

№ 2 (29)  
2014 жыл

*Ауырып ем іздегенше,  
Ауырмайтын жол ізде*

# Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



Қазақтың  
батыр Баяны

16-18-беттер

## ЖҰБАЙЫМ ЕКЕУМІЗ ЖАЗЫЛДЫҚ



Мен, Рысбай Зәкірұлы Нұрман, Қызылорда облысы, Қармақшы ауданы, Жосалы станциясының тумасымын. «Бірінші Алла, екінші білікті дәрігер өлмеске себепші» деген екен бұрынғылар. Жасан Зекейұлы тамыр ұстап емдейді дегенді естіп жұбайым Шынар екеуміз орталыққа келдік. Бойымыздағы салқыннан болған сырқаттарымызды дөп басып айтқанында таңданыста да болдым. Ем шаралардың арқасында біраз жасарып та қалдым. Қазір жағдайымыз Құдайға шүкір, жақсы деуге әбден болады. «Құдайдан сұрағанның екі бүйірі шығады, кісіден сұрағанның көзі шығады» деген, Жасан мырзаның алдына кіріп барғанымда «Алла шипа берсін, сәтін салсын!» деген сөзіне риза болдым. Бұрын-соңды ешқандай дәрігерден ондай жылы сөздер естіп көрмеппім. Жасан мырза, нағыз Құдайдан сұраған жан екеніне көзім жетті. «Біреуге бақ тауып қонады, біреуге ауып қонады» дегендей, «тауып қонған бақ – адамды есейтеді, ауып қонған бақ адамды есіртеді» дегендей Жасан мырзаға бақ тауып қонған. Емдеріңіз шипалы болып, қолыңыз қуатты болсын! Алланың нұры жаусын!

## БАЛАЛАРҒА ӘЛЕМНІҢ ЖАРЫҒЫН СЫЙЛАҒАН «ЖАС-АЙ»

Бала денсаулығы ата-аналардың мойнына артылатын үлкен жауапкершілік. Дегенмен, бала денсаулығы мемлекет алдындағы маңызды мәселе екені рас. Көптеген мүгедек жандарға көмек көрсетіп, «Жас-Ай» шығыс-тибет медициналық орталығы осындай ата-аналардың көңілдеріне демеу, балаларға қуаныш сыйлап келеді.

Еліміздің түкпір-түкпірінен дертіне ем іздеп «Жас-ай» медицина орталығына келушілер саны күннен-күнге артып келеді. Ең алдымен сол емделушілердің үміттерінің ақталуы көңілге жылы сенім ұялатады. Кештену, мешел, салдану секілді көптеген ауруларынан айығып, әр жерге сандалып үміті үзіле бастаған ата-аналардың шығыс-тибет медицинасына деген алғыстары шексіз.

Алғыстарын айтып жеткізе алмай отырған сондай жандардың бірі Ақтау қаласының тұрғыны Арайлым Жаңаберген атты алты жасар қыздың анасы. Баласы туа біткен гипотериоз, психо-эмоционалдық сөйлеу мәнерінде кемшіліктері бар, 6 айынан бастап невропотологтың тіркеуінде тұрады екен. Әртүрлі медициналық орталықтарға жүгініп, тіпті Астанаға дейін жол тартқан анасына Динара есімді әйел «Жас-Ай» медициналық орталығына барып емделуді ұсынады.

«Бірінші Алладан, екінші Жасан Зекейұлының емінің арқасында қызымыздың денсаулығы бері



қарай бастады. Қашан келсек те дәрігерлер мен мейірбикелері жылы қабақпен қарсы алады. Көбіне бізге Айгүл Ондасқызы ине қойды. Алғашында йод жетіспегендіктен жақсы жүре алмай құлап қала беретін. Өз қатарынан біраз қалып қойған. Осында 8-курс ем алдық. Бізге он пайыз жеңілдік берілді. Басқа жерлерде ондай мүмкіндіктер жоқ. Екі жасынан бастап емделіп

келеміз. Ине салды, шөптермен емдеді, банкі қойылды. Қазір қызым жүгіріп жүр, Аллаға шүкір! Қызым Жасан ағамызды көргенде «ата келе жатыр!» деп алдынан жүгіріп шығатын болды. Адамның қандай екенін бала сезеді демекші, Жасан ағаның балажанды, мейірімді абзал жан екенін аңғартады ғой. Қолына дерт бермесін! Сонау Ақтау қаласынан арқаланып келгендегі сеніміміз бен үмітімізді ақтады! «Жас-Ай» орталығы бүгінде көлемі жағынан да көркейіп келеді екен. Іші кең, емделушілерге барлық жағдай жасалынған, бұрыңғыдай күтіп отырмаймыз. Бес этаждық ғимараттың ішінен алыстан келушілерге жатып емделетін стационар бөлімі ашылып, асхана да жұмыс жасап тұр. Біздерге бұдан артық қандай көмек керек?! Өз өнері мен қабілетін сарп етіп, халқына мүлтіксіз қызмет етіп жатқан Жасан Зекейұлы ағамызға қажымас қайрат, жемісті еңбек тілеймін» – деп ағынан жарылды Арайлымның анасы.

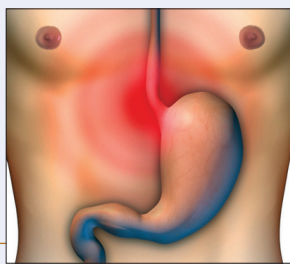
Міне, осындай куәгерлерден соң балаларға «әлемнің жарығын» сыйлаған «Жас-Ай» деп ауыз толтырып айтуға болады десек қателеспейміз. Ата-аналардың үміті ақталды деген осы емес пе?!

Арайлымның анасы:  
Қалампыр Базарбайқызы,  
Ақтау қаласының тұрғыны

# МАЗМҰНЫ

1

**АСҚАЗАН  
ҚЫЖЫЛЫ**



5-бет

5

Секен ТҰРЫСБЕК:  
**ЖАҚСЫ КҮЙ –  
ДЕРТКЕ ДАУА,  
ДЕНГЕ ШИПА  
БОЛА АЛАДЫ**



18-19-беттер

2

**ДЕМІКПЕНІ  
ДЕР КЕЗІНДЕ  
ЕМДЕҢІЗ**



6-7-беттер

6

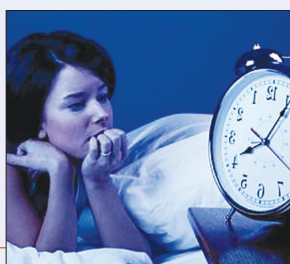
**«АЙТУҒА ОҢАЙ»,  
ЯҒНИ ДАНАЛЫҚ  
БЕЛГІ**



20-21-бет

3

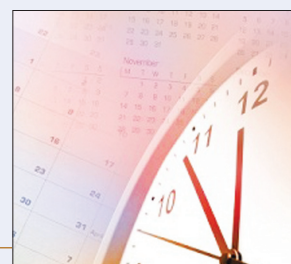
**ҰЙҚЫСЫЗДЫҚ  
ЖӘНЕ ОНЫҢ  
СЕБЕПТЕРІ**



10-11-беттер

7

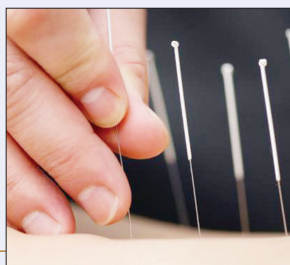
**ҰЗАҚ ӨМІР  
СҮРУ МҮМКІН  
БЕ?**



30-31-беттер

4

**ШЫҒЫС-ТИБЕТ ЕМІ  
және оның  
еліміздегі шынайы  
насихатшысы**



12-13-беттер

8

**КӨЗ АУРУРЫ  
ТУРАЛЫ  
НЕ БІЛЕСІЗ?**



32-бет

**Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:**

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



*Құрметті Жасан мырза, соңғы 15 күн бойы қызым Ақеркенің іші жиі өте бастады. Ауылдағы тұрмыста балалар арасында жиі кездесетін жағдай болғасын елемеген едік, бірақ дәретіне жалқақ араласып келіп жүргенін байқап қалдым. Бұл оның ішегіне инфекция түсуінің әсерінен емес пе? Егер шынымен мұндай жағдай болса, отбасылық жағдайда қалай емдесек болар екен?*

*Мәнсия Нуркебаева,  
Сарқант ауданы, Көкөзек аулы*



## ЖЕДЕЛ ІШЕК АУРУЛАРЫ

Жаз – инфекциялық аурулардың ең көп өршитін мезгілі. Алайда биылғы жаздың аптап ыстығы әлі басталмай жатып, балаңызда іш өту дерті байқалса, өзге де түрлі себептерден болуы мүмкін. Жалпы, іш өтуге алып келетін жағдайлар өте көп. Күнделікті тамақтану кезінде, болмаса дүкендерден алатын түрлі химиялық жолмен қатырылған жемектіктер мен жеміс-жидектер, т.б. таза болмаған жағдайда баланың ішегіне инфекция түсуі әбден мүмкін. Сол себепті мұндай жағдайда жалаң бір ғана себепке сүйеніп болжам айту қиын. Бастысы баланы дер кезінде жергілікті емханаларда кешенді тексеруден өткізу маңызды. Ал жаз мезгілі қашан да түрлі іштік инфекцияларының көп өршитін мезгілі. Сол себепті сізге сол туралы мағлұмат берейік.

Жаз ас қорыту жолдарында пайда болатын жұқпалы дерттер ең көп кездесетін мезгіл. Бұл кезде кейбір адамдар жеміс-жидектерді тазаламай тұтына беретіндіктен, қажетті гигиеналық тазалықты сақтамау іш өту, ауыр болған жағдайда қанды ірің аралас іш өту сияқты жұқпалы ішек ауруларына оңай шалдықтырады.

Жедел ішек инфекциясы – ас қорыту жүйесінің зақымдалуы және ағзаның улануы себепті сусыздануымен сипатталатын жұқпалы аурулардың үлкен түрі. Бұл дерт – балалар арасында жиі кездеседі. Қазірге дейін еліміздің 330-ға жуық елді мекендеріндегі тұрғындар өртүрлі ішек ауруларына шалдықса, олардың 80 пайызға жуығы 14

жасқа дейінгі балаларды құрап отыр. Дүниежүзі Денсаулық сақтау Ұйымының мәліметтеріне сенсек жыл сайын 5 миллионға жуық бала ішек инфекциясы дертінің асқынуы салдарынан қайтыс болады екен. Қазақстанда 2006 жылы ішек дертіне шалдығушы 20600 адам бар болса, өткен жылы бұл көрсеткіш 23700 адамға жеткен. Инфекция салдарынан ас қорыту жүйесі зақымданған науқастардың көбінде асқазанның секреторлық қызметінің төмендеуі орын алады. Бұл науқастардың 85-90 пайызында жиі кездесетін жағдай. Сонымен қатар науқас көп мөлшерде су мен тұз жоғалтатындықтан қайта-қайта құсып, іші өткен сайын жағдайы нашарлай түседі.

Инфекцияның пайда болу себептері:

Бұл дерт – шикі су ішуден немесе таза емес азықтарды жеу арқылы ішке енген микробтардың әсерінен пайда болады. Сонымен қатар лас суларға шомылудан, қоршаған ортаны таза ұстамаудан да жұғады.

### Инфекциядан сақтану үшін тазалыққа көңіл бөліңіз

- Тамақтан бұрын және кейін қолыңызды жууды ұмытпаңыз. Әсіресе ақша және көп адамдар ортақ пайдаланатын заттарды ұстағанан кейін қолды сабындап жуу керек;

- Отбасында ыдыс-аяқты таза ұстауға мән беріңіз;

- Суық су ішпеңіз, тек тазартылған, қайнаған су ішу немесе піскен сүт ішіңіз;

- Азықтануға көңіл бөлу қажет;
- Жеміс-жидектер мен көкөністерді әбден тазалап жуғаннан кейін ғана тұтыныңыз;

- Лас суларға малтымау және таза болмаған суды ас әзірлеуге, ыдыстарды жууға қолданбау керек;
- Тамақтың бетін ашық қалдырмаңыз;

- Тез бұзылатын тағамды мұздатқышта сақтау;

- Қоршаған орта мен отбасыңызды таза ұстаңыз;

- Еңбек пен демалудың рационалды тәртібін сақтау қажет;

- Таза ауада жеткілікті уақыт серуендеңіз,

Ішек инфекциясына ешқашан салғырт қарауға болмайды. Себебі дерттің тез жұғу көрсеткіші әлемде иеленсе, балалар өлімі жағынан төртінші орында тұр. Инфекциямен ауырған науқас үнемі құса беру мен іш өтуден жағдайы қиындай түседі. Ағзаға қажетті көп мөлшердегі тұз бен суды жоғалтады. Сондықтан аурудың алғашқы белгілері білінген кезден бастап дәрігердің көмегіне жүгіну қажет.

Аурудың алғашқы белгілері: іш жиі-жиі бұрап, дәрет сұйылады, дене қызуы көтеріледі. Ересектердің асқа төбеті болмайды, нәрестелер емшек ембейді. Науқасты шөл басып, басы ауырып, құсады. Жалпы, әлсіздік, селқостық, мазасыздық, ауырсыну, дәретіне қан қоспасының немесе кілегейдің пайда болуы арқылы білінеді.

Асқазан қыжылы (изжога) – көкірек тұсынан басталып, өңешке дейін созылатын кеуде тұсындағы жайсыздық немесе ашығандай әсер алу. Бұл көбінесе асқазаннан өңештің сілті ортасына түсетін қышқылдың әсерінен пайда болады. Медицинада мұны асқазан сөлі қышқылының артуының белгісі деп қарайды. Мұндай сезім көбінесе тамақтан кейінгі бір сағаттан соң, не қалыпсыз дене әрекеті мен ауыр дене еңбегінен кейін білінуі мүмкін. Сонымен қатар, қыжыл диафрагмальды гры-



# Асқазан қыжылы

**Адамдардың табиғи ет-сүт өнімдерінен ажырап, жасанды азықтарды тұтынуға дағдылануы мен спиртті ішімдіктерге әуес болуы, асқазанның қалыпты қызметін бұзады. Соның салдарынан асқазанның созылмалы қабынуы, асқазан түгінің жатуы, асқазан қыжылы сынды дерттер пайда болады.**

жа, асқазан жарасы, гастрит, эзофагит кезінде де пайда болады.

Адамдардың ас ішу уақытының тұрақты болмауы, асқазан қыжылын тудыратын басты себептердің бірі. Егер адамдар біраз уақыт тамақ ішпей аш жүріп, бірден тоя тамақтанса, болмаса тамақтан соң дереу ұйықтап не моншаға түссе, ас қорыту кезінде асқазанға қажетті оттегі толық жетіспейтіндіктен бұл асқазанның созылуына, кейін келе асқазан қыжылына алып келеді. Сондықтан астан соң ешқандай дене әрекетінсіз аз уақыт кеудені тік ұстап отыру пайдалы. Медицинада қыжыл жүрек қан тамырлары және жүйке жүйесі аурулары әсерінен де пайда болады деп қаралады. Сондықтан қыжыл тек азықтықтар әсерінен болады деу қате көзқарас.

Халқымыз «ауру – астан» деп бекер айтпаған. Қазіргі кезде адамдар қолайлылығына қарай көп тұтынуға дағдыланған жасанды азықтардың адам денсаулығына кері әсері өте мол. Себебі мұндай азықтықтар ұзақ уақыт сақталу үшін химиялық қосылыстар арқылы қатырылатындықтан ондағы қышқылдар ас қорыту жүйесінің қалыпты қызметін бұзуы мүмкін. Шала дайындалған қышқылды тағамдарды көп жеуден мысалы, ұннан жасалған тәтті тағамдарды, жаңа демделген кисельдерді жегеннен кейін де көп адамдарда асқазан қыжылы пайда болады. Дегенмен бұл аса қауіпті емес. Асқазанға тамақ жақпаудан пайда болатын мұндай сезімдер жиі кезігіп жатады. Бастысы асқазан дертіне шалдығудан сақтану ке-

рек. Ол үшін асқазан қышқылын арттыратын тағамдарды, жасанды азықтарды аз тұтынуға дағдыланған жөн.

Асқазан қыжылынан жүкті әйелдер де көп зардап шегеді. Себебі токсикоздың әсерінен олар көп құсады, құсықтың әсерінен өңеш тітіркенетіндіктен, әрі жүктіліктің екінші бөлігінде уақытша болатын асқазанның кардиальді бөлігінің функциональды жетіспеушілігінен асқазан қыжылы пайда болады. Мұндай кездерде тамаққа тәбет азаяды. Асқазан ауруы бар науқастарда қыжыл көбінде кекірумен қатар келеді. Мұндай дертке шалдыққан науқастардың тамақтанған соң көкірек тұсы ашып, ыңғайсыздық пайда болады. Көбінесе қыжыл тұзу жатқанда, еңкейгенде күшейеді.

Халық арасында асқазан қыжылын емдеудің бірнеше жақсы тәсілдері бар. Солардың ішіндегі ең көп қолданылатын түрі кәдімгі ас содасын қолдану арқылы қыжылды басу. Бір стақан қайнаған жылы суға бір шымшым ас содасын араластырып суды суытпай ішу керек. Асқазан қыжылы бар науқастар жылы минеральды су, сүт ішуге дағдыланғаны дұрыс. Себебі сүт асқазанға ең жеңіл әрі пайдалы тағам. Кей жағдайларда медициналық көмір ұнтағын сумен араластырып ішу арқылы да қыжылды басуға болады. Асқазан қыжылын басудың тағы бір тиімді жолы картоптың жаңа сығылған сөлін пайдалану. Бұл бір жағынан созылмалы гастриттің алдын алуға да әсер етеді. Картоп сөлін тамақтан 15-20 минут бұрын күніне 4 рет 1/4 стақаннан ішіп тұрсаңыз емнің өнімділігін екі аптадан соң-ақ байқайтын

боласыз. Егер қыжыл басылса емделуді тоқтатпаған жөн. Бұл тәсілді асқазан жұмысын жақсарту үшін күніне екі рет жалғасты қабылдай беруіңізге болады.

Қарапайым тұрмыста қыжылды емдеудің түрлері өте көп. Егер 80-100 г алма не сірке қышқылын тамақтанар алдында күніне бір рет 2-3 апта қабылдасаңыз, қыжылдан құтылуға болады. Құлмақ ұнын қоңыр түске жеткенше қуырып, үгітіп, елеп, күніне 3-4 рет пышақтың ұшымен алып, жей берсе де қыжылды басуға септігін тигізеді.

Егер қыжыл жарты ай ішінде аптасына үш реттен артық қайталанса, міндетті түрде дәрігерге қаралу керек. Өйткені асқазанның өзге де қатерлі дерттерінің әсерінен қыжыл сезімі көп пайда болуы мүмкін. Қыжыл кей жағдайда тамақтан уланудың әсерінен де болады. Уланудың алғашқы белгілері тамақтанғаннан кейін 30 сағаттың ішінде білінетіндіктен әсте асқазан қыжылына немқұрайлы қарауға болмайды. Дер кезінде дәрігердің көмегіне жүгініп, қажетті ем қабылдап тұру өзіңіз үшін қауіпсіз әрі пайдалы. Қыжылдан көп зардап шегетін науқастар майсыз асқан ет, құс еті, балық өнімдері және бұға пісірілген тағамдарды көбірек тұтынуы керек. Жұмсақ пісірілген мұндай өнімдер ас қорыту жүйесіне көп күш түсірмейді. Шығыс медицинасы бойынша көңіл-күйдің тұрақсыздығы да асқазан ауруына алып келеді. Өйткені қатты ашуланудан адамның бауыр қызметі бұзылып, асқазанға қан жетіспейді. Яғни қан айналысының қалыпсыздығы салдарынан жасушалық, ұлпалық меридиандар (жанканалдары) бұзылатындықтан, асқазанда болатын қатерлі ауруларды туғызады. Сондықтан әрқашан қыжылға мән беріп, дер кезінде себебін анықтап, дәрігердің көмегіне жүгініп отыру керек.

# Демікпені дер кезінде ем

**Демікпе – адам ағзасындағы аурудың қайталануынан, тыныс жолдарының созылмалы асқынуы мен кеңірдек түтікшелерінің тарылуынан пайда болатын қатерлі дерттердің бірі. Жүздеген жылдар бойы тұрмыстық аллергияның әсерінен пайда болады деп қаралып келген бұл дертті емдеу әлемде әлі де бір жүйеге түскен жоқ. «GINA» Халықаралық демікпені зерттеу ұйымының мәліметіне қарағанда, 95 жылдан 2005 жылға дейін Ұлыбритания мен Жаңа Зеландияда демікпе ауруына шалдығушылар 25 пайыздан 40 пайызға артса, Австралияда 15 пайыздан 25 пайызға жеткен. Ал Қазақстанда 15 жасқа дейінгі балалардың 30 пайызға жуығы осы аурумен науқастанады екен.**

**Р**есейдің Денсаулық Сақтау Министрлігінің мәліметтеріне сенсек, бұл дертке шалдығушылар саны ересектерде 10 пайыз болса, балалар арасында 15 пайыз болған. 1992 жылдан 2002 жылға дейінгі он жыл ішінде бұл дерт балалар арасында таралу көрсеткіші жағынан Еуропа, Австрия елдерінде 4 есеге көтеріліп, Италияда 7-13 пайызға жеткен. Олардың арасында қыздарға қарағанда, ұл балалар санының біршама көп болатындығы дәлелденіп отыр. Жасөспірімдер үшін демікпе дертіне шалдығу салқын тиюден басталады. Бала күнінен басталған демікпе көп

жағдайда қартайғанға дейін адам ағзасынан кетпейтіндіктен оның алдын алып, салауатты өмір салтын қалыптастыру өте маңызды. Қазір әлем халықтарын алаңдатып отырған басты мәселе – демікпеге шалдығып, қайтыс болған балалар мен жасөспірімдер санының жыл сайын артып келе жатқандығы. Америка Құрама Штаттарында жылына 10 мың адам осы дерттің кесірінен көз жұмады екен.

Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтеріне қарағанда, дүние жүзінде демікпеден зардап шегетін 150 млн. адам бар болса, соның 4 миллионнан астамы қазақстандықтар. Ұйымның болжамына сүйенсек, осы ғасырдың алғашқы ширегіне дейін бұл көрсеткіш тағы да 100 млн. адамға артатын көрінеді. Ғалымдардың мұндай болжамға табан тіреуіне бүкіл ғаламдық жылыну мен экологиялық бүлінудің денсаулыққа кері әсері және науқастардың түрлі дерттерге қарсы химиялық дәрі-дәрмекті көптеп тұтынатындығы себеп болса керек. Қазақстанда демікпе дертіне шалдығушылар үшін ешқандай жеңілдіктер қарастырылмаған. Тек 5 жасқа дейінгі сәбилер мен мүгедектер, соғыс ардагерлері және жүкті әйелдер ғана қажетті жеңілдіктерді пайдалана алады. Мамандардың айтуына қарағанда, бұл дертке қарсы дәрі-

дәрмектердің көбі шетелдерден әкелінетіндіктен демікпе дертіне шалдыққан науқастардың 40-45 пайызы ғана қажетті дәрі-дәрмектерден пайдалана алады.

Қоршаған ортаның әртүрлілігіне байланысты демікпе дертіне шалдығушылардың жас шамасы да ұқсас болмайды. Демікпе кей адамдарда 10 жасқа дейін пайда болса, ал кейбір адамдар бұл дертке 40 жастан соң шалдығады. Өткен ғасырдың 80-ші жылдарында бұл дертпен ауыратындар саны барынша артқан. Әсіресе Жаңа Зеландия, Куба, Ұлыбритания сынды территорияларын ұлы мұхиттар қоршаған елдерде бұл дертке шалдығушылар саны көп болған. Себебі, мұхиттан соғатын салқын, дымқыл ауа тыныс жолының қабынуына кері әсер етсе керек.

