



№2 (47)
2017 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



Ғарифолла ЕСІМ,
ҚР ҰҒА академигі, философия ғылымдарының докторы, профессор:

*«Жас-Ай» еңбегімен
еленген ұжым»*

16-17 бет



Құрметті Жасан аға, жасым 40-та. Өз қатарластарым мен отбасымнан жасырған дертім, асқынып кетті ме, соңғы кездері жанымға қатты батып жүр. Кіші дәретке отыруым мұң болып барады. Күндіз де, түнде де дәретке аз отыру үшін сұйықтықты тым аз ішуге мәжбүр болып жүрмін. Кіші дәрет келіп, оны тез сыртқа шығара алмағанда қиналған сәтім өзіме ғана аян. Сізге арнаулы хат жазған себебім, нақты қандай дерт, мен емделуге кешіктім бе?

Қуан Сәрсенбайұлы Қабидоллаев,
Алматы облысы

Қуық тұтылу немесе несеп жолына тас байлану

НЕСЕП ШЫҒАРУДЫҢ КЕДЕРГІГЕ ҰШЫРАУЫ

Адам күніне ең аз дегенде 3-4 рет, ең көп болғанда 10 рет кіші дәретке отырады. Сол себепті несеп шығаруды – денедегі су құрамын реттейтін ең маңызды функциялардың бірі деуге болады. Денеге сіңірілген су клеткада зат алмасқаннан кейін денедегі жарақсыз заттарды өзімен бірге сыртқа шығарады. Дене осы несеп шығару функциясына сүйене отырып жарақсыз заттарды шығарады әрі дене сұйықтығының осмостық қысымы мен тұз құрамы секілді минералды заттардың қоюлығын сақтайды. Жалпы несеп шығарудың барысы төмендегідей болады: Алдымен қан жүректен өтіп бүйрек артериясы арқылы бүйрекке жеткізіледі, сөйтіп бүйрек ішіндегі бүйрек шумағында сүзіледі. Бүйрек түтікшесі мен жинау түтікшесі пайдалы заттарды қайтадан қабылдап алғаннан кейінгі, бөлінген сұйықтық несепке айналады. Несеп әуелі бүйрек түбегіне жиналады. Онан соң несеп түтігі арқылы қуықта сақталады да, жиналып белгілі мөлшерге жеткенде сыртқа шығарылады.

Бір күнде бүйрекке баратын қан өте көп болады. Бүйрек әр минутына жасайтын алғашқы несеп 1000 миллилитрге дейін жетеді. Осы алғашқы несептің 90 пайызы қайтадан денеге қабылданып, ондағы глюкоза, амин қышқылы сияқты пайдалы элементтер қайтадан денеге сіңіріледі. Ал қалған 10 пайыздың бәрі денеге қажетсіз несеп қышқылы уреа, қажетсіз дәрумен және минералды заттар мен дәрі секілді заттар болғандықтан, бұлар несеп ретінде сыртқа шығарылады.

Несеп шығару неліктен қиын болады?

Қуық тұтылу – несеп шығарудың кедергіге ұшырауы. Ол несеп шығарғанда

қиналу, несеп жиылу деп бөлінеді. Бұл аурулар бір мезеттік физиологиялық әсер болып, қатты алаңдауды қажет етпегенімен, бірақ кейбір аурудың әсерінен пайда болса, онда оған назар аудару керек.

Көп жағдайда жасы ұлғайған ер адамдарда болатын несеп шығарғанда қиналу қуық түбі безінің үлкеюінен болады. Сау адамның бір рет несеп шығарып болу уақыты 20 секунд шамасында болады. Егер 2-3 минутқа дейін шығарып болмаса, қуық түбі безінің үлкейген, үлкеймегендігін тексеру керек.

Қуық түбі безінің ұлғаюы мен қуық түбі безінің қатерлі ісігі көбінесе жануарлардың белогы мен майынан болады. Бұл заттар денедегі жыныстық гормонның тепендігін бұзады. Сондықтан қарттар жайшылықта тамақтанғанда ет текті және майға қуырылған тағамдарды аз жеуге ерекше назар аудару қажет.

НЕСЕП ШЫҒАРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ФАКТОРЛАРДАН КЕДЕРГІГЕ ҰШЫРАУЫ

Кейбір науқастар тексерілгеннен кейін қуықтың тұтылуы диагнозы теріске шығарылса, онда психологиялық факторлар болуы мүмкіндігін ескеру керек. Адамдардың рухани жақтан қатты абыржуы да, қуықтың физиологиялық функциясын теңшейтін вегетативтік нерв жүйесіне ықпал жасап, қуықтың керілу күшін төмендетіп несеп шығаруды қиындатады.

Емтихан тапсырушылар, түрлі жарыстарға қатысушылар немесе халық алдында сөзге шыққандар абыржыса, қашанда дәретханаға жүгіреді. Бұл симпатикалық нервтің қуық пен тегіс салалы бұлшық еттің жиырылуын тездетуінен болатын реакция. Бұған көп алаңдаудың қажеті жоқ.

ЕРКЕКТЕРДЕ БОЛАТЫН НЕСЕП ЖОЛЫНА ТАС БАЙЛАНУ

Еркектердің несеп шығарғанда ауырсынуы – көп жағдайда несеп жолына тас байланудан болады. Несеп жолы дегеніміз – бүйрек, қуық секілді несеп өтетін жолдардың жалпы аталуы. Ал несеп жолына тас байлану дегеніміз – денедегі белгілі бір қатты құрамның несеп жолына мөлдір тас күйінде байланып қалуы. Байланған тастың құрамы көбінде қышқыл кальций, фосфорлы қышқыл кальций немесе осы екеуінің қосындысы болады. Мұның ішінде кальцийленген қоспалар 70 пайызын ұстайды. Бұдан сырт, байланған таста кейбір жағдайда фосфор қышқыл магний, несеп қышқылы немесе цистин секілді құрамдар болады.

Несеп шығарғанда ауырсынатын орын тастың байланған шекті орнына қарай болады. Бүйрекке тас байланса, арқа-бел немесе құрсақтың бүйірі шаншып ауырады. Кейде несептен қан келеді. Егер несеп түтігіне тас байланса, шыдатпай шаншып ауырады әрі несептен қан келеді.

Несеп жолына тас байланатын науқастардың 70 пайызы еркектер. Себебі, еркектердің гормонының қымыздық қышқылды көбейтетін рөлі болады. Ал әйелдердің гормоны байланған тасты ерітетін амин қышқылын шығарады.

Несеп жолына тас байлану – денедегі магнийдің жетіспеуінің әсері. Себебі магнийдің клеткадағы кальцийді жоғалтатын, ерітетін рөлі бар. Сондықтан қуығына тас байланған науқастар ағзада магнийды толықтап отыруға көңіл бөлуі керек. Сірке, лимон, қара өріктің құрамындағы дәрумендер және лимон қышқылының да байланған тасты ерітетін рөлі болады. Жайшылықта осы тектес тағамдарды көп жеу тас байланудан сақтануға пайдалы.

МАЗМҰНЫ

1 ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫН ДӘРІСІЗ ЕМДЕУ



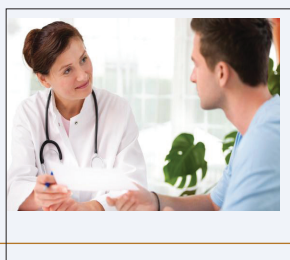
5-бет

5 Ақан Бижанов: «ДЕНСАУЛЫҚ – ЗОР БАЙЛЫҚ»



18-19-беттер

2 ДӘРІГЕР МӘДЕНИЕТІ ТУРАЛЫ БІР ҮЗІК СЫР



6-8-беттер

6 КАРТОП – ӘРІ ТАҒАМ, ӘРІ ЕМ



30-31-беттер

3 ӨЗІН-ӨЗІ ЕМДЕУ ДҰРЫС ПА?



10-11-беттер

7 ЖАСА ЖАРЫҚ ДҮНИЕ



36-бет

4 Академик, Ғарифолла Есім: «ЖАС-АЙ» – ЕҢБЕГІМЕН ЕЛЕНГЕН ҰЖЫМ»



16-17-беттер

8 АУРУДЫҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІ



38-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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

ШЫҒЫС МЕДИЦИНАСЫНДАҒЫ ЯН ЖӘНЕ ИНЬ ҰҒЫМЫ

Ян және инь сөздерін бүгінде естімеген жан жоқ десе де болады. Шығыс-тибет, қытай мәдениетін, философиясын, медицинасына үңілген адам оны айналып өте алмайды. Бұл ұғымдардың шеңбер ішінде айқасқан ақ-қара түсті белгісін бүкіл әлем біледі десек те болғандай. Дегенмен, көпшілігіміз бұл ұғымның мәнін толық біле бермейміз. Бүгін осы ұғымдарға тереңнен тоқталуды жөн санап отырмыз.



Инь және Ян сөздерінің этимологиялық мағынасы «төбенің немесе өзен жағасының көлеңкесі мен күнгейі» дегенді білдіреді.

Инь және Ян бірін-бірі толықтыратын екі күшті немесе өмірдің барлық аспектілері мен құбылыстарын қамтитын екі принципті білдіретін қытай философиясындағы ұғымдар. Инь – жер, әйел бастама, қараңғылық-түнек, енжарлық және жұту (поглощение) ретінде қабылданады. Бұл тек жұп сандарда көрініс береді. Ян – аспанды, еркек бастаманы, жарықты, белсенділікті және енуді білдіреді. Бұл бастама тақ сандарда көрініс береді. Инь-Ян концепциясы бес стихиямен – металл, ағаш, су, от және жермен байланысты.

Бес мың жылдық терең тарихы бар дәстүрлі қытай медицинасы адамды ғаламның кіші көшірмесі ретінде қарайды. Қоршаған орта мен адам ағзасында болып жатқан процестердің барлығының кезеңдік сипаты болады және күн мен түн, таңертең және кеш, жаз және қыс, жоғары және төмен, жылу және суық, сергектік және ұйқы, дем алу және дем шығару және т.б. сияқты активті ян және пассивті инь күштерінің (немесе энергияларының) өзара әрекетіне негізделген.

Инь-ян – шығыс халықтарының барлығында ең бастысы үйлесімділік белгісі. Ежелгі қытай медицинасы мен филоофиясы бойынша, белсенді Инь және Ян – әлемнің бастауын әйгілейді. Аспан мен жер, ұрғашы мен еркек арасындағы қатынастардан бастап, қарама-қарсы нәрселердің тығыз байланысын әрі оның үзілмейтін процесс екендігін көрсетеді. Ақ пен қара, жақсылық пен жамандықтың күресі, яғни өмірде олар әрқашан қатар жүреді

және үнемі өз мақсаттары үшін күреседі. Өмірде олар әрқашан бір бірінен асып басымдылық көрсете отырады

Символдық таңбаның мағынасындағы философиялық тұжырымды бүгінде әлем мойындап отыр.

Шығыстың дәстүрлі медицинасында бұл таңба бейнеленген бойтұмар адамды барлық жаман энергиядан, сақтап, қарама-қарсы күштерді теңестіріп, адамның жүйкесіне тыныштық сыйлап, өмірлік жұбын жолықтырып, табыс пен бақыт, ерекше күш-жігер сыйлайды деп құрметтеледі.

Ежелгі ойшылдар барлық қарама-қарсы заттар бір-біріне тек қайшы болып қана қоймай, байланысып бір бүтін құрайды деген. Иньдік элементтің бөлшегі Янда, ал Яндық элементтің бөлшегі Иньде болады. Осылайша, монада деп аталатын аралық байланыс пайда болады. Қалыпты жағдайда Инь-Янның үнемі болып тұратын күресінің есебінен салыстырмалы түрдегі физиологиялық тепе-теңдік болып тұрады және ол бұзылған кезде ауру пайда болады. Ян мен Иньнің өзара қатынасы екі бастаманың тығыз байланысында анықталады. Ешқайсысы да жеке-дара оқшауланып, бір-бірінсіз өмір сүре алмайды. Физиологиялық тұрғыдан қарастырсақ, Инь ағза мен ұлпалардың функционалдық белсенділігіне, ал Ян оны сыртынан қорғап тұрады. Адамның кез келген физикалық және психикалық жағдайының қалыптан артықшылығы – Ян жағдайы, ал қалыптан төмендігі Инь жағдайы болып саналады. Барлық Янға қатысты заттардың жоғарылағыш, ал Иньге қатысты заттардың төмендегіш қасиеті бар.

Шығыс медицинасы адамның денесіндегі инь және ян күштерінің

тепе-теңдігі бұзылса, ауру пайда болады деп санайды. Шығыс халық медицинасындағы әдістерді пайдалану арқылы адам ағзасындағы Инь және Ян энергияларының әсерінен пайда болатын патологиялардың себептерін тауып, адамның физиологиялық функционалдық күйін жақсартуға болады.

Мысалы, қытайлық дәрігерлер қоршаған орта жағдайының денсаулыққа әсері күшті екенін әлдеқашан түсінген. Адам климаттың айналасының өзгеруіне бейімделуі керек, әйтпесе, ауырып қалуы мүмкін. Қытайлық дәрігерлер бұл жағдайда қоршаған ортаны ян, ал адамның оған адамның бейімделуін инь түрінде түсіндіреді. Егер адам климаттың кенеттен өзгеруіне немесе өмір сүретін ортасын ауыстырып оған бейімделе алмаса, онда бұл инь және ян арасындағы үйлесімділіктің жоқтығы деп түсіндіріледі.

Бұзылған тепе-теңдікті дәрігерлер шөптермен және акупунктура, ине шаншу арқылы қалпына келтіреді.

Науқас адамға диагноз қоюда әлсіздік, енжарлық, талықсу, ішкі күйзеліс сияқты дерттер Инь тобына, қозу, қызба жағдайлары, діріл сияқты сыртқа көрініп тұратын белгілері бар дерттер ян тобына жатқызылған.

Фармакология саласындағы және терапияда: Инь дәрілерге – салқын, суық, тұздалған, қышқыл, ащы, ал ян дәрілерге – жылы, ыстық, ауыз құйратын, өте тәтті дәрілер топтастырылған.

«Инь-Ян» шығыс массажи туралы да тоқталып өтелік. Бұл массажды ер адам мен әйел адам бірлесе жасайды. Ер және әйел қуатын араластырып жасалған массаждың бір ғажайып құпия сыры бар. Шеберлер массажды шынтағымен және қол иығымен жасайды. Бұл массаж дене ішіндегі қуат көзін жандандырады, оған қоса лимфодренаж және бұлшық еттер терең уқаланады. Бұл массаж нәтижесінде ісіну жойылады, зат алмасу қалыпқа келеді, тері тегістеледі. Дағдарыс пен ширыққан дене мен жан жаңа қуатқа ие болады.

Инь мен Ян туралы түсініктер қытай медицинасының, химиясының, музыкасының теориясын әзірлеуде кеңінен қолданылды. Қазіргі күнге дейін жалғастығы үзілмей келе жатыр.

Қорыта айтарымыз шығыс медицинасы бойынша адамның дені де ішкі жан дүниесі де сау болу үшін Инь мен Ян үйлесім табуы шарт.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛ**

ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫН ДӘРІСІЗ ЕМДЕУ

Дене салмағын тежеу әдісі. Қан қысымы жоғары немесе қалыпты семіз адамдардың дене салмағы жеңілдесе қан қысымы да төмендейді, сонымен бірге қанның сиымдылығы мен жүректің қан ығыстыру мөлшері де азайып, жүрек ритмі баяулайды, қан плазмасындағы несеп қышқылы, холестерин және қандағы қант төмендеп, жүректің жүгі жеңілдейді. Арықтау жоғары қан қысымынан сақтану мен емдеуде шынайы өнім береді.

Тұз мөлшерін тежеу. XX ғасырдың 40-шы жылдарында тұзды тежеу жоғары қан қысымды емдеудің бірден-бір шарасы ретінде айтарлықтай өнім берген еді. Кейін қысым төмендететін дәрілер табылып, бұл жағына немқұрайлы қаралды. Қазіргі кезеңде бұл әдіске қайта мән бере бастады. Мамандар күніне тұздың мөлшерін 5 граммнан асырамауды, сонымен бірге тұздалған балық, тұздалған көкөніс сияқтыларды аз тұтынуды ортаға қойып отыр. Қорытып айтқанда, тұзы аз азық-түлік тұтынған жөн.

Дене шынықтыру әдісі. Дәрі қанша жақсы болғанымен шынығудың денсаулыққа болған пайдасынан артық бола алмайды. Шыныққанда ағза сергек, көңіл-күй көтеріңкі, сымбатты сұлу, қан қысымы тұрақты болады.

Мұнан сырт майлы тамақты азайту, магнитпен емдеу, басқа ине қою, музыкамен емдеу т.б. сырттай емдеу әдістері бар.

Жоғары қан қысымды азық-түлікпен емдеу

«Ауру астан» деген сөз бекер айтылма-са керек. Дәрілік қасиеті бар тағамдарды таңдап, оны үйлесімді жолмен пісіріп, дәрілік тамақ дайындап емделу – азық-түлікпен емделу делінеді. Оның шәймен емдеу, ботқамен емдеу, жануарлардың ішкі органдарымен емдеу сияқты түрлері бар.

Жапония ғалымдарының айтуынша құрамында калий тапшы азық-түліктер ерлердің жиырылу қысымы мен кеңею қысымын жоғарылатады екен. Сондықтан құрамында калий көп, натрий аз яғни, тұзы жоқ азық-түлікті тұтынып, қан қысымын төмендетуге болады.

Мысалы: балдыркөк, қыстық саңырауқұлақ, көкасқабақ, жер жаңғағы, пияз, ащы қияр, усарымсақ, теңіз балдыры, бал, алма сияқтылардың бәрі де калийға бай, натрий кемшіл тағамдарға жатады. Бұдан тыс, теңіз капуста, рақ, теңіз мүгі сияқты құрамында йод біршама мол теңіз өнімдері жоғары қан қысымына, артерияның қатаюынан сақтануға тұтынатын маңызды элементтер.

