сақтау қабілетін жақсартады. Көжекөктің құрамында темір элементі көп болып, ол адам ағзасының энергия қабылдауын реттейді.

11. Картоп. Картоп дәрумендерге бай көкөністердің бірі. Оның құрамындағы калийдің мөлшері жоғары. Ол адам денесінің жасуша тканынан қыруар мөлшерде топталған суды қабылдайды. Мұның дене салмағы өлшемнен артып кеткен адамдарға қарата өнімі өте көрнекті болады.

12. Бүлдірген. Адам денесінің зат алмасуын тездетіп, адам денесіндегі токсиндерді сыртқа шығарады.

13. Мауге, қозықұйрық (саңырауқұлақ). Оның жылулық мөлшері төмен, алайда онда мол бетин бар, ол шаш, тырнақ және терінің өсіп-жетілуіне пайдалы.

14. Мули (теңіздерде болатын тірі организм). Бүйректі қуаттандырып, белсіздікті емдеу ролін атқарады. Мулидың құрамында мырыш мөлшері өте жоғары. Бұл түрдегі минералды зат адам денесіндегі жыныстық бездерді жандандырады.

15. Бүйрекше жеміс. Бүйрекше жемісті көп тұтынсаңыз зейін қуатыңызды арттырады. Бүйрекше жемістің өте жоғары қоректік құны болумен қоймай, тағы да мол магний элементі бар, ол жүрек, бұлшық ет пен жүйкені қуаттандырады.

БЕЛ АУРУУЫНЫҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ

Төсектің тым жұмсақтығы

Жатар орындағы төсеніш өте жұмсақ болса, ұйықтаған кезде арқаның бұлшық еттері тегіс төсенішке бірыңғай тимегендіктен толық босай алмайды да, оянған кезде бел мен арқаның сыздап ауырғаны сезіледі.

Қол сөмкенің ауырлығы

Егер күнделікті пайдаланатын қол сөмке тым ауыр болса, желке мен жауырынға салмақ түсіп, осы жердегі бұлшық еттерді зақымдайды. Тым ауыр папка мен қол сандықтың да дәл осындай зияны бар.

Бет жуатын науаның тым аласа болуы

Бет жуатын науа тым аласа, немесе жиегі кең болса, тіс тазалағанда немесе айнаға қарағанда бел бүгіледі. Бұл ыңғайсыз қимыл уақыт өте келе бел омыртқа қызметіне кері әсер етеді.

Аяқ киім өкшесінің тым биіктігі

Өкшенің тым биіктігінен омыртқа иіледі, бұл өз кезегінде бел ауруының ерте пайда болу себебін туғызады.

Бүйрек қызметінің қалыпсыздығы

Бүйректе кездесетін көптеген аурулар бел ауруын қоздырады. Мысалы, бүйрек түбегі, бүйрек қабыну, бүйрекке тас байлану, бүйрек туберкулезі, бүйректің төмен түсуі және бүйрекке су жиналу, т.б. Бұл бүйрек пен несеп түтігінің сезім нерв талшығының ішкі мүшелері нервісі арқылы 11-12-көкірек нервтері мен 1-бел нервсінің артқы тамырына жетуінен болады. Бүйрек пен несеп түтігі сырқатқа шалдыққан кезде соның әсерінен ауырсыну сезімі қабырға арқылы төменгі арқа бөлегінен борбайға дейін жайылады.

ШАТ ҚУЫСЫ АУРУЫ

Несеп жолының инфекциялануы – көбіне жасы келген, егде адамдар-



да кезігетін ауру. Ерлердің қуық түбі безінің ұлғаюы немесе қуық түбі безінің өспесі секілді ауруларда негізінен бел-құйымшақ ауырады. Ал әйелдердің шат қуысының қабынуы бел-арқа ауруымен қатар құрсақтың төмендеуін де туғызады.

ҰЙҚЫ БЕЗІ АУРУЫ

Ұйқы безінің қызметі бұзылған кезде пайда болатын бел ауруы үстіңгі құрсақ бөлімінен байқалады. Егер ұйқы безі жедел қабынса, онда сол жақтағы бел бөлігі сыр береді. Арқа мен белдің ұзақ уақыт шыдатпай сырқырап ауруы көбіне ұйқы безі қатерлі ісігінің белгісі боп саналады. Бұл кезде адам еңкейіп отырса ғана ауырғаны сәл бәсеңдейді. Сонымен қатар өкпедегі және көкірек пердесіндегі, ас қорыту жолындағы бауыр-оттегі сырқаты да төменгі арқаның ауруын қозғайды.

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МАЗАСЫЗДАНУДАН БОЛАТЫН БЕЛ АУРУЛАРЫ

Жүйке жүйесінің тым шаршауы бел ауруына әкеліп соғады. Жұмыста сәтсіздікке ұшырау, отбасы шырқының бұзылуы, басқа түскен қандай да бір бақытсыздық, ауыртпалық, тұйықталу, сары уайым, қайғы әсерінен орта жас

шамасындағы әйелдерде бел-арқаның ауырғаны сезіледі. Іс жүзінде бұл – психологиялық ішкі күйзелістің нәтижесі. Осындай рухани аурудың, көңіл-күй қалыпсыздығының салдарынан арқа-бел бұлшық еттерінің тырысуы мен қалыпсыз жиырылуы пайда болады. Артық мазасызданудан туындайтын мұндай аурулар көңіл-күйді тұрақсыздық ұзаған сайын одан ары асқынып, денсаулыққа кері әсерін тигізеді. Науқас кей жағдайда нақты қай жерінің ауырғанын дөп басып айта алмайды. Бұл кезде басы айналып, көзі шұбартады, ұйқысы қашып, нашар түс көреді, құлағы шыңылдап, жүрегі жиі соғады. Мұндай жағдайда бұл дертті дағдылы әдіспен емдеу жақсы нәтиже бермейді. Сондықтан психологиялық әсерден болатын бел ауруларын емдеу үшін, ең алдымен мазасыз көңіл күйден арылу керек. Ауру адам өзін сергек ұстап, дене әрекеттерімен неғұрлым көбірек шұғылдануға тырысқаны жөн. Ал дәрігерлер ем жүргізу барысында «психикалық сендіріп емдеу» әдістерін қолданып, үлкен мидың ми қыртысы қабатының қозуын тежеп, жүйке жүйесінің тынышталуына әсер ету қажет. Науқасы ауырлардың жағдайына қарай отырып, тыныштандыратын ине нүктелер, «Диазепам» секілді тыныштандыратын

дәрілерді, оған қосымша ретінде В дәруменін беру керек. Әдетте тез ашуланып, жабығатын әйелдерде В6 мен Д дәруменінің жеткіліксіздігі көбірек байқалады. Сондықтан күнделікті тұрмыста В6 мен Д дәруменін жиі толықтырып тұру қажет.

1. Омыртқааралық табақшаның өсуі

Адамдар XVIII ғасырдың өзінде-ақ шонданай сүйек нервтері және қол-аяқ қақсауы жөніндегі түсінікке ие болған. Ол кезде омыртқааралық табақша тінінің бар екендігі анатомиялық тұрғыдан мәлім болса да, қол-аяқтың қақсауы омыртқааралық табақшаның өсуі себебінен пайда болатындығы ашылмаған. Кейін шонданай нервтерінің қақсауы бел омыртқа өзегінің өзгеріске ұшырау салдарынан туындайтыны белгілі болды. Өсіп шыққан омыртқааралық табақша – омыртқа өзегіндегі өспе. Оны сылып алып тастаса, шонданай нервтерінің ауруы бәсеңдейді, немесе біржола жазылады деп санаған. Содан 1932 жылы америкалық жас дәрігер бір науқастың омыртқа өзегі ішіндегі өспесінің патогенездік кесіндісін тексергенде, шеміршек клеткасының бар екенін байқап, зерттеу арқылы басқа омыртқа өзегі ішіндегі өспенің басым көбінің өспе емес, өскен бел омыртқааралық табақша екенін байқаған. Содан кейін бел омыртқааралық табақшаның өсуі белдің қақсауы мен шонданай сүйек нерв ауруының басты себебі деген қорытындыға келген.

2. Омыртқаның құрылымы және қызметі

Омыртқа сүйек – тұтас дененің тірегі. Оның құрылымы күрделі болғандықтан, салмақты көтеру, дененің тепе-теңдігін сақтау, денені әрекеттендіру, жұлынды және ішкі мүшелерді қорғау қызметтерін атқарады. Анығырақ айтқанда: бас бөлім мен қолдың орнықтылығын сақтайды, қимылын демейді, қабырғаны меңгереді, еңкею, шалқаю, қисаю, бұрылу әрекеттерін жасап, адам денесінің күнделікті тұрмыстағы күрделі қимыл-әрекеттерін қамтамасыз етеді. Денеге түсетін салмақ пен тербелісті жеңілдетіп, жұлынды, нерв түбірін, көкірек ішкі мүшелерін және құрсақ ішкі мүшелерін қорғап тұрады.

Бала кезде омыртқа осінде 32-34 бөлек омыртқа сүйек, яғни 7 тал мойын омыртқа, 12 тал арқа омыртқа, 5 тал белдеме, 5 тал сегізкөз омыртқа, 3-5 парша құйымшақ омыртқа сүйегі болады. Ересек кезде сегізкөз жая сүйектері мен құйымшақ буындары жеке-жеке тұтаса келе, сегізкөз сүйегі біреу, құйымшақ сүйек біреу болып тұтасады. Осылайша омыртқа сүйек 32-34 бөліктен 26 бөлікке азаяды. Омыртқа осі – дененің тірегі. Жоғары бөлімі ұзын, икемді, сөре іспетті келіп, көкірек пен құрсақтың жоғарғы бөлігін көтеріп тұрады. Төменгі бөлігі қысқалау, біршама тұрақты болады. Дененің салмағы мен тербелісі сол төменгі бөлігі арқылы аяққа жетеді. Омыртқа осі арқа омыртқа сүйек пен омыртқааралық табақшадан құралып, дененің еңкею, шалқаю, қисаю, бұрылу сияқты әртүрлі күрделі әрекеттерін бірлікте орындайды. Бұл қимылдардың сәтті орындалуы омыртқа сүйектері мен омыртқааралық табақшалардың ақаусыздығына, ал ақаусыздық сіңір (тарамыс), бұлшық еттер мен омыртқа буын аралықтарының үйлесімді әрекетімен тығыз байланысты.

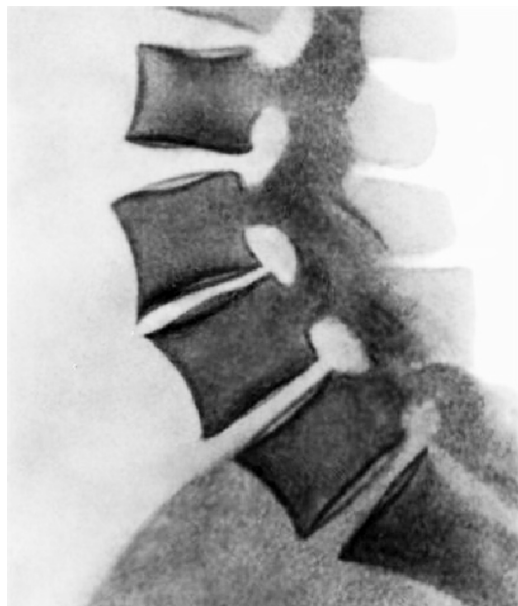
Омыртқа денешігі – омыртқа сүйегінің ішкі жағындағы қысқа, жұмыр сүйек, омыртқаның негізі және дене салмағын көтеретін басты бөлік. Беткі қабаты қатты сүйектен, іші жұмсақ кемік сүйектен құралады да, сыртқы күштің әсеріне ұшыраған жағдайда оңай сынады. Омыртқа доғасы омыртқа денешігінің сыртқы жағында жарты сақина пішінді болып келеді. Екі басы омыртқа денешігіне ұштасып, омыртқа ұңғысын қоршап тұрады. Барлық омыртқа

денешіктерінің омыртқа ұңғысы бір-бірімен тұтасып, омыртқа өзегін қалыптастырады. Өзек ішінде жұлын мен жұлын қабығы болады. Омыртқа доғасының омыртқа денешігімен ұштасатын бөлігі – омыртқа сағасы, ал, омыртқа сағасының асты-үстіндегі ойық үстіңгі ойық және астыңғы ойық деп аталады. Қатар екі омыртқа ойығы омыртқа ұңғысын пайда қылып, жұлын өтетін арна қалыптастырады. Омыртқа доғасының қалған жалпағырақ бөлігі омыртқа қалақшасы деп аталады. Әрбір омыртқа қалақшасында жеті шығыңқы ұшы болып, артқа қарай шыққаны арқа қыры, екі жағына қарай шыққаны омыртқа қанаты, астыңғы, үстіңгі шығыңқы буындары үстіңгі буын және астыңғы буын делінеді. Қатар тұрған екі омыртқа сүйегінің үстіңгі, астыңғы буыны қалыптасады.

Омыртқа сүйектерінің жалғануы мойын омыртқа аралығының 1-2-буынының жалғанған жері және сегізкөз, құйымшақ сүйек жалғануынан басқа, омыртқа денешіктері аралығының жалғануы және омыртқа доғасы аралықтарының жалғануы деп екі үлкен бөлікке бөлінеді. Омыртқа денешіктерінің аралығы омыртқааралық табақша арқылы жалғанса, алдыңғы, артқы тік сіңір, омыртқа доғасы аралығы буынды жалғап тұратын сіңірлер арқылы байланысады. Омыртқааралық табақша омыртқа денешіктері аралығына түсетін қысымға төзу және оны теңдей бөліске салу арқылы жалғанса, омыртқалар арасындағы тербелісті жеңілдету және омыртқаның серпімділігі мен орнықтылығын сақтау рөлін атқарады.

1. Мойын омыртқа – 7;
2. Кеуде омыртқа – 12;
3. Бел омыртқа – 5;
4. Сегізкөз – 5;
5. Құйымшақ – 1.

Омыртқааралық табақша рөлі жойылса, сипатты өзгерістеуады. Бұл мойын, бел омыртқаларда көбірек кездеседі. Өскен омыртқааралық табақша қатты қабық қалтасы мен нерв түбірін басып қалуынан қанталау, сулы ісік, езілу сияқты өзгерістер байқалады да, науқастың кей жерлерінде және нерв жүйелерінде клиникалық ауру белгілері білінеді. Омыртқа төрт иіннен тұрады. Олар серіппе тәрізді болғандықтан, тербелісті бәсеңдетіп, дененің орнықтылығын күшейтеді. Омыртқа еңкею, шалқаю, қисаю, оңға-солға бұрылу сияқты күрделі әрекеттерді орындайды.



Ана мен бала өлімі

«Мен нәрестелердің туа салысымен өлу себептерін түсінбей, онымен қатты күрес жүргізген болатынмын. Әйелдер неліктен қаза табады? Біз медициналық қызмет көрсетудің арқасында аталған көрсеткіштердің төмендеуіне қол жеткіздік», – деген еді президентіміз Нұрсұлтан Назарбаев ана мен бала өліміне қатысты болған талқылауда.

Кез келген елдегі бала өлімінің көрсеткіштері бұл елдегі балалардың денсаулық ахуалынан хабар беріп қана қоймай, сонымен бірге бүкіл мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық әл-ауқатының деңгейін де көрсететіні – әлемдік тәжірибеден белгілі жайт.

Бала – ата-ана үшін баға жетпес бақыт. Баланың дүниеге келуі кез келген үйдің қуанышы. Ал үлкен көлемде ойласақ, әрбір дені сау бала бүтін бір ұлттың жалғасы.

Ана сол ұрпақтарды жалғайтын дәнекер. Дені сау, әлеуметтік жағынан толық қамтамасыз етілген анадан ғана дені сау ұрпақ дүниеге келері даусыз. Ана мен балаға толық қамқорлық жасау арқылы ғана дамыған ел боламыз деп мақсат қоя аламыз. Бейбітшілік пен ынтымақты сақтаған елімізде ана мен баланың өлімін болдырмауға мүмкіндік толық жетеді. Бұл арада Елбасының жоғарыда келтірген сөзінің мәні бойлаған адамға өте көп нәрсені ұғындырады.

Қазақстан 2008 жылдан бастап бала туу критерийлерінің жаңа өлшеміне көшті. 22 апта жүктіліктен кейін туған және

салмағы 500 грамнан асқан сәбилердің шетінеуі бұрынғыдай түсікке саналмай, бала өлімі деп есептелетін болды. Бала туудың мұндай әлемнің озық елдері критерийлерінің енгізілуіне байланысты дәрігер-неонатологтар, педиаторлар өз біліктілігін ұдайы арттырып келеді; перинаталды орталықтар мен перзентханалар жаңа құрал-жабдықтармен, дәрі-дәрмекпен жеткілікті мөлшерде қамтамасыз етілген.

Жуырда ҚР денсаулық сақтау министрі Салидат Қайырбекова «Әрине алда жұмыс өте көп, 2015 жылға қарай біз ана мен бала өлімін 1,5 есеге, ал 2020 жылға қарай екі есеге азайтуға тиіспіз. Бүгінде жүйеде қабылданған шаралар бізге бұл индикаторлардың орындалуын болжауға мүмкіндік береді» деп мәлімдеген еді. Бұл шаралар Елбасының тікелей тапсырмасымен бекітілген тек Қазақстанда ғана емес, ТМД елдері бойынша бірегей халықтың денсаулығын жақсартуды көздейтін құжат – «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы бойынша жүзеге асырылады.

Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігінде алқа отырысы өтіп, Биылғы жылғы мемлекет басшысының «Нұрлы жол – болашаққа бастар жол» Қазақстан халқына арнаған Жолдауынан туындайтын денсаулық сақтау және әлеуметтік даму саласындағы басты міндеттерді талқыланған жинарда «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы да басты назарда болып тұр.

Мысалы, Батыс пен Азияның Канада, Швеция, Сингапур немесе Жапония сияқты бақуатты елдерін былай қойғанда, шағын мемлекет деген Кубаның өзі мың нәрестеге шаққандағы сәби өлімі жөнінен 2011 жылды бестен төмен (4,9)

көрсеткішпен аяқтады. БҰҰ-ның есебі бойынша, Қазақстанда сәби шетінеуінің орташа көрсеткіші 2005-2010 жылдары 27 болып, ол әлем елдері ішінде 116-орынды иеленіпті. Ана мен бала өлім-жітімі көрсеткіші денсаулық сақтау саласының мамандарының мәліметіне сүйенсек, соңғы 3 жыл ішінде елімізде «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы бойынша 2009 жылмен салыстырғанда 3 есеге азайған. Айта кетер жайт – сәби өлімінің азаюы ел аймақтарының көбінде байқалған.

Бірақ кей аймақтарда бұл тұрғыда көп жұмыстар атқарылуы қажет. Мысалы, Қызылорда облысында ана мен баланың өлімінің өте жоғары көрсеткіші тіркелген. Бұл жағдайдың туындау себебі біреу емес, бірнешеу. Мәселені шешу тек медициналық сипатта емес. Денсаулық сақтау саласында әлеуметтік қамтудың жүйелі саясаты болмай, жағдай түзелмейді. Ауыл тұрғындарының, әсіресе ауылдағы әйелдердің әлеуметтік-экономикалық проблемасы шешілмей, аналар өлімі мен нәрестелердің шетінеуінің ауқымы азаймайды. Ал Қазақстан халқының жартысы, көбінесе қазақ әйелдері осы ауылдық жерлерде тұрады.

Сондай-ақ, ана мен бала өлімін азайту шараларының шеңберінде 0-5 жас аралығындағы сәбилердің диспансерлік бақылауы мен патронаж, генетикалық аурулар мен іштегі нәресте дамуының туа біткен ақауына босануға дейінгі скрининг, халықаралық тиімді технологиялар енгізілуде, диагностика мен емдеудің хаттамалары дамытылуда.

Министрлік деңгейінде жүкті әйелдер мен босанғандарды өлімге апарар жағдайдың алдын алу және басқару шешімдері үшін күнделікті мониторинг жүргізілуі тиіс. Бұл аяғы ауыр



азайды ма?

келіншектің жағдайын жүктілік кезінде, босану және босанғаннан соң да бақылап, ана мен баланың денсаулығына келер қауіптің алдын алуды қамтамасыз етеді.

ЕЛІМІЗДЕ БАЛАЛАР ӨЛІМІ АЙТАРЛЫҚТАЙ ТӨМЕНДЕДІ

Ерте неонатальдық және нәрестелер өлім-жітімін азайту мақсатында ана мен бала денсаулығын қорғау саласында халықаралық стандарттар енгізу, перзентханалардың материалдық-техникалық базасын нығайту жұмыстары жалғасуда. Бүгінгі таңда педиатрия және акушерлік бойынша 263 клиникалық хаттама әзірленіп, 62-сі жетілдірілуде. Жергілікті жерлерде, бірінші кезекте ауылдарда емдеу мекемелерін мамандармен қамтамасыз ету мәселелері шешілуде.

Жаһандық бәсекеге қабілеттілік индексі есебінде нәрестелер өлімі коэффициенті қосылғыштардың бірі болып табылады және түрлі елдердегі тұрғындардың өмір сапасын көрсетеді.

Біріккен ұлттар ұйымының (БҰҰ) мониторингі мемлекеттердің Мыңжылдықтың даму мақсаттарына (МДМ) жеткен жетістіктерін және ЖБҚИ ұлттық статистика негізінде емес, БҰҰ Ведомствоаралық тобының ресми мәліметтері негізінде іске асыратынын айту керек.