Қоршаған ортаның ластануы салдарынан болатын түрлі аллергиялық аурулардың ұзақ уақыт асқынуы да демікпеге алып келеді. Демікпе – жұқпалы дерт емес. Алайда ата-анасы демікпемен ауырған балалар бұл ауруға жиі шалдығады. Қазір ел көлемінде әрбір бесінші бала осы дертке шалдыққан деп қаралуда. Адамдардың демікпеге көп шалдығуының басты себебі – бұл дерттің дер кезінде дұрыс анықталмауынан, ауруға деген қарсылық қуатының төмендеуінен, бронхит, тыныс



# деңіз



жолдарының қабынуына салғырт қараудан болады. Көктемде өсімдіктердің тозаңы мен құрт-құмырсқалардың әсерінен болатын аллергиялық аурулар демікпе дертінің басты қоздырушылары саналады. Сондықтан ауа-райының өзгерісіне байланысты бұл аурудың қозуы әр науқаста әртүрлі кезлеселі. Демікпенің ең асқынған түрінде адам бірден өліп кететіндіктен, көктемде демікпе белгілері бар адамдарды дәрігерлер мұқият тексергені жөн. Әсіресе экологиялық апатты аймақтардағы тыныс жолы дертіне шалдыққан науқастарды кешенді тексеруден өткізген дұрыс. Демікпе дертіне шалдыққан науқастар үшін темекі тарту үлкен зиян. Өйткені темекі тыныс жолдарын қабындырып қана қоймай, өңеш рагі мен демікпені тудыратын басты себеп. Темекі тартқан адамда қақырық пайда болып, ол амфиземге, өкпе және көмекей рагына оңай алып келеді. Сондықтан тыныс жолдарының ең қатерлі дерттеріне шалдықтыратын мұндай жаман әдеттерден аулақ болған дұрыс. «Ауырып ем

іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дейтін нақылды халқымыз текке айтпаған. Ауру әбден асқынып, дер шағына жеткенде дәрігердің көмегіне жүгінгеннен гөрі салауатты өмір салтын ұстанып, өкпе, тыныс жолдарының қуатын арттыратын жаттығулар жасап тұрған маңызды. Себебі мұндай жаттығулар қан айналысты жақсартады. Терлеу арқылы денедегі жарақсыз тұнбаларды тездеп сыртқа шығарады, әрі дене барынша жеңілдеп жүрек аритмиясы, қан қысымы, демікпе сияқты дерттерден аулақ етеді.

Демікпе мен ауыратын науқастар үшін гигиеналық тазалықпен қатар қоршаған ортаның таза болуы маңызды. Себебі табиғаттағы таза ауа мен таза судың да өзіндік емдік қасиеті бар. Әсіресе тыныс жолы дерті мен жүрек дертіне шалдыққан науқастар үшін таза табиғи ауаның шипасы зор. Әдетте науқастардың дертінен айығу үшін мөлшерден тыс қабылдаған дәрісі уақыт өте келе ағзаға кері әсер етуі мүмкін. Аллергия, демікпе ауруларына қажетті дәрі-дәрмектердің

көбі отандық өнімдер емес болғандықтан, оны үнемі пайдалану қарапайым халық үшін аз шығын болмайды. Сондықтан ағзаға залалсыз халықтық емдермен қоса, шығыстық емдерді де көп пайдалану керек.

### Демікпеден сақтану жолдары:

Бұл дертке шалдыққан науқастар температураны бір қалыпты сақтағаны жөн. Тоя тамақтанғаннан кейін ұйықтамауы, моншаға түспеуі тиіс. Басқа, иыққа массаж жасатып, теңіз ауасы мен психотерапия қабылдағаны абзал. Өкпенің демікпе дертіне шалдыққан науқастар салқын, қышқыл тамақты, дененің дымқылдығын тежейтін қияр, қызанақ сияқты көкөністерді аз тұтынғаны жөн. Ірімшік пен қуырылған май өнімдерін қалыпты пайдаланып, арақ ішуді мүлде доғаруы керек.

Демікпе дертіне шалдыққан науқастардың жатын орны терезе алдында болғаны жақсы. Қақырықты босату үшін үнемі сұйықтық ішіп тұру керек. Демікпе дертіне шалдыққан науқастар құс және басқа да үй жануарларын үйде ұстамай, отбасы мен қоршаған ортаның таза болуына дағдыланғаны жөн. Тыныс алуды қиындататын орындардан аулақ болу керек.

### Демікпенің клиникалық белгілері:

Өкпе жұмысының нашарлауынан өкпе тарамшалары қысылып, тыныс алуы қиындап, дем жетіспейді. Демікпе болған адамның тыныс алуы қиындаумен қатар дауысы шиқылдап, сырылдап шығады, бұл екі белгі көбінесе бірге кездеседі. Бұл дертке шалдыққан науқас көп тұншығады. Науқасқа дем жетіспей қалған кезде тырнағы мен еріндері көгереді. Мойын тамыры бадырайып білеуленеді.

### Демікпенің пайда болу себебі:

Демікпе көбіне экологиялық ластанудан, ауа-райы өзгерісінен пайда болады. Көңіл-күйдің бұзылуынан да немесе мазасыз жағдайлардан да демікпе ұстамасы болуы мүмкін. Жас балаларда демікпе суық тиюден басталады.

Жасан Зекейұлы  
Гүлнұр Нүрәліқызы

# ЖҮРЕК ЕТІНІҢ ӨЛЕТТЕНУІНЕН БОЛАТЫН ЖҮРЕК ШАНШУЫ

Жүрек-қан тамыр аурулары бұл күнде бүкіл әлем халықтары алаңдайтын қатерлі дерттердің бірі. Бұл дерт, көп жағдайда, адамдардың жас кезі мен жасөспірім кезінде пайда болып, орта жас пен қарттық жасқа барғанда асқынады. Осы ғасырдың басында әлем бойынша 17 миллион адам жүрек қан тамыр аурулары зардабынан көз жұмған екен. Яғни жер шарындағы әр үш адам осы дерттің әсерінен өледі.

Тәж тәрізді жүрек артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруының үнемі кездесетін белгілерінің бірі – жүрек етінің жедел өлеттенуі. Егер науқас жүрек дерттерінің осы түріне шалдығатын болса, онда бұл науқас өмірінің қыл үстінде екенін айғақтайды. Себебі бұл дерттің алғашқы белгілері ешқашан алдын ала білінбейді. Сондықтан науқас дерттің алдын алу үшін қажетті емдік шараларды қолдана алмайды.

Тәж тәрізді жүрек артерия ауруының бірден-бір белгісі – жүрек шаншуы. Кейбір науқастарда жүрек шаншуы тұзу жатқанда ұстайды. Бұл жағдайда, ең жақсысы, басты көтеріп отыру, мүмкін болғанда, орнынан тұрып ары-бері жүрген дұрыс. Бұл жүрек етінің жиырылу күшінің әлсіреуінен тұзу жатқан кезде жүрекке қайта құйылатын қан ағыс мөлшерінің азайғандығының әсері. Бұл жағдай жүрек қуатының біртіндеп әлсіреп, жүрек соғуының тездеуін, қан қысымының өрлеуін, жүрек етіне жұмсалатын оттегінің артуын келтіріп шығарады. Бұдан сырт, тұзу жатқан кезде жүрекке қайта құятын қан молаюдан жүрек сиымдылығы артып, жүрек еті артықша жиырылып, жүрек соғуы тездеп, қан қысымы өрлеп, жүректің оттегін қажетсінуін қанағаттандыра алмайды. Көп жағдайда жүрек шаншу екі түрлі формада кездеседі:

1) Орныққан жүрек шаншуы. Бұл жағдайда жүрек етінің тосыннан өлеттенуі болмайды.

2) Жүректің орнықсыз шаншуы. Бұл алдын ала белгі бермейтін жүрек шаншуы болып, қатерлі өлеттенуге немесе тұтқиыл өлуге оңай алып келеді.



Мұның басты себебі – шаншудың патогениясының бірдей болмауында. Бұдан жүрек етінің өлеттенуі қан тамырдың тараюынан болады дейтін көзқарастың қате екенін аңғаруға болады. Жүрек етінің өлеттенуі тәж тәрізді артерияның тараю жағдайына қарай емес, дақтың сипатына қарай байқалады. Орныққан жүрек шаншуына шалдыққандардың көбінің тәж артериялары ауыр дәрежеде тараяды әрі 70 пайызының тамыр қуысы тосылып қалады. Бұл жағдайда қан тамырдың ішінде орныққан дақ пайда болып, оның құрамында май аз, бірақ тараю дәрежесі ауыр болады, дақтың ішін жапқан талшықты қабық қалың болып, оңай жарылып кетпейді. Мұның жүрек бұлшық етінің тез өлеттенуіне немесе орынсыз жүрек шаншуына апа-

рып соғатын жағдайы мен қан тамырдың тараюына алып келуі жеңіл болады. Бұл көп жағдайда тамыр қуысының 20-50 пайыз тосылуына ғана себепші болады. Ал тұрақсыз дақтың ішінде май құрамы жоғары әрі онда көп мөлшердегі қабынбалы клеткалар болатындықтан оның талшықты қабығы жұқа болады да тез жарылып кетеді. Мұндай орнықсыз дақ өте оңай жарылып, қан пластинкасын активтендіріп, қан ұйығын қалыптастырады. Дақтан көбейген қан ұйығы тәж артерия қуысының тараюын жедел ауырлатады, тіпті оны бүкілдей тосып тастайды. Сондықтан дақтың орнықсыз және орнықты болуы жүрек бұлшық еті өлеттену ауруын белгілейтін фактор болып табылады. Осы ғасырда жүрек бұлшық еті өлеттену дертіне шалдыққан әрбір 100 науқастың



40-45 пайызы құтқаруға үлгермей қайтыс болған екен. Жүрек бұлшық еті өлеттенуінен аман қалған науқастар көп жағдайда 10-15 жылдан кейін созылмалы жүрек әлсіздігіне шалдығады. Бұл дертке шалдыққан науқастардың 5 жыл жасай алатындары жалпы ауырғандар санының жарымына да жетпейді. Бұл дертке ерлердің өмір сүре алу мерзімі 20 пайыз болса, әйелдерде 50 пайыз шамасында 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, тынышсыздану секілді белгілер болады. Мұндай белгілер жаңадан жүрек шаншуы пайда болғандар мен бұрыннан жүрек шаншуы барларда 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, диагнозын анықтау қажет.

Жүрек бұлшық еті өлеттенген науқастар тамақтануға көңіл бөлу қажет.

Тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруы – орта жастағылар мен қарттарда үнемі кезігетін 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, инсулиннің 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 қысымы – тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруын пайда қылатын басты қатерлі факторлардың бірі. Сондықтан жоғары қан қысымы ауруына шалдыққандар қажетті ем-домды үйлесімді қабылдап отырғаны жөн.

Пайдалы дене әрекеттерімен ұзақ уақыт шұғылдану 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.

## **ДАЛА ДӘРУМЕНДЕРІ**

### **АДЫРАСПАН**

Өкпені тазалап жөтелді басу, ұйтты қайтару рөлі көрнекті. Оны жөтел, демікпе, несеп бұзылу, себебі белгісіз ісіктер, буын қабыну, асқазан, қызыл өңеш рагы қатарлы ауруларды емдеуге қолданады. (Адыраспанның ұйтты болатындығын әрдайым есте ұстаған жөн).

### **АЛАҚАТ**

Бүйректі, бауырды қуаттандыру, өкпені дымқылдап жөтелді басу сынды рөлі бар, құрамында қант қызылша сілтисі, өт сілтисі және адамға қажетті витаминдері бар.

### **АЩЫ ЕРМЕН**

Буын қабыну, сулы бөртпе, ыстық қайтару және әртүрлі қышыма бөрткендерді емдеуге қолданылады.

### **ИТМҰРЫН**

Шауһатты күшейту, іш өткенді тоқтату, несепті азайту, сонымен бірге үнемі терлеу, бел-аяқ ауруы қатарлыларға ем болады.

### **ҚАЛАҚАЙ**

Жел-құз сипатты буын қабыну, жоғары қан қысымы ауруы қол-аяқ ұюы, туыттан кейінгі құрыспа, жас балалардың шошыма ауруын емдеуге қолданылады.

### **ҚОЖА ШӨП**

Етеккірдің тоқтап қалуы, бала жолдасының түспеуі, жел-құз сипатты буын қабыну, белсіздік, қызылшаның сыртқа шықпауы, суықтан болған жөтелді емдеуге қолданылады.

### **ЖАЛБЫЗ**

Ыстық қайтару, желді айдау, жұтқыншақты майдалау, көзді нұрландыруға қолданады, көбінесе ыстықтан болған тұмау, қызылша шыға бастағандағы дененің қызып, жөтелдің күшеюіне қарсы шипалық рөлі көрнекті.

Ұйқы денені дем алдырумен қатар, иммунитеттік қуатты жоғарылатады. Ағзадағы рак клеткаларын, вирустарды жояды. Балалар ұйықтаған кезде жетілуіне қажетті гормон бөліп шығарып, дененің өсуін, жетілуін жебейді. Әдетте, кешкі сағат 10-нан түнгі сағат 2-ге дейінгі аралық тері тканьдарының клеткалары жарылатын қарбалас уақыт есептеледі. Жалпы, ұйқы қанып ұйықтау әсемдікке де пайдалы. Сонымен қатар, ұйқы үлкен мидың сергек кезінде қабылдаған сансыз информацияларын реттеп, дәнін алып, қауызын тастауына көмектеседі.



# ҰЙҚЫСЫЗДЫҚ ЖӘНЕ ОНЫҢ СЕБЕПТЕРІ

Ұйқы қашу дегеніміз – ұзақ уақытқа жалғасатын ұйқының кедергіге ұшырауы. Ол рухани тітіркенуден болатын уақыттық ұйықтай алмауға ұқсамайды. Ұйқысыздық – ең көп кездесетін ұйқының бұзылуы. Ұйқы бұзылу барлық адамдарда кездеседі. Қоғамдық дамуға ілесіп, тұрмыс ритмінің тездеуіне байланысты адамдар арасында ұйқы қашудың пайда болу мөлшері артып келеді. Адамдарда ұйқы қашу әр түрлі себептерге байланысты болады. Кей адамдарда психологиялық әсерлердің салдарынан бір мезет ұйқысы қашса, ал ұзақ уақыт түні бойы ұйықтай алмай, төсекте үнемі аунақшып, мазасыздансаңыз ертеңінде басыңыз зеңіп, тұла бойыңыз шаршап рухсыздансаңыз, соның салдарынан келесі күнгі қалыпты қызметіңіз бен тұрмысыңызға ықпал жетсе, бұл ұйқы бұзылу дертінің типтік белгісі екенін ескеріңіз. Ұйқы бұзылу – ұйықтай алмау, ұйқы

кедергіге ұшырау, ерте оянып алу түрлерінде қайталанатын. Егер ұйқы қашу бір аптаға жалғасса адам ашушаң болады, көп үрейленеді, дегбірісізденеді, зейіні шоғырланбайды. Ауыр болған жағдайда елес, қисынсыз қиял секілді психиканың бұзылуы пайда болады. Сонымен қатар, ориентациялы кедергіге ұшырап, тепе-теңдігі бұзылады.

Ұйқысыздықтың түрлері. Ұйқы қашу бір мезеттік, қысқа уақыттық және ұзақ уақыттық болып үшке бөлінеді.

Бір мезеттік ұйқы қашу. Мұндай ұйқы қашу бірнеше күнге ғана жалғасады. Бұл жағдай көбінде оқушылар мен студенттер арасында емтиханға дайындық алдында пайда болса, жалпы адамдар үшін ұзақ сапарға шығар алдындағы көңіл-күйдегі тұрақсыздық әсерінен немесе белгілі бір қысымға ұшырау салдарынан болады. Мұндай ұйқы қашу қайталамалы ұйқы ауруына жатады. Бұл үнемі кездесетін

уақыттық психологиялық абыржу немесе ортадағы тосын өзгеріс себептерінен болады. Егер науқастар бұл жағдайға дер кезінде көңіл бөлмесе, ұйқы ортасының өзгеруі әсерінен, кейбір жедел аурулардың салдарынан, арақ ішу, никотин секілді факторлардың ықпалымен ұйқы қашу асқына түседі. Қыртысты стероидтың кері әсері секілді кейбір дәрілер де ұйқы қашу ауруын пайда қылады. Осы типтегі ұйқы қашу дертіне шалдығушылар көп жағдайда өздерінде пайда болған ұйқы қашудың себебін жете түсінетіндіктен әрі оны дер кезінде ретке салып отыратындықтан дәрігердің көмегіне жүгіне бермейді.

Қысқа уақыттық ұйқы қашу. Отбасындағы немесе жұмыс орнындағы қысымның зорлығынан, үнемі кешке жұмысқа шығудан, кейбір уақыттағы парықтан болатын шаршаудан қысқа уақыттық

ұйқы қашу пайда болады. Үлкен науқастан алғаш сауыққан кезде оңай пайда болатын ұйқы қашу да ұйқы қашу дертінің осы түріне жатады. Бұл себептен болатын ұйқы қашу 1-3 аптаға дейін жалғасады. Қысқа аралықты ұйқы қашудың себептері бір мезеттік ұйқы қашуға қарағанда көп күрделі болады. Ол жанашырларының дүниеден өтуі, көңіл-күй жағынан ауыр соққыға ұшырау және кейбір дерттердің әсерінен болады. Бұдан сырт, некелесу, некеден ажырасу, қоныс аудару жағдайлары да осы дертті пайда қылатын басты себептер. Жалпы, қысқа уақыттық ұйқы қашуды емдеу көп қиындық әкелмейді. Науқастардың көбі уақыттың өтуіне байланысты көңіл-күйдің қалыпқа түсуіне орай дертінен айығып жатса, кейбір науқастарды қажетті дәрі-дәрмектер арқылы емдеп жазуға болады.

Ұзақ уақыттық ұйқы қашу. Спирт пен дәріні көп ішу, кәрілік, биологиялық жақтан ретке салынудың кедергіге ұшырауы, сондай-ақ, денедегі аурулар мен ойсоқтылық науқасты айларға созылған ұйқы қашу дертіне алып келеді. Әдетте, жүрек қантамыры қызметінің қалыпсыздығы, қалқанша без қызметінің артуы, демікпе, паркинсон күрделі белгілері секілді денелік факторлар мен рухани факторлардың бәрі осы типтегі ұйқы қашуды пайда қылады. Бұдан сырт, ұзақ уақыт ұйқы қашу, кейбір дәрілерді ұзақ уақыт ішуден де болады. Қамығу мен көңіл-күйді тұрақты ұстай алмау – ұзақ уақыттық ұйқы қашуды асқындыратын басты себеп болып табылады. Ұйқы қашуды емдеген кезде науқастың психологиялық жетілу тарихын түбегейлі тексеру және білу, созылмалы ұйқы қашуға диагноз қоюға әрі оның ауруының негізіне қарай отырып, нысаналы түрде емдеуге пайдалы.

Адамдардың ұйқысы неліктен қашады?

Ұйқы қашуды пайда қылатын себептер мен факторлар өте көп...

Ұйқы қашуды емдеу үшін кеңес.

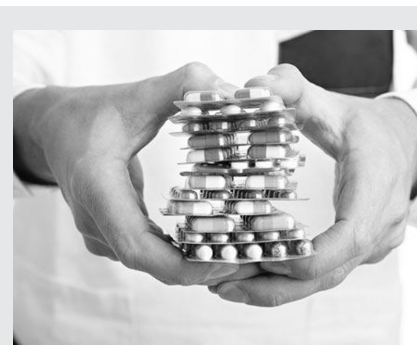
1) Көңіл-күйді теңшей білу.

Мінез-құлық жағынан: қазымыр болу, көп істерден күмәндану, өзіне-өзі сенбеу, сыңар езулікке басу, әрі-сәрі болу, уайымға салыну – ұзақ уақыт ұйқы қашу ауруының зардабын әбден тартқан адамдарда болатын ортақ ерекшелік. Мұндай адамдар ұйқыны қалпына келтіру үшін барлық әрекетке барады. Түрлі дәрі-дәрмектер ішеді, артық еңбек істеп шаршайды. Бірақ мұның барлығынан ештеңе де өнбейді. Сондықтан науқастар ұйқы қашу дертінен тез айығу үшін ұйқыны басты орынға қоймау керек. Ұйықтау – үлкен ми мен денені дем алдырудың жақсы әдісі болғанымен, бірақ дене еңбегі мен шынығу да адамның бой жазу жөнінен ең тамаша әдіс болып табылады. Егер түнде ұйқыңыз жақсы болмаса, таңертең ерте тұрып ыстық суға жуынсаңыз, дене шынықтырсаңыз зейініңіз сергек болады...

Тұрмысты үйлесімді орналастыру. Барлық адамдардың өзіне тән ұйықтау периоды болады. Егер ұйқыңыз қашып жүрсе, ұйықтау алдындағы кейбір белгілерге көңіл бөліңіз. Сонда ғана өзіңізге әбден үйлесетін ұйықтау уақыты мен әдісін таңдап, биологиялық сағаттың заңды айналысына мүмкіндік жасай аласыз. Үйлесімді қимыл жасай біліңіз. Үйлесімді қимыл – симпатикалық нерв жүйесін бәсеңдетіп, ұйқының кедергіге ұшырауын түзейтін тамаша әдіс. Әдетте, ой еңбегімен шұғылданатындарда ұйқы қашудың көп болуы, ал дене еңбегімен шұғылданатындарда ұйқы көп қашпауының сыры міне осында жатыр.

Үйлесімді тамақтану. Кеште таңдап үйлесімді тамақтану – көкөніс, жеміс секілді жеңіл тағамдарды көбірек жеу, тітіркендіретін тағамдарды аз жеу керек. Ұйықтар алдында бал қосқан бір шыны сиыр сүтін ішу жақсы ұйқыға себепші болады.

Ұйықтау алдында шомылу. Шарт-жағдайы болғанда жатарда ыстық суға шомылу дағдылы ұйықтау периодының қалыптастыруыңызға пайдалы. Сонымен қатар, денені нүктелі уқалау да тез ұйықтатады.



## ДӘРІ- ДӘРМЕКТИҢ КЕРІ ӘСЕРІ

Дәрінің кері әсері дегеніміз – оны дұрыс ішіп, дозасын асырмай қолданса да туылатын ерекше жағдай. Дәрінің улылығы, аллергиялық әсері т.б. оның кері әсеріне жатады. Дәрінің кері әсері ерекше ауыр болғанда өмірге қауіп төндіруі мүмкін.

Дүние жүзі Денсаулық сақтау ұйымының мәліметтеріне қарағанда ауруханаға жатқан науқастардың 10-20 пайызы дәрі-дәрмектердің кері әсерімен қатысты болады әрі олардың 3 пайызға жуығы жанынан айырылатын көрінеді. Ал көрші аспан асты елінде әр жылы аз дегенде 2 миллион 500 адам дәрінің кері әсерінен ауруханаға жатып, мөлшермен 500 мың адам осы себептен өледі екен.

Көптеген адамдар бақылап, тексеруден өткен дәрілерде кері әсер болмайды деп қарайды. Әрине, жаңа дәрінің клиникада қолданылуына көптеген орындар қатаң бақылау жасайды. Көп жағдайда жаңа дәрілер жануарларға берілу арқылы сынақтан өтеді әрі клиникада бақылау жүргізу уақыты өте қысқа болғандықтан сынақ жасалған науқастар біршама аз болады. Сондықтан мейлі шипагер, науқас болсын дәрінің әсеріне өте абай болған жөн.

# ШЫҒЫС-ТИБЕТ ЕМІ

## ЖӘНЕ ОНЫҢ ЕЛІМІЗДЕГІ ШЫНАЙЫ НАСИХАТШЫСЫ

**Көне замандардан бастап шығыс медицинасы адам организмін өзінің тұрып жатқан жерімен, ауасымен, суымен бір, яғни бөліп алуға келмейтін тұтас нәрсе ретінде таныған. Шығыс дәруіштері адамның барлық патологиялық өзгерістерінің себебі жейтін тағамымен, күйзеліс, қуаныштарымен де байланысты деп санап, табиғатпен үйлесуді қалайтын ішкі қуат көзін ашуды іздеген. Адам мен табиғаттың тығыз байланысынан туындаған бұл көзқарастың дұрыстығын бұл күнде ғылым да нақтылаған.**

Шығыс медицинасы табиғи болмысты қалпына келтіріп, аурудың салдарын емес, себебін емдеуге негізделген. Жер бетін мекендеген әр ұлттың өз дәстүріне сай халық емі, білгір емшілері де болғандығы ақиқат. Бұл ешқандай талас тудырмайды. Дегенмен, қазіргі уақытта дүние жүзіндегі халықтардың көпшілігі мойындап, соңғы кезде тіпті көп айтылып та, насихатталып та жүрген шығыс емі екендігі ақиқат.