Қоғам дамыды, дастарқан молаңдап, жоғары қан қысымына шалдыққандарға тағам таңдау орайы туылды. «Тағамды қоректігіне қарай жеу» деген сөз таралып жүр, оған «тағамды ғылыми жолмен жеу» деген тіркесті қосып қоюға болатын сияқты. Қан қысымы барлар дастарқанында жеміс пен көкөністі көбейтіп, өсімдік майын тұтынып, майлы тағамдарды азайту керек. Осылай істеген адамның қан қысымы төмендеп, ғұмыры ұзарады. Халықтың көп жасауы азық-түлік құрылымының

жақсаруымен, ғылыми тамақтану мен байланысты болып отыр.

Қан қысымы жоғарылар көкөністі көп тұтыныңыздар!

Көкөніс жоғары қан қысымы жоғарыларға өте пайдалы, құрамында витамин С және жеміс қышқылы мол болып, организмдегі басы артық холестеринді айдап шығатындықтан артерия қатаюынан сақтануға болады. Көкөніс құрамында натрий тұздары өте аз, калий көп болады. Натрийдың жоғары қан қысымының тулуында белгілі рөл атқаратынын бәріміз білеміз, ал калий керісінше қан қысымын төмендетуде белгілі рөл атқарады. Сондықтан, көкөністі көп тұтынғанда, біріншіден, натрий тұздарының салыстырмасын төмендетіп, калий тұздарының салыстырмасын жоғарылату арқылы қан қысымын төмендетуге болса; екіншіден, онда май мен қант өте аз болатындықтан қанша жесе де семірмейді. Сонымен бірге, көкөніс құрамында талшық нәрі көп болатындықтан, ішектің жиырылуы күшейіп, артық майды денеден шығарып, арықтауға мүмкіндік тудырады.

Көкөністің түрі өте көп болғанымен оның бәрі де жоғары қан қысымды төмендетуге тиімді бола бермейді, тәтті картоп, асқабақ сияқты құрамында крахмал мен қант құрамы біршама жоғарыларын көп тұтынуға болмайды. Бұл ауруға ем болатын көкөністер қызанақ, балдыркөк, көжекөк, теңіз капуста-сы т.б.

Жеміс – жоғары қан қысымы ауруы барларға ерекше пайдалы

Жемістің құрамында витаминдер және калий, магний, темір, кальций сияқты минералды заттар көп болады. Жеміс пен көкөністің парқы шамалы болғанымен, өзіндік ерекшеліктері бар. Жемістегі витамин Р біршама жоғары болып, қандағы холестерин мөлшерін төмендетеді, қан тамыр бүйірінің ауруға қарсылық қуатын арттырады, миға қан құйылудан сақтануда өзіндік рөлі бар; Е дәрумені қартайтпайтын деп аталады, ол қан тамырдың қызметін күшейтіп, қанды ұйытпайды, организмнің оттегіне болған қажеттілік мөлшерін төмендетеді, жүрек тәж артерияның қатаюынан болған жүрек ауруы мен жоғары қан қысымы қабат келген науқастарға пайдалы; магний жоғары қан қысымынан алдын-ала сақтануға көмектеседі, клиникада күкірт қышқылды магний арқылы қан қысымын төмендетеді; темір – қан жасаудағы басты құрам; кальций нерв бұлшық етке маңызды әсер етеді.

Жоғары қан қысымына шипалы жемістер өте көп, мысалы: қарбыз, лимон, апельсин, до-лана, алма, түкті шабдал, манго, жүзім т.б.

Қан қысымы және ас тұзы

Ағзада тұз көбейгенде қан қысымы жоғарылап, азайса, қан қысымы төмендейді. Тұзды көп тұтынатындардың жоғары қан қысымына шалдығу шамасы біршама жоғары болады. Десе де, тұзды көп тұтынатындардың барлығы жоғары қан қысымына шалдығады деуге болмайды. Шамамен 20% адам тұзға сезімтал келеді, осы адамдар тұзды көбірек тұтынса, қан қысымына шалдығады. Егер бұрыннан қан қысымы жоғары болса, тіпті жоғарылайды. Медицина тұзға сезімтал адамды анықтай алмайды, сондықтан дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымы күндік тұз мөлшерін 5 граммнан асырмауды ұсынып отыр. Тұзды шектеу тұзды азайтып жіберуден дерек бермейді, тым тежеп жіберсе кері әсері болады. Кенет жедел шектеп жіберсе, дене сұйықтығының мөлшері төмендеп, ренин гипертензин жүйесінің активтігі артып, кей науқастардың қан қысымын онан әрі жоғарылатып жібереді. Қалыптан тыс тұзды шектеп жіберсе зат алмасуға пайдасыз болып, жүректің соғуы төмендейді, діңкесі құру, басы айналу, тіпті естен тану сияқты белгілер байқалады. Жоғарғы қан қысымына шалдыққандар тұзды тарта жесе болады.

Жоғары қан қысымына шалдыққандар майды аз қолдануы қажет

Май – адам организмне қажетті бес ірі қоректік заттың бірі.

Әдеттегі жағдайда, жоғары қан қысымына шалдыққан адамдар құрамында холестерин жоғары болатын малдың майын және оның дайын өнімдерін тежегені жөн. Зерттеуге қарағанда холестерин мол тағамдармен артерияның қатаюы тығыз байланысты болады екен, сондықтан майға әуес болмаған жөн. Ал өсімдік майында мұндай нашар әсер болмайды, оның басты құрамы қанықпаған май қышқылы болғандықтан, ол организмде бірқатар өзгерістер арқылы сіңіріліп пайдаланылады да, қан тамырды кеңейтеді, қан қысымын төмендетеді, қан ұюының қалыптасуын тежейді. Өсімдік майындағы қанықпаған май қышқылы ферменттің активтігін төмендетіп, денедегі майдың синтезделуін азайтып, дене салмағын да жеңілдетіп, семіздік сипатты жоғары қан қысымын төмендетеді. Сонымен қатар қан қысымын төмендететін дәрілердің рөлін арттырады.

Май адам организмін сапалы қуатпен қамдайды, мұның ішінде холестерин мүлде зиянды нәрсе емес, қайта ол организмдегі маңызды әрі кем болса болмайтын құрамдас бөліктердің бірі, организмнің қалыпты физиологиялық қимылын сақтаудағы маңызды зат, бірақ оның мөлшерін арттырып жібермеу керек. Сондықтан, жоғары қан қысымы жеңілдеу, қырық жастан төмен, тым етті жеңді болмағандар, қандағы холестерин мөлшері қалыпты болса майды шектемеген жөн. Қала берсе, мал майындағы көптеген қанықпаған май қышқылдарын қамтыған майлар қан тамырды жұмсартатын тамаша дәрі саналады.

Дәрігер мәдениеті туралы бір үзік сыр

2017 жылғы 31 қаңтарындағы «Қазақстанның үшінші жаңғыруы: жаһандық бәсекеге деген қабілеттілік» мемлекет басшысы Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауында: «Дамыған елдердің озық стандарттары мен тәжірибесін енгізу керек», - деп нақты атап көрсетілген.

Осы Жолдау идеясына орай «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының ұжымы Қытай халық республикасы (ҚХР), Россия, Жапония және Түркия мемлекеттеріндегі әріптестерімен өзара біліктілік, тәжірибе алмасу үрдісін дамытып келеді. Аталған елдердегі озық стандарттар «Жас-Ай» да абыройлы қызмет атқарып жүрген дәрігерлер мен медбикелер білімін, біліктілігін анықтауға мүмкіндік береді. Сондықтан да осы орталықта жұмыс істеп жүрген әр медицина қызметкері білімін, кәсіби мәдениетін, денсаулығын, жан дүниесін, тал бойына біткен ұлттық бедері көз тартатын қадір-қасиетін әрқашанда дамытып, жетілдіріп жүреді. Дәрігер, шипагер тек кәсіби мәдениетімен ғана емес, жалпы мәдениетімен де ерекшеленуі керек екенін баршамыз білеміз. Алайда осы мәдениет деген бүгін ақ халатты абзал жандарға жетпей жататындай сынайлы. Алаш арысы Жүсіпбек Аймауытов осы мәдениет туралы былай деген: «Мәдениет дегеніміз – ұлтты өліп-өшіп сүю». Осындай мәдениет, осы мәдениет қайда?!?

Бұл сұраққа жауапты Алматы облысы, Іле ауданы, Жетіген ауылының тұрғыны Ердәулет Атагелдиев «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицинасының орталығы туралы жазба пікірінен іздеп көрсек...

«Біз үйленген соң шамалы уақыт өткеннен кейін жұбайым Ботагөз жыныс ауруымен мазасыздана бастады. Біраздан кейін оған «Оң жақ аналық безінің жылаулығы» деген диагноз қойылды. Осы диагноз бойынша ота да жасалды. Бұл 1999 жыл болатын. Арада 3 жыл өтіп барып, тағы да 2002 жылы жоғарыда аталған диагнозбен әйеліме қайта операция жасалды: сол жақ аналық безі мен түтікшесі алынды. Арада біраз уақыт өткеннен



соң сол бұрынғы диагнозымен жан сақтау бөліміне дейін түсті. Осындай әуре-сарсаңда 6 жыл өтіп кете барды. Нәрестелі бола алмадық. Осы отадан кейін жүкті боласың деген соң, тағы бір ота жасатуға келістік. Алайда нәтиже болмады. Осы мықты деген дәрігерге барғанымда маған айтқаны: «Бала көтермек түгілі, әйелің аман қалса, соған шүкір де». Дегенмен Алладан үмітімізді үзген жоқпыз. Елдегі мықты деген медициналық мекемелерді аралап емделе бердік. Жасанды жолмен ұрықтандыру арқылы балалы болуды ойлап «ЭКО» Орталығының дәрігерлеріне барғанымызда, ол жерден де балалы болу мүмкін емес, - деп жауап берді. Өстіп теңселіп жүргенде «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы бар дегенді естіп, сонда бардым. Бізді профессор Жасан Зекейұлы қабылдады, тамыр ұстап диагноз қойды. Ол кісі әйеліме «бір емес екі балалы боласың, - деп қуантып тастады. Ол кезде біз Жәкең шынайы сенім артпасақ та, дәрігер ретіндегі жылы сөзімен үміттендіргені үшін, көңілімізді көтеріп, біліктілігін танытқаны үшін риза болып қалған едік. Бірақ Жасан біліп айтыпты. Шынымен, әйелім алғашқы бағамнан (курстан) соң өзін жақсы сезіне бастады, ал екінші бағамынан кейін жүкті екені байқалды. Бұл қуанышымызды бұрынғы емдеген дәрігерлер естігенде олар таңырқап, Ботагөзден қалай бала көтергенін сұрапты. Осылайша сөнуге айналған үмітімізді «Жас-Ай» жақты.

Дәстүрлі медицина дәрменсіздік танытқан дертке шығыстың емі икемді болып шықты. Айналасы 2-3 бағамнан

соң, Ботагөз тұңғышым Әбдрахманды өмірге әкелді. Кейін Әбдрахманның қарындасы Ханифа туды. Баланың зарын бір кісідей тартқан біз ең әуелі Аллаға, екінші Жасан Зекейұлына алғысымыз шексіз. Алладан ол кісіге денсаулық, бақыт тілейміз.

Жайдары мінезді, жылы жүзді, иманы ұйыған, еңсесі биік, талғамы жоғары, өз бағасын білетін парасат иесі Жасан Зекейұлы науқас әйелді бірінші қабылдауының өзінде «бір емес, екі балалы боласың» деп оны қуантып тастаған. Ал Жәкең кездескенге дейінгі қабылдауында болған медицина мамандары «Бала көтермек түгілі, аман қалса, соған шүкір де», «ЭКО» Орталығының дәрігерлері «мүмкін емес» - деп те келте қайырған.

Біздер дәрігерлер қабылдауына баратын жұрт ойлаймыз: медицина қызметкері қайырымдылығымен, мейірімділігімен, сенімділігімен, адамға деген жанашырлық ынтық-ықыласымен ерекшеленуі тиіс

Күнделікті тіршілігімізде барған емханаларымыздағы дәрігерлерде жоғарыда келтірілген қадір-қасиеттерді байқай алмай жүреміз, өкінішке орай.

Елбасы «Қазақстанның үшінші жаңғыруы: жаһандық бәсекеге қабілеттілік» Қазақстан халқына Жолдауындағы мына ой да өзіне айрықша назар аудартады.

Екінші: Білім беру жүйесімен қатар денсаулық сақтау жүйесі де өзгеруге тиіс. Жүйеміз бірге, осы салада қызмет көрсетіп, жұмыс істеп жүрген ақ халатты абзал жандардың өздері де өзгеруі тиіс. Науқастарға тек

медициналық көмек көрсету ғана емес қызмет көрсету медицина мамандары үшін міндет болу тиісті. Пациентке жүректен нәр алатын ілтифат танытып, оны қадірлеп, құрметпен қабылдау – әр дәрігер үшін заң деп білген жөн болар. Қалай болған күнде де, жағдайда да қоғам жанарында дәрігер әрдайым өз биігінде тұруы шарт. Өйткені дәрігер мамандығы – ол мамандықтар арасындағы айрықша мамандық. Өзі қай науқастың болмасын емдеу үрдісі қауышудан, сөйлесуден басталмай ма. Дәрігер үшін таза ем-дом жасау амал-тәсілдерінен, hareketтерінен басқа сөз өнерін игеруде де өзін пациент алдында көрсете, таныта, мойындата білу де керек-ақ шығар. Өйткені дейміз-ау... Өйткені ақиқатында дәрігер емдік құралдары құрамына енетіндер мыналар емес пе, турасына келсек: сөз (арттерапия), дәрі-дәрмек (фармация) және пышақ (хирургия). Қараңызшы, сөзге бірінші орын беріліп отыр ғой. Сөз де – үлкен өнер. Ақ халатты абзал жан деп жай бұрынғы «екпінмен» айта саламыз. Бұл тіркестегі абзал деген сөзге сәл ғана тоқтасақ болар.

Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігі, Ұлттық ғылым академиясы, А.Байтұрсынұлы атындағы тіл білімі институты 1999 жылы шығарған, жалпы редакциясын басқарған Қазақстан Республикасы Мемлекеттік сыйлығының иегері, филология ғылымдарының докторы, профессор Телғожа Жанұзақов «Қазақ тілінің сөздігі» абзал деген лексеманы былайша түсіндіреді.

Абзал! Қадірлі, асыл, аяулы-адам (азамат, ана) (11бет)

Бүгінгі дәрігер өзінің осындай азамат екенін, мұндай болмаған күннің өзінде болу қажеттігін мойындай ма екен, ойында ұстап жүре ме?!?

Дара да дана Абайдың мына сөздеріне көз тігейікші: *«Адамшылық алды-махаббат, ғаделет сезім Бұлардың керек емес жері жоқ, кіріспейтұғын да жері жоқ»*. Адамшылық алды-махаббат, ғаделет сезім. Дәрігер Абай айтқан махаббатқа, ғаделет сезімге неге бой, ой алдырмай жүр, осы.

Ал Жасан Зекейұлы болса осы ғаделет сезімді қай емдеу құралының да өзегі қылып алғандай. Міне Қызылорда облысы, Қазалы ауданы, Абай ауылының тұрғыны Ибайдаева Анар былайша өз ойын тарқатады, назар аударыңыз:

«Мен «Жас-Айды» Алматыда тұратын туған қайынапамнан естіп білдім. «Мен сол салқын тиіп ауырған жерімді сонда барып жазып алдым. Сен де кел сол жаққа», - деп

шақырды. Мен 2 жыл бала көтере алмадым. Қызылорданың, Қазалының да дәрігерлеріне барып емделдім. Ешқандай нәтиже болмағаннан соң, осы «Жас-Айға» келдім. Жасан Зекейұлының қабылдауына кірдім. Ол кісі көріп, жазыласың, емделесің, - деді. Мен Алматыда жатып 2 бағам (курс) ем алдым. Ем алып болған соң, ағаға қайта кіргенімде, ол айтты: «Ауылыңа қайта бер, бірер айдан соң көтересің, бірақ жылы киініп, өз-өзінді күт».

Қолы алтын, аузы дуалы сол аға айтқандай, бірер айдан соң бала көтеріп, 2010 жылдың мамыр айында осы қызымды босандым. Міне қазір содан кейін 6 жыл өтті. Осы аралықта да дәрігерлерге көріндім, бірақ ешқандай нәтиже жоқ. Сөйтіп, қайта «Жас-Айға» келдім. Тағы да бөпелі болғым келеді. Үмітімді үкілеп ағамның шипалы қолынан ем алдым. Ағаға шексіз ризамын. Егер осыдан ер бала туып жатсам, ағамның атын қоямын, - деп уәде бере аламын. Маған аға жұмақтың кілтін ұстатқандай болды. Мың алғыс айтам, бұдан кейін де алғысым шексіз болады. Ауылға барғанда да осының бәрін елдерге айтып жүрмін. Қазір қолымда аға ұстатқан жұмақтың кілті Раяна деген қызым бар. Раяна деген есім қазақша жұмақтың кілті деген мағынаны білдіреді. Күнде қызыма қарап, Жасан ағама алғыс айтып отырамын. Енді екінші рет бөпелі болсам, менен асқан бақытты адам болмайтын шығар, - деп ойлаймын.

Сонымен ағамның қабылдауына кірдім. Ол кісі көріп: «Емделесің, жазыласың, - деді емделу бағамы (курс) біткенде айтқаны: ауылыңа қайта бер, бірер айдан соң көтересің, бірақ жылы киініп, өз-өзінді күт, - деді.

Осындай дәрігерге жарасатын жүрек жылуы есіп тұрған сөздерді неге Ибайдаева Анар барған емханалардағы медицина мамандары айтпаған, - деп ойға қаласың лажысыз.

Рақымдылық, мейірбандылық та әрбір түрлі адам баласын өз бауырым

деп, өзіне ойлағандай ойды оларға да болса игі еді. (Абай) Абайдың бұл сөзі қай қайсысымызға да арналған ғой, мұның ішінде дәрігерлерге де қатысы бар емес пе?