Осыған орай Мыңжылдықтың даму мақсаттары (МДМ) бойынша халықаралық міндеттемелерге жеткен жетістіктерді мониторингілеу жұмысы аясында және 2012 жылдың қорытындысында ЖБҚИ бойында еліміздегі нәрестелер өлімі көрсеткіші ұлттық статистикадан 2 есе артық көрсеткендіктен, ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің шақыруымен 2013 жылы елімізге БҰҰ Ведомствоаралық тобын келіп, балалар өлімі жағдайына бағалау жасады. Қорытындысында Қазақстанның балалар өлімі көрсеткіштерін төмендету бағытында



атқарып жатқан жұмыстарына жоғары баға беріп, балалар өлімі жағдайлары дұрыс және шынайы түрде тіркелетінін растады.

Нәтижесінде халықаралық сарапшылар еліміздегі балалар өліміне қатысты есебін қайта қарап, балалар өлімі көрсеткіші 28-ден 18,7-ге дейін, нәрестелер өлімі көрсеткіші 25-тен 16,7-ге дейін төмендетілді. Әлемнің барлық елдерінде халықаралық көрсеткіштер мен ұлттық статистика арасында біршама айырмашалық болады. Атқарылған жұмыстар нәтижесінде 2014-2015 жылдарға арналған Жаһандық бәсекеге қабілеттілік индексі бойынша Қазақстанда балалар өлімі көрсеткіші 17 ұстанымға төмендеді.

Ал 2014 жылғы есеп бойынша балалар өлімі көрсеткіштері 16,4-ке, нәрестелер өлімі көрсеткіші 14,6-ға дейін төмендеді.

Осылайша, Қазақстан аталған салада Мыңжылдықтың даму көрсеткіштеріне белгіленген мерзімнен бұрын қол жеткізді. Бүкіләлемдік банк бұл жетістіктерді ресми дерекқорына енгізіп, балалар өлімі көрсеткіші бойынша Жаһандық бәсекеге қабілеттілік индексіне Қазақстанның ұстанымы елеулі түрде жақсарды.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметінше, адам денсаулығына ең алдымен оның өмір сүру салты, тұқым қуалаушылық және қоршаған ор-

тасы әсер етеді.

Осыған орай қажетті іс-шаралар қабылдап, мінез-құлық тәуекел факторларын (темеки шегу, ішімдікті асыра пайдалану, төмен дене белсенділігі, дұрыс тамақтанбау); экологиялық факторлардың денсаулыққа әсерін төмендету; таза ауыз суға қолжетімділікті қамтамасыз ету; ұнды дәрумендік-минералдық кешенмен байыту; репродуктивтік денсаулықты сақтау мәселелері бойынша арнаулы білім беру бағдарламаларын әзірлеу; оларды мектепке дейінгі, орта, жоғары және арнаулы орта білім беру жүйелеріне ықпалдастыру; 5 жасқа дейінгі балалар арасындағы әрбір бес өлімнің біріне себеп боп отырған балалар жарақаттанушылығын төмендету; денсаулықты сақтау және нығайту, дұрыс тамақтану мәселелері бойынша халықтың хабардарлығын арттыру; тұрғындардың спорт кешендеріне қолжетімділігін қамтамасыз ету; бұқаралық спортты дамыту; үкіметтік емес ұйымдарды тарту бағытында сектораралық өзара іс-әрекеттестікті арттыру керек. Бұл іс-шаралардың барлығы әрі қарай да Ғаламдық бәсекеге қабілеттілік индексі (ҒБҚИ) рейтингінде көрсеткіштерді жақсартуға мүмкіндік береді.

Ж.ИМАНҚҰЛ
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА

Адамның жан күйзелісі біртіндеп асқына келе ауыр психикалық дертке ұласып кетуі ықтимал. Ағзадағы барлық құбылыс мидың қозуынан басталатынындай кез-келген стресс ең алдымен мидың елегінен өтеді. Содан соң эндокриндік жүйе, бүйрек үсті бездері, гормондар қосыла бастайды. Вегетативті нерв жүйесі осымен бір мезетте жұмыс бастайды да, артериалды қан қысымы көтеріліп, жүрек соғысы жиілеп, стресстегі жағдайға бейімделуге, қарсы тұруға көмектесетін көптеген өзгерістер жүзеге аса бастайды. Қатты стресс дені сау адам үшін зиянсыз түрде өткенімен, денсаулығы нашар адамдар үшін оның психофизиологиялық әсері қатты сезіледі. Көңіл-күйі мен түн ұйқысы бұзылады, эмоционалды қозу байқалады, жүрек қағысы мен дем алысы нашарлап, әйтсе де біраз уақыттан соң денсаулығы қалпына келе бастайды. Ал созылмалы стресс адам денсаулығы үшін өте зиян. Мысалы үшін, ұзаққа созылған келеңсіз жағдайлар, күн сайын еңсені түсіретін нәрселер, көбінесе отбасылық жағдайдағы ұрыс-керістерді айтуға болады. Ұзақ уақыт стресстен көз аспаған адамның ағзасы гипертония, бронхиалды астма, жүректің коронарлы аурулары, қант диабеті сияқты психосоматикалық ауруларға бейімделе бастайды.

Өмірдегі кездесетін түрлі келеңсіз жағдайларға қарсы тұрарлық күш таныту, сабыр мен табандылық таныта білу кез-келген адамның қолынан келе бермейтіні белгілі. Қасиетті Құран Кәрімде жазылғандай ашуға берілмеу, нәпсіні жеңу сияқты моральдық пайымдар, сондай-ақ «үмітсіз – шайтан» деген сөздердің астарында қаншама мағыналы ұғымдар жатыр.

Жалпы, жағымсыз ойсоққының әсерінен;

- Адамның жоғары жүйке жүйесі әрекеттерінің түрлерінен;
- Өмірден алған тәжірибелерінен,
- Организмнің стресті шектейтін жүйесінің туа біткен жағдайларына байланысты бүліністерге бейімділігінен;
- Ауыртпалық туындатқан ықпалдың күші мен қарқынына байланысты деп ажыратуға болады.

Көбінесе жандүниелік ауыртпалықтарға төзімсіз келуі өмірлік тәжірибесі аз жастарда

Соңғы кездері адамдар стресске жиі шалдығады деуге әбден болады.

Күнделікті қайталанатын тіршіліктің өзінен адамдар шаршап-шалдығып, біраз күш-қуаттарын жұмсап қояды. Қаладағы үлкен кептелістердің кесірінен жұмысқа кешігу, көліктегі ұрыс-керістер, ауырған адамдардың емханаларда ұзақ уақыт кезекке тұруы сияқты бітпейтін кезекке тұру, күту, тосулар... Оның үстіне нарық заманындағы күн көріске байланысты мәселелер – қарыз, несиесі, кепілдіктер көптеген жандарды жан күйзелісіне әкеліп тірейді. Тіпті ауыр жағдайларда өмірден күдер үзу, өз-өзіне қол жұмсауға дейін барып жататын жағдайлар аз емес.



түрлі аурулардың қоздырғышы

кездеседі. Әсіресе қатал отбасында тәрбиеленген жас жеткіншек қыздардың кейбір жағдайларға байланысты дәрі-дәрмектерге ұланып өмірден күдер үзбекші болуы немесе ар-ожданы тапталғандардың жан дүниесі күйзеліп, қиын бір кезеңдерді бастан кешіріп жататынын кейде үлкендер біле бермейді. Олар бастан кешірген оқиғаларды айта алмай, іштегі құпияны темекімен немесе арақпен бөліседі. Уақыт өте келе жан дертінің дауасын діни қағидалармен алмастырып жататындар да кездеседі. Сөйтіп ондай жандар өмірдің қаталдығына көз жеткізген соң тіршіліктің қызығынан баз кешіп, өзгелерден оқшаулана бастайды. Үміт – жан дүниенің шамшырағы дегендей бізді құтқаратын көкейіміздегі лаулаған үміт оты ғана емес пе?!

Эмоциялық стрестің даму заңдылықтары физикалық ауыртпалықтармен ұқсас болып келеді. Шамалы жан-дүниелік ауыртпалықтар бейімділікті туындатса, шектен тыс ауыртпалықтар көптеген дерттердің дамуына себепкер болады. Эмоциялық ауыртпалықтың әсері адамның дене бітімі мен мінез-құлқының

ерекшеліктеріне байланысты. Адамның жүйке жүйесінде өтетін физиологиялық қозу мен тежелу процестерінің күшіне, олардың өзара бірімен-бірі теңгерілу және ауысу жылдамдығына қарай жүйке жүйесінің түрлерін Гиппократ былай деп жіктейді;

- Сангвиниктер – күшті, ұстамды, жігерлі түрімен көрінетін адамдардың еті тірі, қиындықтарға төзімді, өмір қиыншылықтарын икемділікпен шеше білетіндер.

- Флегматиктер – ұстамды, салмақты, мінез-құлқы сабырлы, тым салмақты, байсалды, мінезі ауыр болады. Олар бастаған ісін аяғына дейін жеткізеді және бірінен екіншісіне ауысып кетпейді. Олардың миында қозу мен тежелу үрдістерінің орын ауыстыруы баяу жүреді.

- Холериктер – күшті, бірақ ұстамсыз адамдар. Көп жағдайда алды-артын ойламайтын, тіпті шамасын білмей, артық кетіп қалатын, ашушаң әрі күйгелек жандар.

- Меланхоликтерге – әлсіз, қиындықтарға төзімсіз, жұрттың айтқанына көнгіш, енжар, уайымшыл адамдарды жатқызады.

Солардың ішінде холериктер мен меланхоликтер эмоциялық



ауыртпашылықтарға икемделе алмайтындықтан дене мүшелерінің көптеген ауруларына ұшырайтын көрінеді.

Бүгіндері стресс деген сөзді жиі айтатын болдық. Жалпы стресс деген ұғымды ХХ ғасырдың 60-шы жылдары ғылымға ең алғаш енгізген канадалық физиолог Ганс Селье болатын. Ол оны өте жағымсыз әсерлерге жауап ретінде туған организмнің қалыпсыз бейімделу әрекеттерінің жинағы деп түсіндіреді. Адамның жеке ерекшеліктеріне, мінезіне, жоғарғы жүйке әрекетінің типтеріне орай үш кезеңге бөліп қарайды:

- Үрейлену - жағымсыз тітіргендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі.

- Төзімділік – жағымсыз тітіргендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы туады. Гипоталамус-гипофиз жүйесінің ықпалымен бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез мөлшерде көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғу ырғағы жылдамданады, тыныс алу ырғағы да жиілене түседі. Бұлшықеттерінің жиырылу қабілеті күшейеді.

- Әлсіреу – бейімделу қорының мүмкіндігі азайып таусылған соң психологияда дезадаптация пайда болады. Бұл стресстің көпке созылған ауыр түрі адамды жүдетіп, қайғыға батырады.

Стрестің физиологиялық тетігі гипоталамус-гипофиз бүйрек үсті безі

жүйесінің рефлекторлық қызметіне негізделген. Стресс кезінде қанда глюкокортикоидтар мен катехоламиндердің, серотониннің мөлшері оқыс көбейеді.

Орыстың белгілі жазушысы В.Г.Белинский «Күрес деген өмір шарты, күрес тоқтаса, ол өмірдің өшкені» деген екен. Шындығында өмірбаржерде қиыншылықтар қатар жүреді. Ал сіз тұрмыс-тіршіліктегі қиыншылықтарды жеңу мен тынымсыз күрес арқылы өмірдің ләззатына қол жеткізе аласыз. Күресуге де үлкен төзімділік керек. Кейбір адамдар үнемі күшті, әр нәрсеге төзімді көрінгенімен де күндердің-күнінде жүйкелері сыр бере бастайды. Мұндай жағдайларда көп адамдар психологтарға жүгініп жатады. Ішіңізге бүгілген, ешкімге айтуға болмайтын сыр-құпияларыңызбен бөлісіп қайтуға болады. Әрине, психолог өз ісінің маманы әрі сізден ақша алып отырған соң оның сіз ашқан құпияларды әлдекімдерге жария етуге хақысы жоқ екенін біледі. Тіпті психологтарға ақшаңыз жетпей жатса ішіңіздегі құпияларды қағазға мүлтіксіз жазып, ізінше сыр жазылған парақты өртеп жіберу арқылы мезі қылған ойлардан арыла аласыз. Ауыр ойлардан арылудың жолдары өте көп. Кейбіреулер іштегі мұң мен сағыныштарын әдемі ақтара біледі. Олар өлең сөздермен, сырлы әуендер мен күй арқылы іштегіні барынша ашады. Бұлар – нағыз өнер адамдары. Ал әншейін әдемі сөз теріп, қоғамға ақылды

көріңгісі келетіндердің ішкі жан дүниелері бір уыс қуыс қана немесе жәй ғана еліктеушілік. Сондай-ақ, мінезіңіз бен күнделікті тыныс-тіршілігіңізге көңіл бөліп, ой еңбегі мен дене еңбегінің тепе-теңдігін сақтай білу маңызды. Тынымсыз еңбек ететін адамдар үшін аптасына бір рет, айында, тым болмаса жылына бір я бірнеше күн денеңіз бен ойыңыздың демалуына мүмкіндік беріңіз. Жаз айларында теңіздер мен өзен-көлдерде шомылу, күн сәулелерін молынша қабылдап, құмжағалауларда жалаңаяқ жүріп қайту арқылы бір жылдық күш-қуатыңызды қалпына келтіре аласыз. Қыс болса тауларға шығып шаңғы теуіп, әр мезгілдің рахатына бөлене білу керек. Сондай-ақ, жұмыстан тыс уақытыңызды ыңғайлап аптасына бір рет бассейндерге жазылып қоюға болады. Тіпті үй жағдайында йогамен айналысып, жаттығулар жасап, стадиондарда жүгіріңіз. Әрине, уақытты қалай өткізем десе де ол әркімнің өз еркі. Тек қана дұрыс күн тәртібін енгізіп, уақытты тиімді пайдалана білсеңіз болғаны. Табиғат аясына шығып тұруға мүмкіндік болмаған жағдайларда арнайы клиникалардағы SPA, фитобочкаларды қабылдап, шамадан тыс қабылданған стрестерден арылу үшін инелер мен физиотерапия қабылдап тұру шаршаған адам ағзасы үшін өте тиімді екені бүгінде белгілі. Ине қысылып қалған жүйке тамырларын босатып, ал физио қабылдау арқылы суықты денеден шығарады.

«Бірінші байлық – денсаулық» деп, халық қалыт айтпаса керек. Денсаулықтың қадірін ауырғанда ғана біліп жатамыз. Ауырмай тұрып денсаулық жайында толғанбаймыз. Одан гөрі қу тіршілік маңыздырақ сияқты. Сол тіршіліктен алатын күнделікті стресс біздің ағзамыз үшін зиян, сондай-ақ түрлі аурулардың бастамасы бола алатыны бұрыннан-ақ мәлім. Сондықтан да айналаңыздағы адамдарға, оның өміріне қиянат келтірмей, үнемі шаттық пен қуаныш, тым болмаса жағымды күлкі сыйлап жүруді ұмытпасақ болғаны!

Дайындаған:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ
Айгүл РАХМЕТОВА

САҢЫРАУҚҰЛАҚТАР жайлы не білеміз?

Саңырауқұлақтар аэробты организмдер. Төменгі сатыдағы өсімдіктердің ішіндегі ең көп тарағаны, олардың 100 мыңдай түрі кездеседі. Сыртқы орта жағдайларына төзімді келетіндіктен, төменгі температура, тұздың концентрациясы және ортаның қышқылдығы аса әсер ете қоймайды. Сондықтан саңырауқұлақтар іс жүзінде барлық далалы жерлерде, тау ормандарында, шалғындықта, батпақта, тайгада, тундрада, қоймаларда, т.б. кездеседі.

САҢЫРАУҚҰЛАҚТАРДЫҢ ТҮРЛЕРІ

Жеуге жарамды саңырауқұлақтар ащы дәмсіз, зиянды заттарсыз және оларда жағымсыз иіс болмайды. Бұл саңырауқұлақтар арнайы алдын ала дайындауды қажет етпейді. Жеуге жарамды саңырауқұлақтарға көп тараған ақ саңырауқұлақ, терекқұлақ, қайыңқұлақ, қызғылт-сары саңырауқұлақ, майқұлақ, мүкқұлақ, сазқатпа т.б. жатады.

Шартты түрде жеуге жарамды саңырауқұлақтарға құрамында улы заттары бар, ащы дәмді немесе жағымсыз иісті саңырауқұлақтар жатады. Олар түрлі құрамдарын арнайы өңдеуден: тұздап, кептіргеннен кейін жоғалтады.

Жеуге келмейтін саңырауқұлақтардың түрлері аса көп емес. Олар улы емес, бірақ жағымсыз иісі немесе дәмі бар және шартты жеуге жарамды саңырауқұлақтарға қарағанда ұзақ уақытқа созылған өңдеудің өзі ащы дәм мен жағымсыз иістерін кетірмейді.

Улы саңырауқұлақтар құрамында қатты әсер ететін улы заттар бар, олардан адамдар улануы мүмкін. Улы саңырауқұлақтарға: өңсіз арамқұлақ, шыбынжұт, сарғылт шампиньон, шайтан саңырауқұлақ, қошқыл қызғылт қолшатыр саңырауқұлақ жатады.

САҢЫРАУҚҰЛАҚТАРДЫ ПАЙДАЛАНУ

Саңырауқұлақтар әр түрлі салаға пайдаланады, олар: жеміс шырынының түсін өзгертеді; шикізаттарды (мал азығын, қағаз

қалдықтарын) өңдейді; нәруыздарды, крахмалды сұйылтады т.б.

Зең саңырауқұлағынан пенициллин антибиотигі алынады. Аспергилден лимон қышқылы өндіріліп, медицинада, өнеркәсіпте кеңінен қолданылады.

Жеуге жарамды қалпақшалы саңырауқұлақтар мен ашытқы саңырауқұлақтары тағамға пайдаланылады.

САҢЫРАУҚҰЛАҚТАРДЫҢ ТАБИҒАТТАҒЫ ҚЫЗМЕТІ

Бактериялар мен топырақта болатын басқа да майда саңырауқұлақтар бірлесіп, өсімдіктер мен жануарлардың, саңырауқұлақ қалдықтарын (өсімдіктің құраған бөліктері, жануарлардың, майда бунақденелілердің өлекселері) ыдыратып, шірітеді. Сөйтіп топырақты ағзалық заттармен байытып, құнарлылығын арттырады.

Өсімдіктер мен жануарлардың қалдықтары ыдырамай, өңделмей, топырақта жата берсе, әртүрлі жұқпалы аурулардың таралуына себепші болар еді. Саңырауқұлақтардың қалдықтарды ыдыратуы топырақтың тазаруына, аурулардың таралмауына көп пайдасын тигізеді. Қалың ағашты ормандардың жапырақтары жыл сайын жаппай түсетіні белгілі. Ағаштардың түбінде өсетін саңырауқұлақтар жапырақтарды ыдыратып, қара топыраққа айналдырады. Сондықтан ормандағы топырақтың құрамы өсімдіктерге қажетті минералды заттарға өте бай болады.

Топырақ құрамындағы кейбір зиянды бактериялардың көбейіп кетпеуіне ықпал етеді. Өздерінен арнайы зат

бөліп, зиянды бактериялардың өсуін тежейді. Оларды антибиотиктер деп атайды. Ондай антибиотиктерге бактериялардан бөлінетін стрептомицин, тетрациклин және саңырауқұлақтардан алынатын пенициллин жатады. Бұл антибиотиктер өндірісте жасанды жолмен алынады. Бұндай дәрілер күнделікті тұрмыста пайдаланылады. Соңғы кезде медицина ғылымы ішкі мүшелерді ота жасап ауыстырғанда пайдаланылатын дәріні топырақтағы саңырауқұлақтан бөліп алды. Өсімдіктерді тез өсіретін белсенді зат – гиббереллин, зиянды бунақденелілерге қарсы қолданылатын боверин де саңырауқұлақтардан алынады. Саңырауқұлақтардың пайдалы жақтары әлі де зерттеуді қажет етеді.

ЖЕУГЕ ЖАРАЙТЫН САҢЫРАУҚҰЛАҚТАРДЫҢ ҚОРЕКТІК ҚҰРАМЫ

Саңырауқұлақтарды тек дәрі алу үшін ғана емес, тамаққа пайдалану үшін де қолдан өсіреді. Қазір 70 елде саңырауқұлақтарды арнайы тағам үшін өсіреді. Құрамы түрлі ферменттерден тұрады. Жеуге жарамды саңырауқұлақтар құрамында 80-90% су, 2-4%-ға жуық нәруыз, 1%-ға жуық май болады. Саңырауқұлақтардың қоректік құндылығы олардың ет және көкөністер мен жемістердің арасында бір орынды алуына мүмкіндік береді. Біз оларды тек күзгі қолайсыз ауа райында ғана емес, сонымен бірге жылдың кез келген мезгілінде емдәмімізді байыту және алуан түрлендіру үшін қолдана аламыз, себебі саңырауқұлақтарға, әсіресе өсірілетін саңырауқұлақтарға көктемде, жазда және қыста қол жеткізуге болады. Саңырауқұлақтар құрамы етке пара пар саналып жатыр. Көжелер, тұздықтар, тартылған ет сияқты барлық тамақтарға және қуырылған жұмыртқаға қосымша ретінде қойылады. Саңырауқұлақтар негізінен судан тұратындықтан төмен калориялы. Сондықтан артық салмақтан арылам деушілерге жақсы емдәм бола алады.