Азуын айға білеген, дамыған батыс елдерінде дәрі-дәрмек шығаратын фабрика мен толып жатқан молекулярлық деңгейде зерттеу жасай алатын лабораториялар, түрлі тексеріс аппараттары жетіп артылады. Бірақ одан аурудың түрі азайып, науқас жан-дар саны кеміп жатқан жоқ.

Түрлі дәрі-дәрмектің салдарынан бұрынғы ауру мутацияланып басқадай түрге айнала алатын қасиетке ие болуда. Оған қарсы тұратын тағы бір жаңа дәрі ойлап табылып жатыр... Бұл үрдістің тоқтайтын шегі де көрінбейді. Бір ағзаны емдеу үшін ішкен дәрі келесі бір ағзаға зиянын тигізетіні тағы бар. Осындай шарасыздық тығырығына тірелген батыстың ғалымдары тұтастай беріле салмаса да әлсін-әлсін шығыс еміне қарай бұрылууда.

Батыс пен шығыс қашан да ақ пен қара ұғымы сияқты бір-біріне кереғар мағынаны беретіні түсінікті. Медицина саласына келсек те осы жайт алдымыздан шығады. Байыппен қарасақ, батыс медицинасы ауру ағзаны ем-

деуге ғана назар аударады. Кез келген мүше ауруынан хабар беріп дабыл ретінде дене қызуын көтеріп, дірілдетіп, қалтыратып, қақсатып т.б. ауру сезімін тудырса ол белгілерді ыстықты түсіретін, ауруды басатын анальгин, кетанов, ибупфен т.б. сияқты кез келген үйден табылатын дәрілерді іше қоямыз. Сосын, біраз уақыттан кейін аурудан құлан таза айығып кеткендей жеңілдеп қаламыз. Қай ағзамыздың бізге өзінің әлсіреп бара жатқаны туралы хабар беріп жатқаны туралы ой санамызға кіріп те шықпайды. Ауру сезімін басу арқылы жан дабылдап жатқан ағзамыздың ауруын сол қалпында, ары қарай асқына беруге қалдырамыз. Яғни, ауру жойылмайды, тек біз санамызға ауру сезімін жеткізетін жолды ғана жауып қойып жатырмыз. Батыс медицинасындағы барлық дәрі-дәрмек химияның көмегімен синтездеу жолы арқылы алынатынын еске алсақ, олардың барлығының әсері физикалық тұрғыдан ары аса алмайды.

Ал дәстүрлі шығыс медицинасының білгір мамандары керісінше, ауру адамды тексергенде науқастың жанында отырып жан-жақты бақылау жасап алады. Ең алдымен науқастың келбеті: көз жанары, өзін-өзі ұстауы, жүріс-тұрысы, сөйлеуі, тілі, тісі, иісі, дем алысы, тамыр соғысы, жүрек қағысы, төбеті, тұрып жатқан жері, тұтынатын, қолданатын заттары т.б. сыртқы белгілеріне назар аударады.

Одан соң науқастың ішкі руха-

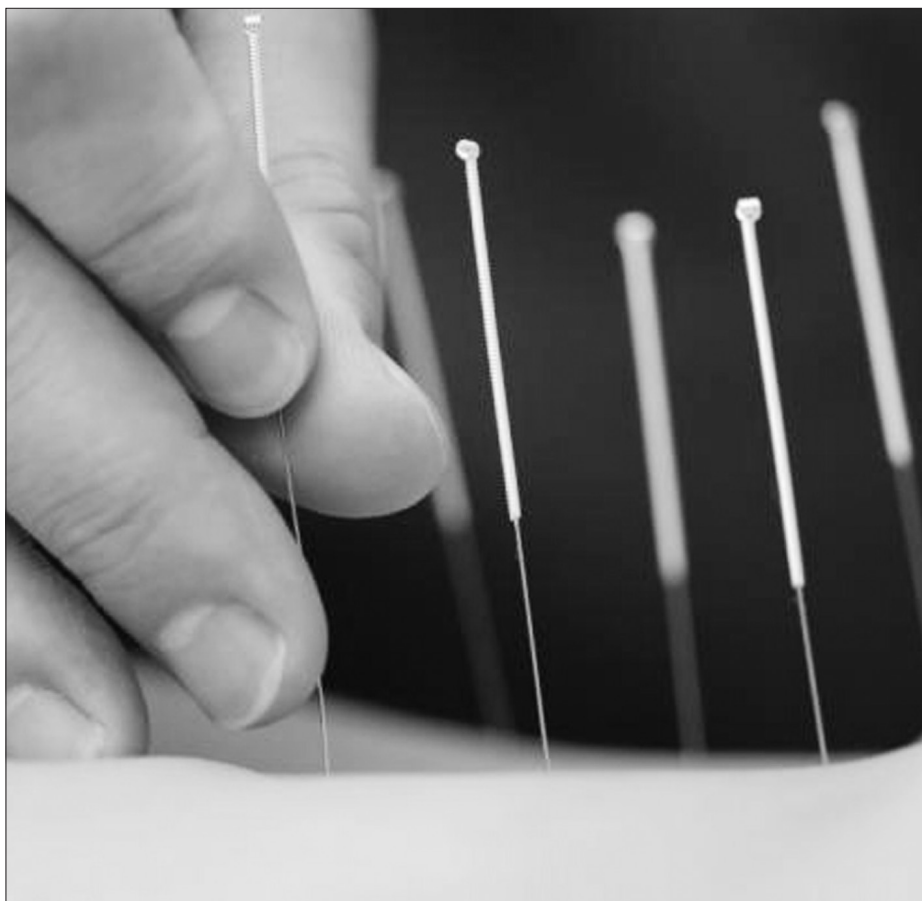
ни жағдайына ден қояды. Оның реніш-сүйініші бар ма, жанжалдасты ма, жақын адамынан айрылды ма, жалғыздық күйзелісі, болмаса көп жанды отбасындағы қаржы жетіспеушілігі ме, бәрі-бәрі есепке алынады. Себебі осы дағдарыстар жинала келе белгілі бір адам ағзасының үйлесімді қызметін бұзып, ауру туғызады.

Сондай-ақ бүгінгі таңда аурудың барлық түрі дерлік жасарып кетті. Бұрын инсультпен тек жасы келген адамдар ғана ауырса, қазір қылшылдаған жастардың өзі инсульт алып жатады. Статистикалық деректерге жүгінер болсақ, Алматы қаласының өзінде күн сайын он шақты адам инсульт ауруымен тіркеліп, оның екі-үшеуі қаза табады екен.

Сол сияқты белі ұстап қалу, белі шойырылып қалу деген де 70-80-ге келген қарттардың ғана ауруы саналатын еді. Қазір белінен аяғын баса алмай қалған жастар да көп. Қалалық қимылсыз өмір, аяқ астынан болған ауыр нәрсе көтеру, қатты қозғалып қалу кезінде сүйек аралықтарына сіңірлер қысылып қалып жарық туғызады. Міне, бұл жайт жастардың белінің құяңы ұстауға себеп болады.

Шығыс медицинасы, оның ішінде Шығыс-Тибет медицинасы біздің еліміз үшін 10-15 жыл бұрын тіпті қыр-сыры белгісіз ғылым болды. Оның қаншалықты пайдалы, емі шипалы екенін «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы арқылы танып-біліп жатырмыз.

Шығыс медицинасымен кенжелеп танысуымыздың себебі 70 жыл Кеңес Одағының құрамында болғандықтан орын алды. Еліміз тәуелсіздігін жария еткеннен кейін ғана алыс-жақын шекарамыз ашыла бастады. Шығыс-Тибет медицинасы байырғы бес мың жылдық тарихы бар Шығыс медицинасымен қайнасқан бірлікте.



Екеуінің айырмашылығынан да ұқсас тұстары өте көп.

Бұл дәстүрлі емнің басты мақсаты – адам денесіндегі табиғи энергия көздерін ашып, баяғы бұзылмаған қалпына түсіру. Табиғи энергия көздерінде 12 жұп, 24 меридиандық жолдар болады. Онда 700-ден астам нүктелер бар. Солардың барлығы адамдардың 12 мүшесімен жалғасып жатыр. Инені дәл осы нүктелерге қою арқылы ішкі ағзалар да емделеді.

Шығыс емінің негізі қаланған Қытайда оны жан-жақты (шығыс медицинасын) зерттейтін арнаулы академия бар. Сол академияның қаншама жылғы зерттеуімен шығыс-тибет емі бойынша емдеп жазуға болатын аурулардың тізімі бекітілген.

Жоғарыда да айтып өттік, дәрі терапиясы кейде бір жерімізді емдегенімен, екінші жерімізге зардабын тигізеді. Кейде еліміздегі медициналық қызметтерге көңіл толмай шетел асып ем алатындар да бар. Өзге ағзаларға зиянын тигізбей, тек ауырған жерге ғана бағытталатын, бел омыртқасының жарығы, мастопатия секілді ауруларды отасыз емдейтін, инсульттан соң салданған адамға қалыптасқан

медицина құдіреті жетпеген жағдайда орнынан тұрғызатын, өте азапты сал ауруына ұшыраған балаларға бақытты өмір сыйлайтын, емдеп қана қоймай адамның бойындағы ауруға деген қарсылық иммунитетін көтеріп, оның бойындағы қуат көздерін ашатын теңдессіз шығыс-тибет медицинасын қалай талдасақ та орынды, дұрыс өрі қажетті.

Қарбаласқа толы өмірінде адам баласы күйкі тірлік, мазасыз жұмыс, ластанған ауа мен дұрыс тамақтанбау секілді күнделікті режимнің бұзылуынан шаршап, әлсірейді. Адам бойындағы қуат көздері жеткілікті жұмыс істесе, кез келген ауруға төтеп бере алады. Бұл 5 мың жылдық медицинасын хатқа түсірген шығыс медицинасының негізгі канондары.

Мұның дәлелді қажет етпейтін жайт екеніне көз жеткізген көптеген өркениетті елдердің адамдары ауырмай-ақ, бойындағы әлсіздікті жойып, дене қуатын молайту үшін Шығыс-Тибет медицинасының қызметіне жүгінеді. Өз елімізде де осындай түсінік орын алса игі іс болар еді.

Енді шығыс медицинасының

негізгі ерекшеліктеріне қарай бұрсақ.

- Шығыс медицинасының ерекше методикасы – тамыр ұстау, сол арқылы қанның көтеріліп немесе түсіп тұрғанын, қан айналымының бұзылғанын, анықтауға толық мүмкіндік бар. Дегенмен, тамыр басумен анықталмайтын да аурулар бар. Мәселен, бүйректегі тас, сынған сүйек, жұқпалы аурулар тамыр басу арқылы сезілмейді.

- Келесісі, ем тәсілі – ине қою (акупунктура). Оның тарихы да тереңге кеткен. Ине түрі мен салыну тәсілдері де түрлі-түрлі.

- Инеге тоқ жалғап, өлі клетканы тезірек ояту, жандандыру мақсатында импульс жасау.

- Массаж, нүктелі массаж да бұл кешенді емнің бір бөлігі.

- Дәрілік шөптерді пайдалану.

- Шығыс-тибет емінің шынайы білгірінің бойында өзге адамдарда кездесе бермейтін ерекше энергетикалық өріс болады. Ол оған түрлі науқастармен қарым-қатынаста болғанда қорғаныш қызметін атқарумен қатар, науқас адамның бойындағы ауру белгісін дәл ажыратуға да қызмет етеді. Бұл қабілет біз сөз етіп отырған «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы басшысының бойында да бары оның алдына келіп, қабылдауында болып, ем алып, ауруынан сауығып кеткен жандардың аузынан айтылып жатыр.

Шығыс-Тибет медицинасын зерттеп, жұмыс істеп жатқан академик ең алдымен туған халқының риясыз алғысы мен тілектерінен қанаттанып, орталықтың шаруасынан бөлек қаншама қоғамдық істердің ұйтқысы, жаршысы болып келеді. Республикамыздағы бірден бір Шығыс-Тибет емінің шын мәніндегі орталығына айналған «Жас-Айдан» жыл сайын неше мыңдаған адам ауруынан айығып жатыр. Заманауи техникалармен жабдықталған, білгір мамандарды топтастырған, жалған емшілерге мен домшыларға арбалып қалмай, сауатты түрде ем алуды насихаттайтын «Жас-Ай» медициналық журналын үздіксіз шығарумен айналысып келе жатқан орталық басшысынан үйренеріміз де көп-ақ.



## СУДЫ КӨП ІШУДЕН ДЕ АДАМ УЛАНАДЫ

Аптап ыстық кезінде денеден термен бірге көп мөлшерде натрий тұзы сыртқа шығады. Бұл кезде мөлшерден тыс тұзсыз су ішу қанды сұйылтып жібереді. Су клетка пердесі арқылы клетка ішіне өтіп, клетка сулы ісігін келтіріп шығарады да, судан улану туылады. Сондықтан көп мөлшердегі суды бір жолда бір-ақ ішпей, аз-аздан бөліп ішкен дұрыс. Сонымен қатар, тұзды дер кезінде толықтап отыру керек. Суға лайықты мөлшердегі тұзды қосып ішсе, тер арқылы сыртқа шыққан тұздың орнын толықтыруға болады.

Жаз күндері күн өте ыстық кезінде өте мұздай су ішу де денсаулыққа зиян. Ауа райының ысуына қарай адам денесінің қызуы да бірге жоғарылайды. Мұндайда көп мөлшерде мұздай су ішкенде ас қорыту жүйесінде шұғыл характерлі қабыну аурулары пайда болуы мүмкін.

## ТАМАҚ ТІЗІМ ДӘПТЕРІНДЕГІ БАКТЕРИЯЛАР

Ресторан, кафе және басқа да асханаларға барғанда тамақ тізім дәптерін қолға алып, тамақ бұйыртамыз. Үнемі қолдан-қолға өтіп жүретін осы тізім дәптерінде сансыз көп бактерия болатынын ешкім де ескермейді. Көп адам бұл жағдайды ескермегендіктен бактерия жабысқан қолымен ас ұстап, нан арқылы немесе басқа да жемістер арқылы сансыз бактерияларды жұтып үлгереді.

Тамақ тізім дәптерін көп адам ұстайтындықтан онда көптеген вирус және бактериялар болады. Айталық, жуан ішек таяқша бактериясы, зең бактериясы, формасы өзгерген басқа да сан алуан ауру қоздырғыш бактерия түрлері бар әрі оны көп адам қолдан-қолға өткізіп ұстайтындықтан, ондағы бактериялардың жұғымдалу мүмкіншілігі де күшті болады. Сондықтан қажетті тамағыңызды бұйыртып болғасын қолыңызды жууды ұмытпаңыз.

## ЖЕМЖЕМІЛДІҢ ЕМДІК РӨЛІ

Жемжеміл (имбирь)– астың дәмін келтіру үшін пайдаланылатын қышқыл дәмді өсімдік. Ал оның емдік қасиеті өз алдына бір төбе. Егер сіз ауыз қуысы жарасынан зардап шегіп жүрген болсаңыз, ыстық жемжеміл суын шай орнына пайдаланып, күніне екі-үш рет аузыңызды шайсаңыз көп өтпей-ақ бұл дерттен адакүде айығатын боласыз. Жемжемілдің басқа да емдік қасиеттері төмендегідей:

### ТІС ТҮБІ ҚАБЫНУЫН БАСАДЫ

Тісті ыстық жемжеміл суымен жуған соң ыстық жемжеміл суын шай орнына күніне бір-екі рет шайқайсыз. Әдетте, алты рет шайғаннан кейін тіс түбінің қабынуы негізінен басылады. Жемжеміл суы жұтқыншақтың ісуіне де табылмайтын ем. Қабынуды басып, ісікті қайтарады.

### ТІСКЕ ҚАНҚҰРТ ТҮСУДІҢ АЛДЫН АЛАДЫ

Әр күні таңертең және кешке бір уақыт аузыңызды ыстық жемжеміл суымен шайып, күніне шай орнына бірнеше рет ішіп тұрсаңыз тісті қорғауға, тіске қанқұрт түсуден сақтануға болады.

### БАС АУРУДЫ БАСЫП, НЕРВ ӘЛСІЗДІГІНІҢ АЛДЫН АЛАДЫ

Бас сақинасы ұстағанда ыстық жемжеміл суына қолыңызды 15 минут шамасында малып отырсаңыз ауырғаны біртіндеп басылады. Әр күні таңертең және кешке ыстық жемжеміл суынан бір-екі стакан ішіп тұрсаңыз, тынысыңызды жақсартып, рухыңызды серпілтеді. Үнемі ішіп тұрсаңыз нерв әлсіреу, бас айналу, мазасыздану сияқты дерттерге шипа болады.

### МАСТЫҚТАН СЕРГІТЕДІ

Ыстық жемжеміл суын мастықта ішсеңіз қан айналысын тездетіп, денедегі спиртті қорытады. Азырақ бал араластырып ішсеңіз денеге тіке сіміріледі де, мастықтан айықтырады.

### БЕТТЕГІ ДАҚТЫ КЕТІРЕДІ

Әр күні таңертең және кешке бетті жемжеміл суымен тазалап жуып тұрса, мұны екі ай уақыт жалғастырса беттегі дақты азайтады немесе жоғалтады. Осы әдіс арқылы беттегі секпілден құтылуға және беттің құрғауынан сақтануға болады.

### ҚАЙЫЗҒАҚТЫ КЕТІРІП, ШАШ ТҮСУДІ АЗАЙТАДЫ.

Әуелі жемжемілмен шашты сулап, онан соң ыстық жемжеміл суымен шашты жусаңыз қайызғақты кетіреді. Үнемі жуып тұру арқылы шаш түсуді емдеуге болады. Жемжеміл суына азырақ сірке су қосып күніне 15 минут айналасында аяғыңызды шылар болсаңыз, аяқтағы иіс-қоңыстарды кетіреді, егер оған азырақ тұз қосып аяғыңызды шылар болсаңыз жел-құздан болған тұмау, жөтелді де емдеуге болады.



# ТАРИХТЫ ҰМЫТПАЙҚ, АРДАГЕРЛЕРДІ ҰЛЫҚТАЙЫҚ!

Адамзат жүрегіне айықпас жара салған екінші дүниежүзілік соғыстың аяқталғанына жарты ғасырдан астам уақыт өтсе де, сол жылдардың елесі, жүректерге салып кеткен сызаты әлі күнге дейін халық жадында.

1418 күн мен түнге созылған сұрапыл соғыста біздің сан мыңдаған отандастарымыз Отан үшін отқа түсіп, қаншама боздақтарымыз сұм соғыстың құрбаны болды. Еліне деген махаббатын от басып, су кешіп жүріп дәлелдеген ардагерлеріміздің қатары жылдан – жылға, күннен

– күнге сиреуде. Соғыс дала-сында өліммен бетпе-бет келген майдангерлерімізбен тылда еңбек еткен жандардың ерен ерлігі бүгінгі ұрпаққа өнеге. Майдангерлеріміздің сол жылдары төккен қаны мен тері қазіргі бейбіт заманымыздың жарқын көрінісі. Яғни, кейінгі ұрпақ дәмін татып жатқан қазіргі бейбіт заманның қандай арпалыспен келгені ұмытылмақ емес. Өскелең ұрпақты елін, жерін, халқын сүйе баулып, алғыс айту мақсатында «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы 3-мамырда Отан соғысы

ардагерлеріне арналған мерекелік іс-шара өткізді. Ардагерлеріміз тегін медициналық тексеруден өтіп, қажетті дәрі-дәрмектермен қамтамасыз етіліп, кез-келген уақытта тегін ем ала-алатын мүмкіндікке ие болды. Ардагерлерімізге арнап мерекелік дастархан жайылды. Отан үшін құрбан болған батырларымыздың рухтарына құран бағышталып, ас берілді. «Жас-Ай» медициналық орталығының ұжымы ардагерлерімізге арнап мерекелік концерт ұйымдастырып, сыйлықтарын тарту етті.

Бұл мерекелік іс-шараға:

Қазақстан Жазушылар Одағының мүшесі, халықаралық «Алаш» әдеби сыйлығының лауреаты, жазушы - Жанат Ахмади,

Алматы қаласы, Өуезов аудандық ардагерлер кеңесінің төрайымы – Ибраева Бәтима Сапақызы,

«Алаш» әдеби сыйлығының лауреаты, ақын – Ибрагим Иса,

«Құс жолы» баспасының директоры - Бейсенбай Жолдасбекұлы,

«31» телеарнасы қазақ бөлімінің бас редакторы - Саясат Бейісбай мырза да бейбітшіліктің туын тіккен ардагерлерімізге ыстық ықыластарын білдірді.





# Қазақтың батыр Баяны

Бүгінгі бейбіт қоғамның, бақытты күндеріміздің, ертеңгі ұрпақ қамының жалғыз кепілі – еліміздің егемендігі. Алтыннан қымбат, баламасы жоқ тәуелсіздігіміз бәз біреулер айтқандай, төбемізден «топ» ете қалған жоқ. Күрессіз бодаусыз ештеңе келмейтіні тағы ақиқат.

Азат еліміздің, азаматтық қоғамымыздың, мығым шекарамыздың, кең-байтақ жеріміздің болғаны үшін жаратушымызға тәубе етіп, баһадүр бабаларымызға аса құрметпен, үлкен борыштарлықпен қарауға тиіспіз. Ғасырлар бойы құландай құба қалмақпен соғысып, жыландай шұбар шүршітпен аңдысып, аюдай ақырған ақ патшамен алысып, жастығын тәрік етіп, жанын құрбан қылған Қабанбай, Бөгенбай, Шапырашты Наурызбай, Төле би, Қазыбек би, Әйтеке би, Ер Жәнібек, Бұхар жырау, Райымбек тағы басқа батыр бабаларымызбен мақтанамыз.

Түп тамырымыз болған тарихты ұмытпай, тарихи тұлғаларымызды ұлықтаудағы бүгінгі беталысымыз дұрыс. Алтай мен Атыраудың арасын анталаған жаудан қорғаған батырларымызға арнап ас беріп, ғылыми конференциялар өткізіп, көшелердің аты беріліп, ескерткіштер орнатылып жатыр. Бұл ұрпақ тәрбиесі үшін аса қажет. Ғаламтор жалпыласқан қазіргі қоғамда жат елдің жағымсыз ықпалына ұшырап жатқан балаларымыздың иммунитеті осы болмақ. Бабасының ерлігіне баласы қызыққан елді жау алмас болар.

Бабаларымыз қанын текке төкке жоқ. Ұлтарақтай жер үшін, ұлардай шулаған ел үшін кеудесін оққа төседі. Ұрпағым өзгенің босағасында емес, өзінің төрінде отырсын, ешкімге жалтаңдамасын деп ат үстінен түспеді. Жауларымыз қазақтың қаруынан емес, намысы мен рухынан, азуын айға білеген қайратынан сескенді. Әлемде 2000-ға жуық ұлт болса, солардың небәрі 200-ге жуығында мемлекет бер. Ал қазақтың мемлекеті болса жер көлемі солардың арасында 9 орында тұр. Адам санымыз басқалардан әлдеқайда аз бола тұра мұндай кең дала қалай қазақтың меншігінде қалды? Өйткені, жер басып жүрген қазақтардың саны көп болмағанымен, жер үшін жержастанып құрбан болған қазақтардың саны басқалардан көп болмаса аз болған жоқ. Осы ұлы дала сол құрбандықтардың аманаты.

Азия мен Еуропаның түйіліскен тұсынан ойып тұрып орын алған қазақтың жауы аз болмады. Сәйкесінше, батыры мен баһадүрі де көп болды. Өне сондай жаужүрек бабаларымыздың бірі, ұлт тарихын-



да есімі ерекше құрметпен аталып, аты алтын әріппен жазылған – Баян батыр.