Айтса айтқандайын-ақ... Дәрігердің барлық күш-қуаты, кәсіби шеберлігінің екпіні науқас бойындағы үш қасиетті: сана, ұят, адамға және табиғатқа деген асыл сезімді ояту арқылы оны аурудан сауықтыруға бағытталаатынын біріміз білмегенімізбен көбіміз білеміз ғой. Осылайша ойлаймыз. Алайда дәрігерлер қауымы ішінен неше түрлі «пысықтарды» көріп жүрміз. Осы «пысықтар» ғой бүткіл мекеме ұжымын ұятқа қалдыратын. Осыларды адамды емдеу ісінен, жалпы медицинадан аластатын кез келген сияқты. Әйтпесе «Жұғын бар жерде шыбын бар, шыбын бар жерде шығын бардың» керіне кезікпесек кәдік. Жалпы дәрігерлер қауымына сөз келтіріп, көпке күл шашудан, әрине, аулақпыз. Ел емханаларында республика денсаулық сақтау жүйесінің заман талабына сай қалыптасуына айтулы еңбек сіңірген, табысты қызметі мемлекет деңгейінде бағаланған, талантымен топ жарған, кейінгі буын әріптестері үлгі тұтатын, сындарлы сәттерде ортасынан ерек шығатын саңлақ дәрігерлеріміз бар. Тәубе!

Бұл мақаланың жазылуына көбіне себеп болып отырған Дәурен Ахметбаев, Ердаулет, Ботагөз Атагелдиевтер, Ибайдаева Анар көрген «дәрігерлер» ғой. Біздің игі мақсатымыз - солар ұмытып кеткен «Гипократ антын» естеріне салып, жадында жаңғырту.

Өзі өткеніңді, бүгінгіңді таразылап, келешекке көз жіберіп, ой бойласақ, бүгінгі таңдағы денсаулық сақтау жүйесі, яки медицина, айналып келгенде, ғылым мен өнердің, озық заманауи технологиялар мен педагогика ғылымының, бұрынғы дәстүрлер мен бүгінгі инновациялардың, ұлттық және халықаралық көзқарастардың бірін бірінен ажыратып алуға еш болмайтын қорытпасы ма деп те қаламыз.



Бұл саладағы қол жеткен елеулі табыстарымыздың кілті де міне осы арада жатқан болар, тегі.

Көпшілік дегеніңіз бірте-бірте үйреніп-те қалды. Неменеге дейсіз ғой? Әр кәсіп бойынша әртүрлі деңгейдегі мамандық иелері болады ғой: орташа, жақсы, өте жақсы шамада өз кәсібінің қыр-сырын игергендер. Солай ғой өзі... Алайда бұл жарық дүниеде екі кәсіп бар кішкене ғана ағаттық, қателіктерді еш кешірмейтін: ол дәрігер және мұғалім, яки оқытушы. Осыған амалсыз келісеміз. Келісеміз дейміз ғой...

Бірақ Астанадағы Л. Н. Гумилёв атындағы Ұлттық университеті радиотехника және электроника кафедрасының профессоры, техника ғылымдарының докторы Дәурен Ахметбаевтың мына жазбасына зер салып көрейікші.

- Соңғы жылдары бір ауырып сол ауруыма ем іздеп Павлодар, Астана қалаларындағы дәрігерге көрінген болатынмын. Сол кездерде ең алғашқы ауырғаннан маған қойылған диагноз «Аденома простаты». Мұны тек операциямен ғана жоғалтуға болады, былай ем қонбайды деген осындай түйіндер болатұғын. Осыған жол бермейін деп «Жас-Ай» медицина орталығына келіп, осы жерден көмек сұрағанмын. Сол көмектің арқасында міне бүгінгі күнде аденома простаты диагнозы менде қазір жоқ., мүлдем жазылып кттім. Енді тағы да көзімнен ауырып, осы көзімнің қойылған диагнозы «Глаукома». Бұл глаукоманы да емдеу қиын, жолы жоқ деген. Бірақ Астанада қойылған диагнозы дұрыс болмай шығып, ол глаукома болмай, енді тағы да осы «Жас-Ай» медицина орталығына келіп көмек сұрадым. Осы көмектің арқасында қазір мінекей екі бағамын (курсын) өтіп жатырмын. Көзімнің бір жақ шеті ашылды. Енді, өз ойымша, операциясыз да көзім толық көреді деген сенімдемін.

Мен алғашқы рет келгенде, осы ауруымның диагнозын қандай екенін білейін деп, сол Жасанның алдына келгенде алдымен менің қолымның тамырын ұстады. Тамырымды ұстап байқап, барлық ауруымды түгелдей менің алдыма ақтарып салды. Міне осы ауруды емдегеннен бері қарай бүгінде құлан таза жазылып кеттім.

Ал енді Жасанның бұл біліктілігі оған құдайдың берген жаңағы қасиеті, ол енді әр адамның басына бере бермейді. Ал бірақ қазір осы Орталықта Жасан өзінің бойындағы қасиетін жастарға беріп, оларды тәрбиелеуде. Осы жерде істеп жүрген дәрігерлердің көпшілігі оның қасында

жүріп, осы ине қою технологиясын әбден меңгеріп, соны бұқара халыққа көрсетіп жатыр.

Енді ой таразылайық... «Аденома простаты ауруын тек операциямен ғана жоғалтуға болады, былай ем қонбайды. Астанада олардың қойған диагнозы глаукома дұрыс болмай шықты. Ол Глаукома болмай, енді тағы да «Жас-Ай» медицина орталығына келіп көмек сұрадым», - деп жазады Дәурен Ахметбаев.

Біздің ұғымымызда қандай да болмасын бір ауру әр науқас организмінде түрліше дамиды, оның үрдіс барысы өзгеше болады. Ендеше онымен мазасы кетіп жүрген кісі дертінің емі де басқаша болады емес пе... Өзгеше дегеніміз аурудан айықтыратын шипасы да емі де алуан түрлі болмай ма екен. Бұл шындықты бізден артық білетін медицина маманы, әсіресе Астана қаласында әжептәуір қызмет етіп жүрген дәрігерлердің дәрігері, неге жүйкесі жұқарып жүрген науқасқа Аденома простатаға операциясыз ем қонбайды, - деп кесіп айтады, дәті шыдап.

Қай адамның болмасын қадір-қасиеті, бағасы (құны) оның басқа кісіге жасаған, есте ұстауға тұратын жақсылығымен өлшенбей ме, білінбей ме, танылмай ма.

Дәрігер оның мәдениеті туралы, сөз қозғап, ой тарқататын болсақ. Онда медицина маманы үшін мәдениет дегеніңіз- науқас жадында қабылдау сәтінде жүректен есіліп тұрған жан жылуыңызбен, кәсіби шеберлігіңізбен, жанашырлығыңызбен сақталып қалу. Осындай мақсат қоймайсыз ғой, әрине, дегенмен де... Бұқара өкілі ретінде айталық: мәдениет-бұл жад, яғни сана сыр сандығы. Бұл сандықтың басқа сандықтарға қарағанда құлпы болмайды, өйткені әрқашанда ашық. Ашылған сандық жерде тұрғанымен көкке, аспанға қарап тұрады.

Дәрігер қабылдауына келген ауру болсын, күдігі сейілмеген сау болсын медицина маманының өз биігінде тұрғанын қалайды. Жалпы алғанда мәдениет- дамуға, ілгерілеуге, өсуге, өрлеуге, жетуге, жетілуге деген аптығы атқақтап тұрған, ұмтылыс өзектеген тілек болар тегі.

Жоғарыда келтірілген жазбалар авторларының сыңайына, райына қарасаң, қай-қайсысы да аңсарлы жәрдемін, қүміт артқан көмегін медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлы басшылығындағы «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығынан алып, сауыққан, оңалған азаматтар аяқ басқан жерінде ауызынан тастамай

алғысын оған ағынан жарылып айтып жүреді. «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы табалдырығын аттап келген қай науқасқа деген жүрек жарастығын бейнелей алатын туыстық, жаны ашитын жақындықты, оған деген тігісі жатық, иіні қанық қамқорлықты емдеу құралына айналдырып жіберген сияқты. Құба-құп қой. Сондықтан да болар орталыққа еліміздің түкпір-түкпірінен, Қырғыстаннан, Россиядан, Шыңжаннан (ҚХР), Австриядан (Еуропа), Түркиядан, дертіне шипа іздегендер легі толастар емес.

«Жас-Ай» тек ауруларды сәтімен емдейтін клиника ғана емес, сонымен қатар ғылыми - зерттеу Орталығы болып табылады. Республикалық академиялық ғылыми басылымдарда дәрігерлердің ғылыми ізденістерінің нәтижелері жарық көріп тұрады. Осы жуырда ғана Жасан Зекейұлы Стамбулда (Түркия) өткен Халықаралық конференция жұмысына қатысып, танымал ғалымдардың ықыласты көңілдерінен шығып, қолдауын тапқан мазмұнды баяндама жасады.

«Жас-Ай» Орталығы науқастарды емдеу мен ғана шектелмей, сау адамдардың амандығын бекемдеу мақсатын алға қойып отыр. Осы мұратқа қол жеткізу барысында 8 жыл бойы өз қаржысына «Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журнал шығарып келеді. Жұқпалы және жұқпалы емес аурулардың алдын алу мақсатында «Казахстанская правда», «Ана тілі», «Айқын», «Экономика», «Ақжолтай», «Қазақ» радиосы, «Шалқар» радиосы, «Қазақстан», «Хабар», «Алматы» телеарналарында мақалалар жариялап, тегін сұхбаттар беріп келеді.

Осы өткен 2016 жылғы желтоқсанында Брюссельден (Бельгия) құжаты ресми ресімделген қуанышты хабар келді. Халықаралық Еуропа медициналық қауымдастығы ОКСФОРД, ЕМА ұйымдарымен бірлесіп, «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығына «Халықаралық үздік клиника» атағын берді, бұған құжаттары бар екі медалі, № 022» MEDICAL PRACTICE» сертификаты қоса тіркелген.

«Жас-Ай» алған құрметті атағының елге дарытар қуанышы баянды болғай. Қарыштап, алға баса бер, «Жас-Ай»!. Қазақ елінің даңқын әлемге паш ете бергей!

Сейтзада Бибатырұлы Әсембек –
мәдениеттанушы

ЖАС АНА БОСАНҒАН СОҢ ҚАЛАЙ КҮТІНУІ ҚАЖЕТ?

Туыттан соңғы күтінуді мезгілі дегеннің медициналық аталуы жаңадан босанған кез деген сөз. Бұл мезгіл өздігінен босанған (жатыр операциясын жасау жолымен босанған емес) әйелдің босанып болғаннан тартып бүкіл денесінің барлық құрылымының (омыраудан басқа), әсіресе өрбу (көбею) мүшесі құрылымының жүкті болу барысындағы өзгерген күйінен біртіндеп жүкті болудан бұрынғы қалпына келу барысына қаратылады. Осы мезгіл ішінде босанған әйелдің денесі сол әйелдің жүкті болған, босанған кездегі күйінен біртіндеп бұрынғы қалпына түсіп, әуелгі күйіне келеді. Өйткені, жүкті болған кездегі физиологиялық жақтағы өзгерісі мен босанған кездегі дене қуатының сарып болуы себепті, жаңадан босанған мезгілден қайта қалпына келу үшін 6-8 апта уақыт кетеді.

Дәстүрлі «туыттан соңғы күтінуді мезгілі» мен осы заманғы жаңадан босанған мезгілдегі күтінуді жөніндегі көзқарас жағындағы кейбір парықтарды айтпағанда, жаңадан босанған кездегі күтінуді мен туыттан соңғы күтінуді дегеніміз айтылуы басқаша болғанымен, іс-жүзінде екеуінің мағынасы бір.

БОСАНҒАН ӘЙЕЛДІҢ ТУЫТТАН СОҢҒЫ МЕЗГІЛДЕГІ ДЕНЕ ӨЗГЕРІСІ

Көбею мүшесіндегі өзгеріс.

Жатыр: Босанғаннан кейін жатырдың түбі кіндіктен екі елі төменде болады, кейін келе үлкен бұлшық ет талшықтарының жиырылуы, ісіктің қайту және қанталау құбылыстарының жойылуы себепті жатыр біртіндеп кішірейеді. Жатырдың түбі күніне 1.5 см төмендейді, босанғаннан кейінгі 4~5 күнде кіндік пен қасаға сүйектің аралығына түседі, 10~14 күнде шат қуысына түседі де іштің сыртынан басқанда қолға білінбейтін болады, 6~8 апта болғанда жүкті болудан бұрынғы қалпына келеді. Жатырдың бұрынғы қалпына келу барысы босанған әйелдің дене қуатын және рухани күйі, неше бала туғандығы, толғатқан уақыт мөлшері мен босанған кездегі жағдайы, баланы емізген-емізбегені, жатырдың қабынған-қабынбағандығы, сондай-ақ жатырда бала жолдастан қалдық қалған-қалмағандығы сияқтыларға байланысты болады.

Жатыр ішкі пердесі: әйелдер босанғаннан кейін жатыр ішкі пердесі түлейді де босану кірімен бірге қынап арқылы шығарылып тасталады. Жатыр ішкі пердесі ең астыңғы қабаттан бастап жетіледі, жолдас жабысқан орындардағы жарақат біртіндеп жазылып, туыттан соң 6-8 аптадан кейін толық жазылады.

Босану кірі. Босану кірі дегеніміз әйелдер босанғаннан кейін қынап арқылы шығарылатын қан, шіріп түлеген перде үстіңгі тері қабаты және шарана сияқтылардың жалпылық аталуы. Босанғаннан кейінгі 3-4 күн ішінде шығарылатын қан құрамы едәуір көп солатындықтан қызыл түсті болып, бұл «қан сипатты босану кірі» деп аталады. Кейін келе қан құрамы біртіндеп азайып, шыққан нәрсе қоңырқай болады, бұл «жалқақ» деп аталады. 10 күн айналасында босану кірінің құрамында көп мөлшерде ақ клетка және шарана болғандықтан, ол сарғыш болады да «ақ түсті босану кірі» деп аталады, бұл бірнеше аптаға дейін келеді. Жайшылықта босану кірінен бөтен иіс шықпастан, тек қан иісі ғана шығады. Егер одан күлімсі иіс шықса, жатыр қабынды деп білген жөн. Босанып болған соң екі аптадан кейін, қан келу жалғаса берсе, жатыр толық қалпына

келмеген немесе жатырда бала жолдасынан қалдық қалған, қағанақтан қалдық қалған болады.

Жатыр мойны және қынап: Бала жолдасы түскен кезде жатыр мойны мен қынап барынша босайды, бала жолдасы түсіп болған соң жатырдың ауыз жағы тез қалпына түсіп, кішірейеді. Босанғаннан кейін бір аптадай уақытта жатыр қалпына келіп, ішкі ауызы кішірейеді. Босанғаннан кейінгі үш аптадан кейін жатыр мойнының ішкі аузы бір елідей ғана болып кішірейеді. Қынап қуырылып, серпіні бара-бара қалпына келеді, бірақ жүкті болудан бұрынғы қалпына толықтай келе алмайды. Кілегей қабығының қатпары босанғаннан кейінгі үш аптадан кейін шыға бастайды.

Аналық без: босанғаннан кейінгі алты аптадай уақытта көптеген әйелдердің аналық безі тұқым бөліп шығара алмайды. Босанған әйелдердің тең жарымының ғана аналық безі алты аптадан кейін тұқым бөліп шығара алады, босанған әйелдердің 80% -дан астамының аналық безі он сегіз аптадан кейін тұқым жасап шығара алады. Етеккір көбінде босанғаннан кейінгі алты аптадан кейін қалпына түседі, омырау емізу етеккірдің келуін кешеуілдетеді.

Омырауда болатын өзгеріс. Босануға таяғанда омырауды сығып сарғыш сұйықтықты шығарып тастаған жөн. Арада 1-2 күн өткенде сүт шыға бастайды, онан соң ми қосалқысы алдыңғы бөлегінің сүт шығарғыш гормонының рөл атқаруымен омырау қызарып, ісініп, сыздап ауырады, босанған әйел омырауды сыздап ауырғандай, ішінара орындары қызған сияқты (қолтығының асты немесе қолтығының алдыңғы жағында қосымша омырау безі барлар) сезінеді, бастапқыда сүт аздап шығады да бара-бара көбейеді. Сүттің ағып шығуына байланысты, ішінара ауырған жерлері де басылатын болады.

Босанғаннан кейін жарты сағаттан соң баланы емізуге болады, нәресте туысымен шешесінің омырауын сорғаны жөн, екі омырауын кезек соруы, бір ретте бір омырауды кемінде жарты сағат соруы керек. Көп сорғанда, омырау безі сүтті көбірек шығаратын болады, әрі жатырдың тез қалпына келуіне де пайдалы.

Денеде болатын басқа да өзгерістер:

Дене температурасы. Босанғаннан кейін әйелдердің көбінің температурасы қалыпты болады. Егер толғақ уақыты ұзақ болып, шектен тыс қалжырап шаршаған болса, температурасы сәл жоғарылауы мүмкін, бірақ 38°C-тан аспайды, көбі бір тәулік ішінде қалпына келеді, босанғаннан кейін 3-4 күн ішінде омыраудың сыздауы себепті температура сәл жоғарлауы мүмкін, емізгеннен кейін

температура дереу қалыпты күйге түседі. Бір тәуліктен кейін де температура төмендемесе онда жан-жақты тексерілу, қызуы өрлеудің себебін анықтау керек.

Тамыр соғуы: Босанғаннан кейін тамыр соғуы көбінде баяу болып, минутына 60-70 рет соғады, бұл бала жолдасының айналымының тоқтауы мен жатып демалуға байланысты болуы мүмкін. Егер тамыр соғуы тездейтін болса, жүректі тексерту керек, сонымен бірге қанның көп кеткендігінен болған-болмағандығына назар аудару керек.