Саңырауқұлақтардан жасалған



тамақтар құрылыс материалы – хитиннің әсерінен ас қорыту үшін ауыр болып саналады. Хитин асқазан сөлінде ерімейді, сондықтан саңырауқұлақтар алдымен асқазанда ұзақ уақытқа кідіреді, сонан кейін ғана асқазан-ішек жолы арқылы өтеді. Саңырауқұлақтар асқазанды қосымша жүктемеу үшін, жеңіл қорытылатын тамақпен (картоп, салат) үйлесуі тиіс. Саңырауқұлақтардың үрме бұршақ, балдыркөк, қияр сияқты ауыр қорытылатын тамақпен үйлесімін болдырмау керек. Көптеген зерттеулер саңырауқұлақ тамақтарының алкогольмен үйлесімінің жағымсыз әсерін көрсетті, ол майлардың ыдырауына мүмкіндік туғызады, бірақ асқазанда асқазан сөлінің әсеріне аса төзімді болатын ақуызды қоюлатады. Үш жасқа дейінгі балалар, сондай-ақ саңырауқұлақтарға аллергиядан азап шегетін адамдар оларды тамаққа мүлде қолданбауы тиіс.

ФАРМАЦЕВТИКАДАҒЫ САҢЫРАУҚҰЛАҚТАР

Қытай және жапон медицинасында саңырауқұлақтар ғасырлар бойы қатерлі түзілімдермен, диабетпен және қан айналымының бұзылуымен күресте пайдаланылған.

Саңырауқұлақтардың көптеген сорттары адамның иммундық жүйесін нығайтуға әкеледі. Саңырауқұлақтар өздері өсетін топырақтың минералдарға бай болуына не болмауына байланысты, бізге минералдық тұздардың шамалы мөлшерін береді. Сонымен қоса, олардың құрамында

каротин түріндегі А дәрумені, елеулі мөлшерде В1, В2 дәрумендері бар. Саңырауқұлақтардағы микро-элементтердің арасында калий, фосфор, кальций және темір басым болады.

Сондай-ақ саңырауқұлақтар белок көзі болып табылады (жануарлар мен өсімдік ақуызының арасындағы орташа топ), ол саңырауқұлақтардың ауыр қорытылуынан тек 60%-ға сіңіріледі. Қозықұйрықтар жағдайында ол 44 %-ға жуық шаманы құрайды. Сүт өнімдеріндегі, еттегі және жұмыртқадағы белок құрамына қарағанда, саңырауқұлақтардағы белок құрамының құндылығы төмен, бірақ өсімдіктермен салыстырғанда 4-5 есе жоғары.

САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

Қоректік тұрғыдан саңырауқұлақтардың дәмді және бағалы болуына қарамастан, егер біз оларды ажырата алмасак, онда тәжірибесі бар басқа адамның көмегіне жүгінген жөн. Сондай-ақ, мектеп жасындағы оқушылардың әрбірі сақтық үшін саңырауқұлақтар жайлы ақпаратпен толық хабардар болуы керек.

Күдікті немесе белгісіз саңырауқұлақтарды жинауға болмайды. Сонымен бірге егіз-саңырауқұлақтар – улы және жеуге жарамсыз, сырт пішіні жеуге жарамды саңырауқұлақтар бар екенін білу керек. Осылайша, ақ саңырауқұлақтарға улы шайтан саңырауқұлақ және жеуге жарамсыз өтті саңырауқұлақ ұқсас болып келеді, ал шампиньонмен өңсіз арамқұлақ

және қошқыл қызғылт қолшатыр саңырауқұлақ өте ұқсас болады. Осыған абай болған жөн

Білместікпен бір улы саңырауқұлақты немесе оның кішкене бір бөлігін ауыз тию де оқыс жағдай тудыруға жетіп жатыр. Уланудың алғашқы белгілері кеш байқалады (кейде келесі күні) және оған тән болып табылмайды: кәдімгі гастритке ұқсас асқазан қыжылы, мазасыздық, әлсіздік туындап, ол бірнеше немесе ондаған сағаттан артық уақыттан кейін кетеді. Алайда сауығу кезеңі тек осылай ғана болып көрінеді. Сонан соң ең қауіпті фаза болады, ол жарты жағдайда өліммен аяқталады. Кенеттен бүйрек кемшілігі, гепатит, есінен тану пайда болады. Науқастар қан кетумен және инфекциямен асқынған ауыр бауыр комасы кезінде өмірінен айырылады. Желінген немесе ескі және бүлінген саңырауқұлақтарды қолдануға болмайды. Саңырауқұлақтарды тоқылған себет сияқты желдетілетін ыдысқа жинау керек. Олар полиэтилен пакетте, жабық ыдыстарда тез көгеріп, бұзылып кетеді.

Саңырауқұлақты термиялық өңдеуден кейін және жаңа әзірленген күйінде ғана қолданып, одан дайындалған тағамды қайта-қайта жылытудың керегі жоқ. Әзірлеудің алдында да, одан кейін де саңырауқұлақтарды дұрыс сақтау керек, өйткені олар ауру тудыратын бактериялар үшін тамаша жағдай болып табылады. Оларды жуып, пісірген суды қайтара қолданбай төгіп тастау керек.

Саңырауқұлақпен уланған адамды дереу ауруханаға жатқызған дұрыс. Ондай жағдай болмаса, науқасқа алғашқы медициналық көмек көрсетіледі. Асқазанды жедел түрде жуып, ішекті тазарту үшін науқасқа ас содасы қосылған 2-3 стақан су ішу (1 л. суға 1 ас қасық сода) немесе калий перманганатының әлсіз ерітіндісін («марганцовка») беру керек. Мұны асқазаннан ас және шырыш қосылмаған таза су аққанша 10-12 рет қайталайды. Асқазанды жуып, ішектерді тазалағаннан кейін су және тұз тапшылығын болдырмау мақсатында суытылған тұзды су беріледі (1 стақан суға 2 ас қасық). Саңырауқұлақ уын тез сіңдіретіндіктен уланғанда алкоголь өнімдерін пайдалануға болмайды.

Ж.ИМАНҚҰЛ



ТАМЫРЫҢЫЗ ҚАЛАЙ СОҒАДЫ

Тамыр ұстап тексеру дегеніміз емшілер, оташылар сынған сынықты, шыққан буынды ұстап көру арқылы диагноз қоя білуі.

Тамыр ұстағанда, шипагер ортантерек, аты жоқ саусақтарымен ауру адамның білегіндегі сұқпа тамырды ұстайды. Тамыр ұстау орны қолдағы кәрі жіліктің басынан бір елі кейін яғни шипагердің сұқ саусағы кәрі жіліктің соқпақ орнынан бір елі кейін жерді ұстайды. Тамырдың қалыпты соғуы бір тыныс алғанда төрт рет болады.

Тамыр:

Тамырды ақырын ұстаса болғаны, тамырдың соғуы білінеді. Бұл көбінесе аурудың ішкі белгілерін көрсетеді.

Баяу тамыр

Тамырдың соғуы баяу. Бір тыныс алғанда 2-3 рет қан соқса, бұл көбінесе суықтық белгілерді білдіреді.

Шапшаң тамыр:

Тамырдың соғуы өте тез болады, бір тыныс алғанда 5-6 рет соқса, бұл көбінесе, ыстықтық белгілерін білдіреді.

Керме тамыр:

Тамыр қатайып бейне садақ жібіндей керіліп тұрады, бұл көбінесе бауыр ауруын бейнелейді.

Сырғақ тамыр:

Тамырды ұстаған кезде та-

мыр жұмырланып соғып, қан сырғанап ағады. Бұл көбінесе, өкпеде қақырық жиналғандығын, ас қорытудың жақсы еместігін жүкті болғандығын білдіреді.

Тебінді тамыр:

Тамырдың соғуы көбінде табынды әрі күшті болады. Көбінесе кернеу белгілері байқалады.

Нәзік тамыр:

Тамырдың соғуы әлсіз. Жіңішке жіптей болып білінеді, бұл көбінесе әлсіздік белгілерін байқатады. Ал бұдан басқа, емкөстеріміз бен тамыршыларымыз жұлын тамыр деп атайтын тамыр бар, мұнда екі бөлек тамыры ұқсамайды. Егер біреуі тебінді, біреуі баяу-әлсіз келсе, бұл жұлын сыртындағы ноқталарда, нерв талшықтарында дерт барлығын білдіреді.

Екі жақ тамырдағы қан ағысы қоюлау, әсіресе бір жағы жіңішке келеу болса, бауыр, өт, қан қысымнан дерек береді. Клиникада көбінесе бірнеше түрлі тамырдың соғуы бір уақытта бейнеледі. Мысалы, қалқыма, шапшаң тамыр ішінде ыстық барлығын білдіреді.

Ұстап тексеру, бұл науқас адамның терісін, қол-аяғын, кеудесін, құрсағын ұстап көргенде ісік, өспелердің бар-жоқтығын, ауыратын орындары мен басқа да өзгерістерге қаратылады.

Қорықтық құю қорқыныштан арылтады

Қорқу, үрейлену – адам баласының барлығына тән құбылыс. Алайда, түнгі уақытта ұйқыдан шошып ояну немесе баланың тілі тұтығып, кекештеніп қалуын қалыпты құбылыс деп қарауға болмайды. Дәрігерлер мен психолог мамандардың айтуынша, бойдағы қорқыныш сезімінің қалыптан тыс көрініс беруі сананың сырқаттануы болып табылады. Бұл ми қызметінің қалай жұмыс істейтіндігіне байланысты. Санадағы мұндай сырқаттан айығудың сан түрлі тәсілдері бар. Дәстүрлі медицинаның дәрі-дәрмегінен өзге халық арасында кең тараған емдік ғұрыптардың бірі – қорықтық құю. Қорықтық құю қорқыныштан құлан таза айықтырады деп те айтуға болмас. Үрей, қорқыныш санадан шықпай орнығып алатын мәңгілік құбылыс емес. Ол, біріншіден, уақытқа тәуелді. Екіншіден, жүргізілетін емнің нәтижелілігіне байланысты. Ал, қорықтық құюда тек қауіпсіздікті сақтап, ем қабылдап отырған адам төбесіндегі табаға құйылған қорғасынның дыбысынан секем алып, сезінсе болғаны.

Оның жасалу жолы былай: табаға май құйып, қорғасынды басқа ыдысқа қорытады да қорғасынды аурудың төбесіне әкеліп әлгі табаға құйып жібереді. Халықтың ұғымы бойынша қатқан қорғасынға ауру неден қорықса соның бейнесі түседі. Мысалы иттің, адамның, жыланның бейнесі сияқты.

Ал дәрігердің айтуынша, баланың түнгі уақытта шошынып, сандырақтап сөйлеуі түрлі жағдайларға байланысты болады. Сондықтан, бұл ауруды емдеу үшін, алдымен, саналық сырқатты жан-жақты тексеріп алу қажет. Мидың зақымдануына байланысты болатын тырысу немесе басқа да адамның жүйке жүйесіне қатысты әр түрлі өзгерістермен өтетін созылмалы ауруды дәстүрлі медицинада «эпилепсия» деп атайды, яғни, қояншық ауруы. Мамандардың басты кеңесі баланың ұйқыға арналған уақытын толықтай қамтамасыз ету қажет. Егер бала белгіленген мөлшерде ұйықтаса оның ұйқысы қалыпты, тыныш болады және қорқыныш сезімдері де болмайды. Ал түн ұйқыңыз төрт бөлініп, бойыңызды қорқыныш, үрей билесе, санадағы сырқаттан тезірек арылғаныңыз абзал. Дегенмен, дәстүрлі медицинаның дәрі-дәрмегімен немесе халықтық емнің түрлі тәсілдерімен емделсеңіз де түнгі ұйқыңыздың тыныштығы – денсаулығыңыздың кепілі.

Немеремнің тілі шығып, сөйлеп кетті...

Мен Молдабеков Нәдірбай Алматы облысы Еңбекшіқазақ ауданы Космос ауылының тұрғынымын.

«Жеті жасар немерем Ерасылды жетектеп «Жас-Ай» орталығына келгелі бері қуанышымызда шек жоқ. Өмірдің жарық жақтарын көре бастағандаймыз» деп әңгімесін бастаған Нәдірбай ата сөзін аяқтамай орталықтың дәрігерлеріне ақ алғысын жаудыра бастады...

«Орталықтың алтын қолды ақ жүректі дәрігерлеріне айтар алғысымыз шексіз... Әрқашан күлімдеп қарсы алып, жадырап шығарып салады. Ем алып кеткен соң қайта айналып келгің келіп тұрады, өйткені әр емінен немеремнің жағдайы жақсарып, әр сөзі жанымызға медет болып дертімізге дауа болды.

Немерем Ерасылдың өзгелерден өзгешелеу екенін байқасақ та жамандыққа қия қоймадық. Тілі өте жай шықты оның өзінде тек қысқа сөздерді ғана айтатын. Екі көзі қылиланып екі жаққа қарап тұратын, үнемі көзі жүгіріп қисайып кетеді. Тілі жай шыққандықтан уақытында мектепке де апара алмадық.

Бірде таныс адамдар арқылы «Жас-Ай» журналы қолымызға



түсті. Аударып оқып шыққан соң орталыққа келуге аңсарымыз ауды. Бар мақсатымыз осы «Жас-Ай»-ға келіп, дәрігерге көріну болды. Үлкен бір үміт оты пайда болды. 2013 жылы «Жас-Ай»-дың табалдырығын аттадық. Алғашқы курстық емнен кейін ақ немерем өзін жақсы сезініп едәуір оңала бастады. Ал, екінші курс емге «қашан барамыз, барайық?!..» - деп немерем өзі сұранды. Қазір емнің үшінші кезеңіндеміз. Немерем Аллаға шүкір, қатарымен араласып тайдай шауып жүр. Сөздік қоры көбейген, толық сөйлеп ойын жеткізе

алады. Қазір жеті жаста, мектеп табалдырығын аттайын деп отыр бұйыртса. Көзі бұрынғыдан әлдеқайда жақсарған, анда-санда байқалмаса бастапқыдай жан-жаққа жүгіріп тұрмайды. Тамаққа тәбеті қалыпты.

Біріншіден, Алланың қалауымен, екіншіден, алтын қолды дәрігерлердің арқасында немеремнің жүзі нұрланды.

Заманауи медицинаны шығыс медицинасына алмастырып, осында отбасымызбен келіп ем қабылдасақ деген ойымыз да бар.

«Жас-Ай» орталығының ұжымына толағай табыс, ынтымақ, бірлік, отбасыларына амандық, дендеріне саулық тілеймін. Халықтың қалаулысы болып, алғысқа бөлене беріңіздер!...» деп жүрекжарды лебіздерін білдірген Нәдірбай ата немересінің бетінен мейірлене сүйіп, қимай қоштасып кете барды...

Аса мейірімді Алла Тағала! Болашақ еліміздің ұландары, ұлтымыздың намысын көтерер ұрпақтарымыздың дендерін сау, болашақтарын жарқын еткей! Әумин!

Нәдірбай МОЛДАБЕКОВ

Баламыздың жүзіне күлкі үйірілді!



Ұлымыз Серік герматит (тері ауруымен) 3-4 жылдан бері алысып келеді. Күн суытқанда бұл ауру асқынып, қышып, қолдарының терілері күлдіреп, суланып кетеді. Бұған дейін біраз аруханалардың есігін тоздырдық. Ешқандай нәтиже көре алмадық. Жазып берген дәрі-дәрмектерін, маздарын да қолдандық. Ешбірі де көмектесе қоймады.

Осы жылдың шілде айынан бастап осы «Жас-Ай» орталығы жайлы естіп, келуді ұйғардық. Бірінші курстан ақ шығыс емінің оңды нәтижесі байқала бастады. Баламыздың қолының қышығаны аздап бәсеңдеп, қалпына келе бастады. Қазір екінші курстық емді де аяқтадық. Бұрынғыдан едәуір жақсы деуге әбден болады. Қолындағы жарадан ешқандай да із қалмады. Дәрі-дәрмектері де жақсы көмектесті. Бұрын баламыздың ұнжырғасы түсіп, қатарластарынан қысылып

жүретін еді. Қазір көңілі орнына түсіп, жүзінен қуанышы күлкісін көретін болдық.

Ең бірінші Алла Тағаланың қалауымен, екінші дертімізден айығуға себепші болған ақ халатты абзал жандардың шипалы емдерінің арқасында ұлымыз өмірге қайта келгендей болды.

«Жас-Ай» орталығының барша ұжымына, алтын қолды дәрігерлерге және профессор Жасан Зекейұлына айтар алғысымыз шексіз. Еңбектерінің жемісін көре берулеріне тілектеспіз. Отбасыларына амандық, дендеріне саулық, халықтың алғыстарын арқалап мерейлері үстеп болсын!

**Серік Еркебұланнның
апкесі Фариды
Жамбыл об., Мойынқұм ау.,
Құмөзек ауылы**

ІЗГІ ЖОЛДЫ

Елбасы еліміздің киелі мекені – Ұлытаудағы ұлағатты сұхбатында «Қазақ ешқашан дінінен айырылған емес» деген еді. Иә, халқымыз талай тауқыметті тартса да діні мен дәстүрінен жаңылмады. Ата-бабаларымыз дінге қысым жасалған, мұсылманшылыққа шектеу қойылған кезеңде өмір сүрсе де Құдайсыз қоғам құрғысы келгендердің бұл әрекетіне көнбеді. Қазақтың жақсы мұсылмангершілігі, ағайынгершілігі, дархан мінез, кең пейілі ұрпақты ізгілікке үндеді. Халқымыздың бейбітсүйгіш, тілеуқорлық ниеті кешегі Абылай хан аңсап кеткен бүгінгі Тәуелсіздікке қол жеткізді. Асыл дініміздің де басты талабы – жақсы ниетте болу. «Әркім нені ниет етсе, соған жетеді» деген Алла Елшісінің (с.ғ.с.) өсиеті өмірлік ұстанымға айналса игі. Өйткені, ізгі ниет амалдан қайырлы. Исламда жақсы ойлаудың өзі сауап.

Ержан қажы МАЛҒАЖЫҰЛЫ,
Қазақстан мұсылмандары діни
басқармасының төрағасы, Бас
мүфти.

ДІН МЕН ДӘСТҮР – ҚОС ҚАНАТЫМЫЗ

Иә, дін мен дәстүр – қос қанатымыз. Қос қағиданы қоғамға, әсіресе, жастар арасында көбірек насихаттауға тиіспіз. Дін дәстүрді жоққа шығармайды. Өйткені, адамдар арасында бұрыннан қалыптасқан игі істер Исламда құпталады. Ғұламалар пәтуа шығарғанда халықтың байырғы жақсы дәстүрін, игі әдет-ғұрыптарын ескереді.

Құдайсыз қоғамда өмір сүруге ырық бермей, ырыздығын тек Алладан сұраған қазақ халқы бағзы заманнан бері дін мен дәстүрін бекем ұстанды. Қазақтың болмысымен біте қайнасқан дін мен дәстүр – қадым замандағы қилы зауалдарға қарсы тұрған, халықты бірлікке, тұтастыққа тоқтатқан рухани құндылық. Сондықтан халқымыз қандай қилы кезеңді бастан кешпесін, өзінің тіршілік тегі мен тамырын қиғызбады.

Халқымыздың ұғымындағы «көрімдік, ерулік, сүйінші, сыбаға, базарлық, жылу, асар, қол үздік» сынды асыл сөздер мұсылман қазақтың дархан мінез, кеңпейіл, қонақжай, бауырмалдығының бұлтартпас дәлелі. Алланың ардақты пайғамбары жеткізген хақ Ислам діні дала көшпенділерінің дәстүрімен астасып, санасына сіңді.

«Иманым – жиғаным» деп білген ұлтымыз өмірін Исламға негіздеп, ізгілікке ұмтылды. Мысалы қазақта иба деген сөз бар. Оны таң атқанша тарқатып айтуға болады. Себебі, бұл үлкен игіліктің, үлкен тәрбиенің көрінісі. Үлкен кісілер тәрбиелі жастарды ибалы екен деп айтып жатады. Міне, ибалылықтың ар жағында имандылық жатыр. Қазақта иманжүзді деген сөз де бар. Біздің бабаларымыз ұрпағын ибалы, иманды етіп тәрбиелеуге өмір бойы тырысып келе жатыр және тырыса бермек те.

«Малым жанымның садағасы, жаным арымның садағасы» деген ұлы

ұстанымды тіршілігінің басты қағидасы етіп алған қазақ халқы үшін ар-намыс, ұят-ұждан ұғымдары аса киелі. Дала тұрғыны дүние күйіп кетсе де, ар-намысты таптатпауға тарс бекінген. Жаны үшін малын садақа етсе, ар-ұят үшін жанның өзін паида етуге дайын болған. Өйткені, қазақ үшін «өлімнен ұят күшті». Сондықтан да ел арасында мынадай мақалдар кең тараған: «Жарлы болсаң да, арлы бол», «Ұят бар жерде иман бар».

Қазақ: «Ел боламын десең, бесігіңді түзе», – деген. Дана халқымыз бала дүниеге келген сәттен бастап имандылықты бойына сіңірген. Ислам дінінің қазақ топырағына келуімен халқымыздың өмірінде ұлы өзгерістер мен бетбұрыстар жасалды. Қазақ даласында Ибраһим, Дінмұхаммед, Әлихан, Ахмет сынды дін мен ділдің жанашыр тұлғалары өмірге келді. Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с) бір хадисінде: «Қиямет күні өз аттарыңызбен және әкелеріңіздің аттарымен шақырыласыздар. Сондықтан балаларыңызға жақсы ат қойыңыздар», – дейді. Бабаларымыз балаға азан шақырып, ат қоюға асқан жауапкершілікпен қараған. «Балаға қойылған ат, оның болашағына әсері болады», – деп, сәбиге жақсы есім қоюға мән берген.

Ата-бабамыздың ежелден келе жатқан игі дәстүрлерінің бірі – қонақжайлылық. Қандай жағдайда да «құдайы қонақпын» деп келген адамды кеудесінен итермей, жылы шыраймен қарсы алып, қолдағы барымен сыйқұрметін көрсетіп аттандыру әркімнің парызы деп санаған. Қонақ болуы үшін оның таныс болуы шарт емес. Әрбір жолаушы кез келген қазақ үйінде қонақ асын «бөлінбеген еншім» деп талап етуге ерікті болған. Сүйікті пайғамбарымыз бір хадисінде «қонақ Алладан он есе ырыздық әкеледі, оның бірі есесін ішіпжесе, тоғыз есе ырыздық сол отбасында қалады» деген. «Қонақты қусаң – құт, ырыс, қашады», «Қонақпен еріп құт, ырыс келеді» деген мәтелдердің астарында пайғамбарымыздың (с.ғ.с) хадисінің мағынасы жатыр. Бұл да басқа халықта кездесе бермейтін ұлағатты өнеге.