Баян Қасаболатұлы қазақ пен қалмақтың қанды шайқасы жүрген XVIII ғасырда өмірге келіп, асқан ерлігімен, қайтпас қайсарлығымен көзге ерте түскен. Абылайханның басты батыры, мыңбасы болған.

Баян батырдың әкесі елге танылған зергер, ұста болған. Ал анасы Ажар болса кіші жүздің Жағалбайлы руынан шыққан атақты Сырым батырдың атасы Дат Шоланұлының қарындасы болған.

Баян батыр ретінде Абылай ханның ерекше құрметі мен сеніміне бөленген. Үмбетей жыраудың «Бөгенбай өлімін Абылай ханға естірту» атты ұзақ толғауында:

«Қара Керей Қабанбай,  
Қанжығалы Бөгенбай,  
Сары, Баян мен Сағынбай,  
Қырмап па еді жауынды,  
Қуантпап па еді қауымды,

Ұмыттың ба соны, Абылай» – деп айтады. Бұл жерден Абылай хан үшін Батырдың орны қаншалықты екенін, оның қазасына ханның қаншалықты қабырғасы қайысып тұрғанын байқауға болады.

Ал Тәтіқара жырау болса Баян батыр ерлігін былай жырға қосады:

«Қамыстың басы майда, түбі сайда  
Жәнібек Шақшақұлы болат найза.  
Алдыңнан су, артыңнан жау қысқанда  
Жігіттің жігіттігі осындайда.

Бөкейді айт, Сағыр менен Дулаттағы,  
Деріпсәлі, Маңдайды айт, Қыпшақтағы,  
Өзге батыр қайтса да бір қайтпайтын,  
Сары менен Баянды айт Уақтағы.

Ағашта биікті айтсаң қарағайды айт,  
Жігіттік, ерлікті айтсаң Бөгенбайды айт,  
Найзасының ұшына жау мінгізген,  
Еменалы Керейде ер Жабайды айт».

Абылай заманындағы жыраулардың барлығы да Баян ерлігін сүйсіне, мақтана жырлап отырған.

Баянның жастайынан бұғанасының қатып, ерте есеюіне сол кездегі жаугершілік заман қатты әсер етті. Әсіресе, сол кезде атағы аспандап тұрған Сары батырдың ықпалы ерекше болған. Мағжан поэмасында «Ер Көкше, ер Қосайдай ер бола ма? Солардың нәсілінен Сары, Баян» деп, есімдері қатар аталып отырған.

Сонымен қатар Баянның ақылдылығы мен сөзге шешендігі де болған. Оған дәлел Абылай хан мен Баян батырдың соғыс алаңындағы бірінші реткі кездесуі туралы аңыз. Бір шайқас кезінде Абылай бір топ сарбаздарымен жау ортасына кіріңкіреп кетіп, қоршауда қалады. Сол кезде, «Жаудың шебін бұзатын кім бар?» екі рет айғайлағанда ешкім суырылып шықпағанын көріп, «Бұл қазақта жауға шабар ұл қалмады ма» деп, ашуланады. Осы кезде сарала ат мінген еңгезердей бір сарбаз алға ұмтылып қоршаған жаудың бір жақ шебін жапыра жол ашады. Қоршаудан құтылып, қалың қолға қосылады. Бұл батыр Баян болатын. Кейін Абылай хан жарлығымен ордаға келген Баянға «Ақыры жауға шабады екенсің, неге үш рет қайталаттың» деген сұрағына Баян батыр «Алдымен жолды сұлтан, төрелерге бердім. Одан кейінгі жолды аға баласы арғынға бердім. Ақыры, ажалдан басқа жол қалмаған соң өзім шаптым» деп жауап беріп, ханның ризашылығын алған

екен. Міне, бұл жерден Баянның қас батырлығынан бөлек, қиыннан жол табыр ақылдылығы мен, тап бергенде тауып айтар тапқырлығы болғанын аңғару қиын емес.

Мағжан Жұмабаевтың «Батыр Баян» поэмасында Абылай хан Көкше жерінде қалың сарбаздың басын қосып болған соң жорыққа аттанбай жатып алады. Себебін сұрай келген Қанай биге:

«Қанайым, ойың удай, тілің шаян,  
Амал не келген жоқ қой батыр Баян.  
Көп жаудың албастысы, ел еркесі,  
Баянның батырлығы алашқа аян.  
Баянның аруақты құр атынан,  
Көп қалмақ болмаушы ма ед қорқақ қоян?  
Наркескен, өрттей ескен, қайтпас болат,  
Баянсыз қанатымды қалай жаям?!  
Би Қанай! Аттанбайды хан Абылай,  
Келмесе қанды балақ батыр Баян!», – деп айтады.

Соғыста жауға сойқан болып тиген батыр ерлігін Мағжан ақын өз поэмасында:

...Қалың қол ортасында батыр Баян,  
Баянның батырлығы алашқа аян.  
Екі көзі екі қызыл шоқ боп кеткен,  
Аузынан көбік болып бұрқырап қан.  
Оң-солға алдаспанды сілтегенде –  
Бұлақтай қалмақ қанын бұрқыратқан, – деп отты жырмен суреттейді.

Сонымен қатар, Баянның батыр болып, соғысқа ерте араласуына, бұғанасының жастайынан бекуіне әсер еткен ағасы Сары батыр болатын. Шоқан Уәлиханов: «Ол өзінің ағасы Сары батырмен бірге уақ-керей руларының жасақтарын бастап қалмақтарға қарсы соғысқан және жорықтарға қатысып отырған. Осындай бір жорықтарда Сары мен Баян қаза болған. Халық аузында қос батырдың аттары біріктіріліп Сары-Баян деп қосақталып айтыла да береді», – деп жазады.

Батырдың ұрпақтары туралы ф.м.ғ.д., профессоры Есмұханбет Сайдахметұлы «Қазақтың Баян Батыры» атты мақаласында былай жазады: «Баян батырдың ұрпақтары бүгінге дейін жеткен үлкен ел. Негізі Солтүстік Қазақстан облысының Мағжан Жұмабаев ауданында тұрады. Баян батырдан Бұлан, Құлжан, Тасыбай, Қарықбол, Құлтерек, Байтерек атты балаларының бәрінен тараған ұрпақ бар. Бұл әулеттен ел билеген болыс, билер шыққан. Мағжан Жұмабаевтың әкесі Бекеннің шешесі Баян батырдың немересі болады. Бала Мағжан нағашысы Байтоқа бидің алдында отырып, ұлы нағашылары туралы айтылған өңгімелерді жадына құйып өскен».

«Мың өліп, мың тірілген» қазақ халқы ғасырларға созылған алапат соғыстардан, сан түрлі жұттардан жанын берсе де, арын сақтап, қатары сиресе де, қажырын жоғалтпай аман өтіп, бүгінде әлемнің беделді бір мемлекетіне айналып отыр. Бүгінгі ұрпақ кешегі тарихты ұмытпайды. Батыр бабаларымыздың ерлігін үнемі жүрек түкпірінде сақтамақ.

Биыл яғни Баян батыр Қасаболатұлының туғанына 300 жыл толды. Осы орайда Алты алаш болып бірігіп осындай мерейлі шараны мемлекеттік деңгейде тойлауға тиіспіз. Баян тек бір рудың немесе бір жүздің жоғын жоқтап намысын жыртқан жоқ, күллі қазақ үшін күресті. Ұлтымызды жаудан сақтау жолында жанын құрбан қылған арыстарымыз үшін қандай құрмет көрсетсек те артық болмайды.

Секен ТҰРЫСБЕК, күйші, композитор,  
Қоғам қайраткері, Қазақстан Республикасына еңбегі сіңген әртісі:

# Жақсы күй – дертке дауа, денге шипа бола алады

– Секен аға, сіздің сазды да сырлы, терең де тебіреніске толы күйлеріңізбен әсіресе, «Көңіл толқыны», «Ақ жауын», «Өкініш», «Жазғы қар», «Ақжүніс», «Балауса» немесе «Бесік күйі» секілді көптеген күйлеріңізбен таныспыз. Әр туындының шығу тарихы болады ғой, күйлеріңіздің шығу тарихын әңгімелеп берсеңіз...

– «Қасірет келгенде қасиетті өнер туады» деп бекер айтылмаған. Жақсы күй – дертке дауа, денге шипа бола алады. Үлкен тебіреністен, сағыныштан, жақсы бір адамға жолыққандағы алған әсерден, әдемі сезім иірімдерінен туатын дүние – адам ішінде жұмбақ боп жүреді де, бір сәтте шешімін тауып жатады. Тек соны дер кезінде сезе білу, ұстай білу керек. Жалпы қазақ халқының күй қоржынында алты мың, жеті мыңнан астам күйлері бар деп естідім. Әрине, қолына домбыра ұстап, дыңғырлатқандардың барлығын күйші деп санауға болмайды.

«Ақ жауын» күйін шерткен сайын алыста қалған балалық шағым мен жастық шағым көз алдыма келеді. Әжелеріміз ақ жауынды Алланың нұры деп айтушы еді. Кейбір қоғамның әділетсіз тұстарын ақ жауынмен шайып алып кетсе деген тілегім еді бұл. «Жазғы қар» күйім сағыныштан – өмірден озған жақын адамдардың жоқтығы, артта қалған күндерді аңсаудан туған күй. 1985 жылы «Көңіл толқынын» жаздым. Екі қызым қатарынан араға екі жыл салып қайтыс болғанда сәби қыздарыма деген сағыныштан, жоқтаудан туған дүние болатын.

– «Боздақтар» күйін Желтоқсан Көтерілісіне қатысқан жастарға арнаған екенсіз...

– Мен Желтоқсан Көтерілісіне куә болдым. Сондағы қазақ қыздарының қаһармандығын көріп, қайран қалған едім. Шырылдатып әкетіп жатады. Арашаға түскен азаматтарды тепкіге

жығады. Содан мені үшеуі қуалады. Ұсталсам қор болар едім. Ол кезде жүгіріп жүрген кезім, жеткізем бе?! Бірінші Алматы жақта пәтер жалдап тұратынмын. Жолдан бірде-бір такси тоқтамайды. Түн жамылып, үйге жаяу жеттім. Сол бір қасіретті, қаһарманды күндер әлі күнге дейін ұмытыла қойған жоқ. Бүгінгі Тәуелсіздігіміз біздің еркіндігімізді, мәртебемізді асқақтатып, төл өнерімізді сақтап қалуымызға мүмкіндік туғызды. Бізге тәуелсіздік оңай келген жоқ. Әсіресе, бүгінгі жастарымызды ұлттық тәрбиеге баулу, тіпті, балабақша есігінен бастап күй тыңдатып, қазақтың бай өнері мен мәдениетімен сусындатып өсірер болсақ, ертеңгі ұлт болашағы қалай болар екен деп алаңдамайтын болар едік. Бүгінде «жауды» өз ішімізден іздейтін болдық. Түбімізге жететін – біздің рушылдығымыз. Ертеректе руға бөлінуді қан тазалығын сақтау мақсатында қолданып келсе, бүгінде қарияларымыз бұны бір кереғар дүниеге алмастырып барады. Көптеген жас шаңырақтың шырқы бұзылуы осыдан басталады.

– Өнер ананың сүтімен, әкенің қанымен даритын дүние ғой... Әулетіңізде өнерлі жандар болды ма?

– Әкем мен анам да домбырада күй тартып, ән салатын. Әкем буын биі – «Қара жорға» биін жақсы билейтін. Әсіресе, сыбызғыны тартқан кезде жылқылар соңынан үйір болып еретін. Оны тікен қурайдан жасап, бір жағын суға малып қоятын. Сол әуендерін нотаға түсіріп, жазып алсам ба деп жүргенде төсек тартып жатып қалды да, дүние салды. Бұл ойымды Өзбекәлі Жәнібек те қуана құптаған еді... Кейіннен «Балауса» деген күйімді сыбызғының әуеніне лайықтап жазғаным да сондықтан.

Нағашыларым, анамның бауыры Төлеубай дейтін ағам домбырада керемет ойнайтын. Марқұм жиырма беске толмай өмірден озды. Ол күй



тартқанда, отыра қалып тыңдағанды жаным сүйетін. Әжемнің көрші ауылдан сатып әкеліп, кілемге іліп қоятын баянына да күндердің күнінде қолым жетті. Сол сияқты, әрбір қазақтың шаңырағында домбыра ілініп тұрса, балаларымыз төл мәдениетімізбен сусындап өсер еді деп ойлаймын.

Әр адам өз табиғатына тартып туады демекші, туған жерімнің сұлу табиғатының аясында атқа мініп, тау-тасты шарлап, емін-еркін өскен баламын. Жас күнімнен музыкаға, спортқа, суретке әуес болдым. Аудандық көрмеде менің салған суреттерім әлі күнге дейін сақталып тұр. Күреске де қатысып, әсіресе, күй өнеріне деген құштарлығым басым болды.

– «Ақ Жауын» Мемлекеттік камералық оркестрінің көркемдік жетекшісі болып қызмет атқарып жүрсіз. Қандай жаңалықтарыңыз бар?

– Біз 1994-1997 жылдардан бері жұмыс жасап келеміз. Сол жылдары қиын заман болды да, 2001-ші жылы «Мұнда қалсаң қабағыңа қарайтын ешкім болмайды» – деп, Елбасымыз Н.Назарбаев бізді Астанаға көшірді. Қарамағында қырық жеті адам жұмыс істейтін камералық оркестр 2003-ші жылы Мемлекеттік болып қалыптасты. Консерваториялар мен академиялардан

сауат алған білікті мамандар сарапталып алынды. Қазақстанның мәдениетті күндерін шетелдерде таныстырып, жыл сайын өз еліміздің жекелеген облыстарын аралап келеді.

**– Жуық арада Ж.Жетіруовтың өзіңіз туралы «Күйші» деген деректі фильмі жарық көрген болатын. Фильмге қандай баға бересіз?**

– Бұл мен туралы түсірілген екінші, үшінші фильм көрермендердің көңілінен шығып, өнер сыншылары әртүрлі баға беріп жатыр. Менің балалық шағым мен туып-өскен жерімді, күй өнеріне қалай келуім туралы сыр шертетін деректі фильм. Кейінгіге не қалады дегенде, осындай кино, кітап, өнерің қалады екен. Одан бұрын, талантты режиссер А.Шәжімбаевтың «Толғау» атты деректі фильмі түсірілген болатын. «Алжир» фильмінен жақсы танылған ол қырықтан асып өмірден озды.

**– «Айхай, заман!» деген өлеңдер жинағыңыз жақында ғана жарық көрген екен. Барша жұрт сізді күйші ретінде таниды да, ал ән композиторы екеніңізді бірі білсе, бірі біле бермейді...**

– Наурыздың жиырма төрт күні ән шашу шығармашылық кешімді Астананың орталық Конгресс залында өткіздім. Халық әбден шөлдеген. Мен расында күймен «ауырып», әнге аса мән бермей келіппін. Қазақстанға еңбегі сіңген халық әншісі М.Жүнісова екеуіміздің концертіміз қатар келіп қалды да, «Аққу сазы», «Көктемім менің, көктемім», «Қоңыр қаз», т.б. әндерімді жоғары деңгейде орындап

берді. Ең алғашқы әнімді де Мақпал орындаған болатын. Көптеген әншілер Мақпалдан кейін әніме жақындай алмай қалды. «Асыл Ана» әнімді Г.Сарина, К.Төлембаевалар орындады. Р.Стамғазиевтің орындауындағы «Тәп-тәуір» әнімнің авторы Б.Беделхан, Е.Ырысқалиевтың орындауындағы «Аяқталады бәрі де» деген диапазоны кең әнімнің өлеңін жазған Ұ.Есдәулет. Бұл әнді Еркін Шоқпанов орындау керек болатын, басқа да шұғыл шаруалары болды ма, ән кешіме келе алмады...

**– Бүгінгі жастарға көңіліңіз тола ма? Жалпы қоғам туралы пікіріңіз қандай?**

– Техника ғылымының дамыған заманы болғандықтан шығар, бүгінгі жастар өте көп біледі. Дегенмен, осы жастарымыз ұлттық болмысымыздан айырылып қалмаса екен деген ой мазалайды. Батысқа еліктеушілік басым. Өз тілінен алыстап бара жатқандай көрінеді, күні кеше ғана орыс тілі деп жүр едік, енді ағылшын тілін үйрену керек деп жүгіріп жүрміз. Көптеген жастарымыз бір емес, екі дипломмен сандалып жүр. Солардың бәрі аға буын өкілдеріне ызалы. Осыдан кейін бізге деген сенімі, Отанға деген сүйіспеншілік, ұлтшылдық сезімдері қайдан оянсын? Бұл – ойландыратын жағдай. Болашақты бүгін ойламасақ, ертең кеш болмасын деген ой ғой...

**– Әңгіме басында «жақсы күй дертке дауа, денге шипа бере алады» дедіңіз... Осыған қаншалықты сене аласыз?**

– Ол дәлелденген нәрсе! Зерттеуші ғалымдар дәстүрлі әндер мен эстрада

әндерін үй жануарларына тәжірибе жасап көріпті. Халық әндерімен жылқы мен сиырды сауғанда сүтін мол беріп, эстрада музыкасын қойғанда керісінше жағдай орын алған. Ерте замандарда да халық емшілері науқастарды қобыздың зарымен, домбырада күй шертіп емдейтін болған. Бүгінгі таңда заманауи әртүрлі терапиялар қолданылады емес пе?! Бірде мен Серік Әбдірахмановпен ұшақ аэродромында жолығып қалып, таңқаларлық бір оқиға айтты. «Жамбыл жақта құлағы естімейтін бір апа сенің күйінді тыңдап, дертінен сауығыпты» деді. Мақтанғаным емес, әрине, депутат адам өтірік айтпайды ғой... «Күй – қазақ өнерінің күрделісі» деп М.Әуезов тегін айтпаса керек. Күйменен адамның жан сұлулығын тәрбиелеуге болады. Жаны сұлу адамдар өзгеге ешқашан қиянат жасауға бармайды.

**– Өз денсаулығыңызды қаншалықты күтесіз? «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығының ерекшелігі туралы не дейсіз?**

– «Жас-Ай» медициналық орталығына ауырып келмеу керек. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» демекші, бұл жерден ауырмай тұрып ем алуға болады. «Жас-Айда» еңбек етіп жүрген азаматтар мен азаматшалардың барлығы дерлік сауатты жандар. Ал, Жәкеңнің бұл салада жүргеніне жиырма жылдан астам уақыт өтті. Қаншама қасірет арқалаған науқастардың жазылып кетулері, солардың мыңдаған алғыстары Жәкең бастаған медицинаның одан әрмен көркейіп, дамуына септігін тигізді деп ойлаймын. Сенім артқандықтан көптеген профессорлар, елге танымал қайраткерлер «Жас-Ай» орталығында емделіп жатқан жайымыз бар. Ғасырлар бойы тарихы бар шығыс медицинасының ерекшелігі – науқастарды табиғи жолмен емдеуінде, яғни, химиялық қоспалары бар дәрі-дәрмектерден ада және аз уақыт ішінде тамырдан ұстап нақты диагноз қоя білуінде. Басқа жаққа барсаңыз диагнозды анықтау үшін, үш-төрт күнімізді анализ тапсырумен уақыт өткізіп аламыз. Бұған дейін жағдайы нашар адам өліп кетуі де мүмкін ғой, екі жақты қарсы қояйын деген ойым жоқ, әрине... Сенбегендіктен салыстырмалы түрде екінші бір жерге барғанменен осы жердің диагнозы анықталып жатады. Ал, диагноз қоя алмау – медицина үшін үлкен қасірет. Себебі, адам тағдырымен ойнауға болмайды.

**– Сұхбатыңызға рахмет!**

**Айман РАХМАНҚЫЗЫ**





### Жанат АХМАДИ

Халықаралық «Алаш» әдеби сыйлығының лауреаты, Алматы облысының Құрметті азаматтары

Бұл мақала менің «Сынаптай сусыған жәһанда» деп аталатын ғұмырнамалық эссе кітабыма енгізіліп отырғандықтан, кітап талабына орай шағын көлемде жазылды. Соңғы жылдарда телеарнаның «Қазақстан» бағдарламасынан Бейсен Құранбек деген азамат жүргізетін «Айтуға оңай» хабарын көреміз. Бұл хабардың көтермейтін, таппайтын тақырыбы жоқ. Есте-түсте жоқ, ешкім ойламаған, әрі қазандай қайнап тұрған мәселелерді жерден шұқығандай іздеп тауып ақтарады.

# «АЙТУҒА ОҢАЙ», яғни даналық белгі

«Кім жәбірлі болса, соның жақтасы бол» дегендей, бұл хабар әсіресе өмірдің өгейлігінде қалып, тәтті өмірден ащы қақпай көрген кем-кетіктің жоқтаушысы. Қозғайтын басқа салаларын қоя тұрғанда, ел ішінде есесіз күрмелген жарлы, зарлы бар ма, қай жерде көз жасы көл болып, ешқайда үні жетпей отырған шарасыздар бар ма, солардың етегі толған көз жасын құрғатуды ойлайды. Және соны өзінің кешірілмес борышындай санайтынына көзің жетеді. Бұған солардың ата-бабасы табыстап кеткендей. Бұрынғы үйім демей, «Елім» деп жылап өткен Төле, Қазыбек, Әйтекелер есіңе түседі. Аптасына бес рет жүргізілетін хабардың белшеден батқан дайындық тауқыметін бажайласаң, Бейсен Құранбек өз хабары дегенде жар-құлағы жастыққа тимей, сабылып жүретіні айдан анық. Кейде тіпті өз отбасын да ұмыта тұратын кездері болар. (Қоса кетер бір сөз, Бейсен інімізбен ертеректе бір ғана жолыққаным болмаса, онымен тікелей таныстығым да онша емес екенін айта кетейін.) Кейде қыздары телефондап, хабарға шақырып қалады... Бірақ өзім бармай жүргенмін... Бұл ғана емес, осындай айтыс-тартысы көп басқа да бағдарламалар шақырғанда да, сылтауратып бармай қалатын кездерім жоқ емес. Себебі, аузындағы сөзіңді абыройыңа қарамай, іле жұлып әкетіп, өзінің әлдебір қойыртпағын тықпалай жөнелетін кейбір көбік езулерге әріптес

болғанша, ешкімге мазақ болмай, үйіңде тыныш жатқаның артық. «Қырық кісі бір жақ, қыңыр кісі бір жақ» демекші, жұртқа көнбей, уәжге тұрмай отырып алатын туа қайсарлар жоқ емес.

Мәселен, «Айтуға оңай» да сирек те болса «ауру атаулының барлығын ән-өлеңмен, домбыра сарынымен ғана құлантаза жазып алуға болады» деп айды аспаннан бір-ақ шығаратын небір көкезу, қырттар кездесіп жатады. Қаладағы «Асмед» орталығының директоры Жақсыбай Бижігітов және басқа білікті дәрігерлер жауаптасып көріп еді. Оларға да көнген жоқ. Қабағы қатып шаршаған жүргізуші Бейсен соның ғылымилығын сұрап көріп еді, оған да мардымды жауабы жоқ. Сонда гитара тектес, ерекшеліу домбырасы бар екен, шерткізіп көріп еді, даңғырлата жөнелді. Оған не бақсы емес, не сау емес адамның дауысы қосылды. Автор шіркін, шіміргер емес. Көрсетіп отырған қылығына сау адам ауырады. Сонда бұл «мұрның барда бір сіңбір» дегендей, телеарнадан бір көрініп қалу ма, не?! Олар неше қилы, сан түрлі. Елді түзетем деп отырған Бейсен болса, сондайлардың бар мыжғаулықтарына көніп, өзінің көргенді болмысымен қайыстай созылып, бірдеме шығармақ болып, жалықпай жауаптасатынын көргенде, мына жақта онымен жақтас болып, жаның күйіп отырасың.