Қан қысымы: Жайшылықта босанған әйелдердің қан қысымы түгел қалыпты болады.

Дағдылы қан тексеру. Жүкті әйелдердің қаны сұйықтау болады да босанғаннан кейінгі екі апта ішінде қалпына келеді, туыттан ақ клеткалар молайып, бала туылғаннан кейінгі 24 сағаттың ішінде 1.5 литр мөлшерінде жоғарлайды, егер толғақ уақыты ұзақ болатын болса, 3 литр мөлшерінде өрлейді де, көбінде бұл бір апта уақытта қалпына келеді, егер қалыпты болмаса, бұның себебін анықтау керек. Қанның шөгуі жаңадан босанған кезде жоғарылау болып, 6-12 апта өткеннен соң барып қалыпты болады.

Үлкен дәрет пен кіші дәрет: Жүкті кезде денеге молайған су құрамы босанғаннан кейін сыртқа шығарылады, әсіресе алғашқы бір апта уақыттың бастапқы бірнеше күнінде шығарылатын су құрамы ең көп болады. Туыттан соң кіші дәрет көбейіп, күніне 3000 мл-ге дейін көбейеді, оның үстіне дәретте аз мөлшерде белок болып, босанғаннан кейінгі 1-2 күн ішінде белок жойылатын болады. Босанғаннан кейінгі бірінші аптада кейде кенет қантты несеп (қант диабеті) байқалуы да мүмкін, бұл сүт безі бөліп шығарған сөлдегі бір бөлім сүт қантының несеп арқылы шығарылуына байланысты құбылыс. Босанғаннан кейін дәретке отырғанда ауырсынатын жағдайлар да болады, босанған кезде бүйір мен шат қуысының бұлшық еттері босайды, сонымен бірге ішектің жиырылу қуаты әлсіреп, іш оңай қатады, босанған кезде қуыққа қысым түсетіндіктен қуық қуаты әлсірейді немесе қуық айналасы ісінеді, қанталайды, немесе қынап жарақатының ауыруы рефлекстік түрде несеп жолы жапқыш бұлшық етінің түйілуіне себепші болып, дәретке отырғанда ауырсынатын болады, салмақты болса, қуық тұтылады. Қуық тұтылуы жатырдың қалпына келуіне кесірін тигізеді, сонымен бірге несеп жолы қабынады, сондықтан оны дер кезінде бір жайлы ету керек.

Сәуле ЕСІМОВА,
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ

Өзін-өзі емдеу дұрыс па?

Халық арасында өзін-өзі емдеу көп көрініс беруде. Өзін-өзі емдеу – дәрі-дәрмек пен емдеу шараларын медициналық мекемелердің, дәрігердің тағайындау және қадағалау көмегіне жүгінбей өз бетінше қабылдауы. Өзін-өзі емдеу ұғымына сонымен қатар, медициналық білімі жоқ тұлғаның көмегіне жүгіну де кіреді. Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымының деректеріне жүгінетін болсақ, мұндай ем қабылдау кезінде дәрі-дәрмекті білместікпен, дәріні мөлшерден артық қолдану, дәріні пайдаланудағы кері әсерлер және де басқа дәрі-дәрмекпен үйлеспеушілік, улану, аллергия өлімнің көбеюіне әкеліп соғып отыр екен. Өзін-өзі емдеу салдарынан болған қаза әлем бойынша жарақаттану (жол көлік апаттары, төбелес, құлау т.б.), қан айналым және тыныс алу жүйелерінің, онкологиялық аурулардан кейінгі 5 орында тұр екен. Иә, ойлантатын мәлімет.

Ал өз еліміздің дереккөздеріне жүгінсек, әрбір үшінші адам өзін-өзі емдегенді жөн санайды екен. Мемлекет басшысы Нұрсұлтан Назарбаев 2012 жылдың 10 шілдесінде «Қазақстанның әлеуметтік модернизациясы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына 20 қадам» атты халыққа үндеуінде халықтың дәрілік сауаттылығын көтерудің маңыздылығын атап өткен болатын.

Сондықтан өзін-өзі емдеумен дұрыс айналыспау неге әкеліп соқтыратынын көпшіліктің қаперіне салғымыз келді. Алдымен жұрттың жаппай өзін-өзі емдеуге бет бұрғанының себебіне үңіліп көрейік.

ҚР Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігі жүргізген әлеуметтік зерттеудің нәтижелері қазақстандықтар қандай ауруға шалдыға қалса да алдымен өздері ем жасайтынын анықтады. Егер өзі жасаған емнен шипа болмаса ғана медициналық орындарға барады.

Мұның себебін олар ең бірінші жұмысбастылық, уақыттың аздығымен түсіндірген. Одан соң отандық медициналық қызмет ақысының тым қымбаттығы мен жемқорлық сияқты келеңсіз көріністерден туындаған шарасыз жағдай деп шағымданған.

Сондай-ақ теледидар, радио, интернетте дәрілік препараттарды жаппай жарнамалау да бұл емнің кең таралуына әкеліп соқтыруда. Барлық дерлік антибиотикті кез келген дәріханадан дәрігердің тағайындауынсыз сатып алуға болады. Әсері күшті препараттарға «Дәрігердің тексеруінсіз қолдануға

болмайды», «қарсы көрсетілімдері бар» деген сияқты ескертпелерді қатаң талап ретінде қолдану керек.

Дәл қазіргі ұшқыр даму ғасырында адам ойлап тапқан барлық зат қалай өзгерске ұшырап жатса, ауру қоздырғыш бактериялар мен вирустар да дәрілік препараттарға қарсы түрлі мутацияға ұшырап құбылып отырады. Медициналық зертханалар мен фармацевтика өндірісі де соған орай сан мыңдаған атаудағы препараттардың құрамын жаңалап, күшейтіп отырады. Сондықтан бұрын пайдаланып жүрген дәрілік заттың құрамы өзгергенін білмей қабылдаудың да соңы зардапты болуы мүмкін.

Мысалы, қазір әлемде туберкулезге қарсы төрт антибиотик қолданылады. Алайда ұзақ жылдардан бері белгілі бір дәрі түрлерін қолдану сол препараттарға төзімділікті арттырған. Сондықтан медицина мамандары аталған ауру түрін емдеуде қиындықтарға тап болып отыр.

Еліміздің ҚР Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігі рұқсатсыз сатылатын дәрі-дәрмектердің санын қысқартып, антибиотиктерді тек дәрігер тағайындамасымен сату туралы заң жобаларын дайындап, ақ халаттылардың рұқсатынсыз сатып алуға болатын дәрілік заттардың санын қысқарту туралы шешім қабылдады. Антибиотиктер тек дәрігерлердің тағайындауымен ғана сатылмақ. Қазіргі адамдардың санасына антибиотиктерді кез келген ауруға қарсы қолдану әбден орнығып алған. Салқын тию, ыстық өту, іш өту т.б. жеңіл-желпі аурулар түріне де оларды пайдалану қалыпты жағдайға айналған. Қандай да бір емдік препаратты қабылдамас бұрын дерттің неден туындағанын, оның қалай асқынатынын дәрігер маманнан сұрастырған абзал. Ең басты құндылық денсаулықтан білместікпен айрылу тек санасыз жанның тірлігі. Дертке бактериялар себепші болғанда, мысалы, «пневмония» немесе «ангина» сын-



ды ауруларға шалдыққанда ғана антибиотиктер құтқарушымыз бола алатынын ұмытпаған жөн. Ал егер ауруды қарапайым вирустар тудырса, антибиотикті қолдану дерттің асқынуына әкеп соқтыруы ықтимал.

Мемлекет басшысының арнайы тапсырмасымен Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы негізінде, 2009 жылдан бастап елдің дәрілік сауаттылығын жоғарылату үшін Дәрілік ақапараттық-талдау орталығы (ДАТО) құрылып, жұмыс атқаруда. Сол үшін өз-өзіңізді емдеуді қолға алатындай болсаңыз, не дәрігер жазып берген дәрілерге күмән тудыратын болсаңыз, мамандарымен кеңесе аласыз.

Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымының ұсынған анықтамасы бойынша өзін-өзі жауапкершілікпен емдеу – бұл «...тұтынушының денсаулығындағы ауытқулар мен ауру белгілерін өз бетінше танып, дәрілік препараттарды пайдалануы» деп анықтама берген. Олай болса, қандай жағдайда адам өзіне-өзі жауапкершілікпен ем жүргізе алады?

Егер дәрігерге қаралатын мүмкіндік жоқ алыс жерде тісіміз ауыра қалса, тамағымыз қабынса сода ерітіндісімен немесе йод және сода тұздың жылы ерітіндісімен шаю арқылы өзімізге көмектесе аламыз. Қатты тоңазып, суық тигенін сезе қалған адам лимонмен, жидектер қайнатпасымен, балмен шай, сорпа ішіп, терлеп, құйрық маймен сыланып, бүркеніп жата қалуы керек (қолда бар мүмкіндікті пайдалана отырып емделу). Дәрілік шөптердің буымен ингаляция жасау арқылы жөтел, тұмау, ангина, тамақтың ауруы мен мұрыннан су ағу сынды тыныс жолдарының бітелуі, құлақтың шаншуы аурулары кезінде сауығуға болады. Міне, өзін өзі емдеу кезінде қолданылатын негізгі амал-тәсілдер осындай жағдайларды орын алуы керек.

Біліп-білмей дәрі қабылдай бергенше күн сайын бірнеше минут бойы деніңіз сау, күш-қуатқа толы деген ойларға шому керек. Осы



ойларды қан жүйесіне, ұлпаларға, жасушаларға жіберіп, энергияның ағзаға қалай таралып бара жатқанын елестетіп, тәнге сауықтырушы күш беруге дағдыланған дұрыс.

Көңіл-күйдің нашарлауына мән бермеу, температураның көтерілуі, түнде терлеу, салмақ жоғалту, үнемі шаршаңқы жүру сияқтылардың барлығы қалыпты жайттар емес. Бұл белгілер туберкулез, гистоплазмоз немеллифома сияқты ерекше емдеуді қажет ететін аурулардың симптомы болуы мүмкін. Алты-сегіз жыл арасында жоғары білім алған, күн сайын қаншама науқастың жағдайын көріп, практикалық жақтан шыңдалған маман мен жарнамадан дәрінің атын ести салып, ғаламтордан құрамы мен емдік қасиетін, кері әсерін бір шолып шыға салған адамның арасынан ұқсастық іздеу ақымақтыққа саяды.

Әсіресе, балаларын өз бетімен емдемек болған ата-аналар соңында көп жағдайда шарасыз күйде қалады. Олар өз балаларының денсаулығын дәрігерден артық білеміз деп ойлайды да, маманға тек ауру асқынғанда бір-ақ жүгінеді. Ол кезде тым кеш болып кетуі мүмкін екенін ескермейді. Үнемі есте ұстайтын бір нәрсе өмірдің ең басты байлығы – бұл өмірдің өзі, яғни сіздің денсаулығыңыз және сіздің жақындарыңыздың денсаулығы!

Кез келген көшеде самсап тұрған дәріханадан шектеусіз дәрі-дәрмек сатып ала береміз. Дамыған елдерде дәріханаға барып, «жөтелге қарсы жаңа шыққан қандай дәрі бар?», «үздіксіз бас ауруын тез баса-

тын бірдеңе беріңізші?» деген адамды көрмейсіз де, естімейсіз де. Бұл денсаулық мәдениеті, өзгенің өміріне, алдымен өз өміріңе деген жауапкершіліктің ең үлкен белгісі.

Өкініштісі, елімізде тіпті есірткі тектес дәрілердің де еркін саудаға сатылымға қойылғаны. Сәл ғана эйфория сезімін беріп, бүкіл дүниені ұмыттыратын препараттарды үнемі қолданатындардың өмірі бір жылдан аспайды екен. Сондай-ақ жыл сайын алыс-жақын шетелдерден қандай санитарлық жағдайда, нендей қоспалардан жасалғаны белгісіз заңсыз жолмен тонналап дәрі-дәрмектің келіп жатқаны тағы бар. Мәселеге осы жағынан келгенде фармацевтика магнаттарының ойлағаны тек қалтаның қамы болып тұрғандай.

Дәрі-дәрмек өндірісі мен саудасына ұлттық қауіпсіздік биігінен қарайтын кез әлдеқашан туған. Ал әр адам өзін-өзі емдеудің орнына дәрігер қабылдауында болуды дағдыға айналдырса – жауапкершілік деген сол. Өзін-өзі емдеудің соңы қатерлі ауруларға, тіпті өлімге әкеліп соғуы мүмкін екенін әрдайым есте ұстайық.

Дәрігерге ем алуға барған науқас іштей өзін сол емнен кейін, дәрілік заттардан кейін құлан-таза жазылып кетеріне сендіргені жөн. Міне, бұл психологиялық тұрғыдан өте қажет өзін-өзі емдеу болып табылады.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛ**

БАЛАЛАРДЫҢ ДҰРЫС ТАМАҚТАНУЫНА КӨҢІЛ БӨЛУ ҚАЖЕТ

Қазақстандағы балалардың жартысынан астамы суық тию мен созылмалы аурулармен ауырады. Аурулардың арасында бірінші орында – жұқпалы аурулар: жөтел, тұмау. Кейінгі орындарда – ішек-асқазан мен көз аурулары. Мамандардың айтуынша, бұған себеп – қазіргі экологиялық ортада өскен өнімдердің сапасыздығы мен ата-аналар қадағалауының жоқтығынан. Әсіресе, тамақтану жүйесінің болмауы.

Ата-ананың көз қуанышы – оның баласы. Баласын ержеткізіп, сапалы білім мен өнегелі тәрбие беру – әрбір ана мен әкенің мақсаты. Осы мақсаттарды іске асыруда бала денсаулығының жағдайы аса үлкен рөл атқарады. Өйткені дені сау бала – елдің ертеңі. Алайда көбіміз балалардың тамақтануына жіті көңіл бөле бермейміз. Өзіміз жейтін тамақты балаларға береміз, дүкендерде өнімнің сапасына қарап жатпаймыз, тамақтану рационын білмейміз. Осының бәрі баланың денсаулығына, оның болашағына әсер етеді.

Ресей сарапшыларының айтуынша, баланың тамақтану тәртібі кішкентай кезінен бастап-ақ бұзылады екен. Бізде әрбір үшінші баланың денсаулығы нашар. Оған себеп – дұрыс тамақтанбау. Уақыттың тығыздылығын сылтау ететін көптеген ата-ана осыған мән бермейді. Бұл – үлкен қателік. Баланың тамақтануына аса мұқияттылықпен қарау керек. Мәселен, сәби туылған сәттен бастап, ананың табиғи сүтімен қоректенгені дұрыс. Бірақ кей жағдайларда

ананың сүті құнарсыз болып, тіпті шықпауы мүмкін. Осы кездерде «табиғи тектес» деп аталып жүрген, құрғақ сүттер пайдалануда, бірақ оларды көп пайдалануды азайтқан жөн. Себебі онда ана сүтінде болатын дәрумендер аз, сондай-ақ құрғақ сүт бәрібір табиғи сүттің орнын толтыра алмайды. Оларды таңдағанда да аса мұқиятпен көру қажет. Қазіргі нарықта отандық өндірушілердің құрғақ сүттері сапалы болып саналады. Кішкентайынан (2-3 айлығынан) қанты бар тәттілермен еркелету болашақта қант диабетін тудыруы мүмкін. Сондықтан одан аулақ болған абзал.

Баланың тұрақты тамақтану режимі қандай болу керек?

Жасы өскен сайын баланың энергетикалық қажеттілігі көбейеді, ағзаның қалыптасу кезеңдері басталады. Ересек баланың тұрақты асы – ботқа болуы керек. Дәл осы кеңесті біздің педиатрлармен қатар, Ресей және Еуропаның дәрігерлері айтуда. Бүгінде таңертеңгі асты

көптеген балалар ішпейді. Тәбеті жоқ деп ата-аналар да көңіл бөлмейді. Бұл да дұрыс емес. Бұл организмнің тепе-теңдігін сақтамайды. Сонымен қатар физикалық күшті әлсіретіп, ойлау қабілетіне кері әсер етеді. Ата-аналардың өздері таңертеңгісін ештеңе ішпей шықса, онда бала да тамақ ішу керектігіне сенбейді. Сондықтан жеке үлгінің өзі балалар үшін аса маңызды. Жанұямен бірге толық түрде ас ішудің өзі бір өнеге. Ал күнделікті жеңіл-желпі тамақтану, бутербродтар, тәттілер мен лимонад сусыны соншалықты тойымды, пайдалы емес, керісінше, тәбетті құртады.

Күріш, бидай, тары, т.б. даярланатын ботқалар әрдайым құнарлы әрі өсу мен жетілуде аса үлкен орын алады. Онымен қоса, жұмыртқа, сүт өнімдерін де беруге болады. Таңертеңгі ас сүтпен, шай немесе какаомен ішіледі. Кейде таңертеңгі тамақ немесе шай ішпесек, басымыз ауырып, әлсізденеміз. Сондықтан таңертеңгі астың да өз орны бар. Ол күнімізді сенімді, көңілді бастауымызға әсер етеді.

Ал түскі аста бірнеше тағам болғаны абзал: көже, сорпа, ет, балық секілді. Балық пен еттің гарниріне көкөністер, макарон салуға болады. Ал біздің түскі астарымыз көбінесе макарон өнімдері болып жүр. Одан да бас тарту керек. Себебі үнемі үн тағамдарын пайдалану ағзадағы калорияны әрі холестерин мөлшерін көбейтеді. Түскі ас барлық тамақтанудың ішінде ең маңыздысы. Түскі ас тойымдылығымен және пайдалылығымен ерекшеленеді.

Түстікке (16:00 шамасында) печенье, құймақ, тоқаштар, зефир, мармелад ұсынуға болады. Кисель, айран, сусын ретінде беруге болады. Түстік түскі ас пен кешкі ас арасында жалғау болып табылады.