Әлемнің ең озық елдері бағыт-бағдарын дәстүрге идіріп отырған осы заманда біз де бұл үрдістен қалыс қалмауымыз қажет. Қазақстан мұсылмандары діни басқармасы 2014 жылды «Дін мен дәстүр» жылы деп жариялады. Руханиятымыздағы мұндай үлкен өзгерістердің өмірге келуі – ұлттық болмысымызды қалыптастыру, өткенге көз тастап, болашаққа бағдар жасау, тарихтың тағылымынан сабақ алудан туған ізгі мақсат еді. Имамдарымыз өскелең ұрпақты дәстүрді сақтауға, ана сүтін ақтауға үндеп, өнегелі өмір сүруге шақыруда. «Дін мен дәстүр» жылы аясында жастарды Отанды сүйуге, оларға дәстүрлі тәлім-тәрбие беруге басымдық берілуде. Қазақтың ардақты тұлғаларының даналық ойлары мен тәлім мен тәрбиеге толы бай мұрасы насихатталуда.

ӨНЕГЕЛІ ӨМІР ӨРГЕ СҮЙРЕЙДІ

Ақпараттық технологияның қарыштап дамыған жаһандану заманында жер жүзі бір шаңырақ астында ғұмыр кешіп жатқандай әсер қалдырады. Әлбетте, жаһандану аласапыранында біртұтас халық болып қалуымыз үшін алдымен тіліміз бен ділімізге хәм дінімізге берік болуымыз аса қажет. Халықаралық деңгейде қалыптасқан жайт осыны айғақтайды. Осы тұрғыда діліміз бен дініміздің қамқоры Елбасымыз Қазақстан халқына Жолдауында: «Дәстүр мен мәдениет – ұлттың генетикалық коды», – деп атап өтті.

Ұлттық құндылықтарымызды лайықты қадірлеп, құнттай алмасақ, таным-түсінігіміз бен бітім-болмысымызға жат өзгелердің әспеттеп жүрген адамды арсыздыққа жетелейтін мәдениеті күнделікті тұрмыс-тіршілігімізге әсер етуі мүмкін.

Расында, қазақты басқа халықтан ерекшелеп тұратын өзіне тән қасиеті бар. Ол – шалқар даласындай кең көңілі, дастарқаны жиылмайтын дархандығы, сыпайылығы мен сырттандығы. Кешегі көшпелі өмірден көрініс беретін ат жалына жабыса жасайтын ұлттық жарыстары мен ойын-

ЫҒЫМНЫҢ ІЗІМЕН...



ҚАЙЫРЫМДЫЛЫҚ – ҚАЙЫРЛЫ ІС

дары. Айта берсек, далалықтарға тән даралық пен дегдарлықты негіздеген игі дәстүр мен даналықтан кенде емеспіз.

Ата-бабадан аманат болып жеткен сол дәстүрлердің бір парасы сан ғасырлардан бері ұласып келе жатқан ұғым-ұстанымдар болса, ал басым бөлігі асыл діннің әсерінен пайда болған дағдылар.

Әрбір ұлтты ұлт ретінде сақтап қалатын нәрсе тілі мен мәдениеті және осылардың негізі болып табылатын діні. Қазақ халқының мәдени құндылықтары, сан ғасырлардан бері сақталып келе жатқан этнографиялық мұрасының негізі дәстүрлі дініміз Исламда болған десек, еш қателеспейміз. Мысалы, қазақ хандарының заңнамаларында шариғат шарттарына басымдық берілуі ұлт пен дін тазалығын сақтап қалудан туған қадам еді. Тәуке хан тұсында қабылданған «Жеті жарғыда» ұлт тазалығы, дін тазалығы деген атаумен арнайы баптың енгізілуі бабаларымыздың дін мен дәстүрге бекем болғанының жарқын көрінісі. Сол сияқты түйінді мәселенің тиімді шешімін таба білген аузы дуалы билер мен шешендеріміздің шариғаттан білімі болғандығы да белгілі.

Имандылықты жастайынан үйренген дала тұрғыны сауатты болған. Сауатсыздарды «әліпті таяқ деп білмейді» деп ажуалаған. Тіпті, танымдық мағлұматты білімнің басы деп санаған халқымыз «Дінді білмеген дымды білмейді» деген қағида қалыптастырған. Бұдан бөлек Ислам құндылықтарын білмеген, Алланың әміріне амал етпеген адамдардың халық арасында беделі де болмаған.

Аллаға шүкір, Елбасының қамқорлығымен, дін жанашырларының демеуімен қазір облыс орталықтарында, Астана мен Алматы қалаларында зәулім мешіттер салынууда. Мешіт тұрғызу – теңдессіз сауап. Пайғамбарымыздың бір хадисінде: «Кім жер бетінде Алланың үйін салуға атсалысса, Алла тағала ол кісіге жұмақтан орын дайындайды», – деген. Алла Елшісі (с.ғ.с.) тағы бір өсиетті сөзінде: «Адам баласы дүние салған соң оның амалы тоқтайды. Тек мына үш амалдың сауабы иесіне үздіксіз жетіп тұрады. Олар: садақа жария, пайдалы ғылым, артынан дұға қылатын салихалы перзент», – деген. Сауабы үзілмейтін амал садақа жария деп аталады. Садақа жария дегеніміз: қайырымдылық ретінде көпшілік үшін жасалған қайырлы іс, берілген игі садақа. Мысалы, мешіт, медресе, мектеп салу, емхана, балабақша тұрғызу, көпір салу, құдық қаздырып су шығару, жол жасау, бір сөзбен айтқанда, халықтың игілігі үшін жасалған игі де сауапты істер.

Садақа жарияны тек мешіт-медресе салумен шектемеу керек. Аллаға шүкір, қазір иманды азаматтар Алла үйін тұрғызумен қатар, халықтың игілігі үшін балабақша, емхана салып беруде. Тіпті, кейбір абзал азаматтар ауылға көгілдір отын тартып, су жүргізіп, әлеуметтік тұрмысы төмен отбасыларына көмегін көрсетіп жатыр. Қайырлы істің бәрі қайырымдылыққа жатады. Аллаға ұнамды әрбір игі амалдың сауабы мол.

Ал мешіт – халықты имандылыққа шақырып, бірлікке ұйытатын білім орда-

сы. Тәуелсіздік алған жылдары елімізде санаулы мешіт болса, қазір оның қатары 2300-ден асты. Алғашқы жылдары құлшылық үйіне ақсақалдар келсе, бүгінгі таңда жамағаттың 70-80 пайызы жастар. Жастардың имандылық жолында жүруі үлкен нығмет десек, олардың дұрыс бағытта, дәстүрлі Исламды ұстануы маңызды. Жауапкершілігі жоғары Бас мүфти лауазымына тағайындалған кезде имамдарға: «Кемінде 5 шәкірті жоқ имам – толыққанды имам емес» деген үндеу жолдадым. Имамнан дәріс алған шәкірт өзгенің теріс бағыттағы сөзіне еліктемейді. Әр мешітте әр имам осылайша шәкірт тәрбиелеуге ден қойып, жастарымызды дәстүрлі Исламмен жүруге, әдет-ғұрыптарымызға құрметпен қарауға тәрбиелеп келеміз. Қазір жастардың басым көпшілігі интернетті пайдаланады. Олар жаңа технологияларға әуес. Ислам туралы ақпаратты ғаламтордан іздейді. Өздерін толғандырған сұрақтарға жауап алу үшін компьютерге телміреді. Мешітке келіп, дін қызметкерлерімен кездесіп, сұхбаттасатындар некен-саяқ. Уақыттың осынау жүгін сезініп, Алматы мен Астана мешіттеріндегі имамдарымыз жастарға интернетте онлайн дәріс жүргізеді. Сұрақтарға жауап береді. Арнайы сұрақтарға жауап беру телефон желісі де ашылды. www.muftyat.kz, azan.kz, muslim.kz, т.б. сайттарымыздың сапасы артты. Жамағаттан, қарапайым халықтан түскен сұрақтарға жауап беретін арнайы мамандар қызмет етуде.

Бірде ізгі ғұлама: «Атқаратын шаруалар уақыттан да көбейіп кетті», – деген екен. Тұлға тәмсілінде айтылғандай, қазір дін қызметінде жүрген имамдар үшін де жүзеге асыратын жұмыс көп. Біздің басты байлығымыз – иман, Тәуелсіздік, татулық. Ендеше, осы асыл ұғымдарды сәт сайын қорғау, нығайту әрбір адамның міндеті болса, бұл тұрғыда дін өкіліне артылар жауапкершілік пен сенім орасан зор.

Имам жамағатты біреудің намысына тимеуге, оларға қол ұшын беруге шақырады. Мейірімді, момын адам өзгелермен жылы-жұмсақ тілдеседі. Татулықты сүйетін кісі басқалармен жақсы қарым-қатынаста болудың жолын іздейді.

Бүкіл мешіт қызметкерлеріне: «Насихат жетпеген жер, ақпарат алмаған адам қалмасын», – деген талап қойдық. Аллаға шүкір, жұмыла көтерген жұмыс нәтижесін бере бастады. Мектеп, мәдениет үйлерінде өтіп жатқан кездесулер жүрекке – иман, көңілге – медеу сыйлауда. Кейбір облыстарда 4 күнде 40 кездесу өтіп жатыр. Бізге сан да, сапа

да маңызды. Діни басқарма жанынан құрылған ақпараттық-насихат тобы біз күткен межеден көрінуі тиіс.

Жат ағымдағы жастармен жұмыс істеу – мүфтиятың үлкен міндетінің бірі. Діннің насихаты даналықпен көркейеді. Шынайы ықылас пен атқарылған қызметтің нәтижесі шығар, жат ағымның жетегінде кеткен жастарымыздың бірқатары Әбу Ханифа мәзһабымен қайта қауышуда. Пайғамбарымыз (с.ғ.с.): «Мейірім көрсетпегенге мейірім көрсетілмейді», – деген.

Мына бір оқиғаны естіп сүйсініп қалғанымыз бар. Бұл бір имамның басынан өткен оқиға. Әлгі имам өмірден әбден қажыған, туысқандарынан үміт үзген бір ақсақалмен пойызда танысады. Жол бойы күні-түні шалдың қызметін жасапты. Ас-суын әзірлеген, төсегін салып берген, арасында уағызын да айтқан. Мұндай қамқорлықты, тіпті өз перзенті мен туысқандарынан да көрмеген қарт: «Сен өзі қандай адамсың? Маған неге әкең секілді қарайсың?» деп таңғалыпты. Имамның мұндай көркем амалына риза болған атамыз: «Суретіңді берші, үйге іліп қояйын. Келген туысқандарыма: «Осындай жомарт, ақкөңіл адамдар да бар екен» деп айтам» деген көрінеді.

Иә, кейде адамды разы етіп, осылай таңғалдыру үшін бүкіл ғұмырыңды сарп етесің, кейде аз ғана амалдың өзі-ақ жеткілікті.

БЕРЕКЕ БАСТАУЫ – БІРЛІК

«Ислам» деген сөз – «амандық, есендік, мойынсұну, бағыну, берілу» ұғымын білдіреді. Сондықтан да мұсылманның мұраты – бейбітшілік, тыныштық, татулық. Имам-молдалар жұма уағыздарында жамағатқа халықтың бірлігі мен ынтымағын нығайта түсу – аса сауапты іс екенін жиі насихаттайды. Өйткені, тыныштық орнаған қоғамда дін де өркендейді. Мешіттер мен медреселеріміздің емін-еркін халыққа қызмет етуі, жер-жерде сәні мен сәулеті жарасқан Алла үйлерінің бой көтеруі, т.б. игі амалдардың атқарылуы тыныштығымыз бен татулығымыздың арқасында жүзеге асып жатыр. Біздің бабаларымыз: «Бірлік бар жерде тірлік бар», – деген қағиданы ұстанған. Біз «әһли сүнна уал жамағат», яғни пайғамбарымыздың және саха-балардың (көпшіліктің) жолын ұстанушы үмбетпіз. Берекенің бастауы – бірлік. Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) өз үмбетін үнемі бірлікке үндеген. Өсиетті сөзінде: «Кімде-кім көпшіліктен бір сүйемдей болса да ажыраса, мойнындағы Ислам жібін шешіп тастағаны», – деп, көпшілікпен болудың маңыздылығын айтқан.

«...Жамағатпен болыңдар! Бөлінуден сақтаныңдар! Әлбетте шайтан жалғыз

жүргенмен бірге, шайтан екеуден алшақтау жүреді. Кімде-кім жәннаттың төрін қаласа, жамағаттан ажырама-сын...», – деген сөзін жеткізген.

Бейбітшілікті мұрат тұтқан Алла Елшісі (с.ғ.с.) бүлікке алып баратын әрбір іске тыйым салған. Асылында Аллаға мойынсұнған, бейбітшілікті қалайтын мұсылмандар адамдарды таласуға емес, татуластыруға тырысуы тиіс. Білімсіздік – бүлікке, бүлік жамандыққа жетелейді. Біреудің арбауына түсіп, жат жердегі қантөгіске қатысу дұрыс емес. Адам баласы бақытты олай іздемейді. Қару асынумен пенде жақсылыққа қол жеткізбейді. Жиһад дегеніміз – өз нәпсіңмен күрес, көркем мінезге қол жеткізу, жақсы отбасын құру, қайырымдылық жасау, білім алып, елдің, халықтың игілігіне қызмет ету, т.б.

Еліміздің мұсылмандары Алла тағаладан бауырлас мемлекеттердегі қантөгістің тоқтатылуын, онда бейбітшілік пен тыныштық, татулық пен достықтың орнауын тілейді.

ДІН МАҚСАТЫ – ІЗГІЛІК

Алла тағаланың жер бетіндегі барша адам баласын әртүрлі ұлттарға бөліп, жаратуы – Жаратушы Іеміздің шексіз даналығы. Қасиетті Құранда: «...Бір-бірлеріңді танып-білулерің үшін сендерді халықтар мен рулар етіп жараттық», – деп баяндалған.

Құдайға шүкір, сайын даламызды мекендеген сан алуан ұлт пен ұлыстың өкілдері тату-тәтті ғұмыр кешіп келеді. Осының бәрі халқымызға берген Алланың сыйы, өлшеусіз рахымын. Бейбіт заманды басты байлығы санаған сүйікті Отанымыз әлемге бітімгер, ара ағайын, ымырашыл іргелі ел ретінде танылды. Елбасы Астана қаласында дін қайраткерлерінің басын қосып, барша халықты діни татулық пен тұрақтылыққа шақыруда. Еңселі Елордамыз рухани келісімнің, бейбітшіліктің алтын бесігіне айналды. Бір шаңырақ астында, бір атаның баласындай, тату өмір сүріп келе жатқан 100-ден астам ұлт өкілдері ынтымаққа ұйысты. Ата Заңымызда айқындап жазылғандай, азаматтардың діни сеніміне еркіндік берілген. Бұл – бейбіт жолды басты бағдар еткен еліміздің тұрақтылығы мен тұтастығының үздік үлгісі.

Мұсылманшылықтың мұраты – ұлттар мен ұлыстарды ұйымшылдыққа ұйыту, өзгеге қылдай қиянат жасамау. Адамзатты имандылыққа үндеп, атананы қадірлеуге, көрші мен ағайынға көмектесуге шақырған пайғамбарымыз Мұхаммедтің (с.ғ.с.) бір хадисінде шынайы мұсылманды – «өзгеге қолымен де, тілімен де зиян тигізбеген адам» деп сипаттаған сөзі кез келген пендеге қай кезеңде болсын, басты бағдар, өлмес өнеге, үзілмес үлгі болған.

Білім мен мәдениеттің ордасы

саналған Отырар, Сайрам, Түркістан, Тараз, Баласағұн, Сығанақ сынды қалалар Ислам өркениетіне өлшеусіз үлес қосты. Қазақ топырағынан шыққан Әбу Насыр әл-Фараби, Махмуд ат-Тарази, Мұхаммед Хайдар Дулати, Қадырғали Жалайыри секілді даланың дана да дара перзенттері салған ғылым, білім, парасат жолы қазір қайта жаңғыру үстінде. Орталық Азия Ислам білім-ғылымын, мәдениеті һәм әдебиетін, адамдар құқығының дамуына ықпал етті. Алгебраның негізін салушы Әл-Хорезмидің, медицинаның атасы деп танылған Ибн Синаның, физика ғылымының майталмандары – Бируни мен Ұлықбектердің тұлғасы ұрпақ үшін мәңгі өнеге. Белгілі әрі беделді дін оқымыстылары – Қожа Ахмет Яссауи, Имам Әл-Бұхари, Термизи, мұсылман жамағатын ізгілікке шақырған Имам Матуриди, Әбу Ханифалар Ислам білімі мен ғылымында өшпес мұра қалдырып, жақсылықтың жаршысына айналды.

Бабалар жолын жалғастырып, дәстүрлі Ислам дінінің Әбу Ханифа мәзһабын ұстанатын халқымыз өркениет пен даму жолына түсті. Исламның қазақ топырағына келуімен көптеген жақсылықтарға қол жеткіздік. Соның бірі – білімге құштарлық. Асыл дініміз ілімді ізгі құл болуға тәрбиелейді. Білім алу – адамды Жаратушыға жақындататын ізгі құлшылық. Қасиетті Құран білімді болуға бұйырған. Пайғамбарымыз Мұхаммедтің (с.ғ.с.) білімге көңіл бөлуге шақыратын өнегелі өсиеттері көп. Хадистердің бірінде: «Кімде-кім білім іздеу жолына түссе, Алла тағала оған жәннатқа бару жолын жеңілдетеді. Періштелер ғылым ізденушінің талабына разы болып, оның аяғының астына қанаттарын жаяды. Шын мәнінде, ғалымға көктегілер мен жердегілер, тіпті судағы балықтарға дейін жарылқау тілейді. Қарапайым мұсылманнан ғалымның артықшылығы, айдың басқа жұлдыздардан артықшылығындай. Әлбетте, ғұламалар – Пайғамбарлардың мұрагерлері. Пайғамбарлар мұраға динар немесе дирхам қалдырған жоқ, ғылымды мұраға қалдырды. Кімде-кім Пайғамбардың (с.ғ.с.) мұрасын алса, мол үлесті алғаны болады», – делінген. Қазақстан мұсылмандары діни басқармасы имам-молдалар мен медресе шәкірттерінің білімі мен біліктілігінің жоғары болуы үшін көптеген игі шараларды жүзеге асырып келеді. Елімізде тұңғыш рет медресеаралық олимпиада ұйымдастырылды. Мұндай игі жобалар болашақта да жүйелі түрде жүзеге асырыла бермек.

Алла тағала еліміздің Тәуелсіздігін, тыныштығын баянды етпей. Жан-жақты дамыған, ізгілік салтанат құрған іргелі елге айналуымызды нәсіп етпей.

Қыс мерзімі келісімен тұмау, менингит сияқты аурулар жер бетінде өрши бастайды. Осы уақытта сақтану мақсатында екпе салдыру маңызды. Ол әсіресе иммунитеті толық қалыптаспаған балалар үшін қажет. Тұмау мен менингиттің алғашқы белгілері бір-біріне ұқсас келетіндіктен көптеген ата-аналар миқұрт ауруын тұмаумен шатастырып, бірнеше уақытын жіберіп алып жатады. Ал бұлай істеу адам өмірі үшін өте қауіпті. Өз бетінше үйде ем жасау да үлкен қателік.



Менингит - жұқпалы ауру

Менингит – ең алдымен жұқпалы ауру. Миқұрт ауруы жұқпалы түрде жөтелу кезінде ауа арқылы бактериялар таратады. Мұрынға түскен бактерия қан айналымына еніп, жұлынға жетеді. Жүйке-жүйесіне әсер еткенде ең ауыр дәрежесі түрімен өлімге дейін жеткізеді. Ол көбінесе тығыз орналасқан адамдар арасында, тазалық сақтамаудан, жұқпалы аурудың ошақтары жақын орналасуынан және көбінесе суық тиюдің себептері болып жатады. Ерте кездерде менингиттің емі болмағандықтан мыңдаған адамдардың өмірі қысқарып отырған. Ғылым мен медицинаның дамыған дәуірімізде аталмыш ауруға қарсы екпелер егіп, көптеген шаралар қолдануға болады.

Бактериялық және вирустық инфекциялар себеп болып табылатын менингит - ми мен жұлын қабықтарының қабынуы. Қабыну сипатына қарай іріңді, серозды және геморрагиялық, ағымына қарай шұғыл, созылыңқы, созылмалы және қайталама, ал пайда болу себептеріне байланысты біріншілі және екіншілік болып бөлінеді. Жалпы, миқұрт ауруы халық арасында өте көп таралған ауру түрі. Онымен көбінесе кішкентай

балалар ауырады. Ол шықшыт безінің қабынуы, көкжөтел немесе құлақтың қабынуы, тістің іріңдеуі сияқты аурулардың асқынып кетуінен басталады. Менингиттің алғашқы белгілері; Ауру жұққаннан кейін 10-12 күннен соң қызу көтеріліп, дене қызуы 40 С⁰-қа дейін көтеріледі. Ауыз құрғап, дауысы қарлығып, өңі бозарып, денеде қызғыл түсті дақтар пайда болады. Мұндай белгілермен науқас адам кәдімгі тұмаумен шатастырып ұзақ уақыт жүреді де, бас сүйек миының қан қысымы көтерілгенде барып анықталуы мүмкін. Кішкентай балаларда менингиттің алғашқы белгілерін анықтау өте қиын. Науқастың халі біртіндеп нашарлайтындықтан аурудың белгілері бірден біліне қоймайды. Баланың температурасы көтеріліп, құса бастайды. Ана сүтін еметін балалар ауырсынудың салдарынан үздіксіз жылай беретін болады. Тіпті емшек сүтін емізгенде де жылауын тоқтатпайды немесе керісінше ұйықтай береді. Кейбір балалардың қимыл-қозғалысы өзгеріп, талып қалу белгілерін байқауға болады. Көптеген ата-аналар ауруды тұмау ауруымен шатастырып алып, асқындырып алып жатады. Ал асқынған

аурудың емделуі қиын. Асқынған менингиттің салдарынан кейбір балалар сал ауруына немесе оның жеңіл түріне де душар болып жатады. Жалпы, миқұрт жұқпалы түрде иммунитеті әлсіз жандарға үйірсек келеді. Солардың бірі иммунитеті толық қалыптаспаған балалар үшін өте қауіпті болып саналады.