...Ұлым дегенде, оның асыл рухы

дегенде Бейсеннің аяйтын жаны жоқ. «Қиқардың райына қарай іс қыл» дегендей, ерікті ауызға бөрікті бас сиып, әлгі қиқарлар уақытын алып жатқанда (екінің бірі «алтын уақытыңызды қиып» деп, сөзді орынсыз қор еткенше, «Айтуға оңайдың» уақытын алтынға бағалайық) Бейсен Құранбек қың етпей көнеді. «Төс болсаң төзе біл» демекші, Бейсен ініміз өзін шой балға астындағы темір төс орнында қабылдайды. Соның бәрінде, барлығында өзі өмір сүріп отырған қоғамы үшін, өз ұлты, қазақ елінің келешегі үшін Бейсен Құранбектің тамыры лыпылдап соғады. «Патриот-патриот» деп қолдан патриот жасап, жердегіні көкпен іздеп жүрген жанпидалығымызды осы маңайдан іздесек қалай?.. Өйткені бұл өзге кейбір арналардағыдай, академикке дейін тайталаса, керілдесе сөйлегендерімен, сол сағаттағы шулағандары бойынша із-түссіз қала бермейді. Бұндағы ең ғажап үлгі – табыста, Бейсен Құранбек көмектесетін адамына алдын-ала сан түрлі шара ойлап, күні бұрын тыянақтап келетініне таңырқайсың. Адам мүшкілдігіне орай жеке адам керек пе, немесе соны шешетін билік орындары керек пе, тіпті дәйектеп, барлығына үлгеріп келетіні ғажап-ақ! Мүшкілдердің сол мүшкілдігі үшін Бейсен көзге көрініп келген Қызырдай дариды десек артық емес. Жә, бұл осымен сәл тұра тұрсын.



\* \* \*

Осы арада қоса кетер бір түйткүл түйіншек бар... Үш қыз бірлесіп жүргізіп отыратын «Әйел бақыты» деген хабарда да, жоғарыда айтқанымыздай кей тұсы тіпті әуейі. Бір күні «Туыт серіктестігі» деген хабар болып жатты... Туытханада әйелі босанып жатқанда тілеуін тілеп, қарап тұратын «ақжүректер» бар екен! Әлгі «серіктес» (ой, шіркін-ай, ә!) дегені сол екен. Елде жоқ «біртуар» еркектер жөнінде екен. «Есердің бір қылығы артық, жағасы жыртық» демекші, әйелінен шыбын жанын «аямайтын» бейбақтар жоқ емес екен. Сол арада студияға келгендерден сұрағанда да, және алдын-ала көшедегілермен пікір алмасқанда да, жақтастар табылмай қалған жоқ. Сорақы жері сол еді. Осының өзін үлгісіздік деп білуіміз керек.

Сол күнгі келген жеке-дара қонақ кейіпкер қызыл кофтасы жарасқан жап-жас келіншек болып шықты. Ол босанғанға дейінгі өзінің тату-тәтті күйеуін туытханаға қоймай, өтініп, ертіп барыпты. Кереғар тағдырлары содан басталған. (Бұлар сияқты өзгелер де бар екені сол хабарда білініп жатты.) «Қызға қырық үйден тыйым, қала берсе шұнақ күңнен тыйым» деген бар. Қақпай көрмеген пәле бар деп жасқанбайды. Тежеусіз, тыйым-тыйлаусыздығы байқалған мына келіншек содан кейін-ақ күйеуінің тастап кеткенін айтады. Ұлы сөзде ұят жоқ, шуына оралып, қан кетіп, жайрап жатқан әйелін көргенде, жаным-ау, қандай еркек мезі болмайды?.. Мына келін пақырдың үйіндегі бейбақ баламыз да сондай келеңсіз жағдайда болған. «Шыбын

желіндегенді білмейді, лақтағанды біледі» дегендей, алғашқы баласын бақырып, туып жатқан әйеліне қарап тұрған. Содан кейін сол жерге зорлап апарған әйеліне деген жиіркеніші басталған күйеуінен ажырап қалған жас келіншек шімірігер емес. Еркегін жазықты санап, оны осы студияда қиратқандай болып отыр. Дәл бір осы студиядағы жақтас келіншектер безіп кеткен еркегін қазір әкеп қосып беріп, бірге қайтаратындай. Тіпті көтеріп отырған тақырыптың өзі миллиондаған үлкен-кіші көрермендер алдында ыңғайсыздау сияқты ма, қалай? Заманымыз осы болған соң мына жақта ақсақалды ата, ақ бұрымды әже, ақ самайлы ана, иманжүзді әке, уылжыған қыз-келініміз бар, бәріміз, біз де бетіміз бүлк етпей, қарап отыруымызға тура келді. Ау, жарандар! Бәріміз де анадан тудық. Әйел босанып, пайғамбарларды да тапқан. Бірақ ол Ана сол Ана құпиясы еді ғой. Аналар құпиясы сол өз қалпында сақталып қалуы керек еді ғой. Ананың, тек аналардың ортасында болатын жасырын жағдайына неге қол сұғасыңдар?! Ананың, аналардың өзі жеке қасиетіне жат көздің не керегі бар еді! Бұл деген екі жақ бірдей қорланатын, өте тыйым салынатын жағдай емес пе. Қазақ «ойсыз әйел дамбалы бүтін болса, қалағанынша отырады» деп, соның өзін үлгі еткен. Ащы сынға, әжуамысқылға алған. Әйелдер еркекке түзге отырғанын да көрсетпеген. Ашынып айтам, мен әлгі «серіктес» болғыштарды, соны қостағыш көр-кеуде еркектерді өз шешесінің туғанына қызықтап қарап тұрғандай, барынша намыссыз, ұяттан

жұрдай, ез, қор, ынжық, тоғышар, кеш-ше, мұндар, сүмелек, сілімтік еркекке жатқызар едім.

\* \* \*

Негізгі тақырыпқа оралайын. Қазіргі біздің заманда кімдер жоқ?.. Бейсен Құранбектің болмысын солармен салғастырып қарауды жөн көремін. Мәселен, аспандағыны арбап, жердегіні жалмағысы келетін сұғанақтар да; басым бұлтқа тиер деп бұқпай, кесірім жұртқа тиер деп ықпай, білгенін істегісі келетін «сырты сопы, іші поқы» дейтін алаяқтар да; арқан бойы жердің тұсау бойы төтелігін тауып, дүмін креслоға тигізіп алатын, бірақ обал-сауаптың не екенін білмейтін «сырты жібек, іші кебек» шенеуніктер де; «аспандағы құсты ұятқа қалдырған жердегі жем» демекші, жұлығынан май кешем деп, тобығынан қан кешіп, темір тордың ар жағына тоғытылып жатқан қорқаулар да; «көңілі кедейді ешнәрсемен байыта алмайсың» демекші, дүниесі басынан асып жатса да, көше алмастай баудан өзгені көздемейтін, қойы мыңға жетсе, нәпсісі екі мыңға жететін көзі тоймас, қабы толмас тілемсек обырлар да; асқан өзімшілдіктен бұзақылыққа жетіп, өзгенің арын аяққа басатын кезеп-кәззәптар да; өзі биіктеп алған соң парақор мен пәлеқорды байытып, қағынғанға қанжар ұстататын қарақшы да жоқ емес.

Тіпті, ең бері болғанда Бейсенмен салғастырсақ, таудай байлығы да, кісілігі де өзінен аспайтын қайырымсыз бай-батшалар аз емес. Қабат-қабат үй, қос-қос машина, қос-қос тағы бірдемелер кемерінен асып төгіледі. Кітап мүддесіне орай қысқартып айтқанда, Бейсен Құранбек басқарған «Айтуға оңай» бағдарламасы туралы тобықтай ой түйсек, дүниеге ұлт көзімен, адам көзімен қарамай, арысы ру көзімен, берісі отбасы көзімен қараудан аспайтын ұрықойын ұсақ мырзалар, қарақойын қарау мырзалар «Айтуға оңай» тәрізді тұғыры берік алтын тұтқалардан үлгі алса дейміз. Әсіресе, оның жүргізушісі Бейсен Құранбектей ұлттық тұлғаларға бір қарап қойса дейміз.

Рас, адамда арман-мүдде әр түрлі. Ынжықтың арманы ит қасынғандай дыбыссыз болып аяқтайды. Болмағырдың арманы ит жүніне ілінген қыраудай үлбіреп тұрады. (Жоғалуға дайын.) Бері таман жылжысақ, «момынға алғыс та жоқ, қарғыс та жоқ» деген бар. Мен Бейсен інімізді олармен салғастырып отырған жоқпын. Азуын айға білеген, ақысын арыстаннан тілеген алпауыттармен қатар қойып отырмын.

# СҮТТІҢ САНСЫЗ

Сүт тіршілік барысында адамға ең қажетті дәрумендер мен минералдардан нақтырақ айтқанда жүзден аса қосылыстардан түзілген әр түрлі заттардан тұрады. Оның сансыз пайдасын бір жұмыс барысында санамалап шығу мүмкін емес. Сүтте кездесетін 30-ға тарта май қышқылдарының бір-біріне арақатынасы одан дайындалатын сары майдың дәміне, сапасы мен сақталу қасиеттеріне үлкен әсерін тигізеді. Сүт белогы – жануартекті белоктардың ішіндегі ең бағалысы әрі сіңімдісі. Ол казеин, альбумин және глобулиннен тұрады. Ірімшік, сүзбе өндірісі казеиннің және т.б. әлсіз қышқылдардың әсерінен ұюы қасиетіне негізделген. Альбумин жас ағзаның дұрыс өсіп-жетілуін, глобулин әр түрлі ауру тудырушы микроорганизмдерден ағзаның қорғаныс қабілетінің төмендемеуін қамтамасыз етеді.

Сүтте адам мен жануарлар ағзасына қажетті барлық амин қышқылдары, 50-ден аса макро және микроэлементтер, 40-қа тарта витамин, ферменттер, сондай-ақ тотығу, орын басу, зат алмасу процестерінің қалыпты жүруін, сүттің бактерицидтік қасиеттерін қамтамасыз ететін гормондар мен иммунды денелер көптеп кездеседі.

Қадым замандардан бері адамзат баласы сүт денсаулыққа тамаша қуат көзі болумен қатар емдік қасиет те беретінін білген. Оны «денсаулықтың қайнар көзі», «өмір шырыны», «ақ қан» деген сияқты баламалармен атау қалыптасқан. Артық айтқандық емес, қазіргі уақытта да сүт азықтық құнары жағынан кез келген тағамды алмастыра алады, ал өзге бір де бір тағам сүттің орнын баса алмақ емес.

Әйгілі Гиппократ өз еңбектерінде сүтпен емдеудің жолдарын, сүттің шипалы болған кездерін тізіп көрсеткен. Сондай-ақ, әр түрлі мал сүтінің емдік қасиеттерінің бірдей болмайтындығын анықтаған. Оның пікірінше, ешкі мен бие сүті көкірек ауруын жазса, сиыр сүті құяң мен қан аздыққа шипа болады. Гиппократ жүйкесі тозып, ашуланшақ болған адамдардың да сүт ішкені өте дұрыс екендігін атап өтеді.

Сондай-ақ медицина сөзінің шығуына негіз болған ғалым Әбу-Әли ибн Синаның «Дәрігерлік ғылым қағидасында» да сүттің емдік қасиеті жөнінде жан-жақты талдау жасаған. Ол сүт пен сүт өнімдерінің кәрі-жасқа бірдей пайдалылығын айта келіп, тек жас сәбилер үшін ғана емес, жасы ұлғайған адамдар үшін де сүт таптырмайтын ас деп түйген. Сүтке бал қосып ішкенде оның емдік әсері де молая түсетінін анықтаған.

Емдік қасиеті мол сүт алу үшін ата-бабаларымыз мал жайылымына ерекше мән берген. Әіресе жылқы, сиыр малдарына ақбас жусан, бидайық, т.б. құнарлы шөптерді араластырып берген. Жайылымның гүлдік-шөптік құрылымын жақсы білетін бақташылар малды сондай жерлерге өрістетіп, жайылым ауыстырып отыру сынды жайттерге көңіл бөлген.

Сүт – төрт түлік малдың аттарына қарай бие сүті, түйе сүті, қой-ешкі сүті, сиыр сүті деп

бөлінеді. Сиыр, қой-ешкі сүттерін пісіріп не болмаса айран, қатық етіп ұйытып ішуге де болады. Ал жылқы сүтінен қымыз ашытылса, түйе сүтінен шұбат жасайды. Сүттен уыз, құрт, ірімшік, сүзбе, қаймақ, май, тасқорықтық, қойыртпақ, ақлақ, шалап сияқты әр алуан тағам жасалынады.

Ата-бабамыз бие сүтінің алпыс екі түрлі ауруға ем болып, адамның ғұмыр жасын ұзартатын қасиетін ежелден-ақ білген. Қымыз дайындау шеберлігіне, сүттің тегіне, уақыт мезгіліне қарай түрлі атау қалыптасқан. Мысалы: уыз қымыз, бал қымыз, бесті қымыз, дөнен қымыз, жуас қымыз, құнан қымыз, қысырақ қымыз, қысырдың қымызы, сары қымыз, сірге жияр қымыз, түнеме қымыз т.б.

Ешкі, қой, ал негізінен сиыр сүтінен уыз, айран, қаймақ, шалап, іркіт, қойыртпақ, қаймақ, қатық, кілегей, ірімшік, құрт, сүзбе жасалады. Жасалу формасына қарай құрт: күлше, жарма, сықпа, шүйірмек болып, тәсіліне қарай қайнаған құрт ашытқан сүзбе құрт болып; қайнаған құрт майлы-майсыздығына қарай ақ құрт, қара құрт болып бөлінеді. Қайнаған құрттан қалған сұйықтық іркіт болып табылады. Іркіт ішсе сусын болумен қатар, тері илеуде де қолданылады.

Ал шұбат - түйе сүтінен дайындалатын әрі тағам, әрі сусын. Өйткені бие сүтіне қарағанда түйе сүті өте майлы келеді. Шұбат құрамындағы спирт мөлшері мен қышқылдығына қарай тұщы,



# ЫЗ ПАЙДАСЫ



тәтті, ащы болып үш түрге бөлінеді.

Қолға үйретілген төрт түлік малдың кез-келгенінің сүті өзінше ерекше әрі пайдалы. Сол сияқты жабайы жануарлардың да сүті адам ағзасына пайдалы екені рас.

Егер жараны, күйікті, ит қапқан не ара шаққан жерді бөкеннің сүтін жағып емдесе, жара жайшылықтағыдан әлдеқайда, тез жазылады. Сондай-ақ, бөкен сүті асқазан және он екі елі ішек жарасын, созылмалы, гастрит ауруын және өкпе дертін тез жояды.

XX ғасырдың басында орыс микробиологы И.И.Мечников айран ішкен кезде ішектердегі шіріткіш микробтардың ығыстырылып шығатындығын анықтаған. Оның үстіне сүт қышқылы асқазан сөлінің бөлінуіне көмектеседі, тәбетті ашып, астың жақсы қорытылуына себепші болады.

Ал, С.П.Боткин өзі жүргізген тәжірибелерге сүйене келе, «сүт жүрек пен бүйректі емдеуге аса

бағалы зат» деген тұжырымға тоқтаған.

Ұзақ жылдар бойы ірімшік, сыр, сүт қанты, қаймақ және басқа да сүт тағамдары адамның бойында кездесетін түрлі сырқаттардың алдын алып, емдеп жазу үшін қолданылып келеді. Сүт пен сүт өнімдерінің семіздікті, бауыр, ұйқы безін және жүрек дертін емдеудегі маңызы өте ерекше.

С.Хигуши (жапон ғалымы) науқастарға бірқатар дәрі-дәрмекті қоса қолданып, соның ішінде йогурт (айранның бір түрі) ішкізіп емдегенде, атом сәулесінен зақымданған жеті адамның үш айдың ішінде құлантаза айығып кеткендігін жариялайды. С.Хигуши сүтте бар цистин мен глутатион атомның сәуле шығаруынан болатын зардаптардан ағзаны қорғайды деп тапқан.

Кардифф университетінің ғалымдары 20 жылдан ұзақ уақыт бойы 2 мыңнан астам ер адамның қандай азық-түлікті

ішіп-жегенін, оның ішінде сүт өнімдерін үзбей қорек етіп тұруын бақылайды. Зерттеу нәтижесінде ғалымдар күніне жарты литр немесе одан да көп сүт ішкен ер адам метаболикалық дертке алпыс екі пайызға кем шалдығатынына көз жеткізеді. Метаболикалық дерт түрлеріне диабет, қан қысымының артуы, қандағы холестерин деңгейінің аз болуы және диабет пен жүрек ауруына жиі соқтыратын семіздік жатады.

Йогурт, ірімшік сынды өзге азық-түлікке қарағанда сүттің аз да болса артықшылығы бар көрінеді. Сүттің өзін емес, өзге сүт өнімдерін көп пайдаланатын ер кісілер әлгіндей дерт түрлеріне елу алты пайызға кем душар болады.

Ғалымдардың зерттеуі бойынша, күніне қосымша сүт өнімдерін ішіп-жеген адам метаболикалық дертке жиырма бір пайызға кем ұрынады. “Денсаулық эпидемиологиясы мен қауымдастығы журналында” (“Journal of Epidemiology and Community Health”) жарық көрген ізденіс Ұлыбритания үкіметін сүт өнімдерін көбірек пайдалануға ынталандыру шарасын қабылдауға шақырады. Өйткені, ізденісте атап көрсетілгендей, өткен 25 жылдың ішінде Ұлыбритания халқының сүтті пайдалануы айтарлықтай төмендеген.

Өткен ширек ғасырда сүттің насихатталуы кем болды. Оның орнына басқа тамақ түрлерінің жарнамалануы да, сатылымы да көбейіп кетті. Дегенмен, сүт өндірушілер сүттің әсіресе балаларға пайдалы екенін үнемі насихаттап келеді. Сүт құрамында “D” витаминімен бірге сүйекті қатайтып, беріктік беретін кальцийдің қайнар көзі. Бірақ сүттің құрамының өте майлы болмауына мән берген жөн. Кез-келген май түрін көп тұтыну түрлі ауруларға бастамашы болады.

**Бибісара ҚАЛИЕВА,  
Жанна ИМАНҚҰЛОВА**



## ҚЫМЫЗДЫҚ

Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Сиыр құймышақ, тайқұйрық деген атпен де белгілі. Биктігі 1м. Тамыры жуан, ортасынан жарып қарағанда сары түсті болады. Сабағы тік әрі жіңішке келеді. Жапырақ алақаны тар, ұзын сопақша формалы, сабағы қысқа, қайың тектес болады. шашақты гүлі шоғырлы, жемісі үш қырлы сопақша келеді.

Көл, жар қабақтарында көп өседі.

### Жинау және өңдеу

Қымыздықтың тамыры көп ауруға ем. Күз маусымында тамырын қазып алып, кептіріп тұрайды. Шөбінен де, жапырағынан да дәрі жасалады.

### Ем болатын аурулары

1. Қуық тұтылғанда 9-12г қымыздықтың тамырын қайнатып ішеді.

2. Қан құсқанда, үлкен дәретке қан аралас келгенде қымыздықтан, тікенқурай және жер бояудың өртеген күлінен 12г, қуырылған томаға шөптен 9г суға қайнатып ішеді.

3. Көз қызарғанда, 3г қымыздықты талқандап, ананың омырау сүтімен араластырып, бұға пісіріп көзге таңады және 9г қымыздық тамырын суға қайнатып ішеді.

4. Қымыздықтың тамырынан белгілі мөлшерде алып, жаншып, сыздауыққа таңады.

Пайдалану мөлшері: 9-12г

# Дәрі шөпте

## ҚЫШЫ ТҰҚЫМЫ

Бұл – бір жылдық шөп тектес өсімдік. Жапырағы кезектесіп орналасады, сары түсті гүл шоғыры сабақ басында өседі. Жемісі ұсақ, шар тәрізді болады. Қышы көп жағдайда қолдан егіледі.

### Жинау және өңдеу

Қышы тұқымының дәрілік қасиеті жақсы. Қышыны күзде орып алып, кептіру керек. Дәмі ащы, усыз болады.

### Ем болатын аурулары

Тәбетті арттырады. Суықты шығарып, желді айдайды, қақырықты түсіреді. Ісікті қайтарып, ауырғанды басады.

1. Тұмауратып тер шыққанда, ақ қышының тұқымынан белгілі мөлшерде алып, талқандап, илегеннен кейін кіндікке жапсырып, үстінен қыздырған кірпіштің ыстығын өткізеді.

2. Жел-құздан тізе буыны ісіп ауырғанда қышыны талқандап, сірке қышқылына немесе балға араластырып, ауырған жерге таңады.

3. Сыртқы жарақаттарға қышыны талқандап, балмен араластырып, илеп, ауырған жерге таңса, қабынуды қайтарады, ауырғанды басады.

4. Көздің еті өсіп, перделенгенде бір тал қышыны көздің ішіне салып, біраз тұрғаннан кейін алып тастап, жұмыртқаның ағымен көзді жуады.

5. Қышыны талқандап,



жемжеміл суына араластырып, түскен қастың орнына таңса, қас біртіндеп өсіп қалпына келеді.

6. Ұстамалы талма дерті қозғанда, тұмаудан басы ауырғанда, қышыны талқандап, спиртке шылап, ауырған жерге жағады, қамырша илеп табанға да тартады. Болмаса қышыны суға қайнатып аяқты малу қажет.

7. Жөтелге, қақырықты демікпеге ақ қышы, парила және жомарт тұқымдарынан 9г алып, суға қайнатып ішеді.

8. Жүкті әйелдердің қан қысымы көтерілгенде 30г қышы тұқымын суға қайнатып, әр күні кешке аяқты малу керек.

Ескерту: қышыны денеге жағуға да болады. Аз уақыт өткен соң қышы жағылған жерді таза-лап жуып, жұмыртқа ағымен не өсімдік майымен майлау керек. Өйткені қышының теріге кері әсері болуы мүмкін.

## ҚАРА ӨРІК

Бұл – бұта тектес кішілеу ағаш. Көп бұтақты болады. Жапырақтары кезектесіп орналасады. Сағағы ақ түкті, жапырақ жиегі ара тісті келеді. Жемісі қара күрең түсті, қышқыл дәмді болады. қара өріктің жемісінен дәрі жасалады. Жемісін пысқан соң жинап алып, кептіреді.

Іштегі ыстықты басуға, тұмауға, іш өтуге, жөтелге қолданылады.

Пайдалану мөлшері: 15-30 г.





# Н ШЫҒАДЫ...

## ҚЫРЛЫ ШӨП

Бұл – биіктігі 40-60 см айналасында өсетін көп жылдық шөп тектес өсімдік. Тамыры көлденең өседі. Жалғыз сабақты, түксіз, жылтыр келеді. Жапырағы жұмыртқа формалы, ұшы қандауыр тәрізді, ұзындығы 6-12 см болады. Кезектесіп орналасады. Жапырақтың үстіңгі беті жасыл, астыңғы беті ақшыл, күлгін түсті болады. Сәуір, мамыр айларында гүл ашады. Тұқымы домалақ, піскеннен кейін қара түске өзгереді.

### Жинау және өңдеу

Қырлы шөп көктем мен күзде қазып алынады. Сабақ жапырақтарын алып тастап, тамырға жабысқан құмтопырақтарды тазалап, тамыры құрғағанша көлеңкеде кептіреді.

Ұсақ тамырларды алып тастап, тағы да қолмен уқалап кептіру қажет. Сосын тамыры жылтыр, жұмсақ болғанда ауа алмасатын орынға қойылады.

Ем болатын аурулары

1. Іш қызып, таңдай кепкенде, несеп жиі келгенде 15 г қырлы шөпті суға қайнатып ішеді.

2. Өлсіздіктен терлегенде, аяқ-қолы дәрменсізденгенде 15 г қырлы шөптен 7 г өсем салуияны суға қайнатып ішеді. Өлсіздіктен болатын жөтелге 15-30 г қырлы шөпті етке қосып қайнатып, сорпасын ішіп, етін жейді.

3. Қырлы шөптің тамырын ұнтақтап, балмен қосып қайнатып, тосап жасап, күнде жеп отырса, белсіздікке, жыныстық шабыттың қалыпсыздығына ем болады.

Пайдалану мөлшері: 15 г дейін.

## ҚОЙЖУА

Қойжуа – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 50-70 см.