Кешкі ас – ең соңғы тамақтану кезі саналады. Одан кейін ештеңе жеуге болмайды. Өйткені одан кейінгі тамақ асқазан жүйесін бұзады. Кешкі ас ыстық тағам болуы тиіс. Назар аударылуы керек тағы бір мәселе – тамақты тоя жемеу. Дәрігерлердің айтуынша, егер тамаққа 60-70%-ға тойдым дегенде, ауқаттануды аяқтау керек. Еуропада бұл шектеу аса кең таралған. Кешкі астан соң азын-аулақ бір нәрсе жей салу да жаман әдет. Ол асты асқазан қорыта алмауы мүмкін. Сөйтіп, қорытылмаған ас қалдықтары тасқа айналып, бауыр, өт, бүйректің жұмысын нашарлатады. Қарапайым рацион, тамақтану жүйесі осындай болу керек.

Оқушы тәуліктің 7-8 сағатын мектепте өткізеді. Барлық мектепте асхана болмайтындықтан, балаға тамақты арнайы ыдысқа салып беріп жібергеннен басқа амал жоқ. Бутерброд, фастфуд түрлерімен шектелмеуі керек. Салаттар мен омлеттерді қосу қажет. Есте сақтайтын нәрсе, бала күніне 5 уақыт тамақтануы керек! Оның үшеуі – ыстық тамақ. Осы айтқандарды қатаң сақтау арқылы баланың денін сау етуге болады. Үлкендерге қарағанда, балалардың энергетикалық қажеттіліктері көп. Организмнің құрылыс материалы болып табылатын ақуыз етте, жұмыртқада, балықта және ірімшікте көп. Және де мұның бәрінің майлылығы төмен болуы тиіс. Ал тұздалған, қуырылған, жартылай пісірілген, қақталған тағамдарды көп бермеген абзал. Себебі олар асқазан мен ішектің қызметін бұзады. Сондай-ақ көп жағдайда аса пайдалы емес. Әр күн сайын бала үнемі сүт және сүт өнімдерін – айран, ірімшік, йогуртты ішіп отыруы қажет. Жоғарыда айтылғандар – әрбір ата-анаға баланы тамақтандыру жаднамасы. Қарапайым тәсілдермен баланың денсаулығын реттеуге болады.

Баланың дұрыс тамақтанбауының белгілері:

- Көп салмақ тастау;
- Аменорея (қалыпты етеккірдің болмауы);
- Шаштың түсуі;
- Психологиялық күйзелістер;
- Әлсіздік, шаршаудың жоғары болуы;



- Жиі жүрек қағу;
- Терінің құрғақ болуы;
- Іштің кебуі;
- Тіс аурулары;
- Ас қорытудың бұзылуы;
- Тек бір тамақ түрін ғана пайдалану (мысалы, тәтті тағамдар).

Мұнымен қоса, көкөністер мен жемістерден даярланған шырын түрлері үнемі рационда табылуы керек. Себебі жаңа жемістер – ең негізгі дәрумен көздері. Ата-аналар балаларының тәбеті жоқтығына шағым айтады. Балаларыңыз жақсы тамақ ішуі үшін тамақ «ләззат» сыйлауы тиіс. Қырыққабат пен ботқаны көргендегі көңіл күй, тәтті тоқашты немесе тәтті әрі сырты көркем асты көргендегі көңіл күйге қарағанда басқаша болатыны анық. Балалар жақсы көркемделген және алуан түрлі тамақты ұнатады. Бастысы – тамақтану режимінің сақталуы. Егер бала асты жиі ішпей, тамақтану аралығы үлкен болса, онда оның ой мен дене қабілеттерінің тепе-теңдігі бұзылады. Ал тоя тамақ ішу жаман әдет болып қалыптасып, сөйтіп, тәбет нашарлап, ішектің созылуына апарады.

Балалар тағамын көбінде дүкендерден, т.б. азық-түлік орындарынан аламыз. Алайда оның сапасына, шығарылу мерзіміне аса назар аудармаймыз. Содан болар, балалар уланып жатады, ауруларға ұшырап жатады. Көптеген ата-аналар дүкенде жаңа өнімдерді алудың орнына чипсы, кириешки сынды пайдасыз өнімдерді алады. Ол өнімдер сапалық стандартқа сай келмейтіндіктен, даярлану технологиясы бұзылған. Денсаулыққа

қиянат жасаудың қажеттілігі жоқ. Дүкендерден әрдайым сатып алынатын үн тағамдары әр уақытта пайдалы емес. Олар көбінесе маргаринде дайындалады, сол себепті, организмге артық майлар жиналады. Сондықтан қолдан пісірілетін печенье немесе тоқашқа ештеңе жетпейді. Сауда орындарында алуан түрлі рулеттер, кәмпит жинақтары, тәтті тоқаштар көп-ақ. Бірақ біз оны тәтті деп ала салғанымызбен, оның денсаулыққа кері әсерін білмейміз.

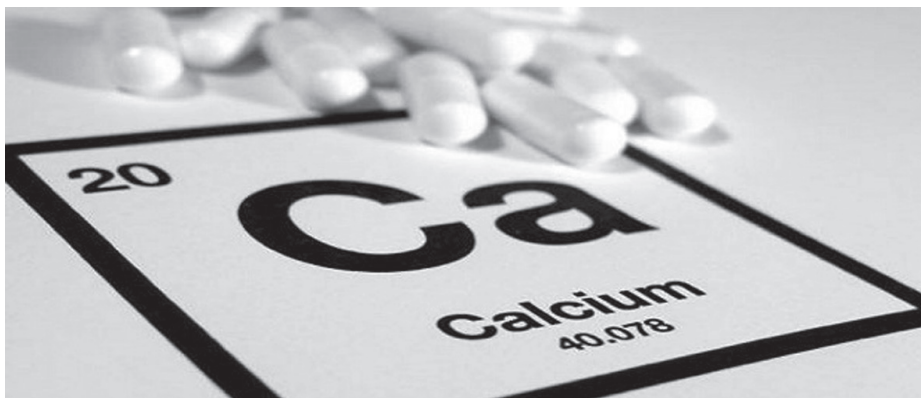
Бұл тәттілердің құрамында қант пен ароматизаторлардың көлемі белгіленген нормадан асқан. Мысалы, дәрігерлер рулеттерді көп жеуге тыйым салды. Онда қант пен жасанды дәмдеуіштердің мөлшері көп.

Балаларды тәтті тағамдармен көп еркелетудің соңы қант ауруына әкелетінін ұмытпау қажет. Оның орнына витамині көп йогурт, жеміс-жидекті сатып алған дұрыс. Ескеретін тағы бір жайт, Қазақстан балаларының 80%-дан астамы тіс ауруларына шалдыққан. Бұған себеп – бір жағынан, тісті дұрыс тазаламау болса, екінші жағынан, баланың қоректенетін тамағынан. Тым тәтті, тым ащы әрі тұзды тағамдар ауыз қуысына жағымсыз әсер береді, кальцийді, тіске, сүйектерге қажет D дәруменін азайтады. Бұл стоматологиялық сырқатқа әкеледі. Осы себепті, барлық уақытта сақ, абай болған жөн.

Индира САЙЛАУҚЫЗЫ
Гүлнұр НҮРӘЛІҚЫЗЫ

Өмір металдары

Адам ағзасында тіршілікке қажеттілігі мен пайдасының негізінде «өмір металдары» деп аталатын металдар бар. Геология мен металлургияның негізін салған Георгий Агрикола XVI ғасырда «Адамдар металдарсыз өмір сүре алмайды... егер металдар болмаса... адамдар жабайы аңдардың арасында ең аянышты өмір сүрген болар еді» деп жазып қалдырған.



Металдардың ағзаға тигізер пайдасы орасан зор бірақ мөлшері артып кетсе кері әсері де болады. Олар макро және микроэлементтер болып табылады. Мысалы оларға: мыс (Cu), мырыш (Zn), кобальт (Co), марганец (Mn), темір (Fe). Ал өсімдіктер мен жануарлардың организмдерінде олардың мөлшері болар болмас, бірақ олар тіршілікке қажет. Ал бұдан басқа нағыз сілтілік металдар мен сілтілік жер металдар да болады. Олар натрий(Na), литий(Li), калий(K) және кальций(Ca), магний (Mg). Металдардың қалыпты мөлшері адам салмағына қарай есептелінеді.

КАЛЬЦИЙ

Адам сүйектеріндегі негізгі элемент кальций болып табылатындықтан, ол адам ағзасында көп мөлшерде кездеседі. Ол сүйектерде түрінде кальций гидроксофосфаты $\text{Ca}_{10}(\text{PO}_4)_6(\text{OH})_2$ түрінде болады. Кальций жасуша құрамына еніп, сүйек құрауға, жүрек және бұлшықеттердің жұмысына қатысады, қанның ұюын қамтамасыз етеді. Ересек адамның күндік кальцийді қажет ету мөлшері 800-1200 мг шамасында болады. Адам ағзасында 1000-1200 грамм кальций болады, соның 99 пайызы сүйекте, тіс кіреу-кесінде, ал 1%-ы ішкі жасушада, қан құрамында маңызды рөл атқарады.

Қанда кальций деңгейінің төмендеуі ішкі секреция бездерінің қарқынды жұмыс

істеуін туғызады. Бұл кезде қанға кальций сүйек кеміктерінен тікелей алынады.

Адам ағзасын кальциймен қамтамасыз етудің ең қолайлысы – сүт пен балық және солардан жасалатын тағамдарды пайдалану. Қанның құрамында кальцийдің жетіспеуінен түрлі сүйек ауруларына соқтырады.

Кальций ағзаға сіңімді болуы үшін D витамині, фосфат, магний, мырыш, марганец, аскорбин қышқылы ауадай қажет.

НАТРИЙ ЖӘНЕ КАЛИЙ

Өмірге қажетті элементтер натрий және калий жұптасып жүреді. Натрий және калий фторид түрінде сүйек және тіс ұлпаларында болады.

Калий жүректің жұмысын, қан айналымын жақсартады, асқазан мен ішектердің қызметіне де өте қажет және ағзадағы барлық зат алмасу үшін тікелей қатынасы бар. Натрий мен калий ерітінділері ағзаның кез келген жасушасының құрамында белгілі бір мөлшерде болады. Мысалы қанның сарысуына қарағанда қанның қызыл түйіршіктерінде калий шамамен 18-20 есе көп, ал натрий 6-7 есе аз болады. Натрий мен калий ерітінділері жүйке талшықтарының бойымен импульстардың жақсы жүруін реттейді. Ал ол элементтердің жетіспеуі жүйке талшықтарының жұмысын нашарлатады. Мысалы ішек қарынға жасалған операциядан кейін калий жетіспеген жағдайда,

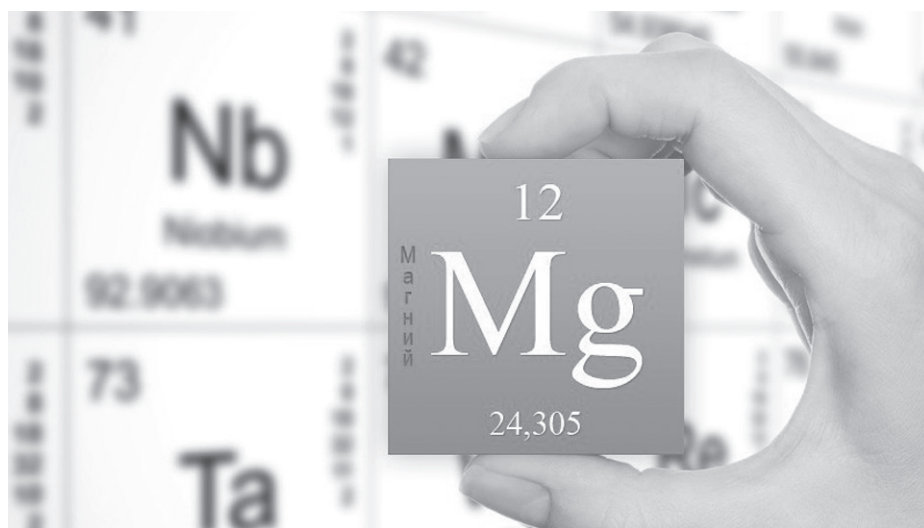
ол адамның іші кеуіп, ішек-қарынның жиырылу созылу қабілеті күрт нашарлайды. Сол үшін ауыр операциядан кейін адам қанының құрамындағы калий мөлшерін күніне тексеріп, азайған жағдайда калий ерітіндісін құйып, қалыпты жағдайға келтіру қажет. Калий мейіз бен кептірілген өріктің, көк пияздың, қауынның, апельсиннің және алманың құрамында көп. Жүрегі асқазаны және ішектері ауыратын адамдар осы жемістерді асқа жиі пайдаланғаны дұрыс.

Натрий ағзаның өн бойына толық таралған; қан сарысуында, арқажұлын сұйықтығында, көз сұйығында, асқорыту сөлдерінде, өтте, бүйректе, теріде, сүйек ұлпаларында, өкпеде және мида таралған. Натрийді адам ас тұзынан қабылдайды. Ас тұзы пайдалы екен деп қалай болса, солай пайдалана бергеннің жөні жоқ. Тұз кейбір жағдайда дос болудың орнына қас бола кетуі мүмкін. Сондықтан да тұзды аз мөлшерде пайдалану керек. Тұзсыз тамақты (диетаны) дәрігерлердің ұйғаруы бойынша пайдаланған дұрыс. Жалпы алғанда тұзсыз тамақ ішу пайдасыз. Натрий ағзадағы Осмос қысымын реттеп тұрады.

Калий, натрий ағзаны қалдықтардан тазарта отырып, су алмасуын реттейді, қанайналымын жақсартады.

ТЕМІР

Бұл элементтің рөлі денсаулық үшін өте зор. Егер темір жетіспесе, баршамызға белгілі анемия немесе қаназдық ауруы пайда болады. Бұл элементтің ағзадағы тәуліктік мөлшері – 11-30 мг. Адам қанында 3 грамға жуық темір бар. Оның мөлшері көрсетілген шамадан төмен болса, қанның қызыл жасушасының, яғни, гемоглобиннің түзілуі бұзылып, тыныс алу қызметі нашарлайды. Темір ағзаға сырттан түседі, тамақтың құрамындағы темір ионы он екі елі ішектің жоғарғы бөлігінде қанға сінеді. Темірдің ағзаға дұрыс сіңбеуі асқазандағы тұз қышқылының жетіспеуінен немесе темірдің ақуызбен байланысының нашарлауынан болады. Ал тұз қышқылының жетіспеуінің өзі бауыр мен өт жолдарының дұрыс қызмет атқармауынан деуге болады, яғни, оларда әр түрлі тұздар тас түрінде жиналады. Тастардың пайда болуы топырақ пен судың және қоректің сапасына байланысты екендігі түсінікті.



Ағзада темір жеткіліксіз болғанда өмірге келетін ұрпақ сапалы болмайды. Сондықтан да болашақ аналар және барлығымыз ағзада темірдің мөлшерін жеткілікті етуге әрекет еткеніміз жөн. Темір жетпесе баланың өңі жүдеу, беті шырайсыз, терісі сырқат, бас ауруы жиі қайталанып, ашуланшақ, тыныс алуы үстірт және жиі болып келеді. Ондай балалар әртүрлі ішек-қарын ауруларына, іштің қатуына шалдығып, оларды жүрек айну және құсу мазалап, кейінірек терісі мен шаштары трофикалық өзгерістерге ұшырайды.

Темір жетіспеген кезде тері бозарады, тырнақ жұмсарады, әрі тез сынады, ауыз қуысы және ас-қазанның сілекейлі қабаты бүлінеді.

Темір жұмыртқаның сарысында, қарақұмықта, грек жаңғағында, күнжіт, фасоль, өрікте, мейізде көп болады.

МЫС

Мыс – денсаулыққа өте пайдалы металдың бірі. Егер ағзада мыс жетіспесе бауырда қорланған тері гемоглабинмен байланысқа түсе алмайды. Сондай-ақ қаназдық (анемия ауруы пайда болады, ал өсімдіктерде дамуы мен жеміс беруі нашарлайды. Мыстың артық мөлшері де зиянды, адам үшін мыстың барлық тұздары улы. Нерв жүйесі, бауыр, бүйрек, тіс, асқазанға әсер етіп, қызметін бұзады. Мыстың мөлшерінің аз немесе көптік шамасының көрсеткіші – адамның шашы. Мыстың мөлшері төмендеген кезде немесе жетіспеген жағдайда шаш тез ағарады. Мыс қанға оттектің өтуін қамтамасыз етеді. Соның нәтижесінде жасуша, ұлпалар оттеппен жақсы қамтамасыз етіледі. Мыс көптеген ферменттердің құрамына кіреді,

ұлпалардағы тотығу реакциясын жылдамдатады.

АЛТЫН

Біздің заманымыздан 5 мың жыл бұрын ең алғаш адамзат игерген металдың бірі алтын адам ағзасында шамамен 0,2 миллиграмм көлемінде (ультрамикроэлемент ретінде) қан құрамында кездеседі.

МЫРЫШ

Ол ферменттер мен гормондардың түзілуіне қажет элемент. Мырыш адам ағзасы үшін маңызы зор, вируспен күресуші және клеткадағы улы заттарды тазартуға белсене араласатын қажетті материал болғандықтан оны жиі пайдалану қажет. Мырыш – бірінші кезекте сүйектің дұрыс қалыптасуына қажет. Егер бұл қызмет өз күшін әлсірететін болса, кеуектенеді.

Сондай-ақ бауырдағы А дәрумені мырыштың көмегімен ғана өз қызметін орындай алады. Жасөспірімдердің жетілу кезеңінде беттерінде безеудің қаптап кетуі де мырыш жетіспеушілігінен. Ересек адамның ағзасындағы мырыш бұлшық еттерде 65%, сүйектерде 20% жинақталған. Ал қалған бөлігі қан плазмасында, бауырда және эритроциттерде болады. Мырыштың көп мөлшері қуықасты бездерінде кездеседі. Мырыш қанның құрамындағы қант мөлшерін реттеп отырады. Мырыш қарабидай кебегінде көп болады. Сондай-ақ мырышты ет, сүт, жұмыртқа тағамдарын пайдалану арқылы толықтыруға болады. Зиянды әсері: ағзада көбейіп кетсе кальцийдің құрамы төмендеп, остеопороз/сүйек сынғыштығы/ ауруы пайда болады, ал

ағзада жетіспесе адам тері аурулары және диабет ауруына ұшырайды.