Менингиттің емі қандай?: Миқұртты анықтау барысында адамның жұлынынан міндетті түрде су алынады. Су алу арқылы бас ішіндегі қан қысымы төмендетеді. Жұлыннан алынған судың мөлдірлігі миқұрт ауруының дәлелі болмақ. Туберкулезбен ауыратын анадан туылған балалар туғаннан кейінгі айларда туберкулез менингитімен ауыруы мүмкін. Ол өте жай өрбиді. Талай күндерге немесе апталап созылуы мүмкін. Анасы туберкулезбен ауырғандықтан баланың да туберкулез менингитімен ауыруы мүмкін деген күдік болса, оның әр салмағының әр 5 киллограммына шаққанда 0,2 мг келетіндей етіп стрептомицин шаншып, дереу жедел жәрдем шақыру керек екен. «Егер, туберкулездік менингит болмаса ампицилинді немесе пенцилинді пайдалануға болады. Бұл дәрігер келгенге дейінгі әрекет» - дейді жергілікті дәрігерлер.

Дайындаған:
Айман Рахманқызы,
Сәуле ЕСІМОВА.

«Жас-Ай»

10 жыл!



Үстіміздегі жылдың желтоқсан айының 3 күні Ө.Жолдасбеков атындағы Студенттер сарайында «Жас-Ай» медициналық орталығының 10 жылдық және «Жас-Ай» ақпараттық журналының 5 жылдық мерейтойы өтті. Мерекелік кеш Ахмет Жұбанов атындағы арнайы музыкалық мектептің «Жез киік» қобызшылар ансамблінің орындауындағы күймен ашылды. Студенттер сарайына жиналған халыққа түсінікті болу үшін «Жас-Ай» медициналық орталығы туралы шағын бейнематериал көрсетіліп, орталық басшысы Жасан Зекейұлы баяндама жасады.

ҚР еңбек сіңірген қайраткері, ғалым Әділ Ахметов, сенатор Сәрсенбай Еңсегенов, ҚР Ұлттық Ғылым Академиясының академигі Ғарифолла Есімов, М.Әуезов атындағы әдебиет және өнер институтының директоры Уәлихан Қалижан, Емшілер қауымдастығының төрағасы Зиядан қажы Қожамжаров, «Ер Жәнібек» қоғамдық қорының төрағасы Мақсұт Темірбаев және Қолданбалы математика ғылыми зерттеу институтының ректоры Есмұхамед Сымайылов бастаған ел азаматтары құттықтау сөздерін сөйледі. Мәдениет министрі Арыстанбек Мұхамедиұлының және Бас Мүфти Ержан қажы Малғажыұлының, Халық Банк төрағасының және ҚХР Шанхай Емдеу-сауықтыру орталығының төрайымының арнайы Құттықтау хаттары мен сыйлықтары табыс етілді.

Қазақстан Республикасының халық әртісі Нұрғали Нүсіпжанов, домбырашы, композитор, күйші, Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері Шәміл Әбілтаев, Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері Дәлел Уәш, «Ақ жауын» мемлекеттік камералық оркестрінің көркемдік жетекшісі Секен Тұрысбек, «Қыздар-ай» тобы мен Ержан Белғозив, Дәулет-Гүлхан дуэті кештің көркін қыздырып, көрермендерге мерекелік көңіл-күй сילהды.

Мерекелік концерттің соңы “Grand Aiser” қонақ үйінің 14 қабатында орналасқан «Шаңырақ» мейрамханасындағы қонақасымен жалғасын тапты.







ҚАРАМЫҚ

Қарамық (куколь) – шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30-60 сантиметр. Жоғарғы бөлігінде жуан буынды бұтақтары екі ашалы қарама-қарсы орналасқан жапырақтары қандауыр формалы, түп жағы сабақты орап тұрады. Ашалы гүл шоғыры басында өседі. Гүлі солғын қызыл түсті келеді. Қауашақ жемісі жұмыртқа формалы. Домалақ тұқымы қара түсті болады.

Жинау және өңдеу. Қарамық тұқымының дәрілік қасиеті бар. Жазда тұқымы піскенде орып, тұқымын қағып алып, тазалап кептіреді. Шикідей немесе жарылғанша қуырып дәрі жасайды. Қарамық кермек дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

Қанды күшейтіп, етеккірді келтіреді, сүт шығарады, ісікті қайтарады.

1. Омыраудан сүт шықпағанда 9 грамм қарамықты, 9 грамм қоңырау басты, 12 грамм ашты қарбыз тамырын, 9 грамм дагор балдырын қосып, суға қайнатып ішу қажет.

2. Омырау сүті азайғанда немесе сұйық болғанда, 9 грамм қарамықты, 6 грамм аю балдырғанды, 30 грамм сары мияны араластырып, суға қайнатып ішеді.

3. Емшек безі қабынғанда, 9 грамм қарамықты, 75 грамм бақбақты, 12 грамм ащы қарбыз дөнін, 9 грамм қарабас шөпті араластырып, суға қайнатып ішу керек.

4. Бел шойырылғанда, қарамықты қуырып, талқандап, 6 грамнан күніне екі рет ішеді.

5. Етеккір тоқтамағанда, 15 грамм қарамықты, 9 грамм мақсарыны, 9 грамм шабдол дөнін араластырып, суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 4,5-9 грамм. Қарамықтың құрамында сапонин, май, қант бар.

Ескерту: жүкті әйелдерге мұндай дәріні қолдануға болмайды.



Дәрі шөпте

ҚАМЫС

(КАМЫШ, ТРОСТНИК)

Қамыс – көп жылдық, биік әрі тік өсетін шөп тектес өсімдік. Тамыры, сабағы көлденең өседі. Көп буынды болады, буында-рында өркені болады. Қандауыр тәрізді, ұшы өте үшкір жіңішке жапырақтары кезектесіп орналасады. Гүлі үкі тәрізді шашақты, сабағының ұшар басына орналасады. Сазды жерлерде, көл, өзен жағаларында өседі.

Жинау және өңдеу

Қамыс тамырының емдік қасиеті мол. Қазан айларында қазып алып, ұсақ шашақты тамырын және өркенін алып тастап, тазалап жуып, кептіріп, ұсақтап турап тастау керек. Дәмі тәтті, усыз болады.

Ем болатын аурулары.

Ыстықты қайтарып, денедегі сұйықтықты көбейтеді. Құсықты тоқтатады.

Өкпенің іріңді ісігіне, кеңірдекшелердің кеңеюіне 30 г қамыс тамырын, 15г түйнекқонақты, 9г шабдолды, 30г көк асқабақ дөнін суға қайнатып ішеді.

Жүйке әсерінен құсқанда қамыс тамырынан 15г, қызанақ (помидор) сабағынан 6г, жемжемілден 3 тал жапырақшалап кесіп, суға



қайнатып, салқындағанда ішеді. Қамыс сабағы ыстық көтерулуге, шөлдеуге, қызылшаға, дененің сарғаюына, асқазанның ыстығы асып құсуға, несептің аз әрі сарғайып келуіне де жақсы емдік қасиеті бар.

Қызылша сыртқа шықпағанда, 30г қамыс тамырын, 7 тал аскөк тамырын, 6г бақа жапырақты суға қайнатып ішеді.

АЛМАС:

Алмас – қазақ халық емшілерінің ұдайы пайдаланатын дәрілерінің бірі. Алмас хлорлы сынап деп те аталады. Ол ақ түсті кристалл тәрізді болады, суда спирте ериді. Кұрт пен микробтарды өлтіру қуаты өте күшті болады.

Қазіргі медицина ғылымында оның 1:1000 мөлшердегі алуан түрі дизенфекциялауға қолданылады. Алмас улы болады.

1. Мерез жараларына қолданылады. Алмасты майға не-

месе күкіртке өлтіріп, жараның бетіне жағады.

2. Тіс қақсағанда да ем болады. 0.02 г. алмасты түкірікпен қайрақтың датына өлтіріп, тіс қақсаған жақ беттің терісіне жағады (алмасты жаққан соң су тигізуге болмайды). Өлтірген алмасты шақтаға жағып, қақсап тұрған тістің қуысына қойып, сілекейді шұбыртады. Бұл кезде түкірікті есте жұтуға болмайды. Ауызда темір дамы пайда болғанша басады.

Н ШЫҒАДЫ...

ҚҰРТ ШӨП

Құрт шөп (*Coduceps sinensis*) – саңырауқұлақ тектес өсімдік. Ол көбелек туысындағы бір түрлі бунақденелі жас құрттың ішінде жасайды. Оның бактерия жіпшелері топырақ арасындағы жас құрттың ішіне кіріп, оның денесіндегі қоректік заттарын сіміреді де, құртты өлтіреді. Одан соң қандауыр тәрізді жалғыз жапырақты сабақ шығарады. Қыста құрт бейнесінде жатады. Өлген құрт сарғыш-қоңыр немесе қызғылт түсті, ал іші ақ түсті болады. Құрт шөп биік таудың шөпті жерлері, қалың орман, бұта ішінде өседі. Бактерия жіпшелері бар құраған құрты дәрілікке қолданылады. Оны 6-7 ай-



ларда қазып алып, тазалап, кептіріп сақтайды. Құрт шөп өкпені, бүйректі, қуаттандарады. Дене қуатын арттырып, қақырықты түсіреді. Қан тоқтатады. Оны дене әлсіздігі, демікпе, қан аздық, белсіздік, шауһат тоқтамау және бүйрек әлсіздігінен болатын бел, аяқ ауруларын емдеуге қолданады.

АНАР ТАМЫРЫ:

Анардың тамырын күзде қазып алады

1. Жұмыр құртты тұсыру үшін 18 г. анар тамырын қайнатып, үшке болып ішеді. Жарты сағат сайын бір ышып, 4 сағаттан кейін тазаланға сордан ішу керек.

2. Бүйрекке тас байланғанда, уксусқа шыланған анар қабығы мен сары шырғауықтың гүлінен 30 г. нан алып, қайнатып ішеді.

3. Тіс түбінен, мұрыннан қан аққанда, анардың тамыр қабығын немесе гүлін қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 12-6 г. құрамында қабық сілтісі және майлы заттар бар.

АНАР ГҮЛІ:

Анар гүлінің өңі қызыл, жұқа, дәмді ашшы болады, шынжаң өлкесінің көп жерінде өседі.

1. Мұрын қанағанда, анар гүлін белгілі мөлшерде талқандап, мұрын қуысына 0.3 грамнан бүркеді.

2. Орта құлақ қабынғанда, анар еулін кептіріп, ұнтақтап, бернөөл қосып, құлақтың ішіне бүркеді.

3. Мұрыннан қан ағып тыиылмағанда, анар гүлінен бір үлес, сары құлан құрай гүлінен 3 г. талқандап, 3 г. нан ішеді.

4. Ауыз сасығанда, анар гүлін сірке қышқылына араластырып, ауызды шәйқайды.

Пайдалану мөлшері: 3-6 г. анар гүлінің құрамында белгілі мөлшерде гликуза бар.

3. Қара жел ұстап, бел шойырлғанда, ауырған орынға құрғақ лоңқа төңкеріп, 20 минуттан кейін лоңқаны алып тастап, орнына бірнеше жерден шертеді де, қайраққа өлтірген алмасты жағады. Егер науқас ауыр болса, шеріткеннен кейін лоңқаны одан әрі төңкеріп, қан сарсуын шығарып артынан өлтірген алмасты жағады.

4. Қара теміреткі немесе қатты теміреткіге 0.2-г. алмас, 4 г. карбөл қышқылы, 50 г. қой

жүнінің шуаш майы, 50 г. вазелин қосып араластырып, өлтіріп, балшық дәрі жасап, теміреткіге жағады. Алмас ерекше улы болғандықтан, ішуге дәрі жасауға тиым салынады. сыртқы жұқпалы ауруларға көрсетілген мөлшерде қолдану талап етіледі, қазіргі дәрігерлер оны улы дәрілерге арналған арнайы жерде сақтайды. Әр адам өз білгенінше қолдануға болмайды.

Пайдалану мөлшері: 0.06 г. нан аспауы қажет.

АЮ ӨТІ:

1. Дене температурасының көтерілуінен болған сандыраққа, талма және сіреспе ауруларына 1 г. аю өтін қайнаған сумен ішеді.

2. Көздің дәнекер қабығының созылмалы қабынуына, мүйізгек қабығының ағаруына қолданылады. Ол үшін аю өтінен біраз алып, таза суға ерітіп, көзге тамызады. Немесе сары маралдың өтін қосып, сұйылтып тамызады.

3. Шиқан күйіп жанып сыздағанда, аю өтінен біраз алып, таза суға ерітіп, жараның сыртына жағады.

4. Ұзаққа созылған жөтелге, балалардың көк жөтеліне аю өтінен белгілі мөлшерде алып, суға езіп, қантқа тамызып (бір шақпақ қантқа он сегіз тамшы), күніне екі рет ішкізеді.

5. Балалардың шошымасына бұршақтай аю өтін омыраудың сүтіне езіп ішкізеді.

АЮ МАЙЫ:

1. Жел - құз қоздырған буын ауруын басуға қолданылады. Ол үшін қыртыс майды буынға тартады немесе еріткен майды бірнеше күн отқа, күнге қыздырып жағады.

2. Жұмыршаққа жел байланғанда, 100 г. еріткен аю майын жылытып жұтқызса, жұмыршақты жібітіп, желді айдайды.

3. Аю өті қолдағы созылмалы қыяяққа да ем болады. Ол үшін аю өтінен 3 г., қарағай қынасынан 9 г. хлорлы сынаптан 3 г. грам, камфорадан 3 г. араластырып, ұнтағын аю майына қосып өңдейді. Қолданбас бұрын 9 г. қызыл мыя мен 9 г. даршынды 9 г. суға қайнатып, сол сумен қыяқты жуады. Соңынан өңделген май дәріні жағады.

Тұмау туралы алғашқы дерек біздің заманымызға дейінгі 412 жылдары байқалған. Ал осыдан бір ғасырдай бұрын бұл эпидемиядан 40 миллионнан астам адам көз жұмған. Дәрігерлер сол кездерден бастап індеттің емделу жолдарын іздеген. Олардың науқастарға берер көмегі тек бал, шөп тұнбасы мен сұйықтықты көп ішкізу ғана болған. 1931 жылы Америка ғалымы Ричард Шоуп ауруды зерттей келе тұмау бактериядан емес, вирустан болатынын анықтады. Бұған дейін тұмаудан қайтыс болатын науқастар санын азайтуға дәрігерлер дәрменсіз еді. Ричард Шоуптың анықтамасы дәрігерлер жұмысын біршама жеңілдетіп, тұмауға қарсы дәрі-дәрмек жасауға септігін тигізді. Орта ғасырларда бұл дерт «Испан лихорадкасы», «инфлюэнца», «итальяндық безгек» деп те аталған. Кейін XIX ғасырда тұмау толық зерттеліп, оған «грипп» атауы берілді.



ТҰМАУҒА БЕЙ-ЖАЙ ҚАРАМАҢЫЗ

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтеріне сүйенсек, адам денсаулығының ақаусыз болуы өзінің өмір сүру дағдысына байланысты екен. Күнде таңертең ертерек тұрып, 30-40 минуттай жүгіріп, әр түрлі дене жаттығуларын жасауға, соңынан салқын сумен шайынып, шынықса түрлі дерттерден аулақ болуымызға болады. Көпшілігіміз жас кезімізде бұл мәселеге көңіл бөлмей, есейген соң жалқаулықтың құрсауынан тағы да шыға алмай, жасымызға жетпей қартайып, әр түрлі созылмалы ауруларға шалдығып, қайғы қасірет пен өлім қорқынышынан қалтырап күн өткіземіз. Әрине уақытында емделмесе, созылмалы болып кеткен сырқаттан айыға қою да оңай емес. Сол үшін ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын іздеген анағұрлым тиімді. Салауатты өмір сүріп, денені шынықтырып, тазалық сақтау, аурудан бізді алшақ етеді.

Тұмау – өте жұқпалы індет. Тұмау вирусы тыныс алу мүшелеріне 1-2 метрден еркін енеді. Ағзаға енісімен вирус жасушалар арқылы қанға сіңіп, бүкіл ағзаға тарайды.

Тұмауды қоздыратын вирустар тыныс жолының кілегей қабығында өсіп-өнеді.

Тұмаудың зардаптары:

Тұмауды дер кезінде емдеп, дерттен айығуға шаралар қолданбаса, ол тек жоғарғы тыныс жолдарының ғана емес, жүйке жүйесінің, иммундық жүйенің ауруларын және басқа да созылмалы ауруларды қоздырады. «Елемеген дерт жаман» дейді қазақ. Тұмау асқынғанда пневмония, бронхит, серозды менингит және миокардитке ұласатын жағдай да кезігеді, тіптен адам өліміне де апаруы мүмкін.

Ауру көбінесе жас балалар, қарттар мен түрлі созылмалы дертке шалдыққандар арасында жиі асқынады. Қатты асқынған тұмау тыныс жолы, нерв жүйелері ауруларын қоздырып, қан тамыр және жүрек ауруларына шалдықтырады. Тұмаудың ел экономикасына әкелетін шығыны қатерлі ісік пен жүрек қан тамыр ауруларының зардаптарынан еш кем емес болып, тұмаудың зардаптарын жою мақсатында бүкіл әлемде жыл сайын 14 миллион доллардан астам

қаржы жұмсалады екен.

Тұмау – орасан зор аумақты қамтып, шұғыл тарап, тез жұғатын індет. Егер барлық жұқпалы сырқат атаулының таралуын 100 пайыз деп алсақ, соның 95 пайызы осы тұмаудың еншісіне тиеді.

Сырқат вирус жұққаннан кейін бірнеше минуттың ішінде байқалады. Эпидемияның жыл сайынғы қайталануы кезінде тұмауға халықтың 60 пайызға дейінгі бөлігі шалдығады.

Тұмаудың белгілері:

Науқастың дене қызуы көтеріледі, көңіл-күйі нашарлап, тұла бойы қалтырайды, буын-буыны сырқырап, бұлшық еттері сыздайды. Тамағы қызарып, жөтел пайда болады. Мұрыннан су, көзден жас ағады. Қайта-қайта түшкіріп, тіл айналасы, тіл үсті қызарады. Тіл өңезі сарғайып, тамыр әлсіз соғады, мұрын бітеді. Адамда әлсіздік пайда болып, Тамаққа тәбеті төмендейді.

дайындаған,
Мамырбек ТӨКЕШ

Жыланнның уы

Жылан дегенде зәре-құтымыз қашады. Әсіресе, аңдаусызда алдымыздан шыға келсе бақырып-шақырып, әзірейілге жолыққандай әсерде қалатынымыз рас. Біздің елде «түрі сұсты, жылан сияқты екен» деген сөздерді жек көретін адамдарға қарсы айтатын болсақ, жапон елінде әйелдерін тым жақсы еркелеткенде «жыланым менің» деп айтады екен. «Жыланды ел» саналатын Үндістанның Мадрас сапасындағы саябақта «жыландар паркі» бар. Дүниежүзінде тіркеуге ілінген жыланның 3 мың түрі болса, солардың 250 түрі Үндістанда мекендейтін көрінеді. Ал, 300-ге жуық жылан түрі бар Вьетнам еліндегі халық жылан уын медициналық орталықтарға тапсырып, етін тағам ретінде пайдаланады екен. Осындай көптеген жыланды мекендерде жылына бірнеше жүздеген адамдарды жылан шағып, уланып ажал құшып жататындықтан сол елдерде жылан уын зерттеу жұмыстары да ерекше қолға алынған. Мәселен, кобраның уымен гипертония мен асқазан жарасын емдеуге болатындығы дәлелденген.

Жыланды мекендерде өмір сүретін адамдарға жыланның шағып алуынан сақтану өте қажет. Жедел жәрдем көрсетілмей қалған жарақаттанушы үшін қатерлі әрі сол сәтте ажал құшады. У денеге тез жайылады. Шағып алған кезде ең алдымен адам ағзасындағы бүйрек пен бауырға аса қауіпті. Қан айналысының бұзылуын азайту үшін басын дене деңгейінен төмен ұстау керек. Уақыты созбай жарақаттанған жерден улы сорып алып, түкіріп тастау керек. Содан соң ауызды пергамент ерітіндісімен ол болмаған жағдайда сумен шайып отыру қажет. Егер ауыз қуысында жара не қарисі бар тістер болса, онда ауызбен у соруға болмайды. Ісіктің алғашқы белгілері байқалған сәттен бастап соруды тоқтатып, шаққан жерді антисептиктермен өңдеп, стерильді таңғышпен орайды. Удың лимфатикалық жүйемен өтуін азайту үшін жарақаттанған мүшенің қозғалысыз болғаны дұрыс. Шаққан жердің екі жағынан қысып байлап қоюға мүлдем болмайды. Ең бастысы уланған адамды тезірек медициналық мекемеге жеткізу шарт.