Жуасы домалақтау, ақ түсті шашақ тамырлы болады. Сабағының төменгі жағындағы жапырағы таспа тәрізді келеді. Гүлі сабағының басында өседі. Шар тәрізді көптеген ұсақ қызғылт, көк немесе көгілдір түсті гүлдері болады. Тау беткейлерінің күнгей жағындағы қалың шөптің араларында өседі.

### Жинау және өңдеу

Қойжуаны жаз, күз мезгілдерінде қазып алып, тазалап жуып, қалдық сабағын және шашақ тамырын алып тастап, қайнаған суға пісіріп, сонан соң кептіреді. Пайдаланар кезде талқандайды.

Ем болатын аурулары

1. Желөкпеге, көкірек сығылып ауырғанда 9 г қойжуаны суға қайнатып ішеді.



2. Дизентерияға қойжуа мен сары ағаштан 9 грамнан суға қайнатып ішеді.

3. Кеңірдекшенің созылмалы қабынуына қойжуа ұнтағынан 3 грамнан күніне үш рет қантты сумен ішеді.

Пайдалану мөлшері: 4.5-9 г.

## ҚОЯНШӨП

Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Тамыры түйнекті жуан болып, бытырай өседі. Ұзындығы 4-10 см. Сабағы жіңішке болады. Жапырақтары жіңішке болып, екі-үштен топтасып өседі. Гүлі жапырақ қолтығына орналасады. Жемісі домалақ, қызыл түсті болады. Сабағының ұзындығы 2 метрге дейін барады.

### Жинау және өңдеу

Қояншөпті күзде қазып алып, тамырларының түйнегін топырақтан арылтып, ұсақ тамырларын қырып тастап, суға қайнатып, кептіру керек. Қоян шөп, көбінесе, қолдан егіледі.

### Ем болатын аурулары

1. Жөтелге мергиядан (емтамыр), қояншөптен, пысырылған оймақ гүлден тең мөлшерде алып, суға қайнатып ішсе жақсы ем болады.

2. Жөтелге, қан құсуға қояншөптен 30 г, спария өсімдігі, қызыл мия, өрік дәні, ақ жүрек, есек желімнен 15 г-нан талқандап, балмен қосып дәрі жасап, күніне бірнеше рет ауызға салып сору қажет.

3. Бадамша бездің қабынуына, жұтқыншақтың ісуіне, қояншөптен, спария өсімдігінен, қас бояу тамырынан, қоңыраугүлден 9 грамнан алып, оған қызыл миядан 6 г қосып суға қайнатып ішеді.

4. Қарттардың іші қатуына қояншөптен 240 г, спария өсімдігі, қой балдырған, кендір дәні, шикі оймақгүлден 120 грамнан қосып қайнатып, қоймалжың дәрі жасап, күнде таңертең және кешке бал қасықпен ішеді.

5. Жарыққа (ен қалтадағы) 15-20 г жаңа қояншөпті суға қайнатып ішеді. Омырау сүтін келтіру үшін 60 г қояншөпті етпен қосып, қайнатып, етін жеп, сорпасын ішу қажет.

Пайдалану мөлшері: 6-12 г.



## ӘР КҮНГЕ АРНАЛҒАН 10 пайдалы кеңес

1. Таңертең ерте ояныңыз. Өйткені ғалымдар ерте ұйықтап, ерте оянатын адамдардың өмір жасы ұзақ болатындығын бұрын да дәлелдеп қойған. Сонымен қатар, ерте тұратын адамдардың еңбегі де өнімді болады.

2. Таңертеңгі асты тойып ішіп алу керек. Себебі таңертеңгі аспен біз бір күнге қуат жинап аламыз. Екі бутерброд пен бір шынаяқ кофе сізге ас болмайды. Таңертеңгі ас барынша құнарлы әрі тойымды болса, түскі аспен кешкі асты жұмыс күніңізге қарай ішесіз.

3. Таңертең кішігірім жаттығу жасауды ұмытпаңыз. Таңғы жаттығу денеңізді шынықтырып, ұйқыңызды ашады.

4. Таныстарыңызға да, жай көшеде кетіп бара жатқан адамдарға да күлімсіреп жүріңіз. Ешкім сізді «ақымақ» деп қабылдамайды. Керісінше, сізді күлімсіреп жүретін және «өміріне риза адам» деп қабылдайтын болады. Ал ер кісілерге күлімсіреп жүрген тіпті пайдалы екен. Себебі психологтар күлімсіреп жүретін жігіттер сымбатты болмаса да әйелдерге көңілсіз сымбатты жігіттерге қарағанда көбірек ұнайтындығын дәлелдеген.

5. Ақуызы мол тамақты көбірек, тәтті мен холестерині бар тамақты азырақ жеуге тырысыңыз. Ақуыз ет пен балықта ғана емес, көкөністер мен жұмыртқада да көп. Сонымен қатар, тұзды тағамдарды да аз қолдануға тырысыңыз.

6. Тамақ ішердің алдында аш қарынға бір стақан су ішу қажет. Көптеген диетологтар суды көп

ішетін адамдардың емделуге жиі келмейтіндігін айтады. Осыдан-ақ суды көп ішудің пайдасы қандай екендігін аңғару қиын емес.

7. Барлық жаңалықтардан хабардар болып жүруге тырысыңыз. Ол сізге қажет болмаса да жаңалықтарды білетін адам әрдайым жақсы әңгімелесуші және кез-келген ортаның сүйікті қонағы болады.

8. Күнделікті аздаған уақытыңызды өзіңіздің хоббиіңізге арнаңыз. Ол 1-2 сағат сізге теледидардан құр бағдарлама немесе жарнама көргеніңізден әлдеқайда жақсы әсер етеді. Егер хоббиіңіз болмаса, өзіңізге ұнайтын іс тауып алып, күнделікті соған аздаған уақытыңызды бөліп тұруға тырысыңыз.

9. Күн сайын өзіңізді кемелдендіруден талмаңыз. Ұзақ болмаса да күнделікті кітап оқыңыз. Өйткені біз кітап оқи отырып өзіміздің дүниетанымымызды жетілдіріп, есте сақтау қабілетімізді жақсартамыз. Сонымен қатар кітап ақпараттың қайнар көзі.

10. Ұйықтар алдында таза ауада серуендеңіз. Балаларыңызбен немесе итіңізбен бірауық жүріп қайтсаңыз ұйықтар алдында ағзаңызға көбірек оттегі жиналады және де бұл ұйқыңызды шақырады. Тиісінше, таңертең оянуыңыз да жеңіл болады.

Егер осы кеңестердің бірнешеуін күнделікті орындап тұрсаңыз, бір айдың көлемінде сіздің өміріңізде өзгерістер бола бастағанын байқайсыз, әрине, тек жақсы жағына қарай өзгерістер орын алатын болады.

## Бауырдың қызметтері және оны қорғау

Бауыр – қанды тазартуға және удан арылтуға көмектесетін, дененің құрсақ бөлігіндегі оң жақ қабырғалардың астына орналасқан ішкі мүше. Бауыр – адам ағзасының химиялық зертханасы. 300 миллиардқа жуық бауырдағы жасушалар қаннан ағзаға қажетті қышқылдар мен қорек болар өнімдерді бөліп алады. Оларды сүзгілеп, қажетті жеріне жеткізіп отырады. Алькоголді ішімдіктер, вирустар мен майлы тағамдар бауырдың қас жауы.

Бауырдың атқаратын қызметтері: Ас қорыту кезінде мүшелерді қажетті энергиямен, атап айтқанда, глиукозамен қамтамасыз ету және әр түрлі энергия көздерін глиукозаға түрлендіру (айналдыру);

Ағзадағы қажетсіз химиялық қалдықтарды ағзадан шығарып тастау;

Ағзадағы қан жасау немесе жаңарту кезінде қан плазмасындағы ақуыздарды синтездеу;

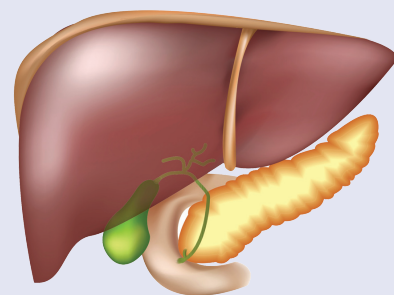
Холестерин мен оның эфирін синтездеу, липидтер мен фосфолипидтерді синтездеу және ағзадағы липид алмасуын реттеу;

Он екі елі ішек пен аш ішектің кейбір бөлігіндегі ас қорыту процесіне қатысатын гармондар мен ферменттерді синтездеу;

Өт қышқылы мен пигменттерін синтездеу;

Кейбір дәрумендердің қорын толтырып отыру және сақтау. Мысалы, майларды еритетін А және Д дәрумендерін, суды еритетін В12 дәрумендерін сақтап, қорын арттыру. Сондай-ақ, катиондардың қоры да бауырда болады.

<http://www.kultegin.com>



«Адамға ең бірінші көңіл қымбат» деп жатамыз. Ал көңілдің кілті неде? Адам балсының жанын жадыратып жаз қылатын да, құлдыратып қыс қылатын да – бір ауыз сөз. Сол бір ауыз сөздің мейлі жақсы болсын, мейлі жаман болсын адамзатқа тигізер әсері өте зор. Ауыздан шыққан сөз жағымды болатын болса, адамға рахат силап, көңілін көтеріп, жабырқаған жанын жайлатып, тіпті дертіне шипа береді.

# ЖАҚСЫ СӨЗ – ЖАНҒА ШИПА

Ауруына ем іздеп келген науқас адамға, тіпті өз көңіл күйіңіз мәз болмай тұрса да жылы қабақ танытып, жағымды сөздерді айтсаңыз – әлгі адамның көңілі көтеріліп, бір сәт сырқатын да ұмытып кететіні де сөзсіз. Ал егер сіз бар ашуыңызды сыртқа шығарып алдыңызға келген науқасқа немқұрайлы қарап, дөрекі сөйлеп шығарып салған болсаңыз – онда ол науқас ауруының үстіне ауру жамап, өзін ешкімге керек еместей сезініп, еңсесі түсіп қайтады.

Кейде бір істің реті келмей, бір адамға ренжіп жатсақ қапаланып ашуға беріліп, тіпті кейде қарғап-сілеп жататындар да аз емес. Қарғыстың аты – қашан да қарғыс, қаһарына ұшыратпай қоймайды. «Ат айналып иесін табар, қарғыс айналып киесін табар» деген даналық сөз осының дәлелі емес пе? Пенде болған соң өкінішке

орай азды-көпті күнәлар жасап, сабырсыздыққа бой алдырып, бір-бірімізге ауыр сөздер айтып, көңілімізді қалдырып жатамыз. Алайда, ашуды ақылға жеңдіруге әбден болады. Ол үшін адам алдымен өзін-өзі тәрбиелеуден бастау керек. Алдымен айтар сөз бен ойды түзеген абзал. Біреуге сын айтып, кінә артпастан бұрын, «мен осы адамды сынауға лайықтымын ба?» деген сауалды өзіне қойған дұрыс. Өз басын ойлап, ойымды ашық жеткізем деп өзгелердің көңіліне сызат түсіріп, жанын жаралап жататындар да бар. Көңілі қалған кейбір адам баласы естіген ауыр сөздерді жадында мәңгіге кек қылып сақтап, сөз естіген адамынан қалыспай қарғыс тілеп жаман көзқарас қалыптастырады. Өмірдегі ең жұмсақ, ең нәзік жаратылыс ол – көңіл. «Адамның көңілі, бір атым насыбайдан

қалады» деген даналық сөз беркерге айтылмаса керек-ті. Осындай көңіл күй мен ара қатынас адамның денсаулығына үлкен кері әсерін тигізуі мүмкін.

Ал, әрқашанда жақсы көңіл күймен күлімсіреп жүретін жандар – өзіне ғана емес айналасына да тура сондай әсер береді. Өзі шаттанады, жанындағыларды да шуаққа, қуанышқа бөлейді. Тіпті, жылы жымыиып, амандасқаннан-ақ адамды өзіне баурап тұрады. «Жүзі жылы адамның жүрегі жұмсақ» болады дейді. Жүректің жұмсақ болуы – жанның рахаты десек артық айтпаған болар едік. Жүрегі нәзік жандар жақсылық жасаудан жалықпайды. Жақсылықтың жауабы – ақ алғыспен бата. Алғыс алған адамның төрт дүниесі түгел, дені сау, уайым қайғысы аз болатыны белгілі. Ондай адамдар сабырлы, салмақты қасиеттерімен бар қиыншылықты ақылға жеңдіріп өз жандарына рухани шипа силай біледі.

Алғыс пен қарғыстың адамға тигізер дәлелі ретінде бір оқиғаны тілге тиек етейік:

«Жапон елінде, бір ғұлама адам екі ыдысқа толтыра су құйып, оның біріне, тек жақсы сөздер айтып ауруына ем сұрап, жанына шипа дұға тілеп суға дем салыпты. Ал, екінші ыдыстағы су адамға кері әсер ететін, яғни қарғыс сөздермен үшкіріпті. Әлгі екі ыдыстағы суларды екі адамға бірдей ішкізеді. Біраз уақыттан соң қарғыс оқылған суды ішкен адам өз өзінен түсініксіз ауруларға шалдығып, күннен күнге нашарлай беретін көрінеді. Жақсы ниетпен оқылған суды ішкен адам, күннен күнге жүзі бал-бұл жайнап, қуаттанып, сұлуланып кеткен екен». Міне осыдан кейін, жақсы сөз бен жаман сөздің адам ағзасына тигізер пайдасы мен зиянын байыптай беруге болады.

Олай болса, бір-біріміздің көңілімізге қаяу түсірмей, бағалай білейік. «Жақсы сөз – жарым ырыс» демекші, шарапатты, жылы сөздер айтып, тілекші болайық. Жүректеріңізге иман, имандарыңызға нұр сеуіп, Жаратқан жандарыңызға қуат берсін! Ауырмаңыздар!

Айнаш ӘЛДИБЕК



# Одышка (астма)

**Ядовитые газы, которые выбрасываются крупными промышленными заводами и автомобилями, различные осадки пыли загрязняют окружающую среду и вредит человеческому организму, в особенности, дыхательные органы и легкие человека. С каждым годом идёт глобализация заболевания, растёт число больных с нарушением дыхательных центров и лёгких. На данный момент этим недугом болеет 15% населения земного шара.**

Одышка – нарушение частоты и глубины дыхания, сопровождающееся чувством нехватки воздуха. Одышка возникает при сужении просвета мелких бронхов и бронхиол или при потере эластичности лёгочной ткани. Сотни лет данное заболевание рассматривалось как следствие бытовой аллергии. По исследованиям Международной организации «GINA» одышкой страдают в следующих показателях и соотношениях: с 1995 по 2005 г.г. в Великобритании и Новой Зеландии эта болезнь возросла от 25% до 40%, в Австралии от 15% до 25%, а в Казахстане этим недугом страдают 30% детей до 15 лет. По данным Министерства Здравоохранения России одышка встречается среди взрослых 10%, а среди детей 15%. Начиная с 1992 года по 2002 год рост заболевания одышкой среди детей возросло в следующих странах: в Европе и Австралии в 4 раза, в Италии в 7-13 раз. Доказано, что данному недугу более подвержены мальчики нежели девочки. Одышка среди подростков начинается с простуды. Во многих случаях детская одышка продолжается до старости. Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни. Сейчас всех волнует резкий рост заболевания одышки и смертности среди детей и подростков. В США каждый год 10 человек умирают от одышки.

По исследованиям организации Всемирного Здравоохранения в мире одышкой болевают более 150 млн. человек, из них более 4 млн. составляет казахстанцы. Если верить гепотизам данной организации, то до первой четверти настоящего века этот показатель

может возрасти до 100 млн. человек. Основанием такого предположения является глобальное потепление, загрязнение экологической среды и применения всевозможных химических препаратов против различных заболеваний. В Казахстане не рассмотрены никакие льготы для больных одышкой. Возможностями льготы могут пользоваться только дети до 5 лет, инвалиды, ветераны войны и беременные женщины. По словам специалистов, большинство медикаментов завозятся из-за границы, поэтому только 40-45% больных одышкой имеют возможность приобрести нужные лекарства.

Насколько разнообразна наша окружающая среда, настолько различен возраст этого заболевания. Если одни подвергаются одышке до 10 лет, то другие – после 40-а.

В 80-х годах прошлого века наблюдалась тенденция роста заболевания одышки. В особенности в тех населенных пунктах, чьи территории окружены бескрайними океанами, это – Новая Зеландия, Куба и Великобритания. Так как прохладный и влажный воздух океана отрицательно влияет на дыхательные органы человека.

Некоторые аллергические заболевания – последствия загрязнённой экологии. И длительное обострение заболевания тоже приводит к одышке. Одышка не является инфекционным заболеванием. Однако, часто болеют дети, чьи родители страдают одышкой. По данным исследования, на земном шаре каждый пятый ребёнок страдает одышкой. Рост одышки среди людей – это не своевременное определение диагноза, сни-

жение иммунитета и несерьёзное отношение к воспалению бронхов, дыхательных органов. По данным департамента здравоохранения города Алматы, официально зарегистрированы 87 детей-инвалидов больных бронхиальной астмой. Весенние пыльца растений, аллергии на насекомых тоже считаются возбудителями заболевания одышки. Поэтому с изменениями погоды может обостриться одышка у больных, но картина развития недуги у каждого больного индивидуальна. В острых случаях одышки смерть наступает мгновенно, поэтому врачам рекомендуется тщательно обследовать больных, у которых весенние обострения заболевания. Особенно, будет правильным, если провести комплексную проверку больных с нарушениями дыхательных органов, проживающих в опасно-экологических зонах. Курение особенно вредит страдающим одышкой. Так как табачный дым не только приводит к нарушению дыхательных путей, но и станет причиной рака гортани и астмы. У курящих появляется микрота, а она является зародышем амфизема, рака легких и гортани. Именно по этой причине мы советуем не курить и избавляться от вредных привычек. Не зря народная мудрость гласит: «Не ищи пути лечения, а ищи пути профилактики заболевания». Не надо прибегать к лечению, когда уже всё запущено, а лучше вести здоровый образ жизни, делать различные упражнения для дыхательных органов и лёгких. Такие упражнения улучшают кровообращение. Через пот из организма выводятся различные шлаки и токсины, а также тело бодрствует, человек не будет страдать сердечной аритмией, кровяным давлением и одышкой.

Людам страдающей одышкой нужно придерживаться строгой гигиены, а также и окружающая среда тоже должна быть благоприятной. Так как чистый воздух,



чистая вода тоже имеют своеобразное лечебное свойство. Особенно чистый природный воздух очень хорошо влияет для больных с нарушениями дыхательных путей и сердечников. Как обычно, продолжительный приём, увеличение дозы лекарственных препаратов иногда вредит здоровью больного. Медикаменты предназначенные аллергетикам и астматикам в основном неотечественные. Поэтому простому человеку иногда они становятся недоступными. По этой причине каждый человек должен принимать восточное лечение наряду с народным.

### ПУТИ ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОДЫШКИ

Больные одышкой всегда должны соблюдать температурный режим. После приёма пищи не лечь, не мыться в бане. Принимать массаж для головы и плеч, дышать морским воздухом и посещать психотерапевта. Лёгочным астматикам лучше воздержаться от острой, холодной еды, поменьше употреблять в рационе следующие продукты питания как огурцы и помидоры. Принимать в достаточном количестве сырные продукты и жареные растительные продукты питания. Пить спиртное строго запрещается.

У страдающей одышкой боль-

ных постель должна расположить-ся возле окна. Для выведения мокроты часто пить воду. У данных больных в доме не должны быть домашние животные, птицы и соблюдать чистоту и порядок вокруг себя.

### КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ОДЫШКИ:

Одышка (нарушение частоты и глубины дыхания) в тех случаях, когда она проявляется внезапно, быстро нарастает, создает угрозу асфиксии или носит характер приступа удушья, является важнейшим симптомом острых заболеваний органов дыхания и кровообращения, требующих оказания неотложной помощи. Субъективно одышка воспринимается больным как нехватка воздуха, чувство стеснения в груди, беспокойства. Объективно одышка проявляется увеличением частоты и глубины дыхательных движений. Приступы экспираторной одышки, удушья – основной симптом бронхиальной астмы. В основе приступа удушья лежат спазм мелких бронхов и набухание слизистой оболочки, затрудняющие движение воздуха. Для приступа бронхиальной астмы характерен затрудненный удлиненный выдох с множеством свистящих хрипов, часто слышимых на расстоянии. Приступ обычно

сопровождается кашлем, вначале сухим, а в конце – с отделением вязкой мокроты, потливостью, синюшный цвет ногтей и губ, нередко повышением АД.

#### Причины одышки:

- экологическое загрязнение окружающей среды;
- резкая перемена погоды;
- плохое настроение, стрессовое состояние;
- простудные заболевания (особенно у детей).

Лечение одышки тибетским методом.

При приступах одышки помогает горячее обёртывание груди, между приступами делать дыхательную гимнастику. Рекомендуется перед каждым приёмом пищи за час пить стакан тёплой воды. При одышке иглы ставятся на следующие точки:

#### Лёгочный меридиан:

P.2. Юнь-мэнь

P.5. Чи-цзе

P.7. М-цзюе

P.9. Тай-юань

Меридиан мочевого пузыря:

V.11. Да-чжу

V.13. Фэй-шу

V.15. Шнь-шу

V.43. Гао-хуан

Передний срединный меридиан:

J.15. Цзю-вэй

J.20. Хуе-гей

J.21. Сюань-цзи

J.22. Тянь-шу

Меридиан толстой кишки:

GI.4. Хэ-гу

GI.11. Цзюй-чи

GI.20. Ин-сян

Меридиан поджелудочной железы и селезёнки:

Rp. Сань-инь-цзю

Три меридиана тела:

TR.5. Вай-чуань

Дополнительное лечение.

Как видим, одышка появляется по многим причинам, начиная с требующих лишь некоторого изменения образа жизни и заканчивая теми, при которых понадобится серьезное лечение. К счастью, многие состояния могут быть предотвращены или существенно облегчены своевременным лечением легочных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Аударған

Зульфия ҚАЛЕКЕЕВА



# ҰЗАҚ ӨМІР СҮР

оқиға жөнінде ешкімге айтпайды. Ана екеуінің сөзі Лұхман Хакімнің көкейінде қалып қойғандықтан, еш нәрсеге қызықпайды. Үйлену ойына да келмейді. Бір уақыттар өткенде Лұхман Хакімді әкесі шақырып үйлендіретінін айтады. Баяғы естіген сөзі маза бермейді. Лұхман Хакім қалыңдығымен оңаша қала бергенде, «Жолық», – деген баяғы таныстар даусын естиді. Далаға шықса үй алдында баяғы қос атты тұр. Лұхман Хакімге: «Біз сенің жаныңды алғалы келдік», – дейді. Зәресі ұшқан Лұхман ол екеуінен әкесімен қоштасып келуге рұқсат сұрайды. Ол екеуі рұқсат етеді.