МАГНИЙ

Ағзадағы магнийдің ең көп мөлшері сүйек ұлпасында, тіс эмалінде жинақталған. Сонымен қатар магний ұйқы безінде, қаңқа бұлшық еттерінде, бүйректе, мида, бауырда және жүректе кездеседі. Адам ағзасында 40 граммдай магний болады, оның жартысынан көбі сүйек ұлпаларында болады. Адамға күніне шамамен 400 мг магний керек. Магний жетіспеген кезде көңіл-күй құбылады. Адам ашуланшақ, жылауық болады, ұйқысы нашарлайды. Ал магний күйзеліске қарсы макроэлемент.

Әсіресе, В6 дәруменімен бірге ол жүйке ұлпаларының жұмысын жақсартады. Сондай-ақ сүйек түзуге де қатысады. Жүрек соғысының ырғағын қалыпқа келтіреді, тамыр кеңейтуге атсалысып, оттегімен қамтамасыз етуге көмектеседі, сондықтан да магнийді жүрек ауруына шалдыққан науқастарға қолданады. Жүкті әйелдерге де магнийдің пайдасы зор. Фолий қышқылымен бірге қолданған жағдайда құрсақтағы нәрестенің ақаусыз дамуына, күні жетпей болуы мүмкін түсіктің алдын алуға көмектеседі. Магний жасыл жапырақты көкөністерде, авокадо, балықта және кептірілген цитрусты жемістерде көп болады.

Адам топырақтан жаралғаны хақ. Ал топырақтың құрамында 107 элемент бар. Сол элементтердің тепе-теңдігі бұзылған кезде адам ағзасында ауру туылады. Осы элементтерді толықтап, энергия көзін қалыпқа келтіру үшін шығыс-тибеттік ине терапиясы қолданылады. «Жас-Ай» Шығыс-тибет орталығында инедегі магниттік және энергиялық ток ағындары арқылы 706 нүктеге 12 жұп меридиан арқылы бойлап, 12 мүшенің және барлық ағзаның қызметін 100 пайыз қалыпқа келтіріп емдеуге қол жеткізіп жүрміз.

Шығыс-тибеттік, адамзаттың дамуымен бірге жетілген медицина күн-күн сайын сұранысы артып бара жатқан медицинаның ерекше түрі. Ол – бір ауруды емдеу барысында кері әсер тудырмайтын, залалсыз, бірден бір табиғи медицина емі.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Төреғали БАТЫРХАНҰЛЫ



ФАРИФОЛЛА ЕСИМ – таныстыруды қажет етпейтін есім. 1947 жылы 15 сәуір күні Павлодар облысы, Ақсу ауданында дүниеге келген ойшыл жазушының биыл 70 жылдық мерейтойы.

Ол – қоғам қайраткері, ғалым, жазушы, ұстаз, философия ғылымдарының докторы, профессор. Қазақстан Журналистер одағының Смағұл Сәдуақасов атындағы сыйлығының (1994), Республикалық Абай қорының арнайы сыйлығының (1995), Яссауи атындағы «KATEV» Халықаралық Қоры сыйлығының (2000) иегері, «Қазақстан Республикасы ғылымын дамытудағы еңбектері үшін» белгісімен марапатталған, «Құрмет» орденінің иегері. Ұстаздық, ғалымдық жолда беделді жоғары оқу орындарында қызмет еткен, 2007-2013 жылдары Қазақстан Республикасы Парламент Сенатының депутаты болған. Қазір Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті философия кафедрасының меңгерушісі. Ғарифолла Есім ағамызды 70 жасқа толған мерейлі төл мерекесімен құттықтай отырып, арнайы әңгімелескен едік. «Жас-Ай» медициналық орталығына деген ағамыздың сенімі мен құрметі, басшымыз – Жасан Зекейұлының емшілігін мойындауы туралы шынайы сұхбатын қабыл алыңыздар.

Ғарифолла Есім,
академик, философия ғылымдарының докторы:

“Жас-Ай” еңбегімен ел

– “Жас-Ай” медициналық орталығына қай кезден бастап қаралдыңыз? Жасан Зекейұлымен таныстықтарыңыз қалай басталды?

– Ұмытпасам Жасан Зекейұлының емдік жәрдемін 1999 жылы қабылдадым.

XX ғасырдың аяқ шені. Жасан деген емші барын естігенмін. Республика сарайына (Алматыда) бір концертке бардым. Бірақ, тұмаудан әбден мазам кетті. «Іздегенге сұраған» дегендей емші Жасанжан кездесе кетті. Менің жағдайымды көріп, «емханаға барайық» деген ұсыныс жасады. Менің «уақыт кеш болып кетті» дегеніме қарамай:

– Ғареке, ертеңге дейін қиналып жүресіз бе? – деді. Келістім. Менің дертім көктемде гүлдер бүршік жарғанда басталатын аллергия.

Кеш болса да емделіп, құлан таза жазылып кеттім. Міне осы кезден бастап “Жас-Ай” медициналық орталығын білем. Әрине, мен алғаш ем қабылдағанда “Жас-Ай” деген атау жоқ. Жасан Абай даңғылында алғаш уығын қадағанда ғана орталығын “Жас-ай” деп атады. Орталықтың аты қандай болуы керек дегенде, әртүрлі атау ұсындық, бірақ өзі мағыналы “Жас-Ай” дегенді тапты.

Абай даңғылындағы “Жас-Ай” Шығыс-тибет медициналық орталығына адамдар (пациенттер) көптеп ағылды.

Дерт дегенде, менің санама ой келеді. Осы жалған ғұмырда дертсіз жан бар ма – деген. Өзің сау болсаң жарың не досың, не балаң – бір сырқатты иеленіп шыға келеді. Жасы келген адамдарды “аурудың қапшығы” дей бер. Бір жерің жөнделіп жатса, екінші бір жерің сыр беріп, сырқырап жүргені. Біздің заманда, қоғамда, тұрмыста ғұмыр кешу міндетті түрде дертті қылатыны анық. Ауа, су таза емес. Азық-түлік халалға жатпайды. Адамдардың бір-бірімен қатынасы кей-кейде сау адамды ауру қылады. Өзі, әуел баста табиғатынан кеміс болып жаратылған адамның ұзақ ғұмыр кешуі тұп-тура емханаға бастайтыны анық.

Алайда емхананың да емханасы, дәрігердің де дәрігері бар. “Жас-Ай” медициналық орталығы, оның басшысы Жасан Зекейұлы дәрігер ретінде өзгеше. Бір мысал келтірейін. Бала кезімде атқа мінуге құмар едім. Алты ай жазда ат жалындамын. Рахат. Ат үстінде адамға бір әсем желік бітеді. Анам көрсін деп ойқастап атпен шауып өттім.

«Міне, шеше, мен қандаймын» дегендей мақтаныш сезімінде болатынмын. Сондай күндердің бірінде аттан оңбай жығылдым (алдында талай жығылғам, оған мән бере бермейтінмін), бұғанам сынып, бір айдай төсек тартып жатып қалдым. Сол теріс біткен сүйек адамның жасы келгенде сырқырап ауырады екен. Оны артрит дейді екен. Бекітілген емханадағы хирург қабылдауына бардым. Ол азамат олай-былай көрді. Мен:

– Иығым сырқырайды, түн баласында мазам кетуде, оның үстіне екі қолымды артыма ұстап жүре алмай қалдым десем, хирург:

– Алпыс жасқа дейін қолдарыңызды артыңызға ұстап жүрдіңіз ғой – деп түр. Осындай “үкім сөз” естіген хирургке сөз айтпай, теріс бұрылып, үнсіз шығып кеттім. Жасанға телефон шалдым.

Ол: – Ғареке, маған келіңіз ауырғаныңызды ұмытып кетесіз – деді. Рас, ұмытып кеттім, екі қолымды артыма айқастырып Астананың көшесінде серуендеп қоямын. Ойлаймын, Жасан болмаса, оң қолымның еркін қозғалуы, тіптен қағаз жазуым қалай болар еді. «Әй-әй, Кеңес заманында оқып дәрігер болғандар-ай «деуге, пендешілігім сыр беріп қояды. Ойлаймын, пендешілік емшілер қауымында сирек болса ғой. Алла Тағаладан кейін адамның сеніп, дауа іздейтіні емшілер емес пе?

– Орталық басшысы Жасан Зекейұлының қандай ерекше қасиеттерін атап өтер едіңіз?

– Жасай Зекейұлының қасиеті, ол тұқым қуған – емші. Көп оқып, тәжірибе алып дәрігер болуға әбден болады. Дәрігердің көпшілігі солай. Тегінде емшілік қасиеті бар-

енген ұжым



лар шағын. Бұлар нағыз емшілер, нағыз дәрігерлер. Емшілік адамның табиғатында болғанда керемет. Бірақ, бұл емшілікке деген алғашқы табиғи саты. Құдай берген қасиетті ендігі жерде бағалап, арнайы медициналық білім алып, емші өзін-өзі осы қиын жолға тәрбиелеуі керек. Табиғи дарын, арнайы білім және өзін осы кәсіпке баулып, сеніп қалыптастыру, осы қасиеттің үшеуі де бір Жасанның тұлғасынан табылады. Ем-психологиялық шара – осы мәселеге Кеңес заманындағы медицина көңіл бөле бермеді.

Менің таң қалатыным, Кеңес дәрігерлерінің пациентке (ауруға) сұрақтарды бастырмалатып қоюы. Өзі ауырып отырған жанға сұрақтарды жаудыру психологияға жата ма? Дертті адамның халін емші айтпаушы ма еді. Жасанның ауруға төкпелеп сұрақ жаудырып отырғанын көргенім жоқ. Ол аурудың дертін өзі анықтап береді. Тамыр ұстайды. Бар мәселе тыныста, қанның тамырларды қуалап айналуында. Тамыр соғуы Жасанға бәрін айтып береді. Тамыр ұстау, сөйтіп диагноз қойып, ем жасау Жасанның тәсілі.

Оның оқуы да, ұстазы да өзге. Тамырын ұстап, адамның дертінің себебін айтқанда кісі әлдеқайда бір жеңілдеп қалады. Ол ішінен дертімнің себебін ашты, енді емі де табылады деп ризашылық сезімге өтіп, дәрігерге сенеді. Адам дәрігерге сенсе жазылады. Дертіне шипа табылады. Жасанға келген, оның емін қабылдағандар осындай халге түсіп, құдай қуат беріп, сауығып шығып жатады. Жасанның дертті адамға сөзі әсерлі. Бұл да психология. Ауырып келген адамның көңіл-күйі алай-дүлей. Оның дәрігерге деген сенімі мен күдігі аралас.

Жасан осы күдікті сейілтуші, адамның тәніне ғана емес, жанына жағымды әсер қалдыратын сөзді тауып айтушы – шешен. Бұл қасиет ата-бабамыздан қалған асыл қазына. Жасан сондай қазынаға ие.

– “Жас-ай” медициналық орталығы халықаралық Еуропалық медициналық қауымдастық тарапынан жоғары бағаланып, “Халықаралық үздік клиника орталығы” атағын

иеленді. Еңбек жолы 15 жылға жуықтаған орталығымыз туралы пікіріңіз?

– “Жас-Ай” медициналық орталығы жұртқа белгілі. Елдің ықыласына, құрметіне ие болған мекеме. Орталықтың қалыптасуы, ем жасау, науқастар пікірі, алғысы сияқты нақты деректерді жинақтап, өз жұмысын халыққа көрсетуде шеберлік танытуда. “Жас-Ай” медициналық орталығы туралы бірнеше кітап елге тарады. Жүйелі түрде “Жас-Ай” медициналық-ақпараттық журналы шығып тұрады. Республика жұртшылығы алдында «Жас-Ай» еңбегімен еленген ұжым.

Бұл менің ғана пікірім емес, көпшілік пікірі. Ұжым еңбегі бағаланып, “Халықаралық үздік клиника орталығы” деген дәрежеге жетті. Мұның бәрі қажырлы, әрі жүйелі еңбектің нәтижесі.

Тәуелсіздіктің жиырма бес жылдығына орай Жасан Зекейұлы “Ерен еңбегі үшін” медалімен марапатталды. Бұл мемлекеттік дәрежедегі марапат.

Көзалдымдамедициналық орталық есейіп, жетіліп, молығып келеді. Алматы қаласындағы әл-Фараби даңғылы бойындағы орталықпен қатар Астанада жаңа орталық бой түзеді. Бұл “Жас-Ай” медициналық орталығының мүмкіндігі молайып, жұртқа қызмет көрсету ісі жетілді деген сөз. Астана еліміздің орталығында орналасқаннан кейін сырқат адамдардың Жасан мырзаның емханасына қатынауына жағдай жасалды.

– Абырой-беделге ие болған жан ретінде еліміздің болашағы – жас ұрпаққа қандай кеңес берер едіңіз?

– Ем мен мәдениет егіз ұғым. Қазақ «тәні саудың жаны сау» дейді. Тән тазалығы – мұсылмандықтың басты шарты. Тән таза болуы үшін, ол сау болуы табиғи түсінік. Тәнге қызметтен мәдениет басталмақ. Тән дегенде айтарым ауру астан. Ішкен, жеген тамағымыз халал болуы басты талап бүгінде. Қанша айтқанмен жас та, жасамыс та сырқаттанбай тұрмайды. Міне, осы кезде ем қабылдау мәдениеті туралы сөз қозғаған жөн. Ем қабылдау үздіксіз, үнемі болатын үрдіс. Емге арнайы уақыт және қаражат бөліп қою әркімнің ісі.

Емделу өзінді елеу, өзінді қадір тұту, бағалау және өзгелерге бағалату. Жастарға да, замандастарға да айтар өсиетім осы.

– Сұхбатыңызға көп рахмет! Мұм-кіндігімізді пайдалана отырып, «Жас-Ай» медициналық орталығы және «Жас-Ай» журналы ұжымы, сондай-ақ сан мыңдаған оқырмандарымыздыңатынанөзіңізді 70 жылдық мерейтойыңызбен шын жүректен құттықтаймыз!

Сіз нағыз абыз, елағасы болып халқымыздың құрметіне бөленіп келе жатырсыз. Ел үшін жасап келе жатқан еңбектеріңіз әрдайым елеулі, табысты бола берсін! Сізге зор денсаулық, ұзақ ғұмыр, қажымас қайрат тілейміз!

Сұхбаттасқандар –
Жанна ИМАНҚҰЛ,
Эльмира ИТЕҒҰЛОВА,
жоғары санаттағы лаборант



ДЕНСАУЛЫҚ – ЗОР БАЙЛЫҚ

Бижанов Ақан Құсайынұлы,
сенатор, саясаттану ғылымдарының докторы, профессор

– Ақан Құсайынұлы, ең алдымен Сізбен «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығында танысып отырғанымызға қуаныштымыз. Сізді еліміздің белгілі саясаткері ретінде білеміз. Осыған орай жақында мемлекетімізде өткізілген конституциялық реформаның негізгі ерекшелігі неде деп ойлайсыз?

– Конституциялық реформалармен байланысты саяси процестердің кейбір біздің, қазақстандық, ерекшеліктеріне тоқталсақ, ең алдымен бұл оның дәйектілігі. Жақында ұлт жоспарында Мемлекет басшысы Н.Ә. Назарбаев елдің одан әрі демократизациялануын алдағы реформалардың басты бағыты ретінде атап өтті. Бүгін оның бастамасы бойынша Парламент Конституцияға басқарудың президенттік нысанын сақтай келе, өкілеттіктердің біраз бөлігін Парламент пен Үкіметке бере отырып, өзгерістер енгізуде.

Екіншіден – бұл бүгінгі Парламент шешімінің Қазақстан халқымен тікелей байланысы. Конституциялық реформа туралы Елбасының бастамасынан кейін белгілі уақыт аралығында мемлекеттің әрбір азаматына алдағы реформаның мағынасы мен мазмұны бойынша өз ұсыныстары мен ескертулерін беру мүмкіндігі болды.

Үшіншіден – бұл әлемнің саяси тарихында өте сирек, қайталанбас қадам, мемлекет өміріндегі Парламенттің ролін және мемлекеттік бағдарламаларды жүзеге асырудағы Үкіметтің жауаптылығын арттыруға бағытталған, биліктегі мемлекет басшысының өз еркі бойынша өзінің кейбір өкілеттіліктерін Парламент

пен Үкіметке беруі.

Бұл факторлардың барлығы біздің республика демократиялану мен прогресс жолымен мақсатты келе жатқандығын, және бұл өз кезегінде еліміздің әлемнің аса дамыған 30 мемлекетінің қатарына кіруіне сенімді негіз болып табылатынын көрсетеді.

– Табиғи энергия көздері арқылы емдейтін, кері әсері жоқ ем түріне сұраныс күн сайын артып жатыр. Жалпы халықтық медицинаға деген көзқарасыңыз, пікіріңіз қандай?

– Ең біріншіден, менің айтайын дегенім бұл дәстүрлі емес медицина яғни, халық медицинасы дәстүрлі медицинаның түп негізі. Қазіргі мойындалған дәстүрлі медицина халықтық медицинаның әбден тәжірибеден өткен, ғасырлар, жылдар бойы сыналған, қорытылған, мойындалған, өміршең әдіс-тәсілдерінің және медицина ғылымының жетістіктерінің қорытындысы.