«Әр елдің салты басқа, иттері қара қасқа» демекші, қытайлар мен вьетнамдар жылан аулап тамағын тойдырған болса, біздің қазақ қара шаңырағына кіріп кеткен жыланның басына ақ құйып, қарғысына қалмай аман-есен шығып кетуін тілеген. Сондай-ақ, жыланды қазақ қатерлі әрі киелі жәндік санатына жатқызады. Өзге елдерде жылан саудасымен айналысып, миллиондап қанжығаларын майлап жатса, біздің қазақтар түсіне жылан еңсе ғана «байлыққа кенелесің» дейді емес пе?! Қазақстанда тау мен тастарды аралаған, егістік алқаптарындағы қалың шөптер арасынан, тіпті суда мекендейтін жыландар өте көп кездеседі. Өмір сүру орталарына байланысты реңдері де алуан түрлі келеді. Олар жылына 2-4 реттен түлейді. Уы медицинаға аса қажетті саналатын жыландардың жер бетінен жойылып кетпеуін қадағалау керектігін бүгінгі фармацевтика ғалымдары жиі



қозғайды. Жыланның уынан медицинада Випратокс, Випросал, т.б. майлары жасалынса, випералгин, випраксин, наяксин – инъекцияға арналған сұйық дәрілер жасалынады.

Тілін сумаңдатқан жіңішке жылан – бүгінгі медицинаның басты символы болып саналады. Ол XVI ғасырдан бастап қолданысқа енген екен. 1924 жылы Кеңес елі де жылан символын түбегейлі мақұлдаған. Жалпы, жылан уының емдік қасиеттерін XVII ғасырда ғылыми тұрғыда белгілі бола бастаған. Ең алғаш Франческо Реди ашқан деген мәлімет бар. Жүз жылдан соң тағы бір итальяндық ғалым Фелисе Фонтане удың емдік қасиеттерін зерттеп, адам ағзасына қалай әсер ететіндігі жөнінде жазады. Ал мысырлықтар болса жылан уының бірталай аурулардың бетін қайтара алатындығын ерте кезден-ақ білген. Қазіргі уақытта Мысырдағы Суэцк университетінде ұзақ та қажырлы еңбектер барысында жылан уының химиялық құрамы анықталып, таңғаларлық көптеген жаңалықтар ашылды. Сондай-ақ, рак ауруын, белсіздік, қант диабеті, қан тоқтатуға, қан қысымын қалыпқа келтіруге болады екен.

Жалпы, удың қасиеті жыланның

түріне байланысты. Мысалы, сұр жыланның уында қанға әсер ететін геморрагин, ал көзілдірікті жылан уында жүйке-жүйеге әсер ететін нейтроксин бар. Улы жыланның сілекей безінен бөлініп шығатын ақшыл сары немесе көкшіл түсті сұйықтың құрамы альбулин, глобулин, ферменттер, су, тұздардан тұрады. Кеңес медицинасы да кезінде жылан уынан май, сұйықтар түрінде дәрілер дайындап, дәрігердің рұқсатыменен қол демікпесін, ревматизм, артрит сияқты көптеген ауруларға қарсы қолданылған. Жылан уының медицинадағы сансыз пайдасы дәлелдене келе оның бүйрек, бауыр, туберкулез ауруларына қарсы қолдануға болмайтындығын да ескертеді.

Австралия, Орталық Африка аборигендері, ежелгі грекиялық фессалийцтер, солтүстік америкалық үндістер өздерінің ата-тегін жыландар деп есептейтін көрінеді. АҚШ жеріндегі тотемдік жылан-қорған үндістердің жыланға табынушылығы немесе бір тұтушылықтарының бір белгісі болса керек. Сұсты жәндіктерді зәулім үйлерде тұрғызып, рахат өмір кешкен жыландардың «жыланға табынушылық» заманы XVII ғасырда белең алды. Әсіресе африкалық тайпалардың жыланға қызмет көрсетуді аса мәртебелі іс деп санаған. Алайда, уақыт өте келе ғалымдар мұндай көріністерді «тотеизмнің жұрнақтары» деп түсіндіреді әрі жоққа шығарады. Бүгінгі таңда улы жыландарға адамдар емес, жыландардың адамдар үшін қызмет ете бастаған дәуір орнады. Уын ысырып алып, үйретілген жылан ретінде цирктегі көрермендеріне дейін қуанта бастады. Шетелдерде жылан аулау кәсібі адам өміріне қауіпті саналатындықтан өте қымбат бағаланады. Оның уынан адам денсаулығына маңызды түрлі дәрілер жасалынады. Жыланның уы ең алдымен адамзат үшін таптырмас дәрі.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Гүлнұр НҮӨЛІҚЫЗЫ

БИ – СЫМБАТТЫЛЫҚ

Қазіргі заманда уақытымыздың көпшілігін аса бір қимылды қажет етпейтін орындарда, яғни, көлікте, кеңседе т.б. жерлерде өткізетіміз белгілі. Бұлай дейтініміз, технология күн санап дамып, адам қолымен жасалатын істер азайып барады. Барлық ісіңізді техника айтқызбай-ақ тындырып жатыр: кір жуатын машина, киім тігетін машина, өзіңіздің астыңыздағы мініп жүрген көлігіңіз, тіпті, ыдыс жуу үшін де машина қолданамыз. Осындай кездерде адам белсенділігі артпақ түгілі, бәсеңдеп кетуі де ықтимал. Жалпы, қазіргі технология күн санап дамып келе жатқан заманда адам белсенділігін, нақтырақ айтқанда нәзік жандылардың белсенділігін қалай арттыруға болады? Біз күнделікті күйбең тіршілікпен жүріп, осы бір жәйтті ескере бермейміз. Ал, керісінше, үнемі қимыл-қозғалыста болудың адам ағзасына, денсаулығына, тіпті, түрлі аурулардан бойымызды алшақ ұстау үшін тигізетін пайдасы зор екенін әрбір адам жақсы біледі.



Қазіргі күні «кептеліс» деген жаңа ұғым құлағымызға да, бойымызға да, тіпті, санамызға да сіңіп кетті. Бұл, әрине, адамның жүйкесіне тиіп, уақытының көп мөлшерін зая кетіретін бірден-бір құбылыс. Адамды күйзеліске ұшырататын бұдан да басқа факторлар жетіп артылады. Таңертеңгісін ерте тұрып немесе күнделікті спорт залдарына барып, жаттығулар жасауға жұмысбасты әйел адамының уақыты да, құлқы да бола бермейді. Сондықтан, ең тиімді әдіс – бимен айналысу. Би мен денсаулық бір-бірімен тығыз байланысты. Ең алдымен, біздің дене бітіміміздің құрылымын алып қарайтын болсақ, әрине, ол – сүйектерден және бұлшықеттерден тұрады. Сүйектер өздігінен тек мөлшерлік пропорцияларға әсер етеді (ұзын аяқ, қысқа қол т.б.), ал мүсін, жүріс-тұрыс, денеміздің сыртқы теңсіздіктері мен сүйектердің қалпы – бұлшықеттердің әсерінен болатын құбылыс. Олар – сүйектерді бір-бірімен байланыстырып тұратын жіп секілді, демек, біздің сыртқы келбетіміз, жүріс-тұрысымыз, дене бітіміміз, қимыл-қозғалысымыздың барлығы дәл осы «жіптермен» байланысты. Егер сіздің бұлшықеттеріңіз бос және шынықпаған болса, онда сіз сырт көзге ебедейсіз, икемсіз болып көрінесіз. Ал, керісінше бұлшықеттеріңіз шыныққан, үнемі қозғалыста болса, сәйкесінше, сіздің

қимылдарыңыз да ширақ, өзіңізді еркін сезінесіз. Бұлшықеттерді кез келген жаста қалыпқа келтіруге болады екен. Ал бимен айналысу үшін сіздің жас немесе кәрі болуыңыз маңызды емес. Ол шектен тыс күш жұмсауды да қажет етпейді. Қимыл жасау күрделілігі бірден емес, сіздің тәжірибеңізге қарай өсіп отырады. Жаттығу барысында күшпен қарқын кезектесіп отырады. Ал бұл адам денсаулығына өте пайдалы. Бимен бір-екі ай айналысқанда-ақ өз нәтижесін бере бастайды, яғни, бұрынғыдай шалыну, артынша құлау, біреудің аяғын басып кету немесе халық көп ортада соқтығысып қалу секілді ыңғайсыз жағдайға қалмайсыз.

Би – тыныс алу жүйесін де жақсартады. Бұл – көптеген созылмалы аурулардың (бронхит, демікпе, тонзиллит т.б.) алдын алуға септігін тигізеді. Дұрыс тыныс алудың арқасында ағзадағы көптеген процестер қалыпқа келіп, зат алмасу жақсарады. Сізге суық тию де бұрынғыдан сиреп, ал егер тұмауратып қалсаңыз тез жазылатын боласыз.

Әуесқой бишілер арықтау үшін шаршататын жаттығулардың, ашығумен азаптанудың, күмәнді дәрілер ішудің керегі жоқтығын айтып, оның орнына билеуді ұсынады. Сондай-ақ, би адамның көңіл-күйін көтереді, тамақты сіңіруге көмектеседі.

Әйел ағзасы үшін, әсіресе, шығыс биі өте маңызды. Бөксені кіші және үлкен шеңбермен айналдыру, дірілдету ішкі органдардың, іштің және бөксенің бірегей массажи болып саналады. Бұл іш қатудың алдын алып, тік ішектің қан айналымын, қозғалыс қызметін жақсартады. Тіпті, керек десеңіз, бимен айналысатын әйелдер жеңіл босанады екен. Ішті қозғалта билеу кезінде омыртқаның барлық бөлімдері қимылдайды, бұл сколиоз бен остеохондроздың алдын алады. Испанның «Фламенко» биі арқа бұлшық еттерін нығайтып, денені еңкіштенуден сақтайды, қыпша бел етуге септігі тиеді. Ал «Хип-хоп» пен «Брейк-денс» жоғарғы және төменгі иық бұлшық еттері үшін таптырмас жаттығу.

Сондай-ақ, би – ауруды ұмытудың және өзіңді-өзің қалыпты сезінудің бірден-бір жолы. Бимен емдеу – қазіргі уақытқа сай медицинаның ең жас салаларының бірі. Психоаналитик Вильгельм Райх билеп емделу туралы былай түсіндіреді: «Әр адамның бұлшық етінде маталған «қорғау сауыты» болады. Билеу арқылы ол содан айығады да, гармониясы да жоғарылайды». Сондықтан да билеудің адам денсаулығына ешқандай зияны жоқ. Билеу, әсіресе, күні бойы телефонға жауап беріп, жұмыс үстелінен тұруға

КЕПІЛІ

АУРУДАН ҚАЛАЙ САҚТАНҒАН ЖӨН?

мұршасы болмайтын жұмыскерлердің жүйке жүйесінің қалпымен жұмыс істеуіне және белінің ауруын басуына көмектеседі.

Психотерапияның көзқарасына сүйенетін болсақ, қорқыныш пен күйзеліске бір табан жақын адамдар мен өзіне сенбейтін жандарға көп билеу қажет екен. Кейбір арт-терапевтердің айтуынша, адамның рухани жанын емдеуге би сөзден де жақсы көмек береді екен.

Қазіргі таңда билеп үйрену үшін көптеген үйірмелер мен мектептер жеткілікті. Тек сіздің оған деген ынтаңыз болса болғаны. Ондағылар сізді бидің түр-түріне үйретіп, қалай билеу керек екендігіне бағыт береді. Аптасына екі рет би үйірмесіне бару ақыл-парасат кемдігіне душар болу қаупін азайтады.

Ата-аналары жастайынан биге алып барған балалардың сүйектері басқаларға қарағанда 5 пайызға берік болады екен.

Ғалымдар жүрек-қан тамырларында ақау бар науқастарға зерттеу жүргізеді. Бишілерде қандағы оттектің мөлшері 18%-ға, дене шынықтыру мамандарында 16%-ға көбейген.

Би сағатына шамамен 400 ккал энергияны жоқ қылып жібереді.

Бес айлық және екі жас аралығындағы сәбилер музыка ритміне сай қозғалыс жасау қабілетіне ие. Керек десеңіз, әуен оларға қарапайым сөйлеуден де қатты әсер етеді.

Қытайда ерлердің ішпен билеу үрдісі кең таралған. Олар артық салмақпен осылай күреседі.

Би адамның жүйке жүйесіне жақсы жағынан әсер ете алады. Мысалы, би жүйкеге түскен ауырлықты басады, бас ауруларын қайтарады, артериалды қысымды қалыпқа түсіреді.

Кәсіби бимен айналысатын адамдарда ешқашанда Паркинсон ауруы болмайды.

Үнді классикалық биінде белгілі бір сезімді жеткізу үшін көз ғана емес, қас та, ерін де, мұрын да, бет те, иек те, құлақ та қимылдайды. Бұл бет бұлшық еті үшін таптырмас жаттығу бола алады. Бимен айналысу арқылы сіз деніңіз сау әрі сымбатты бола тұра, рухани дүниенің де өзгерісін сезініп, стресс, күйзеліс, ұялшақтықтан (комплекс) арылып, қимыл-қозғалысқа толы белсенді өміріңізді біршама ұзартасыз.

Аурудан сақтанудың жолдары:

1. Күтіну, денсаулықты қорғау, көңіл-күйді теңшеп, қатты шаршаудан аулақ болу, дәрігерлерден кеңес алып отыру.

2. Тазалық – денсаулық кепілі. Мұнда ауыз су мен күнделікті тұтынатын азық-түліктің тазалығы басты орында тұрады. Әсіресе, шіріген, уақыты өтіп кеткен азықтарды тұтынудан аулақ болған дұрыс. Тұрмыстағы кейбір заттарды дезинфекцияламай тұрып пайдаланудан немесе жұқпалы дерті бар науқас пайдаланған заттарды тазаламай тұрып ортақ істетуден сақтану қажет. Сондай-ақ, дене тазалығына да қатаң мән беріңіз.

3. Адам дертке шалдыққаннан кейін, дер кезінде шипагерге көрінуі, олардың кеңесі бойынша күтінуі керек;

4. Дертке шалдыққан адамның көңіл-күйіне, азықтануына, емделуіне, ерекше көңіл бөлу, бастысы аурудың алдын алуға мән беру.

Негезі денсаулықты күтудің жолдары көп, пайдалы дене әрекеттерімен айналысу, салауатты өмір салтын ұстану т.б. Кез келген адам жоғарыдағыдай пайдалы жаттығулар мен тұрмыстық әдеттер арқылы денсаулығын күтумен қатар түрлі бұлаулау орындарына да жиі барып тұрған жөн. Мүмкін болған жағдайда табиғат аясында табиғи жаратылыс арқылы пайда болған арасандарда булаудан өтудің өз артықшылықтары жетерлік.

АРАСАННЫҢ ТҮРІ ЖӘНЕ ОҒАН ТҮСУ ЖОЛДАРЫ

Көп жағдайда арасанда емделу оның суын ішу, булану сынды екі жағдайда жүреді.

Арасан суының денеге жасайтын әсерін шипалық қуатына және физикалық рөліне қарап бөлуге болады. Физикалық дегенде жылулық және қалғыту күші адам денесінің қан айналысын тездетіп, зат алмасуды,

терінің физикалық рөлін арттырады. Науқастың нерв жүйесін тыныштандырып, ауру сезімін басады. Бұлшық етті босатып, шаршаудан, қалжыраудан айықтырады әрі денеге жылу беріп рахаттандырады.

Шипалық қасиеті арасан суында көптеген минералдық заттар болғандықтан денеге жасайтын әсері де түрліше болады. Ғылыми тұрғыдан оның химиялық құрамының әртүрлілігіне қарай, жәй арасан және радиоактивті арасан деп бөледі. Ал ұзақ жылдық халықтың емшіліктегі тәжірибеге сүйене отырып, оны емшілеріміз жеті түрге бөледі екен.

Күкіртті арасан: қышыма науқасына шипа болып қалмастан, паразит ауруы және, түрлі тері ауруларының алдын алады. Сондай-ақ науқастың буынына әсер жасап, денесіндегі зат алмасуды теңшейді. Химиялық құрамы арқылы ревматизмге жақсы әсер етеді.

Тұзды арасан: адам денесіндегі зат алмасуды тездетіп, нерв жүйелерін тыныштандыру арқылы ауруды басады. Сондықтан, мұндай арасанға ревматизм және нерв ауруына шалдыққандар түссе болады.

Сілтілі арасан: терідегі лас заттарды тазартады, теріні жұмсартып, ыстықты қайтарады. Денені жеңілдендіріп рахаттандырады.

Жай арасан: Бұл арасанның химиялық құрамы аз болғандықтан денеге баяу әсер жасайды. Зат алмасуды, қан айналысын тездетеді. Жүйке жүйесін тыныштандырып, ауруды басады және шаршағаннан айықтандырады.

Дәрілік арасан: 7 түрлі дәрінің қоспасынан қайнатылып қолдан жасалады. Денедегі, буындағы ісікті, қышығуды қайтарып, тарамыс, шеміршекті жұмсартады. Бұлшық еттердегі суық желді, құяң желін, тері қышымаларын жоғалтады.

Соңғы уақытта бала тілінің кеш шығуы көп кездеседі. Байқасаңыз, бүгінде елімізде тілінің мүкестігі бар балалар жиі байқалатын болды. Көптеген дыбысты дұрыс айтпай, бұзып айтатындар көп.

Бұрынырақта «р» әрпін немесе «ғы» «й» деп айтатын балалар ілуде бір болса, қазір «қ» мен «г» әрпін «т» қылып, «р»-ны «м»-ға ауыстырып, «л»-ны «у»-мен алмастырып айтатындар, дыбыстарды түсіріп тастайтын балалар көбейді. Дыбысталу жағынан бір-біріне мүлде ұқсамайтындарды шатастыру – үлкен мәселе.

БАЛА ТІЛІНІҢ КЕШ ШЫҒУЫ БАСТЫ СЕБЕП

Бұл жағдайға мән беріп, дер кезінде мамандардан кеңес алып отыратын ата-аналар да бар, керісінше 4-5 жасқа дейін «өзі шығады» деп күтіп, баланы психикалық даму тежеулігіне жеткізетіндері де бар. Өйткені сөйлеу әрекеті де адамның еске сақтау, зейіні, ойлау қабілеті сияқты жоғарғы психикалық функциясы қатарына жататындығын ұмытпауымыз керек. Аты аталған психикалық процестердің біреуі бұзылса, оның кері әсері де басқа процестерінен көрініп отырады.

Осыған байланысты сіздің балаңыздың дамуына кері ықпал ететін факторлерге тоқталғым келеді.

Ең алдымен баланың ортасы, яғни ата-анасымен, үйдің үлкендерімен, құрдастарымен байланысы әсер етеді. Байқап жүргеніміздей қайсыбір ата-аналар баланың жетілуіне өздерінің тікелей әсері барлығын жете түсінбейді, эмоциялық қарым-қатынасқа түспейді. Баланы еркелету, бірге ойнау, жас ерекшелігіне байланысты ойыншықтар алып беру сияқты бала үшін маңызды қажеттіліктерді ескермейді.

Жүктілік кезіндегі инфекциялық аурулармен ауыру да, қан аздылық, бүйрек жұмысының бұзылысы, жүрек ақаулығы сияқты факторлер де жатырдағы нәрестеге әсер етпей қоймайды.

Ата-ананың ішімдікті беріле ішуі де аномальді баланың дүниеге келуіне себепші болады. Босану кезіндегі нәрестенің ми жарақаты, миға оттегінің жетпеуі сияқты жайлар да кері әсерін тигізеді.

Енді 3 жасқа дейін баланың уақытында тілінің шықпауына нақтырақ тоқталсақ:

Асфиксия: ағзада көміртегі газының молайып, қанға оттегінің жетіспеуі. Асфиксия ауыр жүктілік немесе босану кезінде пайда болады. Оған себеп жатырдағы нәрестенің мойнына кіндіктің оралуы, босану кезінде көп қан кету. Асфиксиямен туылған балалар бірден дауыс шығармайды.

Асфиксияның ауыр және жеңіл түрі болады. Бірақ қай түрі де нәрестенің жүйке жүйесінің қызметінің әлсізденуіне әкеп соқтырады.

Мысалы жеңіл түрінде асфиксия алған балада мектепке дейін жүйке және психикалық дамуы жақсы болғанмен, мектепке барған соң, сол уақыттан бастап басы айналу, тез шаршағыштық, ашуланшақ болу, еске сақтау және зейінінің нашар болуы, мектеп бағдарламасын меңгермеу сияқты шағымдар айтылады. Бұл жағдайда баланы алдымен невропатолог дәрігерге көрсету керек.

Бас сүйегі ішіндегі жарақатпен дүниеге келген нәресте арасында нерв жүйесінің, психикалық дамуының кеш дамуы, сол сияқты орталық нерв жүйесінің зақымдануының ауыр түрі – балалар сал ауруы кездеседі.

Бұл ауытқушылықтар шала туған балада да болады. Шала туылған бала деп 38 аптаға жетпей, 2500 грамм салмақпен туылған балалар. Уақытынан бұрын ананың босануы түрлі факторлер әсер етеді: хроникалық, эндокринді

аурулығына, стресске ұшырауына байланысты.

Ата-аналар баланың даму сатысын біліп отырғаны абзал. Мысалы қашан гуілдейді, былдырлайды, ойыншыққа назар аударуы, үй-ішін тануы, басын ұстауы, отыру, жүруі, сөйлеуі т.б. Қимыл-қозғалыс, сөйлеу және психикалық дамуында баланың сәл ауытқушылық байқалса уақыт оздырмай маман-дәрігерлерден кеңес алуы керек.