Лұхман әкесіне келіп, жағдайды толық баяндайды. Сонда әкесі ойланып тұрып, «Е, балам, сен ол

**Француздың қоршаған ортаны зерттейтін ғалымы Ж.Бюффен ұзақ уақыттық зерттеулерінен кейін тіршілік иелерінің өсу уақыты мен өмір жасының арасында тұрақты байланыс бар, олардың ғұмыр жасы өсуге кеткен уақыттан 5 есе көп болады деген тұжырым жасаған екен. Жылқы 5-6 жыл өсіп, 25-30 жыл жасаса, түйе 8 жыл өседі, барлығы 40 жыл жасайды. Осы критерийге салсақ адам организмі жиырма жасқа дейін өседі, яғни, жүз жыл жасауға тиісті. Бірақ барлық адамдар мен басқа да тіршілік түрлерінде бұл жағдай бірдей бола бермейді. Мұның әртүрлі сыртқы және ішкі факторлары бар.**

Діни аңыздарға сүйенсек, «жер бетіндегі алғашқы адам – Адам Ата 930 жыл жасаған» екен. Сол сияқты Құран Кәрімде аты жазылған, мың жасаған Лұхман Хакімді еске түсіріп, ол жөніндегі мына бір шындыққа жанасар аңызды да келтіре кетелік. Лұхман Хакім бір күні жапан далада атпен жолаушылап келе жатқанда өзінен жасы үлкен екі қос атты оған қосылады. Жас Лұхман ол екеуіне сәлем береді, олар жол сапарын сұраса, бір бағытта болып шығады. Үшеуі қатар жүріп келе жатқанда, бір кішкене ауылға жақындайды. Ауыл шетінен жол жағында ойнап жүрген бір топ бала көрінеді. Әлгі топқа үшеуі жақындай бергенде, екі бала төбелесіп, біреуі екіншісін өлтіреді. Лұхман Хакім ажыратайық десе, әлгі екеуі оны жібермейді. Бұдан соң өлген баланың шешесі келіп, өз баласын өлтірген баланы өлтіреді. Лұхман Хакімді тағы әлгі екеуі жібермейді. Ақырында үшеуі баяу

жүріспен өз бағытына қарай жүре береді. Бір уақытта кейінгі өлген баланың әкесі келіп, өз баласының өлігі үшін әйелді өлтіреді. Қысқасы, бір үйден шешелі бала, ал екінші үйден бала өлді. Лұхман Хакім өзін аналарды ажыратуға жібермегені үшін өзінен әлде қайда егде ана екі кісіге қатты ренжіп, қатты сөз айтады. Сонда әлгі екеуі: «Ол үшеуі осылай ажалынан өлу керек еді, біз олардың жанын алуға шыққан періштелер Жәбірейіл мен Әзірейіліміз», – дейді. Лұхман Хакім сенбейді. Сонда Лұхман Хакім ол екеуіне: «Сендер жан алғыш болсаңдар, мен қашан өлем», – дейді. Әлгі екеуі оңаша шетке шығып, бір нәрселерді айтып ақылдасады да қайта келіп Лұхманға: «Сен үйленіп, әйеліңнің жанына жата бергенде өлесің» – дейді. Біраз жүрген соң әлгі екеуі, өз-өзінен жоқ болып кетеді. Лұхман Хакім айдалада жалғыз қалып зәресі ұшып, еліне жетеді. Бірақ, бұл жолдағы

екеуімен жолда жолдас бопсың. Шарифатта «Құдай ақысы», «Көрші ақысы», «Жолдас ақысы», – деген бар. Сен, балам, ол екеуіне жол жолдастығыңды айт та, «мың жас сұра», – дейді. Лұхман Хакім әлгі екеуіне қайтып келіп, аз да болса жолдас болғанын айтып, «Жол ақымды беріңдер», – дейді. Сонда әлгі екеуі «Жол ақыңа не сұрайсың», – дейді. Лұхман Хакім; «Мың жас беріңдер», – дейді де, әлгі екеуі (періште) шетке барып күбірлеп, ақылдасып қайтадан Лұхман Хакімнің жанына келеді. Олар Лұхманға қарап: «Бердік мың жасты», – деп жоқ болып кетеді. Осыдан кейін Лұхман Хакім мың жасап, о дүниеге аттанса керек. Лұхман Хакім Дәуіт пайғамбардан бата алған, медицинаның негізін қалаған ғұлама. Шипагер Өтейбойдақ болса шипагерлерге: «Менің қолым емес, Лұхман Хакімнің қолы» деуі де әруақты сыйлап, Аллаға бас

игені. Бұндай кереметтер адамнан, табиғаттан тыс жаратушы иеміздің бар екенінен, хақ екендігінен хабар береді.

Ал ғылым зерттеулері бойынша Тас дәуірінде үңгірлерде өмір сүрген адамдардың табылған сүйектерінің ішінде қарияларға тәні өте аз кездескен. Бұдан, адамдар ақылы толысқан кезеңдерден бері ғана ұзақ жасай бастаған деген ой шығады.

Көне Мысырда адам жасын есептегенде бір ай – бір жылға, ежелгі еврей салтында екі ай – бір жылға баланып есептелген. Сол кезде қалдырылған еңбектерден адамдар 500-600 жыл жасады деген деректер қалған. Ондай жас мөлшері біз жоғарыда айтып өткен есептеулер бойынша жасалған шығар.

да дүниеге келген. Әлемдегі ең кәрі ер адам атанған екен. Ол 105 жасына дейін мектепте сабақ берген екен;

9) Сара Кнаусс 119 жыл, 97 күн. Сара 1880 жылдың 24 қыркүйек айында дүниеге келіп, 1990 жылдың 30 желтоқсан айында қайтыс болған;

10) Люси Ханна 117 жыл, 248 күн;

11) Мария Луиза Мейлер 117 жыл, 230 күн;

12). Мария Эстер де Каповилла 116 жыл, 347 күн;

13). Тан Икай 116 жыл, 175 күн;

14). Элизабет Болден 116 жыл, 118 күн;

15). Керри Вайт 116 жыл, 88 күн;

16). Камато Хонго 116 жыл, 45 күн.

Ұзақ жасау үшін әрине белгілі

Дегенмен, бір мәселе айқын, ұзақ жасайтын жандардың көпшілігі дерлік еңбек адамы болған. Күнделікті қозғалыс адам ғұмырын ұзартудың қарапайым қағидасы. Ал, қимыл тапшылығынан артроз, жүрек-қан тамыр аурулары т.б. толып жатқан дерттер ағзаны жаулайды.

Одан соң олардың барлығы тамақты мөлшерден тыс мешкейленбей түлкі құрсақ болып күнелткен жандар. Және адам организмне ең қажетті заттар – су және дәрумендердің қайнар көзі көкөністер. Қазіргі дүкен сөрелерінде сіресіп тұрған газдалған тәтті сулар мен энергетикалық сусындардың ешқайсысының ағзаға берер пайдасы жоқ. Суды, жеміс-жидек, көкөністерді мейлінше көп пайдалану керек.

Содан кейін ұзақ жасаушылар өз өмірлерінде біреумен жанжалдасып, біреуді күндеп т.б. жүйкеге жүк түсіретін жайттардан аулақ болған адамдар болып табылады. Өзгелерге жасаған жақсылығың да, жамандығың да бумерангқа ұқсап өзіңе қайтып келеді. Жамандыққа бейім адам түбінде өзін-өзі жазалайды, жақсылыққа бейім адамның көңіл күйі де, денсаулығы да мықты болып, ұзақ жасайды.

Өзіміздің ұлы даламызда саф ауамен тыныстап, темекі түтінімен ысталмай, араққа аузы былғанбай, 62 түрлі дертке дауа – қымызды ішіп, қазы жеп, дәретсіз жер баспаған бабаларымыз да ұзақ жасап, Тоқсанбай, Жүзбайлардың әкесі атанған. Мұнымен ғана шектелмей жойқын қара күштің, адуынды батыр жүректің, дария ақыл-ойдың кені болып, мағыналы ғұмыр кешкен.

Солар салған сара жолды мансұқтаудың орнына, біз генімізде жоқ ақпаратты миымызға зорлап ендіріп, еуропаша тамақтану мен батысша фаст-фудтануды насихаттап, өзгенің тұрмыс-тіршілігін жаппай ендіруді дұрыс көріп жатамыз. Өкінішті-ақ...

Пешенеге жазылған тағдыр жазуынан қашып кете алмаймыз десек те, «сақтансаң сақтаймын» деген тәмсілдің де текке айтылмағанын мойындаймыз.

Қорыта келе айтарымыз ұзақ әрі фибратты өмір сүру мүмкіндігі – әр адамның өз қолында.

**Сәуле ЕСІМОВА**  
**Жанна ИМАНҚҰЛ**

# ОУ МҮМКІН БЕ?

Тағы бір зерттеушінің: «Егер адам тіршілігі аюға немесе суырға ұқсап, қыс түскен сайын ұйқыға кететін болса, онда оның ғұмыры бір мың төрт жүз жылға дейін созылуы мүмкін» деген болжамы да еріксіз таңдандырады. Дегенмен, ғалымдардың да, қарапайым адамдардың көзі анық жететін ақиқат – адам жасының ең жоғарғы межесі болып 100-120 жас аралығы саналатыны.

Ендігі сөзді әлемге белгілі ұзақ ғұмыр жасаған, әрі нақты деректер сақталған жандарға бұрсақ.

1) Золтан Петридж (Венгрия) – 186 жас;

2) Петр Зортай (Венгрия) – 185 жас;

3) Тэнсе Абзие (Осетия) – 180 жас;

4) Худдие (Албания) – 170 жас;

5) Ханджер Нине (Түркия) – 169 жас;

6) Сайяд Абдул Мабуд (Пәкістан) – 159 жас;

7) Жанна Кальман – 122 жыл, 164 күн. Ол 1875 жылы дүниеге келген. Оның денсаулығы мықты болғаны соншалықты 100 жасында да велосипед айдаған екен;

8) Сигэтиэ Идзуми 120 жыл, 237 күн. Бұл кісі 1865 жылы 29 маусым-

себептер әсер етеді. Қолайлы климат пен географиялық жағынан тұрмысқа ыңғайлы жерде өмір сүру жас ұзақтығына кепіл бола алады. Жүз жылдық ғұмырда да денсаулықтары мықты сақталатын тұрғындар көптеп кездесетін бірнеше өңір бар. Кавказдың таулы өлкесіндегі адамдар ұзақ өмір сүреді. Эквадордағы Вилькабамба таулы алабы. Мұнда ауа-райы біркелкі, ауаның бір жылғы орташа температурасы 15 градус жылылықта. Пакистандағы биік таулы Қарақорым аймағы да адамдар көп жасайтын өңір. Аталған жерлердегі тұрғындар көбіне көкөністі пайдаланады. Етті өте аз мөлшерде тұтынады.

Сондай-ақ, Якутияда да ұзақ жасайтындар көп. Бұл жақта қатерлі ісікпен ауыратындар өте сирек. Мұндағы климаттық жағдай жоғарыдағыларға керісінше. Тағам рационы да көңіл жұбатарлық емес әрі тамақты шикідей жеу көп кездеседі. Бұл да бір парадокс!

Қазіргі уақытта теңіз өнімдерін көп тұтынатын жапон халқы да ұзақ жасау жөнінде алдыңғы орында. Тұрмыстың барлық саласында ұлттық болмысты сақтауға тырысатын бұл халық ұзақ жасаудың сыры да ұлттық ерекшелікті сақтап өмір сүруде деп біледі.

# КӨЗ АУРУУРЫ ТУРАЛЫ НЕ БІЛЕСІЗ?

**Ежелгі грек драматургі Софокл: «Табиғатта не керемет күштер бар ғой десек те, соның бәрі адамзаттан күшті емес деп есепте» дейді. Дегенмен адамзат үшін ең қорқынышты жағдай – айналаны көру бақытынан ерте айырылу. Қос жанарынан біреулер туа бітті, екіншісі қатерлі дерттің зардабынан, ал үшіншісі тосын апаттың салдарынан айрылады. Ағзаның кез келген жері сыр бергенде ең алдымен Алланың, одан кейін ақ халаттылардың көмегімен деннің сауығуына мүмкіндік бар. Ал шырақтай жанған қос жанарды қалпына келтіру әркез мүмкін бола бермейді. Сондықтан кімде болса көз аурулары жайлы білу керек.**

Көз құрылысы. Көз немесе көз алмасы үш қабаттан тұрады. Олар: сыртқы (ақ түсті), ортаңғы (тамырлы), ішкі (торлы). Жанардың алдыңғы бөлігіндегі сыртқы қабығы мөлдір мүйіз қабыққа айналады, одан кейінгі ортаңғы қабықта көзді қоректендіретін қан тамырлары шоғырланған. Көз алмасының алдыңғы бөлігіндегі тамырлы қабық түсі әртүрлі (соған қарап көз түсін анықтайды) нұрлы қабыққа (мөлдір мүйіз қабықтан нұрлы қабық анық көрінеді) айналады.

Көз ауруының кең тараған түрі – миопия. Халық арасында «алыстан нашар көру» деген атаумен танымал. Миопия – көз ұясы пішінінің өзгеруі салдарынан болады. Соның әсерінен көз жанары жарық сәулелерін толық қабылдамайды. Көру қабілеті дұрыс адамда көру фокусы көздің тор қабығында болса, миопия кезінде көру фокусы тор қабығына дейін жетпейді. Сондықтан алыстағы заттар бұлыңғыр тартады. Миопияны көзілдірік, жанаспалы линза немесе рефракциялық хирургия арқылы түзетуге болады.

Катаракта – грек тілінде «сарқырама» дегенді білдіреді. Көз қарашығын сарқыраманың түсі тәрізді бұлыңғыр қабаттың жауып қалуына байланысты осылай аталған. Шын мәнінде катаракта – көзбұршақтың бұлыңғыр тартуы. Мамандарға оның пайда болу себебі және асқыну процесін қалай тоқтатуға болатыны әзірше беймәлім. Туабіткен катарактаны ертерек байқау қиын. Уақыт өте келе біліне бастайды. Оның екі түрі бар. Нүктелік катаракта өзгеріссіз қалуы мүмкін, ал жалпылама катаракта деп аталатын екінші түрі соқырлыққа шалдықтырады.

Катарактаның екінші рет қайталануы – операция жасауға байланысты асқыну салдарынан болады. Егер операция кезінде катаракта толық алынып тасталмай, көз қуысында қаптаманың қалдықтары немесе көзбұршақтың тіндері қалып қойса, қаптама мен көзбұршақтың талшықтары қайта қалпына келеді. Сонымен қатар, қан тамырлары қабатындағы және кірпік түбіндегі қабыну процесі асқынуы мүмкін. А витаминінің жетіспеуінен болады.

Глаукома – су қараңғылық, ішкі көз қысымы салдарынан болатын көз ауруының ауыр түрі. Емдемесе көру нервтерінің қайта қалпына келмейтін семуіне әкеліп соқтырады. Демек көз жанарынан толық айрылу деген сөз. Глаукома – өте қатыгез дерт, өйткені ұзақ уақыт сыр бермейді. Оны тек офтальмолог-дәрігердің тұрақты бақылауы арқылы ғана анықтауға болады. Глаукома үлкендерде де жас балаларда да болады. Балаларда туа пайда болады.

Аниридия – нәрестенің іштен көздің нұрлы қабығынсыз тууы. Оның белгілері: көру қырағылығының күрт төмендеуі және іс жүзінде емдеуге көнбеуі, жарықтан қорқушылық, горизонтальды нистагм (яғни көз ұясының горизонталь бағыттағы ырғақтықты тартылуы). Нұрлы қабықтың жоқтығы туа біткен глаукомамен қосарлануы ықтимал. Аниридияны емдеу: Әр науқас өзі үшін арнайы жеке-дара дайындалған жанаспалы линза киеді. Олардың шеті боялып, көз қарашығына ұқсас етіп жасалады. Кей кездері қайта ауыстыру пластикалық операцияларын жасау ұсынылады.

Көзге ақ түсу, лейкома – көздің қасаң қабығының ауруы. Бұл, көбінесе, жарақаттанудан, қабынудан, көзге шыққан түрлі жарадан болады. Қызылша, шешек, туберкулез ауруларының асқынуынан қасаң қабықта ақ дақ пайда болып, ол кейде беріштеніп бітуі мүмкін. Мұның салдарынан көздің көруіне нұқсан келеді. Көздің көруі қасаң қабықтың қай жеріне ақ түскеніне, оның көлеміне байланысты. Егер ақ қарашыққа түссе, адам көрмей қалады. Көзге түскен ақ дәрі-дәрмекке жазылмаса, оған хирургиялық операция жасалады.

Конъюнктивит (көз қарығуы) – бір көзге немесе екі көзге бірдей түсетін инфекция. Мұнда көз қызарады, іріңдейді және сәл ысып ауырады. Ұйқыдан тұрғанда қабақтары жиі жабысып қалады. Оны былай емдеуге болады: алдымен көзді қайнаған суға батырылған таза матамен іріңнен тазарту керек. Сонан соң антибиотиктік көз майын жағыңыз. Астыңғы кірпіктен төмен тартып, көздің ішіне жағыңыз. Майды көздің сыртқы үстіне жаққаннан ешқандай пайда жоқ.

Аурудың алдын алу: Көз қарығуы көбіне өте жұқпалы болады. Инфекция бір адамнан екінші адамға тез тарайды. Көзі қызарған баланы басқа балалармен ойнатуға және бірге жатқызуға, өзге балалар пайдаланатын орамалды пайдалануға болмайды.

Нәрестенің көз қарығуы (конъюнктивит) ауруы. Егер жаңа туылған нәрестенің көзі туылғаннан кейінгі алғашқы 2 күнде қызарса, ісінсе, іріңдесе, бұл сөз (гонорея) ауруы болуы мүмкін. Сәби қос жанарынан айрылып қалмау үшін жедел емдеу керек. Инфекция бала туылғаннан кейінгі 1-ден 3 аптаға дейінгі аралықта пайда болса, бұл хламидия деп аталатын ауру болуы мүмкін. Әдетте сәби бұл аурулардың бірін немесе екеуін де туылған кезде анасынан жұқтырады. Аурудың алдын алу.

Әрбір ана сөз (гонорея) немесе хламидиямен ауырса, ал әкесінің несеп жолы ауырса, ауру балаға берілмес үшін сөз жоқ емделу керек. Сәби





туылғаннан кейін-ақ бірден екі көзіне де бір тамшыдан бір ғана рет 1 проценттік күміс нитратының ерітіндісін тамызады. Немесе аздап 1%-тік тетрацилин, не болмаса 5%-тік эритромицин көз майларын жағады.

Ксерофтальмия – А витамині жетіспеуі салдарынан болатын көздің қалыптан тыс құрғауы.

Керек кеңес: Көздің көру қабілетін сақтау үшін тиісті талаптарды орындау керек, онсыз көз талады, бұлдырайды, шаншиды, бас ауырады. Үйде немесе жұмыс орнындағы жарық қуатының жеткіліксіздігі немесе мөлшерден тым күшті болуы көзді шаршатады. Электр шамының шақырайып жанғаны көзге зиян. Сондықтан қалпақты, күңгірт не ақ түсті шамдарды пайдалану керек. Жұмыс істеп отырғанында шам адамның сол жағында тұруға тиіс. Жазуды жатып жазуға, кітап оқығанда қатты шұқшиюға, қағазды көзге тым жақын ұстауға болмайды. Кітапқа тым еңкейіп қарау омыртқаны қисайтып, алыстан көрмеушілікке ұшыратады. Көзден қағазға дейінгі аралықтың 35-40 сантиметр болуы шарт. Теледидары көргенде экраннан 2,5 метр алысырақ отырған дұрыс. Транспортта кітап, журнал, газет оқуға болмайды. Өйткені оны ұстап отыру ыңғайсыз, әрі оқуға жарық жеткіліксіз.

**Жалпы көз ауруларының пайда болу себептері:**

1. Инфекциядан;
2. Тазалық сақтамағаннан (мәселен

қолды жумай көзді ұстағаннан);

3. Көздегі сұйықтықтың қалыпты айналу жағдайы бұзылуынан көз ішінің қысымы жоғарылайды, глаукома ауруы пайда болады;

4. Адамның ішкі мүшелерінің сырқатқа шалдығуы;

5. Орталық және шеткі жүйке жүйесінің зақымдануы;

6. Жүрек-қан тамырлары ауруынан;

7. Уланудан;

8. Ағзадағы зат алмасу бұзылғаннан;

9. Ішкі секреция бездерінің бұзылуынан;

10. Механикалық (әр түрлі жарақаттар алудан)

11. Физикалық (шаң-тозаң, үшнитротолуол тозаңдары мен булары, т.б.);

12. Химиялық (күкіртті сутек, мысъяк, т.б. әсері)

13. Физикалық – химиялық (ультракүлгін, инфрақызыл сәулелер, жарық, т.б.) факторлар әсер етеді.

Мәлімет: Адам ақпараттың 90 пайызын көз арқылы алады. Өкінішке орай, дүние жүзінде әрбір үшінші адамның көру қабілеті шектелген. Бүгінде дүниежүзінде әрбір 5 секунд сайын бір адам суқараңғылыққа душар болады. Әлемде таяққа сүйеніп жүргендердің саны 200 миллионға жуық. Мамандардың айтуынша, шұғыл түрде алдын алу шаралары жүргізілмесе, алдағы 20 жылда

олардың қатары екі есе көбейетін болады. Бүгінде 2 миллиардтан астам жан көзілдіріктің көмегіне жүгінуге мәжбүр. Көздің көруі нашарлағанын байқасаңыз, дереу көз дәрігеріне барып қаралыңыз. Көзілдірікті дер кезінде кию, оны дұрыс таңдап алу көздің бірқалыпты көруіне жәрдемдеседі. Үнемі көзілдірік киіп жүретін адамдар оны пайдаланбаса басы ауырады, көзі суырып, мазасы кетеді. Көз шаршаса адамның жұмыс қабілеті де төмендейді. Көзді күн көзінен сақтау үшін әйнегі күңгіртін киеді. Аса күшті жарықта жұмыс істейтіндер арнайы қорғаныш көзілдірік тағады.

Шығыс-Тибет медицинасы емі:

Көз ауруларын емдегенде бүйрек, бауыр, асқазан каналдарындағы нүктелерге ине қойылады. Мәселен, көздің өткір қабыну процесі кезінде бүйрек каналдарына, ал созылмалы қабыну процесі кезінде бауыр каналдарының нүктелеріне ине қойылады. Көздің бұлшық еті ауруларында, миопия, ақшам соқыр (слепота куриная), глаукома, көру жүйкесінің семуі (атрофия зрительного нерва) ауруларында асқазан каналдарындағы E-1 (чэн-ци), E-3 (цзюй-ляо), E-4 (ди-цан) нүктелеріне ине қою жақсы нәтиже береді. Барлық көз ауруларына жергілікті нүкте ретінде қуық каналы V-1 (цин-мин), өт қабы VB-1 (тун-цзы-ляо), асқазан E-1 (чэн-ци) нүктелерін қолдану ұсынылады.

Глаукома

E-2 сы-бай

E-7 ся-гуань

E-8 тоу-вэй

E-36 цзу-сань-ли

V-1 цин-мин

VB-14 ян-бай

VB-1 тун-цзы-ляо

VB-37 гуан-мин

F-3 тай-чун

IG-4ван-гу

GI-4 хэ-гу

Миопия

E-1 чэн-ци

E-3 цзюй-ляо

E-4 ди-цан

E-36 цзу-сань-ли

V-1 цин-мин

VB-1 тун-цзы-ляо

VB-20 фэн-чи

VB-37 гуан-мин

TR-23 сы-чжу-кун

Меридианнан тыс нүкте: инь-тан.

**Дайындағандар,  
Аққу АБАШАЕВА  
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА**

Несеп шығаруда бүйректің атқарар қызметі өте жоғары. Оған әр күні құйылатын қанның мөлшері де мол. Бүйректің әр минутта жасайтын несесі 1000 миллилитрге дейін жетеді. Осы алғашқы несептің 90 пайызы қайтадан денеге қабылданып, ондағы глюкоза, аминқышқылы секілді пайдалы заттар қайталай денеге сіңіріледі. Ал қалған 10 пайыз несептің құрамында денеге қажетсіз қышқылдар мен уера, жарақсыз дәрумендер мен минералды заттар, дәрі секілді қалдықтар болады да, бұлар несеп ретінде денеден сыртқа шығарылады. Бір адамның күніне шығаратын несесінің қалыпты мөлшері 500–1000 миллилитр шамасында болады.



# НЕСЕП ЖОЛЫ АУРУЛАРЫ

Адамдар күніне ең аз дегенде 3-4 рет, ең көп болғанда он шақты рет кіші дәретке отырады. Жалпы, несеп шығару денедегі су құрамын теңшейтін ең маңызды функциялардың бірі. Денеге сіңірілген су клеткада зат алмасқаннан кейін денеде пайда болған артық заттарды, сөлін жойған жарақсыз заттарды су құрамымен бірге сыртқа шығарады. Адам ағзасы осы несеп шығару функциясына сүйене отырып, жарақсыз заттарды денеден сыртқа шығарумен қатар, дене сұйықтығының осмостық қысымы мен тұз құрамы секілді минералдық заттардың қоюлығын теңшейді. Денедегі несеп шығару функциясын теңшейтін негізгі мүше – қуық.