Көріпкел, бақсы-балгерлер, тәуіптер заманынан бастау алатын халықтық медицинадан айналып өтіп, оны ешқашан болмады деп айта алмаймыз. Халықтық медицинаның тарихынан әрине ең жиі пайдаланылған, нәтижелі ем берген түрлері осы заманға жетіп отыр. Тарихы мың жылдықтарға кететін, яғни адамзат пайда болғаннан бері келе жатқан медицинаны жоққа шығарып, бәрі тек ғылым хатқа түсе бастағанда пайда бола қалды деуге болмайтыны бәрімізге айқын нәрсе.

– Енді тікелей «Жас-Ай» орталығы туралы ой бөлісе кетсеңіз. Біздің медициналық орталығымызда көрсетілетін ем түрлері көңіліңізден шығып жатыр ма?

«Жас-Ай» орталығының негізін қалаған Жасан Зекейұлын көптен бері білуші едім. Әлеуметтік-мәдени даму және ғылым комитетінің, яғни медицина саласына жетекшілік ететін комитеттің бірталай уақыт төрағасы болғандықтан, бұл кісінің баяндамаларымен, ғылыми-тәжірибелік конференцияларда сөйлеген сөздерімен таныспын. Ғылыми жұмыстарын қарап, баспасөз беттеріндегі мақалалары мен сұхбаттарын оқып, ризашылықпен, құрметпен қарап жүремін.

Өз басым бұл орталық емін алған адамның жағдайы ауырлапты, нашарлапты деген сөзді естіген жоқпын. Қарапайым халықтан бастап, білімді, биік лауазымды адамдарға дейін жаны қиналғанда осы орталыққа келіп, барлығы да жоғары дәрежеде көрсетілген ем түрінен сауығып жатқанын көріп жатырмыз.

Жасан Зекейұлы білімді, ғылымға жақын, іскер азамат екенін дәлелдеуде. Орталық дәрігерлері көрсетіп жатқан ине емінің ерекшелігі сезіліп жатыр, сондай-ақ ем алу барысында көңіл-күйге, психологиялық жағдайға да оң әсері байқалуда.

Медицинада Авиценаның «науқас дәрігерге жазылатынына, дертінен айығатынына үлкен сеніммен келу керек» деген тамаша бір сөзі бар. Сонда ғана ем қонады. Дәл осы орталыққа, оның көрсететін еміне, жазылатынына науқастардың нық сеніммен келуіне үлкен негіз, қаншама нақты дәлелдер бар.

– Біраз бұрын «Жас-Ай» орталығына да өзін емшімін деп сендірген жалған емшіге барып, емнің орнына денсаулығы күрт нашарлаған азаматтар келіп еді, ем алып, сауығып шықты. Өлім аузынан қалған осындай азаматтарды тіркесе, фактілердің көп санды құрайтыны анық. Дәл осындай келеңсіз жайттарға қалай шектеу қоюға болады?

– Қазіргі уақытта халық емшілігіне деген сұраныс дәстүрлі медицинаға деген сұраныстан артық болмаса кем емес. Осы сұраныстың көптігін

пайдаланып халық емшісімін деген жалған куәлік, сертификаттарын көрсетіп, халықты алдап жүрген емшісімақтар да көптеп табылады. Біреулері шындап, енді біреулері таза табыс табу үшін халықтық медицина тәсілдерін пайдаланып, науқастарды емдеген болып жатыр. Өкініштісі, олардың кейбіреулері қанша адамның тағдырына, денсаулығына кесірін тигізіп жатыр.

Жалпы бұл мәселе жөнінде біз келешекте денсаулық сақтау жөніндегі кодекске толықтырулар енгіземіз деген ойдамыз. Оның ішінде дәл осындай фактілерге халықаралық тәжірибеге, өзіміздің отандық тәжірибеге сүйене отырып, заң жүзінде тиісті шаралар қолдануымыз керек.

Мұндай шаласуатпен әрекетке көше берудің барлығы адам денсаулығын құртып, келешегінен айырады. Сондықтан бұлай жалғаса беруіне жол бермеуіміз керек. Үлкен көлемде ойласақ, бұл ұлттың келешегіне, мемлекеттің болашағына балта шабу болып табылады. Алдамшы емшілер көбейіп кететін болса жағдайымыз сөзсіз қиындай береді. Сондықтан мұны бір жүйеге келтіріп, тәртіпке түсіретін уақыт келді.

Жаңа айтылған жайтқа ұқсас ақпараттар бізге де жетіп жатыр. Сондықтан, лицензия бергенде тиісті комиссия қатаң тексеруден өткізу керек. Заңға толықтырулар енгізу барысында дәстүрлі медицина мен халық медицинасын қатар дамытып отырған Қытай, Үндістан, Жапон т.б. елдердің тәжірибесін де басшылыққа алу жоспарлануда. Халық медицинасымен айналысатын адам өз ісінің нағыз профессионалы болатындай талап қойылуы шарт. Тек қалтаның қамы үшін емес, халық денсаулығы үшін қызмет ететін емші қажет. Тым болмағанда оның емі адамға зиянын тигізбеуі керек. Заң талаптарын бекіту кезінде осы орталық басшысы секілді білімді, білікті азаматтар да өз ойларын білдірсе құба құп. Заң жобасын ұсынушы, шығарушы мемлекеттік билік өкілдеріне осындай тікелей халықпен араласып жұмыс істеп жатқан кәсіби мамандар да өз ұсыныстарымен, талаптарымен шығып, ой тастағандары дұрыс.

Осы актуалды тақырып аясында конференция, болмаса дөңгелек үстел өткізіп, орын алып жатқан келеңсіз жайттарды, болмаса жағымды жаңалықтарды тыңдап, екшеп-елеп, ұсыныс-талаптарды қорытындылауымыз керек.

– Біздің орталықтың өзге медициналық мекемелерден,

орталықтардан тағы бір ерекшелігі – орталық жанынан үздіксіз тікелей орталықтың қаржысымен 7 жыл бойына мемлекеттік тілде медициналық-ақпараттық «Жас-Ай» журналының жарық көріп келе жатқандығы. Халықтың денінің сау болып, медициналық танымды кеңітуге арналған журналымыздың оқырмандары да көбейіп келеді. Орталықтың осы бағыттағы жұмысына қандай баға бересіз, бұл иігілікті іске мемлекет тарапынан қолдау бола ма?

– «Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналымен танысып жатырмыз. Бұл салаға лайықты, өз орны бар бір басылым керек еді, сол бастықтың орнын толтырып жатыр екенсіздер. Ғылыми негіздегі әрі тарихы терең халықтың дәстүрлі медицинасын насихаттайтын, алдамшы емшілерді шектейтін, заманауи медицина жетістіктерін де жалпыға жария ететін журналдың болуы құптарлық іс.

Дәстүрлі медицинамен қатар халықтық медицина өміршең екенін, пайдалы, қажет екенін дәлелдеді. Яғни, «Жас-Ай» журналы ұжымы екі медицина түрін насихаттауды қатар ұстау арқылы үлкен жұмыс жасап жатыр. Сондай-ақ, қазіргі дамыған медицина жетістіктері мен ғылыми жаңалықтарды, халыққа жетпей жатқан ақпараттарды жеткізіп, өзге елдермен тәжірибе алмасу турасындағы өзекті тақырыптарды да журнал бетінен көрсек деген ұсыныс айтамын.

Жалпы халықтың денсаулық сақтауына қатысты қарапайым да, қажетті әдіс-тәсілдерді, ата-бабаларымыз қолданған, ұмытыла бастаған ем түрлерін қайта жаңғыртатын журналдың болашағы зор деп білемін. Аса ауыр емес ауру түрін тіпті халық медицинасы негізінде үй жағдайында да асқындырмай, профилактика ретінде дауалап алуға болады. Бірақ, көп жағдайда адамдар оны қалай, қайтп жасау керектігін біле бермейді. Дәрігерге «әне барам, міне барам» деп жүріп уақыт ұзартып, дертін асқындырып алып та жатады. Дәл осындай көп кездесетін жайттарда іздейтін, кеңес алатын журналға айналып жатыр екенсіздер. Бұл үлкен жауапкершілік. Осындай үлкен жауапкершілікті мойындарыңызға алыпсыздар. Сондықтан бұл журналға жалпы көпшілік тарапынан да, мемлекеттік өкілетті билік тарапынан да қолдау қажет. Бірақ ең басты талап – журналдың алдамшы ақпараттар мен ем тәсілдері, ем түрлері халық

денсаулығына кері әсер жасайтын жалған емшілердің мінберіне айналып кетуіне жол бермеу.

Қорыта айтқанда, «Жас-Ай» журналы салауатты өмір салтын насихаттайтын заманға лайықты медициналық анықтамалыққа, нұсқаулыққа айналсын дегім келеді. Медицина саласынан бөлек, басылым дайындау, оны жарыққа шығарудың өзі үлкен қажыр-қайратты, іскерлікті талап етеді. Одан бөлек, журнал тікелей орталық қаржысымен жарық көріп жатыр, бұны өз кезегінде мемлекеттің денсаулық сақтау бағдарламасына қосылған үлкен бір үлес деп баға беруге болады.

– Медицина мен әлеуметтік жағдайдың байланысы жалпыға түсінікті. Енді медицина мен мәдениет ұғымдарының байланысына тоқталсаңыз?

– Біз денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыруымыз керек. Ата-бабаларымыздың құнды тәжірибесін сақтап, сонымен қатар халықаралық мойындалған тәжірибелерді қолдануға енгізу, салауатты өмір салтын ұстану – мәдениеттіліктің көрінісі. «Денсаулық – зор байлық. Дені саулыққа ұмтылатын адам – мәдениетті адам» деген пікірдің де қалыптасып келе жатқаны осыдан.

– «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығына, ем алушыларға деген тілегіңіз?

– «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы ұжымының тынбай еңбектенуінің арқасында қазір шығыс-тибет емі өзіміздің халықтық медицинамыздай санамызға орнығып, күнделікті өміріміздегі дәстүрлі медицина төрінен орын ала білді. Оның дәлелі – сан мыңдаған халықтың алғысы және «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының жақында ғана Брюссель қаласындағы Халықаралық Еуропалық медициналық қауымдастығының, ОКСФОРД (Англия), ЕМА және басқа да ұйымдардың тағайындауымен «Халықаралық үздік клиника» атағын иеленуі. Адамдар бұл емнің қажеттілігін мойындап, іздеп тұратын деңгейге жетті. Бұл үлкен көрсеткіш. Алдағы уақытта тек сәттілік тілеймін.

Сұхбаттасқан –
Жанна ИМАНҚҰЛ



ӨГІЗТІЛ

Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 0.6-2 м. тамыры жуан болады. Жанама бұтақтары болмайды. Жапырағы жебелі, жұқа қағаз секілді, қандауыр формалы келеді. Түпкі жапырағы жалпақ өседі. Гүлдері аталық және аналық болып бөлінеді. Тұқымы жұмыртқа формалы, үш қырлы болады.

Тау бөктерлерінде, жол жағаларында, теріскей, күнгей беттерде өседі. Дәмі ащы, қышқыл, азырақ улы болады.

Ем болатын аурулары

Ыстықты, уытты қайтарады, қанды тоқтатады. Үлкен дәретті айдайды, құрттарды өлтіреді.

1. Тік ішектің айналшық еті қабынғанда 30-45 г. жас өгізтіл тамырын суға қайнатып, шекер қосып, танертең ашқарында ішеді.

2. Геморроймен ауырғанда 30 г. өгізтіл тамырын суға қайнатып буына отырады. Соңынан су жылы болғанда мақтаны шылап геморройды жуады.

3. Қан табақшаларының азаюына 15 г. өгізтіл тамырын суға қайнатып, күніне үш рет ішеді. Бұл кезде кейбір науқастарда жеңіл түрде іш өтеді. 7-10 күн ішкеннен кейін бұл өздігінен тоқтайды.

4. 180 г. өгізтіл тамырын 70%-тік 360 миллилитр спиртке 7 тәулік шылайды. Даярланған дәріні сүзгіден өткізіп, теміреткіге жағады.

5. Қышыма бөртпеге аз мөлшердегі өгізтілді арпамен араластырып, қайнатып ішеді.

6. Өгізтіл тамырын қайнатып мұзқантқа (наут) араластырып ішсе жөтелге ем болады.

Пайдалану мөлшері: 9-15 г. өгізтілдің құрамында қант, ағаш майы, органикалық қышқыл, жабысқақ және жұмсартқыш элементтер бар.

МОЙЫЛ

Бұл – жапырақ төгетін ағаш. Биіктігі – 10 м. Жапырағы бүтін жиекті, кезектесіп орналасқан. Гүлі ұсақ, ақ түсті, шашақгүл шоғырына топтасқан. Мамыр, маусым айларында гүл ашып бітеді. Тамыз айында жемісі піседі. Жемісі сүйекті қарадомалақ болады. Мойылдың жемісінен тосап, кәмпит және сусын жасалады. Жемісі дәріге пайдаланылады.

Тау шатқалдары мен өзенді сулардың бойында өседі.

Жинау және өңдеу

Мойылдың жемісі, ағашының қабығы емге қолданылады. Жемісі тәтті, қабығы кермек дәмді болады.

Ем болатын аурулары

1. Қан қысымының жоғарылауына ем болады. Мойыл жемісі піскенде аз мөлшерде алып, оған ақ шекер қосып қайнатады. Тұқымын сүзіп тастап салқындағанда тамақ артынан 0.25 литрден ішеді немесе қайнатылған кәмпитінен 1-2 қасық алып, бір шыны қайнаған суға араластырып, күніне бірнеше рет сусын орнына ішеді.

2. Іш өткенде, мойыл жемісінен қоймалжың дәрі қайнатып, бір қасықтан тамақтан соң күніне үш рет жейді немесе жемісін жесе де болады.

Пайдалану мөлшері: Науқастың жағдайына байланысты алуға болады. Мойылдың құрамында жұмсартқыш элементтер, алма қышқылы, спирт қышқылы, қант және басқа да элементтер бар. Дәнінің құрамында ащы өрік алкалоиды, ащы өрік майы бар.



ӨГЕЙШӨП



Өгейшөп – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі – 10-30 см. Тамыр сабағы жіңішке ұзын көлденең өседі. Жапырақ сыртында жиі өскен ақ түктері болады.

Өзенді тау аңғарларында, орманды өңірлерде, ылғалды жерлерде өседі. Алтай, Тянь-шань тауларына көп таралған.

Жинау және өңдеу:

Гүл шанағы дәріге пайдаланылады. Күз аяғында немесе көктемде жер жібінде жер бетіне шықпаған гүл шанағын қазып алып, гүл сағағын алып тастап, тазалап кептіреді (түсі

бұзылмау үшін қолмен жууға, мыжуға болмайды). Шикідей немесе бал қосып өңдеп жасайды. Дәмі ащылау тәтті, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

Өкпені жылытып жөтелді тияды, желді басып қақырықты шығарады.

1. Өкпе туберкулезіне, құрғақ жөтелге 9 г. өгейшөпті, 15 г. сиырсілекейді, 9 г. ақжүректі суға қайнатып ішеді.

2. Кеңірдекшенің созылмалы қабынуына ақжүректен 15 г. өгейшөптен 15 г. өрік дәнінен 15 г. мұзқанттан 30 г. қосып талқандап, 2-5 грамнан тамақтан соң қайнатып ішеді.

3. Өкпе туберкулезінің әсерінен болған жөтелге және қан қақыруға өгейшөптен 9 г. ақ кекірден 9 г. есекжелімнен (ерітілген), сиырсілекейден 9 г. қызыл миядан 6 г. араластырып суға қайнатып ішеді.

4. Жөтелге тұт тамыры қабығынан 9 г. қылшадан 6 г. перила тұқымынан 6 г. шикі гипстен 9 г. қызыл миядан 6 г. араластырып, суға қайнатып ішеді.

5. Өкпе туберкулезінің әсерінен ұзақ уақыт жөтелгенде 60 г. өгейшөп гүлін, 12 г. сараны араластырып, балмен қосып оқ дәрі жасап, 9 грамнан күніне екі рет ішеді.

Пайдалану мөлшері: 1.5-9 г. Өгейшөптің құрамында фарадиол, гиферин, жұмсартқыш элемент, паррапин, ұшпа май, тараксантин болады.

ОШАҒАН

Бұл – екі жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 1-2 м. Томар тәрізді көптеген шашақты тамырлары бар. Сабағы тік өседі. Жапырағы өте үлкен, сопақша, жұмыртқа формалы келеді. Ал гүлдері сабағының басында өседі, гүлдерінің түсі қызғылт немесе көк түсті болады.

Атыз, арық маңында жол жағаларында өседі.

Жинау және өңдеу:

Ошағанның жемісі, жапырағы, тамыры дәріге пайдаланылады.

Жемісі піскен соң жинап алып кептіреді. Ал дәнегін алғасын тазалап, шикідей немесе қуырып пайдалануға болады. Тамырын көктем, күз айларындағана қазып алғасын күнге жайып кептіреді. Жазда жапырағын жас күйінде немесе кептіріп те емдік үшін қолдануға болады. Ащы кермек дәмді усыз болады.

Суықты тарқатады, өкпені тазалап, қызылшаны сыртқа шығарады. Жұтқыншақ қабынуға ем болады. Уытты қайтарады.

Ошаған тұқымы

1. Бас ауырып, көз қарауытқанда ошағанның тұқымынан, кәрікыз дәнінен, шашақгүлден 9 грамнан араластырып қайнатып ішеді.
2. Қара желдің әсерінен тіс қақсағанда ошағанның тұқымынан аз мөлшерде қуырып, суға қайнатып күніне бірнеше рет ауызды шайқайды.
3. Көмей, жұтқыншақ қабынғанда 9 г. ошаған тұқымын, 9 г. қоңырау гүлді, 6 г. екпе қараөлеңді, 3 г. қызыл мияны суға қайнатып ішеді.
4. Дене әлсіреп, қол-аяқтан жан кеткенде аз мөлшердегі ошағанның тамырын тауықтың етімен қосып пісіріп, етін жеп, сорпасын ішеді.

Пайдалану мөлшері: тамыры мен тұқымы 3-9 г. құрамында дәрумендер, органикалық қышқылдар, май және күрделі молекулалы кант, аз мөлшердегі ұшпа май бар.