Тілінің дамуында тежеліс немесе сөйлеу белсенділігінің жоқтығы көп жағдайда қоршаған ортаның әсерінен болады. Яғни, жанұядағы тынышсыздық, үлкендер тарапынан бала тәрбиесіне әр түрлі ықпал жасау. Сол сияқты шамадан тыс еркелету, өз тілегін сөзімен жеткіздіруге мүмкіндік жасамау.

Ананың мейіріміне зәру баланың да сөйлеуге ынтасы болмайды.

Психикалық дамуында тежеулік бар, интеллектісі төмен балаларда да тілінің дамуында кешеуілдік болады. Олардың активті сөздік қоры ғана емес, қоршаған ортаны қабылдауы төмен. Мұндай балалар өте жыбырлақ, икемсіз, өздіктерінен ойнай алмайды, ортаға бейімделмейді. Мұндай жағдайда тезірек дәрігерге көрсетіп, тиісті емдік шарасын алу керек.

Баламен үнемі сөйлесіп отыру, қимыл-қозғалысын дамытып отыруды ұсынамыз. Қол бұлшық етінің икемсіз болуы да сөйлеу процесін тежейді. Сондықтан да уақыт оздырмай, баланың жан-жақты дамуына көңіл бөлген жөн.

Логопедке сұраныс неліктен

НЫҢ ТЕРІ



өсіп келеді? Баяғыда логопед дегенді халқымыз естіп көріп пе еді? Ал бүгінде екiнiң бiрi бiледi. Тiптi логопедиялық арнаулы балабақшалар да бар.

Әуездi тiлiмiздi шешендiкпен сөйлейтiн халқымызда қазiр мұндай мәселе неге жиi көрiнiс берiп жатыр. Соның себебiне тоқталып көрейiк.

Бұған мамандар бiрнеше себеп айтады. Алғашқы себеп – емiзiк. Емiзiктi көп емген баланың таңдайы тереңдеп, икемсiзденiп, артикуляциялық қозғалысы нашарлайды. Дыбыстың дұрыс шығу-шықпауына себепкер – таңдайдан болған ақаудың әсерiнен әрiптер дұрыс дыбысталмай жатады. Ал қазақ балалары емiзiк дегендi бiлдi дейсiз бе?! Бұрын мұндай проблеманың сирек болуы сондықтан да болар.

Екiншi себеп – ата-ананың баласына дұрыс көңiл бөлiп, әңгiмелеспеуi. Мәселен, бала бiр жаста 5-10 сөз айтуға тиiс екен. Екi жаста 200-300 сөз бiлетiндей қабiлетке жетедi. Үш жаста күрделi сөйлемдердi айтып, дауысты дыбыстарды толық меңгередi екен. Осы жастан бастап баланың жалпы сөйлеу тiлi дамиды және

оған тiкелей себепкер ата-анасы болады. Қазiргi күнi көп ата-ана баласымен бiр жасынан бастап сөйлесе бермейдi.

Сөйлескеннiң өзiнде баланы шектен тыс еркелетiп кәдiмгi түсiнiктi тiлмен емес, баланың былдырлаған тiлiмен сөйлеседi (баламен бала болып). Бала үлдеп сөйлесе, анасы да баламен қоса үлдейдi. Бұл дұрыс емес. Керiсiнше, бұл жағдайда ана баласын түсiнбесе де, онымен дұрыс сөйлесiп, сөз үйретуi керек. Бұл қызметтi отбасында негiзiнен әжелер атқарған. Бiр топ немересiн айналасына жинап, буыны қатпағанын алдына алып, ертегi айтатын. Ал ендi бесiктен белi шықпағанына келетiн болсақ, онымен анасы айналысатын. Баланың санасын қалыптастырып, тiлiн қазақша шығаруда бесiк жыры – тамаша әдiс. Яғни балаға әлди айту, баламен әңгiмелесу деген сөз. «Әлди-әлди, ақ бөпем, Ақ бесiкке жат, бөпем. Жылама, бөпем, жылама, Жiлiк шағып берейiн, Көкқұтанның құйрығын жiпке тағып берейiн» деген бесiк жырында, дауысты-дауыссызы, жуан-жiңiшкесi, қатаң-ұяңы бар дыбыстар түгелге жуық кездеседi.

Үшiншi себеп – баланың топырақта ойнамауы, табиғатпен етене жақындаспауы. Көбiне ата-аналар балаларын топырақта ойнаудан шектеп жатады. Ал ғалымдар тiлдiң дамуына бала қолының ұсақ моторикалары, яғни қол бұлшықеттерi мен саусақтарындағы нүктелер әсер етедi деп дәлелдеп берген. Халқымызда мұның рөлiн «Бестас» және «Ханталапай», «Шеңбер», «Үш табан» т.б. секiлдi асық ойындары атқарған. Бұлардың барлығы осы ұсақ моториканы дамытуға жақсы әсер етедi.

Тiптi баланың қолына сүйек ұстатып, мүжiтiп қою да тiлдiң дұрыс дамуына оң әсерiн тигiзбек. Бiрiншiден, алақанның бұлшықеттерi шираса, екiншiден, сүйек мүжу арқылы бала артикуляциялық жаттығулар жасайды. Артикуляциялық жаттығудың тағы бiр тамаша қазақи тәсiлi – ұртына құрт салып, сорып жүру. Қазiр малта сорып жүрген қаланың қай баласын көрдiңiз? Өте сирек! Сондықтан да ауылдың балаларында ондай проблема жоқ. Яғни қазақтың ұлттық ойындары, ұлттық дәстүрлерi, ұлттық тәрбиесi ғана баланың санасына сiңiмдi.

Тiл мүкiстiгiне әкелiп соғатын үлкен мәселелердiң бiрi – баламен отбасында орысша сөйлесу. Үйде – орысша, балабақшада – қазақша сөйлеу нәтижесiнде бала еркiн сөйлеу қабiлетiнен айырылады, бұдан тiл мүкiстене бастайды. Яғни дыбысталуы ұқсас әрiптердi ажырата алмай қалады. Сондықтан да бала есейгенше онымен тек бiр тiлде ғана сөйлескен дұрыс. Бұл барлық дамыған елдердiң педагогикасының алтын қазығы болып саналады. Мысалы, Жапонияда бала 13-ке келгенше тек өз тiлiнде ән тыңдайды, өлең жаттайды, дәрiс алады. Шет тiлдерiн тек бастауыш сыныптардан кейiн ғана оқытады. Қалай айтсақ та, қазақ баласының ақыл-ойын, тiлiн дамытуда өзге елдердiң әдiстемесi жақсы нәтижелер бере бермейдi, қазақ болып туған балалардың ой-өрiсiн, тiлiн дамытуға тек қана қазақи әдiстеме қажет.

Дайындаған
Ж.ИМАНҚҰЛ
БибиСара ҚАЛИЕВА

Қала адамдарының «ЭКОЛОГИЯСЫ»

Қала сөзін латын тіліне аударғанда «Urbs», ал «урбанизм» – «қалалану» деген мағынаны білдіретін терминдер кейіннен пайда болғаны белгілі. 1950 жылға дейін үлкен емес қалалардың халық саны жылдам өссе, адамдардың жаппай қалаға көшу процесі орын алған соңғы жылдарда қала адамдарының саны бірнеше есеге артып кеткен. Жекелеген қалалар ғана өсіп қоймай, біріккен қалалардың мегаполисі әлем бойынша дамуда. Тұңғыш алып мегаполис АҚШ-та пайда болды. Атлант мұхитының жағалауындағы Бостон мен Вашингтонның бірігуіндегі 35 миллион халқы бар Босваш мегаполисі еді. Сондай-ақ ірі мегаполистердің бірі Токио мен Иокогама, олардың халық саны 25 млн.-ды құрайды. Болашақта мегаполистердің құрылу процесі жалғасын табуда. Бұл жоспардың біздің елге де қатысы бар.

Қала адамдарының күрт өсуі мен ондағы орын алатын күнделікті тіршілік табиғат анадан алыстатып бара жатқанына күнделікті куә боламыз. Халық саны өскен жерде автокөліктердің де көбейетіндігі анық. Соның нәтижесінде болатын күнделікті жол кептелістер, машинадан бөлінетін улы газдар, ұрыс-жанжал, шу – бәрі қосылғанда қала адамдарының денсаулығын тежейді. Таза ауада өмір сүретін ауыл адамдарына қарағанда қала адамдары аурушаң әрі ашушаң келеді. Жалпы, «урбанизация» мәселесі біздің елдегі өзекті мәселенің біріне айналып отырғаны ащы шындық. Дегенмен, мемлекет те қол қусырып оырған жоқ. Болашаққа болжам жасай отырып, жер асты көліктері метро жолдарын дайындау үстінде. Көп қабатты биік зәулім үйлердің аспанға жарыса көтерілуі - даму сатыларының алғашқы көріністерінің бірі болса керек.

Сөйтіп, қала өмірі қарбалас алмағайып заман да өзгеріп, өпсәтте басқа сарынмен аға жөнелді. Осыдан жиырма жылдай бұрын ауыл шаруашылығы, колхоз, совхоз, егін шаруашылығымен айналысатындар бай-қуатты өмір сүрген болса, бүгінде сол дәурен ыдырап, халық жаппай білім-ғылымға жүгініп немесе күн көріс қамымен базардағы саудаға шықты. Бірлі-жарымы түрлі жұмыстарды (көлік жүргізу,

т.б.) игеріп, зауыт-фабрикаларды жағалап өз өмірлерін сүре бастады. Сөйтіп ауылда қол қусырып қалғандардың көбі жаппай қалаларға көшіп келген болатын. Алайда, қаланың қу тіршілігі мен ластанған экологиясының арқасында еселеп тапқан қаржыларын денсаулықтарын түзетуге жұмсайтыны жасырын емес. Шаң-тозаң, күкірт тотығы, көмірқышқыл газы, ауаға таралатын барлық улы заттардың концентрациясы шоғырланған қалалардың халі мүшкіл деуге әбден болады. Әсіресе Тараз, Шымкент, Алматы, Балқаш, Риддер, Өскемен, Теміртау және басқа да қалаларда жыл бойынша белгіленген мөлшерден лас заттардың концентрациясы 5-10 есеге артып кететіні анықталған. Пайдалы қазбаларды өндіретін аудандарда ауаның ластануы жиі байқалса, өнеркәсіпті аудандарда ауа кеңістігін ғана ластап қоймай, су көздерін де қамтитыны белгілі. Сол сияқты Сырдария өзені ағысының 35-40 пайызы өндіріс орындарының қалдық суларынан тұрады. Өзен суында дизентерия, паратиф, гепатит, сүзек ауруы қоздырғыштары мен өте қатерлі гексахлоран ДДТ кездеседі дейді ғалымдар. Сондай-ақ, жер игеру нәтижесінде де арандатушылық байқалады. Мөлшерден артық қолданған тыңайтқыштар қоршаған ортамен бірге тамақ өнімдерін де ластайды.

Әрбір дамыған мемлекет қалаландыру мәселесіне және қоршаған ортаның қауіпсіздігіне бей-жай қарамайды. Соның ішінде зауыт-фабрикалардың, үлкен-үлкен сауда орталықтарының қаладан тыс шеткі аймақтарға көшірілуі, электр қуатымен жүргізілетін трамвай-троллейбустардың ауаға еселеп улы газ бөлетін автобустардан гөрі тиімдірек екенін ескере отырып әрекет етеді. Көрші Қытай еліндегі секілді велосипедшілер тротуарын ойластыру бүгінгі заманға лайық әрі адам денсаулығын шыңдайтындығы туралы мәселе соңғы уақытта жиі көтеріліп жүр. Экономикаға да тиімді, ең бастысы таза ауамен көбірек тыныстап, табиғат анаға бір елі жақындар ма едік деген ойға шомасың. Дегенмен халық саны өте көп ҚХР-сын географиялық ауқымдылығы жағынан таршылық көрмей өскен біздің елдің кеңдігімен салыстыруға келмейтіні рас.

Әрине, қалалардың өсіп жетілуі - әр елдің экономикалық, демографиялық, географиялық, сәулеткерлік, әлеуметтік хәлуалының бірден-бір көрсеткіші болып саналады. Қалаларда өндірілетін өнеркәсіп орындарының өзімізден шығатыны да біз үшін мақтаныш. Халқы да білім мен ғылымға ден қойып келеді. Дегенмен ашкөзденбей, тиімді пайдалана білуді іске асырмаса мұның соңы



жақсылыққа әкелмейтінін айтты дабыл қағатын мамандардың сөздері ластанған ауаларда ілініп қалып отырғаны. Өнеркәсіптен бөлінетін улы түтін аспанға көтерілгенде бұлтқа айналған соң қышқыл жаңбырға айналып «өз басымызға» жауып жатыр. Демек, жер мен оның қойнауындағы өсімдіктері мен жемістері де қышқыл жаңбырдан нәр алады деген сөз. Бір сөзбен айтқанда; «нені ексең - соны орасың» дегеннің кері.

Соңғы жылдары елімізде шаштың түсіп қалуы еркектерде ғана емес, әйел адамдарда да жиі байқалады. Әйелдердің ерте қартаюуы, тырнақтың сынғыштығы, жиі бас ауыру, жүрек-қан қысымы, инсульт, даун синдромы, ДЦП диагнозымен туылатын мешел балалар, түрлі жарымжанды балалардың көптеп дүниеге келуінің өзі өзіміздің табиғатқа жасап отырған қиянатымыздың кесірі емес пе? Дәстүрлі медицинада емі жоқ деп табылатын тері аурулары витилиго, псориаз, т.б. ауруларды да экологияның ластануынан туындайтын ауруларға жатқызуға болады. Экологиялық қауіпті аймақ саналатын мұнайлы Атыраудағы мутантты сәбилердің дүниеге келіп жатқанын мамандар қоршаған ортаның ластануымен байланыстырып отырғаны баршаға мәлім.

Адамзат табиғатпен өзара нәзік қарым-қатынаста болғанда ғана Жер-Ананың біздерге аяушылық танытатыны анық. Табиғат күйзелсе, Жаратқан Иеміз де бізді аямас... Соғыс, қантөгіс, терроризм, бақталастық пен дүниеге тоймаушылық, арандатушылықтан адамның көзі тойған емес. Адам топырақтан жаралса, барар жері де топырақ. Сондықтан да адамзаттың көзі топыраққа ғана тояды емес пе? Ғаламзаттың тағдыры – адамзаттың қолында болса, ойлануға әлі де кеш емес!

Қоршаған ортаның ластануы бүгінгі таңда бүкіл әлемдік үлкен проблема. Біздің өміріміз бен деніміздің саулығы қоршаған ортамен тікелей байланысты. Бұл жөнінде балабақша, мектеп бағдарламаларында жиі айтылып, сабақтар өткізіледі. «Атадан мал қалғанша, тал қалсын» деген аталы сөздің жұрнағындай біз бала күнімізде әкемізбен бірге жас шыбықтар отырғызатынбыз. Бүкіл мектеп бойынша әр мезгілде «табиғатты аялау» мақсатында сенбіліктер ұйымдастырылып тұратын. Сондықтан да, қаймағы ұйыған ауыл тұрғындары мен мектеп, балабақшалар табиғат алдындағы өз парыздарын орындайды деп ойлаймын. Әр түрлі аудандардан ағылып келетін қала тұрғындарының бейберекеттігі,

сондай-ақ, өзен-көлдердің бойындағы демалыстардың соңынан қалдықтарды тастап кететін отандық туристердің, жоғарыда атап өткендей өнеркәсіп орындарының ауа мен су қойнауларын ластайтындығы, әлемдегі түрлі лаңкестіктер табиғатқа көптеген залалдар келтіруде. Тіпті, қарапайым ғана бір мысал келтірер болсақ, жол үстінде кетіп бара жатқан көліктердің терезесінен қоқыстарды тастап кете беретін көріністерге күнделікті куә болып тұрамыз. Әрбір аялдамада қоқыс жәшігінен тыс лақтырылған түрлі сусындардың бөтелкелері, шемішке қалдықтары, жер асты жаяу жүргіншілер жолдарының қоқысқа толып тұратындығын көріп, осының бәрін бір арнаға тоғыстыра келгенде «біздің елдің мәдениеті қандай?» деген сауалға жауап іздей бастаймыз. Болашақта қалаларымыздың үлкен-үлкен мегаполистерге айналып, дамыған елдердің қатарына қосылғымыз келсе, қоршаған ортамыз бен табиғаттың құндылықтарын аялаудан бастағанымыз жөн болар. Ал мәдениет дегенге тек қана сол елдің дәстүрі, әні мен өнері ғана емес, дүниетанымы да енетінін болса керек!

Әзірлеген
Айман РАХМАНҚЫЗЫ

АСҚА ТӘБЕТІ ҮДЕУ қай аурулардан дерек береді?

Кейбір адамдардың асқа тәбеті артып, тамақты қанша көп жесе де, денесіне шыр жұқпаса, ол мынадай аурулардың белгісі болуы мүмкін.

1. Бұл қалқанша без қызметінің үдеуінің әсерінен болуы мүмкін. Науқаста осы белгілермен қатар, шаршау, ыстыққа шыдай алмау, тез тебіреніп, әсерлену сияқты белгілері байқалады.

2. Қант диабеті ауруының әсері. Бұл дертке шалдыққан адамдар шөлдеп тұрады, суды көп ішеді. Несебі көбейеді.

3. Қабыну, сыртқы жарақат, өспе сияқты аурулар адам миының орталық нерв жүйесін зақымдағаннан кейін, оның ас жеу қуатын тежей алмайтын етіп, асқа тәбеттің артық үдеуін туғызады.

4. Ілме құрт, қылқұрт аурулары барлар өте мешкей болады.

5. Инсулин секрециясының артуынан қандағы қант құрамы азайған адам ашқарақ болады. Бұл кезде асқа тәбеті әдеттегіден өзгеше болып, тамақты көп жегісі келіп тұрады. Бірақ семірмейді. Бұдан сырт, асқа тәбеті арту косин күрделі ауруының тамақ сіңіруі нашарлау күрделі ауруының белгісі болуы мүмкін.

Асқа тәбеті тартпау кейбір аурулармен қатысты

1. Аяқастынан тамақ ішкісі келмей қалу, аузының дәмі кету, мұрны бітеліп,



су ағу, тілінің ақ өңезі молаю – сіреспе тұмаудың белгісі.

2. Тәбеті тоқтау, астан жеру, майлы тамақ жесе іші өту – көкбауыр, асқазан қызметінің бұзылғанының белгісі.

3. Ас ішкісі келмеу және аузы кермек тату, майлы тамақ көрсе жүрегі айну – бауыр, өт ауруларының белгісі.

4. Тамақ жеген соң бір-екі сағаттан кейін, құрсағының жоғары бөлігі оң жақ иығына дейін солқылдап ауру – өт жолы ауруына шалдыққанның белгісі.

5. Тамақ жеген соң іші кебу, жүрегі айну, асқазаны ауыру, анда-санда іші қату немесе іші өту – асқазан төмендегендігінің белгісі.

6. Асқа тәбеті болмау – асқазан, ішек, бауыр, өт, ұйқы безі ауруларының белгісі болудан сырт, жүрек қуаты әлсіреу, несептен улану, өкпе туберкулезі сияқты аурулардың әсері болуы мүмкін.

7. Асқа мүлде тәбеті болмай қалу – асқазан қатерлі ісігінің әсері.

8. Тамақты тойып ішкен соң құрсағының жоғары жағы екі жақ жауырынына дейін созылып, кенет ауыру, оған қоса жүрегі айну, құсу немесе денесі қызу – ұйқы безі желдел қабынуының белгісі.

9. Қарттар тамақ ішкен соң іші кеуіп, асқа тәбеті азайып, барған сайын арықтаса, бірден дәрігерге көріну қажет. Себебі бұл асқазан қатерлі ісігінің белгісі болуы мүмкін.

Нәрестенің тым үлкен болуы неден?



Егер нәресте анасынан өте семіз болып туылса, анасы қант диабетіне шалдыққан болуы мүмкін. Қан диабетіне шалдыққан науқастардың қанында глюкозаның құрамы жоғары болып, ол бала жолдасы арқылы іштегі баланың денесіне өтіп, нәрестенің қаны глюкозаны толық пайдаланып, белок пен майдың қалыптасуын

жеделдетіп, іштегі баланың өсуін тездететіндіктен, сәби үлкен болып туылады. Салмағы 4 кг.-нан артық бала сүйген ана, сөзсіз, қант диабетіне шалдыққан-шалдықпағанын тексергені жөн. Мұнан тыс, жыныс қызметі тосылған және жыныс мүшелері үнемі қышып тұратын әйел қант диабетіне шалдыққан болуы мүмкін...

ҚОЯНШЫҚ

Қояншық – жүйке жүйесінде кезігетін дерттердің біршама ауыр түрі.

Дерттің белгілері: науқастың сөйлеген сөзінде мән болмайды, көбінде өтірік айтады, ойы тұрақтанбайды, келсін-келмесін сөйлей береді. Сіздің оң сөзіңізге қыңырақтап теріс жауап береді. Өзін сау адам ретінде есептейді. Дәрігерлердің айтқанын теріске шығарып, дұрыс сөзді өрге бастырғысы келмейді. Өзі сұрап өзі жауап береді, күн бойы жағы талмай сапылдай беретіндері де кезігеді. Бірақ, абыройын сақтай біледі, басқаларға, жұмысқа көп зиян салмайды. Алайда айтқаныңа көнбейді, өзінікін жөн деп қасарысып тұрып алады.

Қазақ халқы мұндай дертке шалдық-



айырым-айырым талқандап қосады. У салып ұстаған түлкі тұмсығы дәрілікке жарамайды.

ҚҰТЫРМА

Құтырық – ми ауруының ең ауыр түрі. Ми жүйесінің бүтіндей бүлінген, ойрандалған түрі. Көп жерлерде бұл дертті «нақұрыс» деп атайды.