Несеп шығарудың жалпы барысы мынадай болады: алдымен қан жүректен өтіп, бүйрек артериясы арқылы бүйрекке жеткізіледі, сосын бүйрек ішіндегі бүйрек шумағында сүзіледі, бүйрек түтікшесі мен жинау түтікшесі пайдалы заттарды қайтадан қабылдап және бөліп шығарғаннан кейін несепке айналады. Несеп ең әуелі бүйрек түбегіне жиналады, онан соң несеп түтігі арқылы қуықта сақталады да, көбейіп белгілі мөлшерге жеткенде сыртқа шығарылады.

Несеп шығару жолында болатын дерттер көп жағдайда қуыққа суық тиюден және басқа да себептерден болады. Төменде біз солардың негізгі

бірнешеуіне тоқталайық.

**Жедел характерлі несеп жолы аурулары:** Бұл дерт тұтқиыл ұстайды, жанға қатты батады, ауру белгісі әртүрлі, азабы күшті болады. Бұл ауруға көп жағдайда бактериялардың, айталық, жуан ішек таяқшасының қуық түбі безіне қонуы себеп болады.

### Инфекция жолдары:

Басқа орындардағы инфекция қан немесе лимфа арқылы қуық түбі безіне көшеді. Айталық, шиқан, шын жара, бадамша бездің қабынуы, тыныс жолының қабынуы, ішек қабынуы, несеп жолының қабынуы, қуық қабынуы т.б. ауруларды дер кезінде емдетпесе, бактерия қауырт өрбумен қатар, қыруар токсин пайда болып, қан мен лимфа арқылы тұтас денеге тарайды, таяу маңдағы инфекция ошағының жайылуы себеп болады. Қуық түбі безі, несеп жолы, тік ішек, анус сияқты ағзалармен өте жақын орналасқан. Аталған ағзалар бактерияның апаны саналады. Егер осы ағзалар инфекцияланып, дер кезінде тізгінделмесе, әсіресе, іріңді ісік пайда болса, дереу қуық түбі безіне жайылып, оны шұғыл қабындырады.

### Клиникалық бейнесі

Бүкіл денелік белгілер. Науқас қызады, кейде қатты қызып, дене температурасы 39-40 градусқа жетеді, ауру

адам қалтырайды, тіпті, қалшылдайды. Буын-буыны сырқырап, лоқсиды, тәбеті қашады, дәрменсізденеді, сүлкіні түседі. Онан да қатерлісі – бактерия немесе бактериядан пайда болған токсин қанға өтіп, қан шіриді, егер дер кезінде өнімді шара қолданбаса науқас жазым болуы да мүмкін.

**Несеп жолы белгілері.** Несеп жиілейді, қыстайды, несеп жолы шаншиды, ашиды, кейде несепке қан араласқанын жай көзбен немесе микроскоп арқылы байқауға болады. Қуық түбі безінің тканьдары қанталап, әжептәуір ісініп, несеп жолының қуық түбі безінен өтетін бөлігін басып қалатындықтан, қуық мойыны кептеліп, несеп жолы бір сәтке тосылады да, несеп жанға батып, сыздықтап келеді, кейде қуық тұтылады.

**Шат белгілері.** Ұма мен анус аралығы шат деп аталады. Қуық түбі безі шұғыл қабынғанда шат солқылдап ауырады, шыбық, бел, сыздайды. Өте мөте тік ішек пен анус маңы ауық-ауық солқылдап ауырып, жанға батады, тіпті, науқас үлкен дәретке отырудан жүрексінеді. Жыныстық қатынас үстінде, шыбық қатайған және шауһат бөлінген сәттерде науқас қатты ауырсынады.

### Емдеу шаралары:

Қозғалмай жатып дем алу, көп су ішу керек. Бұл дененің иммунитет қуатын арттырып қалмастан, көп су ішіп, қайта-

қайта дәрет сындыру арқылы вирус-бактериялардың мөлшерін азайтып, антибиотик дәрілерді жедел ерітіп, емдеу өнімін жоғарылатуға да болады.

Эритромицин, линкомицин, ампициллин сияқты сезімтал антибиотик дәрілер арқылы аурудың бетін дереу қайтаруға болады.

Созылмалы түрі:

Қуық түбі безінің созылмалы қабынуы: қуық түбінің бактерия, микоплазма сияқты қоздырғыштармен инфекциялануы немесе инфекция емес себептердің тітіркендіруі арқылы қабынуы болып табылады. Қуық түбі безінің созылмалы қабынуы әр адамда әрқалай белгі береді, кейбіреулердің жанына қатты батқанмен, кейбіреулерге жеңіл тиеді. Әдетте оның негізгі белгілері төмендегідей: (бұл белгілер науқастың бойынан толық табыла бермеуі мүмкін).

Несеп қалыпсызданады, несеп жолы кейде батып, кейде жеңіл ашиды немесе ауырады, науқас дәрет сындырғанда жайсызданады, несеп жиілейді, қыстайды, сарқылмайды; несеп жолы шаншиды, үлкен-кіші дәреттен кейін үрпіден ақ тамшы ағады. Әдетте, көп су ішіп, қайта-қайта дәрет сындырса бұл белгілер басыла қалады.

Кіндік асты мен шат аумағы, бел-құйымшақ маңайы ауырады немесе жайсызданады.

Шат аумағы мен қуық басы және анус маңайы, қасаға сүйек маңы, кіндік асты, шап бөлімі, борбай, ұма, ен сияқты орындар сыздап, ашып немесе шаншып ауырады. Әрине, бұл белгілер асқазан, өт ауруларының белгілерімен салыстырғанда көп жеңіл, дегенмен, ер адамның көңіліне қалай да үрей салатыны хақ.

Жүйке жұқару белгілері пайда болады. Науқаста жүйке жүйесінің қызметі бұзылуға тән ұйқы қашу, түс көбею, бас ауыру, еске сақтау қабілеті төмендеу, ой шашырау, тұла бойы дәрменсіздену, мазасыздану, жабығу сияқты белгілер пайда болады, жыныстық қабілеті өзгеріске ұшырайды.

Көптеген науқастардың жыныстық психикасы қалыпсызданады, жыныстық зауқы төмендейді, жыныстық қабілеті нашарлап, жыныстық тұрмысқа көңілі тартпайтын болады. Мұның себебі: біріншіден, шыбық тұрған кезде ауырсынатындықтан, жыныстық қабілет тежелуі; екіншіден, науқастың артықша алаңдауы жыныстық қабілетке кері әсерін тигізуі мүмкін. Шындығында, бұл шақта шыбық пен еннің физиологиялық көрсеткіштері қалыпты болады.

Мұнан басқа, кей науқастардың қызуы көтеріледі, шабы тершиді немесе шылқылдап терлейді, ұлжарағы өзгереді т.б.

**Жасан Зекейұлының ғылыми материалдарынан**

# ЖЕЛҚҰЗ

**Желқұз – салқын ауа ағымы әсерінен пайда болатын ауру. Бұл ауру ыстық пен суықтың алмасуынан, бірде ыстық, бірде суық жел тигеннен пайда болады. Егер желқұз ет пен терінің арасынан өтсе, денде шаншу пайда болып, науқас шойырылады. Осы арқылы басқа да дерттерге шалдығуы мүмкін. Науқас желқұздың әсерінен құяң ауруына шалдықса, денде сары су жиналып, шор пайда болады. Бұл шорлар көбінде буын-буындарға жиналады. Егер желқұз бастан өтсе, онда бас шаншып, солқылдап ауырады. Желқұз дертімен ауырған науқастар қарақат, шабдалы сынды суықтық жемістерді аз жеуге тырысу керек.**

Желқұздың әсерінен дене сырқырап, қақсап ауырса, шілде, тамыз айларында ақ қайың жапырағына бұлауға түседі. Екі қап ақ қайың жапырағын қапқа салып, аузын тігіп, сыртына аздап су сеуіп, орап күн нұрына қойса, жапырақ қызып борсиды да, көп мөлшерде жылу пайда болады. Науқас адамның төсегіне оның бір қабын төгіп, жаймалап, үстіне бір қабат мата жаю керек. Екінші қабын шүберектен тігілген көрпенің ішіне салып, оны науқас адамның үстіне жауып, қымтап тастайды. Жарым сағаттан кейін науқас ағыл-тегіл терлейді. Егер науқаста жайлы сезім пайда болса, емнің қонғаны. 1-2 сағаттан кейін суық тигізбей таза киім киіп

бұлаудан шығады. Бұл «ақ қайың бұлауы» деп аталады. Бұл емнен соң сорпаланып, айран-сүт ішіп, жақсы күтінген жөн. Желқұз дертіне қарсы мұндай бұлаудан өтудің түрлері көп әрі халықтың емі де мол.

## Желқұздың белгілері:

Науқас қалтырап тоңып, терлей алмайды, ыстығы көтеріліп, денесі құрысады. Басы ауырып, мұрыннан мөлдір ағады. Тіл өңезінде ақ немесе сарғайған тамыр қалқыма желі пайда болады. Тіл тамырының соғуы жиілейді. Дене қатты қызады, бұл кезде бас сыздап ауырады, мұрын бітіп, тамақ ауырып қызарады, жөтеледі, тіл айналасы, тіл ұшы қызарады, түшкіреді.

## ЖЕЛҚҰЗДЫ ЕМДЕУДІҢ халықтық жолдары

Желқұздың әсерінен буын қақсап ауырғанда, қалақайдан (шақпа шөп) лайықты мөлшерде алып, қайнатып, ауырған орынды булайды және жуады. Қызыл асық, қол буындары, білезік буын, қаражел ауруына шалдығып, сырқырап қақсағанда, жаңа сойылған қойдың қарынын пайдаланады. Оны үлкен ыдысқа салып, аяқ сиятындай тесік ашып, аяқты жынының ішіне батырып, жылылап оранып отырады. Қарын суымау үшін елегенге жылы су құйып қою керек. Буын қақсағанға түйе шудасын тұзды суға шылап, күніне екі рет жаңалап тартып отырса да жақсы нәтиже береді.

Желқұз қоздырған буын қабынуға ерменнің жапырағын және бүрін қайнатып, суына түсіп, қабынған орындарға сормақта тарт-

са өнімі көрнекті болады. Болмаса адыраспанның жас сабағы мен жапырағын жаншып буынға тартады.

## Шығыс медицинасы бойынша желқұз қалай емделеді?

Желқұз ауруы мен түрлі әйелдер ауруына Тянь-шань тауларында өсетін қарғалдақ гүлін шығыс халқы ең пайдалы ем санайды. Желқұзды емдемес бұрын алдымен көк бауырды емдеп, сол арқылы қақырықты жұмсартып шығару керек. Науқас ем қабылдап жүрген кезде, қайнаған су ішіп, көп шаршамау керек. Желқұзды емдеуді тағы бір тиімді әдісі – банка қою. Бұл тәсіл арқылы денедегі суықты шығаруға, сарысуды тартуға, қан айналысын жақсартуға болады.

# ҚҰЛШЫЛЫҚ ҚАЛАЙ ЖАСАЛАДЫ?

Шүкір – жаратылыстың сыры, шүкір – дүниенің мәйегі, шүкір – адамдықтың рәмізі, шүкір ету – пенденің ең үлкен міндеті. Шүкір – жақсылық иесіне жақсылығы үшін қарыздар екеніңді сезіну, оның алдында бас иіп, алғыс-рахметіңді білдіру.

Міне, жаратылыста шүкір осыншалықты маңызды бола тұра, өкініштісі, адам баласының көбі бұл қасиеттен мақұрым. Құран Кәрім бұл шындықты: «Құлдарымның арасында шүкір етушілер өте аз», – деп ескертеді.

Иә, адам баласы кішкене ойланып-толғанса, өзін қоршаған қай нәрсенің болмасын Алла тарапынан арнайы әзірленіп, адам баласының қызметіне ұсынылғанын түсінері сөзсіз. Тіпті, өзінің жоқтан бар етіліп, тіршілік иесі болуының өзі баға жетпес нығмет. Бірақ, өкініштісі бұл нығметтің қадірін жете түсініп, Жаратушысына деген шүкірінен жаңылмайтын тіршілік иесі өте аз.

Мысалы, суға батып бара жатқан адамды әлде бір кісі құтқарып қалса, өміріне себеп болған әлгі адамға: «Мен саған бұдан былай қарыздар болып өтемін» деп, оның алдында құрақ ұшады. Істеген бір ғана жақсылығы үшін бас иіп, өмір бойы ізет білдірері сөзсіз. Ал, енді бізді жоқтан бар етіп жаратып, әр ауа жұтып, тыныс алған сайын бізді бір өлімнен құтқарып, бір өмір сыйлаған Жаратушымызды ұмыт қалдырып, жақсылығы үшін алғысымызды білдірмеуіміз дұрыс па?

Ұлы Жаратушымыздың адамға берген жақсылық, нығметтері шексіз. Құранда: «Егер Алланың сендерге берген нығметтерін санасаңдар, санап тауыса алмайсыңдар», – делінеді.

Біз, адам баласы, денсаулықтың, әрбір он екі мүшеміздің

баға жетпес нығмет екенін ойлап, қадірін түсіндік пе? Оларды бізге тегін берген Раббымызға рахметіміз бен алғысымызды білдіріп, Оған қарыздар екенімізді сезіндік пе? Шындығында, бізге бұл сұраққа жауап беру оңайға соқпаса керек.

Егер бізге біреу миллион ақша сыйласа, оған рахметімізді жаудырып, алдында құрақ ұшамыз. Ал, енді бір қолымыз шолақ болса, мейлі миллиардтаған жыл жұмыс істеп, триллион ақша тапсақ та, Алланың бізге тегін берген сау қолын сатып аламыз ба? Сатып ала алмасақ, неге біз триллион ақша жұмсап қол жеткізе алмайтын әрбір мүшемізді бізге тегін сыйлаған Ұлы Жаратушымызға алғыс-рахметімізді білдірмейміз? Неге «Аллаһу әкбар» деп сәждеге бас ұрмаймыз?

Иә, тіпті ішкен-жеген асымызды табиғи жолмен сыртқа шығарудың өзі де Ұлы Иеміздің үлкен жақсылығы. Оның қадірін ұғу үшін ауруханалардағы бұл нығметтен мақұрым жандарды барып көріп, аталмыш нығметтің қадірін түсінейік! Түсініп, Раббымызға қарыздар екенімізді шын жүректен сезінейік!

Осыншама жақсылықтың, ырыс-берекенің алғысы «шүкір» деген тіліміздің ұшымен айтылатын үйреншікті сөзбен шектелмейді. Ұлы Иемізге деген шынайы алғысымыз бен махаббатымыздың белгісі – Оның бұйырған әмірлерін «ләббайк» деп, айна-қатесіз орындап, міндеттеген ғибадаттарын қадари халімізше толық атқару мен тыйымдарынан түгелдей тыйылу.

Көбіне біз рахметімізді, алғысымызды шынайы Иесіне емес, жолдағы түкке тұрғысыз себептерге білдірумен ғана шектеліп жатамыз. Қалайша дейсіз бе? Базардан бір алма сатып алдық делік. Сатушыға рахметімізді

айтып, қолына ақшасын ұстатамыз. Бірақ сол алманы «құлым жесін» деп көз тартар сұлу пішінде жаратып, аузыңнан сілекейіңді ағызар тамаша дәм мен мұрныңды жарар керемет жұпар иіспен безендіріп бізге жіберген, яғни алманың шынайы иесі – Алла Тағалаға шүкірімізді, рахметімізді білдіріп, Оған деген қарыздығымызды сезінеміз бе?

Сатушының қолына ұстатқан азды-көпті тиын-тебенді алманың құны деп ойламаңыз, ол тек сатушының еңбегі ғана. Себебі, алманың өз құны өлшеусіз. Ол бағамен өлшенбейді. Неге дейсіз бе? Егер алма жоқ болса, оны өсіру үшін дөнегің қайдан алар едік? Миллиардтаған қаржы жұмсап, жоғары деңгейдегі зертханаларды құрсақ та алманың бір түйір дөнін жасай алар ма едік? Тіпті, дөні бар болған күннің өзінде оның өсіп жетілуіне керекті Күнді, ауаны, топырақты, ондағы әр түрлі минералдарды қайдан табар едік? Бүкіл әлем жиналса да, алманың өсуі үшін керекті суды, ауаны жасай алмайды. Енді осы алмаға керекті күн, ауа, топырақ, су сияқты қажетті заттардың баға жетпестігін ескере отырып, алманы бағалап көрейікші...

Иә, біз көбіне жаратқанды ұмытып, ортадағы себептерге ғана алғысымызды білдірумен шектеліп жатамыз. Бұл ісіміздің қаншалықты әділетсіз екенін білу үшін мына мысалға назар аударайық.

Патша қызметшісі арқылы біреуге бағалы сый жіберді делік. Әлгі адам сыйлықты ала салысымен рахметін үйіп-төгіп патшаның қызметшісіне айтып, сыйды тарту еткен патшаның өзін елемесе, оның бұл ісі қаншалықты жөнсіз болар еді. Бұл тұста нағыз алғыс айтуға лайық жан қызметші емес, патшаның өзі емес пе?!

# Қарғыс алма, алғыс ал

## Немерем 2 курстық емнен кейін сөйлей бастады

Мен, Омарова Райхан зейнеткермін. Немерем - Бейбарыс туғаннан тілі шықпай қалды. Өзі қатарлас балалар судыратып сөйлегенде, немерем тек «ата,мама,папа» деген қысқа сөздерді айтумен ғана шектелді. Кіші дәретін ұстай алмайтын, онымен қоса ұйқысыздық мазалады. Немеремнің түн баласы ұйқы көрмей, таңға дейін теледидарға телміріп отыратын түндері көбейді. Апармаған жеріміз қалмады, талай ауруханалардың табалдырығын тоздырдық. Ешқандай оңтайлы нәтиже болмай, керісінше қорап-қорап жазып берген дәрі - дәрімектерінің кесірінен немеремнің асқазанына зақым келді. Іш құрылысының қызметі нашарлап, мүлдем тамақ ішуден қалды.

Бір күні «Жас-Ай» медициналық орталығы туралы айтылып жатқанын теледидардан көрдім. Мекен - жайын жазып алып дереу Алматыға жеттік. Өзім де «бруцеллез» ауруымен ауырып біраз қиналдым. Бас дәрігер қарап бірден ем-домын бастап кетті. Немерем 2 курстық емнен кейін сөйлей бастады. Ұйқысы қалыпқа келіп, тәбеті де түзеліп, зәр шығаруы да реттелді. Қазір 4-ші курс емін қабылдап жатырмыз, Аллаға шүкір Жасан баламның емінің шипасы қонып жағдайымыз жақсарды. Алла қаласа немерем биыл мектепке барады. Қазіргі уақытта кітаптағы әріптерді оқып, есеп шығара алатын жағдайға жетті. Ойын жеткізіп сөйлей



алады. Өзі де қуанышты, қатарына ілесіп шауып жүр. Өзімде ем қабылдап, өзімді жақсы, жеңіл сезініп қалдым. «Жас-Айдан» басқа ауруханаларға баруды қойдық.

«Жас-Ай» медициналық орталығының басшысы Жасан Зекейұлына, барлық медбике қыздарына, жұмыскерлеріне айтар алғысымыз шексіз. Жүректері мейірімге толы, жылы шырай танытып, босағадан аттағаннан бастап ерекше бір ілтипатпен қарсы алатын ұжымдарыңыздағы барша жандарға ризамыз! Алла сіздердің де дендеріңізге саулық, бойларыңызға қуат, жанұяларыңызға береке берсін!

**Омарова Райхан**  
Жамбыл облысы, Шу ауданы,  
Қосқұдық ауылының тұрғыны

### Қадірлі Жасан Зекейұлы!

Мен сіздің Шығыс-тибет орталығы туралы естігеннен кейін, өзімнің денсаулығымның дауасын сіздің шипалы қолыңыздан табатыныма сендім. Алла қуат берсіп ойым алдамапты. 2013 жылдың тамыз, қазан айларында келіп екі курстық ем алдым. 2010 жылдың қыркүйек айында инсульт алғам, бұған дейін сол жақ бүйрегімде киста бар деген деген диагноз қойылған болатын. Соның нәтижесінде қан қысымым көтеріліп түспейтін. Осы орталықтан екі курс ем алған соң бүйректегі киста дертінен айықтым. Қазір сауығу мақсатында 3 курс ем қабылдаудамын. Орталықтың ұжымына: ақ халатты медбикелермен қатар, тазалықшы қыздар, аспаздарына дейін шеттерінен мейірімді барлығына шексіз алғысымды білдіремін.

Құрметті Жасан Зекейұлы, ел үшін оның негізін қалайтын адамдар денсаулығы үшін жасап жатқан игілікті еңбегіңізге табыс, отбасыңызға береке, бақыт тілеймін.

**Душаев Булат Қалиұлы**  
Батыс Қазақстан облысы,  
Ақжайық ауданы, Тайпақ ауылы

Мен екінші топтағы мүгедек, зейнеткермін. Осы емдеу орталығына үлкен әпкем алып келді. 1 курс ем-домын алдым, өзімді жақсы сезініп, жақсы нәтижеге жеттім. Өт жолдары жұмыс жасауы дұрыс болмай, тамақ буыны, көз ауруы (глаукома) деген диагноз қойылған болатын. Содан енді 2 - ші рет келіп отырмын. Келгенде көзәйнек кимейтін дәрежеге жеттім. Қан айналымы жақсарып, бүйректегі тұз-құм шығып тазарып жатыр. Осы емдеу орталығындағы ақ халатты, ақ пейілді, жарқын жүзді «Жас-Айдың» Жасан Зекейұлына көп рахметімді айтып, еңбегіне жеміс, жанұясына бақыт тілеймін.

**Оңай Байдаулетова**  
Ақтау қаласы



## Саясат Бейісбай мырзаны асқаралы 60 жасымен құттықтаймыз!



Саясат Бейісбай – журналист, публицист, Қазақстан Республикасының Мәдениет қайраткері, халықаралық Жамбыл атындағы сыйлықтың иегері. Ол 1954 жылы 8-көкекте Алматы облысының бұрынғы Шелек ауданындағы Асы-Саға ауылында өмірге келген. Орта мектепті 1971 жылы тәмамдаған соң аудандық мәдениет бөлімінде жұмыс істеді. Ал 1972-1974 жылдары Ресей аумағында стратегиялық ракета бөлімшесінде жауынгерлік борышын өтеді. 1980 жылы Қазақ мемлекеттік университетінің журналистика факультетін бітірді.

1980 жылдан бастап 21 жыл бойы «Социалистік Қазақстан» (қазіргі «Егемен Қазақстан») газетінде корректор, тілші, шолушы, осы басылымның Алматы облысы бойынша меншікті тілшісі қызметтерін атқарды. Сонымен қатар 1991-2004 жылдары «Азаттық» радиосының қазақстандық бюросының тілшісі, басшысы болды.

«Азаттық» радиосының алдында Мюнхендегі (Германия), кейін Прагадағы (Чехия) орталық кеңсесінде тәжірибеден өтті.

2004 жылдан республикалық «Дала мен Қала» газетінің Бас редакторы болып тағайындалды. Бұдан кейін 2008-2011 жылдарда Қазақ радиосының бағдарламалар директорының орынбасары, Қазақ радиосының Бас редакторы болып істеді. 2011 жылдан «31арна» телерадиокомпаниясында шеф-редактор.

Саясат Бейісбай журналистік сапарлармен әлемнің ондаған елдерін аралады. Тәуелсіздік жылдарында елімізде орын алған түрлі оқиғалар мен құбылыстар жөнінде қызғылықты сыр шерткен жүздеген хикаяттар, новеллалар, эсселер, жолсапарлар жазды. Өмірдің өзінен алынған, көңілдің түкпіріне түйген, тағылымды да танымдық жәйттерді ортаға салды. Жазылған дүниелердің бірқатары «Бір жұтым ауа» атты жаңа жинаққа енгізіліп отыр.

# ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

**Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙУЛЫ**  
**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,**  
**факс 249-25-25**



# 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

Болат Құрманғажыұлы  
Жанна ИМАНҚҰЛ  
Айнаш АЛЬДИБЕК  
Бота БАҚТИЯРҚЫЗЫ

### Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

### Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

### Таралымы – 5000 дана

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

### Шығу мерзімі: екі айда бір рет

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған мате-  
риалдарды 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>