Дерттің белгілері:

Мұндай ауруға шалдыққан адамдар ар-ұятты білмейді. Әрқандай жаман әрекетті істеуден тайынбайды. Дөрекі сөйлейді, жалаңаштанады. Киім-кешегін жыртады, оттан-судан қорықпайды, жалаңаяқ көк мұздың үстінде жүрсе де тоңғанын сезбейді, отырған орнына дәрет сындырады. Тіпті өлімнен де тайынбайды, өзінің ең жақсы көретін жанашырларының бірімен өштеседі.

Бұл дертке шалдыққан науқастың тамырын ұстағанда тамыры қатты қорыққан немесе ұзақ жүрген адамның тамырындай шапшып соғады, жүрегі де өте тез соғады. Толық ұйқы болмағандықтан, дұрыс тамақтанбағандықтан өңі кірбек тартып, көзі қыртыстанып, ақ қабық мүйіз пердесі қанталап тұрады. Тыңдағыш арқылы жүрек әрекетін тексергенде жүрегі аттай тулап тұрады. Қан қысымы тұрақсыз болады, тілдің екі шеті қалыңдап, сары өңез қалыңдайды, аузы кеберсіп, шөлдеп, бауыр мен жүректе қатты ыстық бары білінеді. Бұл дертті емдемеқ болған дәрігер алдымен өзін салмақты ұстауы керек, науқастан қорықпауы әрі жиіркенбеуі тиіс. Науқастың жақындарынан оның қашан ауырғанын, дерттің қалай пайда болғанын, осы аурудың науқастың ата-бабаларында, жақын туыстарында болған-болмағанын сұрап білу керек. Дерттің даму барысын білу – науқасқа ем жүргізудегі басты түйін.

Дауалау әдісі: қалампыр 10 гр., зейін шөп 30 гр., арша жемісі 40 гр., қызыл мия тамыры 30 гр., рауағаш 30 гр., қызыл кендір 30 гр., аю балдырған тамыры 30 гр., қарандыз 30 гр., иір 30 гр., сары марал 20 гр., жау жұмыр 30 гр., қосып 4 литр суға қайнатып, бір литр қалғанда суын сүзіп алып, аю өтінен 1,5 гр., жұпардан бір гр., сивр өт тасынан бір гр., бұғы миынан 12 грам, сырдан 30 грам қосып, сонан соң 12 грамнан күніне екі рет ішеді. Мұның өзі 40 күндік дәрі. Бұған қосымша осы заман рухи ауруларына берілетін дәрілерден хлороформазин, т.б. уколы қойылады. Сонда өнімі тез болады. Бұл ауру ми жүйке ауруларының ішінде ең тез сақаятын ауру. Науқас емделгеннен кейін де қайталанып қалмас үшін 2-3 ай үзбей дәрі ішіп тұрған жөн.

ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ЕҢ АУЫР ДЕРТТЕР

қандарды «байлаусыз жыңды» немесе «қояншық» деп атаған. Қояншық ауруына шалдыққандардың көбі өзіне ақыл айтып, кеңес берген адамды жек көреді, оларға ат қойып, айдар тағады. Науқас егер ер адам болса әйелімен, әйел болса ерімен өштесіп, бір-бірін көрінгенге теліп, көңілдес деп айыптайтындар да болады.

Ем жүргізу әдісі: әуелі психологиялық әдісті күшейтіп, ақыл айту керек.

Қолданылатын дәрі: шылан 30 гр., зейін шөп 30 гр., жібек қараған қабығы 30 гр., сары марал 20 гр., мақсары 10 гр., иір 15 гр., қызыл мия тамыры 30 гр., магнит тасы 10 гр. қосып 2 литр суға қайнатып, бір литрі қалғанда сүзіп алып, сиыр өт тасынан бір гр., аю өті 1,5 гр., бұғы жүрек қаны 3 гр., ұлар миы 2 дана қосып шар дәрі жасап, әр жолы 10 грамнан күніне екі рет ішкізіледі.

МЕҢІРЕУ

Күн бойы меңірейіп отыра беретін, басқалардың не істеп не қойғанымен жұмысы болмайтын ми ауруын меңіреу деп атайды. Ауызекі тілде «пәңгі» деп те қояды. Мұның ауыр түрдегілері – таңертеңнен кешке дейін меңірейіп отырғанды біледі, тамақ берсең ішеді, бермесең сұрамайды, ар-ұяттың

ашылғанына қарамайды, тұр десең тұрады, отыр десең отырады, көп сөзі болмайды. Бір нәрсеге қараса тесірейеді де отырады. Аһ ұрып қайғырмайды, өксіп жыламайды, үнсіз қамығуда отырып, көзінен жас кенет моншақтап кетеді, ара-тұра өздігінен езу тартып қояды.

Есі ауысу кезеңіне өткенде, адамдық қалыптан шығып кетеді. Қайда отырып, қайда тұрғанын білмейді. Дегенмен бұл дерт мүлде емделмейтін ауру емес. Ем кешенді жүрген жағдайда 50-60 пайыз өнім беруі мүмкін.

Емдеу әдісі: Науқастың көңіл-күйінің қалыптылығын сақтап, жылы позиция қолданып, иммунитет қуатын арттыруға мән беру керек. Көп қолданылатын дәрілер:

Қалампыр 15 г. иір 15 г. қызыл мия тамыры 30 г. зейін шөп 60 г. сары марал 15 г. бұғы жас мүйізі 15 г. бөкен мүйізі 15 г. сиыр өт тасы 1 г. меруерт тасы 2 г. майға қайнатып, өңделген кендір шырыны 5 г. арша жемісі 20 г. түлкі тұмсығынан 3 дана, жібек қараған қабығы 20 г. аю өті 1,5 г. қосып талқандап електен өткізіп, өңделген ара балымен араластырып, салмағы 1,5 г. оқ дәрі жасап, әр күні бір реттен, күніне екі рет жегізеді. Дене қуаты жақсыларға күніне үш рет жегізеді. Ескерту: бөкен мүйізі, аю өті, сиыр өті тасы, меруерт сияқты дәрілерді

ШЫНАЙЫ МАХАББАТ

Ол күні үйге келгенімде жұбайым кешкі асты дайындап жатқан. Қолынан ұстап, «бір маңызды нәрсе айтуым керек» дедім. Қасыма отырды. Айтатындарым оның жүрегін ауыртатынын түсініп тұрдым, бірақ қанша қиын болса да айтуым керек болған соң «ажырасайық» дедім. Ашуланбады да, қарсы сөз де айтпады. Себебін сұрады. Ешнәрсе айта алмағаным ашуланды. Басқа біреуді жақсы көретінімді қалай айтатынымды білмедім. Сол күні басқа ешнәрсе сөйлеспедік.

Ол болса түнімен жылап шықты. Бірге өткізген 20 жылдан кейін ажырасу қиын болатыны түсінікті. Оның алдында өзімді кінәлі сезінгенім үшін, оған көлік, үй, компаниямның 30% үлесін беретінімді рәсімдейтін келісім шарт дайындап қойдым. Бірақ ол оған бір қарады да, жыртып тастады. Бір бірімізге бейтаныс болдық. Оның маған жұмсаған уақыт пен күш жігеріне жаным ашыды. Бірақ жүрекке әмір жүрмейді, қазір басқа кісіні жақсы көремін.

Келесі күні кешкісін үйге кеш келдім. Әйелім үстел басында бір нәрселер жазып отыр екен. Ешнәрсе айтпай бөлмеме барып ұйықтадым. Ертеңіне маған өз шарттарын ұсынды. Менен ешқандай материалдық зат қаламайтынын, тек ажырасатынымызды 1 айға дейін ешкімге айтпай жасырын ұстауын сұрады. Осы уақыт ішінде жақсы отбасына ұқсап өмір сүруімізді сұрады. Бұған себеп жалғыз ұлымыздың 1 айдан кейін университетке түсетіндіктен, қабылдау емтихандары кезінде отбасы ішіндегі мәселелер оған кедергі болмасын деген ниет екен. Келістім екінші шарты да бар болатын. Үйленген күні есіктен үйге оны қолыма алып кіргенімізді есіне түсіріп, 1 ай бойы оны қолыма алып бөлмемізден есікке дейін апаруымды сұрады.

Басында есінен ауысқан ба деп ойлады, бірақ өткен жылдардың құрметіне келістім.

Сол күні сүйіктім Ребеккаға әйелімнің осы шарттары туралы айтып едім, күліп жіберді де, әйелің бір қияли екен деп айтты. Ақыры әйеліммен ажырасатыным сенімді болғандықтан ол да келісті.

Бірінші күні ешбір сезімім қалмаған әйелімді құшағым алу қиын болды маған, көтергенімде артымызда тұрған ұлымыз бізге қарап қуанышын жасыра алмады «Бір-біріңізге деген сезімдеріңіз қандай күшті» деп күлімдеп тұрды, сөздері ішімді күйдірсе де, келіскеніміздей әйелімді үйдің есігіне дейін 10 метрдей қашықтықты құшағымда апардым. Ол болса көздерін жұмып қойып, құлағымға «Ұлымызға ажырасатынымызды айтушы болма» - деді. Мен де оған қарап, жарайды дедім. Оны есікке дейін апарып, үйден бірге шықтық. Ол автобус аялдамасына барып, жұмысына баратын автобусын күтті. Мен өз жұмысыма кеттім.

2-ші күні бұл ойынымызды ойнау оңайырақ болды. Оған көптен бері назар аудармаған мен оның бетіне түскен майда әжімдерді енді байқадым. Шаштарында да ақ шаштар пайда болыпты. Өткен жылдардың іздерін көру ойландырды.

4-ші күні оны құшағым алағанымда бір сенімділік сезімі ұялады ішімде. Маған өмірінің 20 жылын сыйлаған әйелге деген керемет бір сезім.

5-ші күні ішімдегі сезімдер күшейе бастады. Ребеккаға бұл туралы айтпадым. Әйелімді күннен күнге көтеріп есікке дейін апару екеумізді де бақытқа бөлей бастады.

Бір күні оның не киім киетінін ойлап тұрғанын көрдім, бұрынғы киімдерінің бәрі үлкен болғанын айтты. Расында да, соңғы күндері

қатты арықтап кеткенін сонда байқадым. Ажырасатынымызды ойлап, соның уайымымен арықтағанын түсіндім. Еріксіз басынан сипадым. Осы кезде келіп қалған ұлымыз «Әке, анамды құшағында тасуың керек» деді. Әкесінің анасын бөлмелерінен есікке дейін тасуы өміріміздің бір дәстүрі болды. Әйелім ұлымды қасына шақырып, күлімсіреп құшақтады. Ол күні оны құшағым алып тасығанымда тура үйленген жылдарымыздағыдай сезімдер кештім.

Сезімдерім еріксіз өзгере бастады. Соңғы, яғни отызыншы күні оны есікке дейін апарғанымда, одан барлық көрсеткен қиыншылықтарым үшін кешірім сұрадым және сол күні Ребеккаға барып, ажыраспайтынымды айттым. Отбасымыздың әлсірегені, сезімдердің жоқтығынан емес, бір-біріміздің қадірімізді ұмыта бастағандығымыздан екенін түсіндім. Үйге қайта жетуге асықтым. Жолдан гүлдер сатып алып, араларына "сені өміріңнің соңыңа дейін құшағымда таситын боламын" - деп жаздым.

Үйге бара салып, бөлмемізге қарай жүгірдім. Әйелім төсекте жатыр екен. Қасына бардым, әйелім дем алмай жатыр екен. Дәрігерлерді шақырдым. Дәрігерден әйелімнің біраздан обыр ауруымен ауырғанын және содан қайтыс болғанын естідім. Қатты өкіндім. Ребеккамен жүріп, әйелімнің соңғы айлар бойы обыр ауруымен арпаласқаның білмей де қалыппын. Ал ол менің қамымды ойлап өміріне саналы күндер қалғанын білгені үшін, ұлымыздың алдында мені анасын тастап кеткен жаман әке ретінде көрсетпеуге тырысыпты. Ең болмағанда ұлымыздың есінде жақсы мені жақсы әке жақсы жұбай болып қалуымды қалапты.

Ешкі сүті қандай ауруларға қарсы тұра алады?

Асқазан және ішек ауруларында

Асқазан және ішек ауруларының кез келген түріне ешкі сүті шипалы. Оның құрамындағы лизоцин асқазан және ішектегі шырышты қабық жараларын емдейді. Сонымен қатар, асқазан сөліндегі қышқылды бейтараптандыратын ерекше қасиетке де ие. Асқазан жарасы бар адамға мынадай ем жасауға болады. Күн сайын аш қарынға ешкінің 1 стақан шикі сүтін ішіңіз. Содан кейін кешке дейін ұрттап 2 стақан сүтті тауысу қажет. Ем 21 күн жүргізіледі.

Ағзаны қалпына келтіреді

Ешкі сүті тез қорытылып, сіңетіндіктен, түрлі факторлардың салдарынан әлсіреген ағзаға өте пайдалы. Сонымен қоса ешкі сүтінің құрамындағы калий әлсіреген ағзадағы жүрек-қан тамыр жүйесінің қызметін реттейді.

Аллергияны жояды

Аллергияға бейім адамдарға сүт өнімдері жақпайды. Олар, әсіресе, сиыр сүтін пайдалана алмайды. Бірақ, адам ағзасына сүт қажет. Мұндай жағдайда ешкі сүтін тұтынған жөн. Себебі, ешкі сүті аллергияны қоздырмайды, әрі түбімен жояды.

Ұйқы безінің қабынуына

Ұйқы безінің қабынуына (панкреатит) шалдыққан науқас күніне 0,5 стакан шикі сүтті тамақтың алдында 2 ай бойы ішуі қажет.

Сүйекке пайдалы

Ешкі сүтінің құрамында сүйек тіндерін қатайтатын кальций және Д тобындағы дәрумендер қоры жеткілікті. Сондықтан, дәрігерлер балаға бір жастан бастап рахит ауруының алдын алу және оны емдеу үшін ешкі сүтін беруді ұсынады. Сондай-ақ, сүйегі сынған адамдар күніне 1 стақаннан ішіп тұрса, сүйегі бітіп, қалпына келу процесі 2 есе жылдам болады.

Ішек дисбактериозында

Ешкі сүтінен жасалған өнімдер ішек жұмысын қайта қалпына келтіреді. Ол үшін әр 10 кг салмаққа 100 гр. сүт өнімін пай-



далану қажет. 3 күн ешкі сүтін және одан жасалған өнімдерді тұтынып, содан кейін 2 күн үзіліс жасайды. Сосын 5 күн үзбей пайдаланып, 1 күн үзіліс жасайды. Содан соң 1 апта пайдалану керек. Ем соңында міндетті түрде дисбактериозға анализ тапсырып, емнің нәтижесіне көз жеткізген дұрыс.

Диатез дертінде

Диатез және терінің қабынуы сияқты дерттерден ешкі сүтін ішіп біржола арылуға болады. Ешкі сүтін жиі ішетін балалар диатез дертіне шалдықпайды.

Қант диабеті

Күн сайын әр 2 сағат сайын ешкі сүтін үзбей ішкен науқас қант диабетінен айыға алады. Бірақ, мұндай ем жүргізген кезде дәрі-дәрмек ішпеу қажет.

Қатерлі ісік дертіне

Ешкі сүтінің қатерлі ісік ауруының алдын алып, оның жеңіл түрлерінен айықтыратын қасиетке де ие. Сондай-ақ, иммунды жүйені қатайтады. Халықтық медицина мынадай емдік тәсілдер ұсынады:

Дайындауға қажеттілер:

- * 100 гр. бал
- * 1 дана алоэ жапырағы
- * 500 гр. ешкінің шикі сүті

Дайындау тәсілі:

Шыны ыдысқа балды салып, су бұлауында қайнатып ерітеміз. Содан соң ұсақталған 3 жылдық алоэні салып 5 минут қайнатамыз. Енді дайын болған қоспаны ешкі сүтіне қосып араластырып, тоңазытқышқа саламыз. 6 сағаттан соң

1 сағат сайын әр 10 кг. дене салмағына 50гр-нан өлшеп науқасқа беру керек. Емді жасамас бұрын дәрігермен алдын ала кеңесіп алған дұрыс.

Жүкті аналарға

Ешкі сүтінің құрамындағы дәрумендер, микро және макроэлементтер ана ағзасы мен жатырдағы бала үшін өте пайдалы азық болып табылады. Ал сүт құрамындағы кальций баланың сүйегін дұрыс қалыптастыруға септігін тигізеді және болашақ ананың тістерінің түсуін және тырнақтарының сынуын болдырмайды.

Емізулі анаға

Емізулі ана күнделікті ешкі сүтін пайдаланса, өзінің ағзасымен қоса баланың ағзасын дәрумендер қорына байытып, жаңадан қалыптасып, дамып жатқан сүйектерін қатайтады. Сондай-ақ, ешкі сүтін үзбей ішетін емізулі анада қаназдық дерті мен дәруменнің жеткіліксіздігі болмайды.

Артық салмақтан арылу үшін

Ешкі сүті майлы болғанымен, ол ағзаға май жинамайды. Ал құрамы дәрумендерге өте бай бұл сусын емдәм ұстап жүрген адамның ағзасын түрлі дәрумендермен қоректендіреді.

Косметологияда

Косметологияда да өз орнын тапқан ешкі сүті терідегі түрлі бөртпелер мен дақтарды кетіруде табиғи тазартқыш құрал болып табылады. Сонымен қоса теріні ағартып, шаштың түсуін тоқтатады. Ол үшін шашты әр жуған кезде ешкі сүтімен шайып тұру қажет.

Қуаныштысы, еліміздегі мал шаруашылығымен айналысатын жеке кәсіпкерлер соңғы уақытта шекшек ата тұқымын көбейтуді қолға алып жатыр. Өз елімізде өсірілген ешкі малының сүті мен етінің емдік қасиеті шеттен әкелінген ет пен сүттен сіңімді болатыны айтпаса да түсінікті. Кез келген аурудың алдын алу үшін ешкі сүтін пайдаланудың мәнін жете түсініп, ауырмайық!

Дайындаған
Ж.ИМАНҚҰЛ



Құрметті орденімен марапатталды

«Қазақстан ардагерлері» қауымдас-тығының тексеру комиссия мүшесі Ауған соғысының ардегері, «Ерлігі үшін» медалінің иегері, Қаратал ауданының Құрметті азаматы Әбдіқалықов Әділ Бектасұлы жуырда Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығымен еліміздің Тәуелсіздік күні қарсаңында «Құрмет» орденімен марапатталды.

Алматы облысының Қаратал аудандық және Қапшағай қаласының ауған соғысы ардагерлер ұйымына көп жылдар жетекшілік еткен Ә.Әбдіқалықов Жетісулық ауған соғысы

ардагерлері арасында зор беделге ие ардагер азаматтардың бірі.

Ауған соғысы ардагерлерінің жоғын жоқтаушы, әр уақытта оларға қол ұшын созып, азаматтық қамқорлық көрсетіп келеді-Ауған соғысында ерлікпен қаза тапқан Жетісулық 20-ға жуық боздақтарды мәңгі есте қалдыру мақсатында олар оқыған мектептерге өз қаражатына ескерткіш тақта орнатса, Үштөбе және Қапшағай қаласында Ауған соғысында ерлікпен қаза тапқан жауынгерлерге еңселі ескерткіш орнатуға да ұйтқы болып зор үлес қосты.

Құрметті Әділ Бектасұлы!

Мемлекетіміз еңбегіңізді бағалап, құрметтеп берген марапатыңыз құпты болсын! Денсаулығыңыз мықты болып, егемен еліміздің ертеңі үшін атқарып жүрген істеріңіздің жемісін көріңіз деп тілек қосамыз.

Құрметпен, Жасан ЗЕКЕИҰЛЫ.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,
Академик Международной Академии иглотерапии,
Академик Международной Академии Творчества
Диагностика и профессиональное лечение следую-
щих заболеваний:

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания, детский церебральный паралич.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, варикозное расширение вен, постинфарктный кардиосклероз.
- **Болезни желудочно-кишечного тракта:**
гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, запоры, гастродуоденит.
- **Болезни мочеполовой системы:**
энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы), паховая грыжа.
- **Заболевания женской половой сферы:**
олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие, клинический синдром, аднексит.
- **Болезни суставов:**
артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоартрит.
- **Болезни дыхательной системы:**
бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит, гайморит, пневмония, аллергический бронхит.
- **Кожные заболевания:**
витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, грибок, экзема, облысение.
- **Эндокринные заболевания:**
сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение.
Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия
- **А также:**
от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.
- **Лечение проводится комплексным методом тибетской медицины:**
пульсодиагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для лечения грыжи и протрузии межпозвоночных дисков.

Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 18.30,
в субботу – до 14.00 часов.
Выходной день: воскресенье.

1. Проспект аль-Фараби уг.
ул.Розыбакиева, Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871
Тел./факс: 8 (727) 249-26-26,



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

МЕНШІК ИЕСІ: «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ» ЖШС» (АЛМАТЫ ҚАЛАСЫ)

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы Қазақ
Ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Арыстанбек МҰХАМЕДИҰЛЫ,
ҚР Мәдениет министрі
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы Малғажыұлы
ҚР, Бас мүфтиі
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор,
академик

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редакторлар

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Айнаш ӘЛДИБЕК
Айман РАХМАНҚЫЗЫ
Эльмира Жоламанова

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

Журнал Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігінде 12.12.2008 жылы тіркеліп, № 9751 - Ж куәлігі берілді.

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған материалдарды көшіріп басуға болмайды. Автордың пікірі редакция көзқарасын білдірмейді.

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.
Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшесінің
қиылысы,
Витебская №42 б-кеңсе
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871
e-mail: zhasai_67@mail.ru
<http://www.jasai.kz>



*Тәуелсіздігіміз
мәңгілік болсын!*