ҚЫЗЫЛ МИЯ

Бұл көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30-100 см. Сыртқы қабығы қызыл қоңыр немесе қарақоңыр түсті, дәмі ащы, сабағы тік, жұмыр әрі жуан түп жағы тектес жоғарғы жағы көп бұтақты болады. Тақ қауырсынды, күрделі жапырақтары кезектесіп орналасады. Бір қатарда жұмыртқа формалы, не сопақша, немесе бүтін жиекті 7-17 дейін ұсақ жапырақшалары болады. Шашақ гүл шоғыры сабақ қолтығында өседі. Гүлі көбелек формалы, көгілдір немесе қызғылт көк түсті бадана жемісі орақ тәрізді имек, қоңыр түсті, сыртында жиі тікен түкшелері болады.

Құмды жерлерде, шаппалықтарда, өзен бойларында, топырақты аймақтарда өседі.

Жинау және өңдеу:

Қызыл мияның тамырының емдік қасиеті жоғары. Көктем мен күзде қазып алып, екі шетіндегі кішкене тамырларын, жас өркендерін алып тастап, жуып, тазалап кептіреді. Жапырақтап турап, шикідей немесе бал қосып өңдеп жасайды. Тәтті дәмді усыз болады.

Ем болатын аурулары:

Жүректің ыстығын басып, уытты қайтарады. Көкбауырды күшейтіп, әлдендіреді. Өкпені дымқылдандырып, жөтелді басады.

1. Асқазан мен он екі елі ішек жарасына қызыл миядан 9 г. жұмыртқа қабығынан 15г, сасық меңдуанадан 0.5 г ұнтақтап, күніне үш рет 3 г-нан ішеді.
2. Истерия (есалаң) ауруына 15 г. қызыл мияны, 30 г. шыланды, 12 г. өнген бидайды араластырып суға қайнатып ішеді.
3. Көңіл алабұртып ұйқы қашқанда, 3 г қызыл мияны, 1,5 г андырды суға қайнатып күніне екі рет ішеді.
4. Ауылшаруашылық дәрілерден (фосфорлы дәрілер) уланғанда 120 г. қызыл мияны, 15 г. талькты қосып қайнатып, салқындағаннан кейін күніне үш рет ішеді.
5. Қорғасыннан уланғанда, 9 г. қызыл мия мен 12 г. өрік дәнін суға қайнатып, күніне екі реттен 3-5 күн ішеді.
6. Арсеннен уланғанда, қызыл мияны қара бұрышпен қосып қайнатып, суын ішеді.
7. **Пайдалану мөлшері:** 4,5-9 г. Қызыл мияның құрамында қызыл мия қышқылы, күрделі қанттар және крахмал болады.



НАУРЫЗ КӨЖЕНІҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ПАЙДАСЫ

Наурыз көженің дәмі ерекше. Адам ағзасына өте пайдалы, иммунитетті көтереді. Наурыз көжеде мынандай дәрумендер бар В1, В2, В6. Халқымыз рымшылдыққа аса мән беріп, маңызды, киелі нәрсенің барлығын дерлік 7 санына құрған. 7 қазына, 7 ата, 7 күн, 7 қат көк т.б. ұғымдарды білеміз. Наурыз көже азықтың жеті түрінен жасалады.



1. Наурыз көжеге су қосқаны - өмір өзен, ұрпақ-өріс судай асып-тасысын дегені болса керек. Зат алмасудың барлық процестері судың қатысуымен атқарылады. Тамақты сіңіру, қанға нәрлі заттардың жетуі сұйық ортада өтеді. Организмде судың жеткіліксіз болуы шөлдеуге әкеліп соқтырады да, судың артық болуы жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмысын қиындатады, қалжыратады.

2. Тұзсыз астың дәмі келмейтінін бәріміз білеміз. Тағамда тұздың алатын орны ерекше болғандықтан қасиетті наурызкөжеге «Тұз – астыңдәмін келтірер, мақал – сөздің мәнін келтірер» деп тұз қосқан. Тұз – адам организмінің қалыпты жұмыс істеуі үшін бірден бір қажетті зат. Ол тағамның дәмін келтірумен бірге, ағзадағы су мөлшерін реттеп, асқазан сөлінде тұз қышқылын түзеді. Адам ағзасына күн сайын тамақ арқылы орта есеппен 10-15 грамдай ас тұзы сіңіріледі. Етке тұзды пісерден 30 минут бұрын салу керек.

3. Сүт немесе ақ құйғаны – сүттей ұйып отырайық, ақ мол болса денсаулыққа да кепіл дегені. Көңіліміз де ақ болсын

деген таза ниет. «Ағы бардың – бағы бар» деп түсінетін қазақ халқы сүт тағамын бақыт несібесі деп білген. Сүттің өзі және одан жасалынатын өнімдер адам ағзасына пайдалы. Сүт кальций мен фосфорға, дәрумендерге, көмірсу мен майларға, ақуыз бен минералды заттарға, микроэлементтер мен ферменттерге өте бай. Ас қорыту бездерінің жұмыс істеу қабілетін үнемі жақсартып отырады. Құрамында адам ағзасының қалыпты жетілуі үшін барлық зат бар сүтке құндылығы жағынан бірде бір азық тең келе алмайды.

4. Құрт қосатын себебі – құрт күшті ас. Әртүрлі тамаққа пайдаланады. Әсіресе жазғытұрым уақытта пайдасы мол. Әлсіз, аурушаң адамдарға қуат береді. Бұл асты – қуаттың көзі болсын, ел қуаты нығайсын, денсаулығы берік болсын деген ырымға негіздесе керек.

5. Қазақтың төл асы – ет қосады. Қазан толсын, асар мол болсын деген мақсатта «ұзынсарыға» арнайы соғымнан сақталған мүшелер (қазы, қарта, шұжық, т.б.) сүрі етті тұтастай наурызкөжеге салып қайнатады.

Еттің қоректігі аса зор. Еттің

құрамында су (70 пайыз), ақуыз (18-21 пайыз), май (1-3 пайыз), дәрумендер (В1, В2, В6), минералды тұздар, экстрактивті заттар бар.

В1 ағзада зат алмасу үшін керек. Бұл дәрумен жетіспегенде, адам дел-сал болады. Ас қорыту процесі бұзылады. В1 дәруменінің ой және дене еңбегімен көп шұғылданғанда, суықта ұзақ болғанда қажеттілігі мол. В2 жарақаттардың тез жазылуына мүмкіндік береді. Ағзаның бірқалыпты өсуіне қажет. Еттің құрамында белок, амин қышқылдары, дәрумендер өте мол. Фосфор, темір, мырышқа өте бай. В6 дәрумені жетіспесе, балалардың бойының өсуі тежеліп, қан аздыққа әкеп соқтырады. Пісірген кезде ет 40 пайыздай салмағын жояды. Одан суы, экстрактивті заттары, минералды тұздары бөлінеді де, ерітіндіге айналып, сорпаға шығады.

Сорпаның азықтық нәрі көп, асты жеңіл таратуға, жұғымдылығын арттыруға әсері мол. Адам ағзасына қажетті заттардың 15 пайыздан астамы осы сорпада. Сорпасы нәрлі, еті жұмсақ, татымды, дәмді болсын деген етті салқын суға салып,



отты ә дегеннен қтты жақпай, жай шымырлатып қайнату керек. Ет қайнап жатқанда көбірек сапырылса, сорпа дәмді және құнарлы болады.

6. Көжеге алтыншы – дәм арпаны қосады. Арпа дәрілікке ем. Білетіндердің айтуынша, арпаны жиі пайдаланатындардың қаны бұзылмайды. Көптеген ауруларға шипалы.

7. Күріш де денсаулыққа шипа, ішкі құрылысты тазартатын табиғи элементтерге бай дәнді дақыл. Жалпы, наурыз көжеге дәнді дақыл пайдаланатыны – бір тамырдан өсіп-өнген ұрпағымыз көп болсын деген тілек болса керек. Тары, күріш, арпа, бидайдың тағамдық қасиеті жоғары және жұғымды калориялы болады. Олар балалар мен ауруға шалдыққан адамдарды тамақтандыру үшін ерекше қажет. Бұл дақылдарда дәрумендер мен калий, кальций, магний, фосфор, темір тұздары болады.

Өсімдіктер құрамындағы ақуыз қозғалысты қамтамасыз етеді, яғни бұлшық еттердің жиырылуы мен жазылуы үшін қажет. Өкпеден сіңіріп алған оттегіні денеге таратады.

Ал, көмірсу бұлшық еттің, жүйке жүйесінің, жүректің, бауырдың қызметі үшін ағзаның майды қалыптғы сіңіруі үшін өте қажет. Тамақ құрамында көмірсу болмаған жағдайда тамақтағы май толық сіңбейді де, денсаулыққа зиян келтіреді.

Дәнді дақылдардың қайсысы болмасын сабағынан дәні төгіліп тұратын құтты, ырысты өсімдіктер. Пайдалы да құтты, ырысты болсын, өскін мол болсын деген қазақ тілегінің,

ырымының басты көзі – наурыз көже болса керек. Наурызда берілетін бата нышаны осы Наурыз көжеде де сайрап тұр.

Дегенмен Наурыз көжеге белгілі бір дәмді ғана салу керек деген арнайы нұсқау жоқ. Жеті түрлі дәм салынады әрі «тек мына дәм салыну керек» деп шектеу қоймаған. Әркім қолындағы бар азық-түлігіне қарайды. Тек міндетті түрде дәм саны жетеу болған. Әдетте әйелдер ыдыс ала жүреді. Әр үйден құйып әкелген көжені өз үйінің қазанында қалған көжеге қосқан. Бұл дәм-тұзымыз араласып, ынтымақ-бірлігіміз нығайсын, көже секілді мидай араласып, көжедей дәмді қатынаста болайық, біріміздің ырысымыз бірімізге жұғысты болсын деген үлкен ұғымды білдіреді.

НАУРЫЗ КӨЖЕНІҢ ДАЙЫНДАЛУ ӘДІСІ:

Наурыз көже салушы көже жасар алдында дәрет алып, тазаланып, 7 түрлі тілек тілейді. Келер жылғы молшылықтың жоралғысындайындау үшін алдымен қазанға су құйып, ет, қазы-қартаны салып, қайнатыңыз. Алғаш қайнағанда сорпаның көбігін алуды ұмытпаңыз. 1,5-2 сағаттай қайнатып, етті сүзіп алыңыз. Енді дәндерді жақсылап жуып, бірінші арпаны не бидайды салып, 5 минут қайнатыңыз. Екінші жарманы және күрішті салып, 5 минут қайнаған соң, тарыны салыңыз. Талғамыңызға қарай тұздаңыз. Дәндер пісіп болды-а дегенде оттан түсіріп, салқын жерге қойыңыз. Қазанна түсірілген еттерді ұсақтап турап барлығын сорпаға айранмен қосып араластырыңыз.

Айта кету керек, Наурыз көже текосыәдіспенғанаәзірленбейді. Еліміздің әр өңірінде тұрғындар әр түрлі тәсілмен даярлайды. Халық арасында «тілеу көже», «көп көже», «тоқ көже» деп те аталатын наурыз көжеге бата берілген соң, жиналған халық: «ақ мол болсын» деген тілек айтып тарқасады.

Соңғы кезде халық танымындағы киелі ұғымдарды, салт-дәстүр, әдет-ғұрыптарды өшіруге тырысып, ел ішінде әр алуан ой тудырып, сыңарезу пікір таратушылар да жоқ емес. Ондай пікірге ермей, кейде үзіліп, кейде тойлауға мүмкіндік бұйырмай ата-бабаларымыздан жеткен дәстүр салтымызды ұлықтау, ұрпаққа мирас етіп қалдыру біздің парызымыз екенін ұмытпайық. Байыбына барсақ, көрісуден бастау алып, амандыққа қуанып, өзгелердің саулығын тілеу тап-таза біздің ұстанатын ислам дінімен үндесіп жатқан жоқ па? Амандық сұрасу – Пайғамбардың сүннеті. Ғалым Мәшһүр Жүсіп Көпейұлы бабамыз өзінің «Нұх, Наурызнама» деген жазбаларында наурыздың Нұх пайғамбардың заманын қалған қадым мейрам екендігін алға тартқан.

«Амалдар ниеттерге байланысты» деген қағидаға сүйенсек, төл мерекеміз ислам дінінің қағидаларына еш қайшылық етпейді. Ұлттық мейрамдардың ішінде шоқтығы биік, хан мен қараны теңестіретін, ұлтты ұйыстыратын, амандық-саулық сұрасатын, жаңарудың басы Наурыз мерекесі халқымызбен бірге жасай берсін!

Айшагүл БЕКБОЛАТҚЫЗЫ
Жанна ИМАНҚҰЛ



ҮЗДІК ОТЫЗДЫҚҚА АПАРАР «100 НАҚТЫ ҚАДАМ»

Міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры туралы үкімет қаулысына орай, 181 өзгеріс енетін заң жобасы әзірленіп жатыр. Мұның аясында 6 кодекс пен 13 заңға өзгерістер мен толықтырулар енгізу көзделген. Бұл жаңа жүйені іске қосуға қажетті алғашқы өзгерістердің легі деуге болады. Аталмыш қадамдарға байланысты ҚР Денсаулық министрі Е.Біртановтың 2017 жылдың 3 ақпаны күнгі №01-10/1774 шығыс хатында көрсетілгендей, МӘМС жүйесіне түсіндіру жұмыстарын жүргізу бойынша «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығының бас директоры, медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлының кандидатурасы сарапшылар тобына енгізіліп отыр.

«100 НАҚТЫ ҚАДАМ» ҰЛТ ЖОСПАРЫНЫҢ ТІКЕЛЕЙ МЕДИЦИНА САЛАСЫНА ҚАТЫСЫ БАР БӨЛІМДЕРІ ТУРАЛЫ ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫНЫҢ ПІКІРІМЕН ТАНЫС БОЛЫҢЫЗДАР.

«Нұрлы жол – болашаққа жол» бағдарламасы енді «100 нақты қадам» ұлт жоспарымен толықты. Жоспардың мақсаты «АУРУЛАРДЫҢ СЫРТҚЫ БЕЛГІЛЕРІН» СЫЛАП-СИПАП ҚОЮ ЕМЕС, ОЛАРДЫ «ЖҮЙЕЛІ ЕМДЕУ» болып табылатын қоғам мен мемлекетті түбегейлі қайта өзгертуге негіз қалайды.

2016 жылдың 1 қаңтарынан оны іске асырудың практикалық кезеңі де басталып кетті. ҚР Президенті Н.Ә.Назарбаев бұл ұлт жоспарын «әлемдік бағдарлама» деп атап отыр. Оны неден бастау керектігін де өзі айтты. «Аталған ілкімді істердің барлығы дамыған 30 елмен тереземізді теңестіріп, дамудың даңғыл жолына түсуге жаңа мүмкіндіктер ашады», – дейді Нұрсұлтан Назарбаев.

Аталмыш жоспар негізіне 5 институционалдық реформалар кіреді:

I. Кәсіби мемлекет аппаратын құру

II. Заңның үстемдігін қамтамасыз ету

III. Индустрияландыру және экономикалық өсім

IV. Біртектілік пен бірлік

V. Есеп беретін мемлекетті қалыптастыру

Бұл «100 нақты қадам» ұлт жоспары қоғам өмірінің шешуші салаларын жаңғыртуға бағытталған. Президентіміздің өзі айтқандай, мемлекетіміздің бұл жаңғыруы – оның үшінші мәрте жаңғыруы болып табылады: «Қазақстанның Бірінші жаңғыруы бәріміздің есімізде. 25 жыл бұрын КСРО-ның қирандысынан шығып, өз жолымызды қалай бастағанымыз жадымызда тұр. Сол кезде біздің буын іргетасынан бастап қолға алып, әлем картасында болмаған жаңа мемлекет құрды.

Жоспарлы экономикадан нарықтық экономикаға көшу жүзеге асырылды. Біздің бәріміз бірлесіп, сол кезде елімізді күйреуге, азамат соғысына, экономикалық күйзеліске ұшыратпағанымыз мен үшін өте маңызды. Қазақстан бұл кезеңде аз

шығын шығарып, зор жетістіктерге қол жеткізді.

Екінші жаңғыру «Қазақстан-2030» стратегиясының қабылдануы және жаңа елорда – Астананың салынумен басталды. Оның нәтижелі болғаны дау тудырмайды. Еліміз экономикалық тұрғыдан артта қалған аймақтан шығып, әлемдегі экономикасы бәсекеге қабілетті 50 мемлекеттің қатарына кірді. Табысты өткен екі жаңғыру арқылы баға жетпес тәжірибе жинақтадық.

Біз енді алға батыл қадам басып, Үшінші жаңғыруды бастауға тиіспіз. Бұл жаңғыру – қазіргі жаһандық сын-қатерлермен күрес жоспары емес, болашаққа, «Қазақстан-2050» стратегиясы мақсаттарына бастайтын сенімді көпір болмақ. Ол Ұлт жоспары – «100 нақты қадам» базасында өткізіледі» - дейді Нұрсұлтан Әбішұлы.

Әрине, аталмыш қадамдар еліміздің дамуына үлкен серпіліс алып келеді. Бұл жоспарды іске асыру ең алдымен Қазақстанды 30 дамыған елдің қатарына қосып, еліміздегі барлық қызмет түрлерін халықаралық деңгейге көтермек. Президент ұсынған реформалар өмірдің барлық саласына қатысты. Олардың бірі – денсаулық сақтау жүйесін түрлі аспектілер бойынша нығайту.

Президент денсаулық сақтау саласын дамудың жаңа кезеңіне 3 нақты қадам арқылы көтеруді ұсынып отыр:



80-ші қадам. МІНДЕТТІ ӘЛЕУМЕТТІК МЕДИЦИНАЛЫҚ САҚТАНДЫРУДЫ ЕНГІЗУ.

Мемлекет, жұмыс беруші және азаматтың ынтымақтасқан жауапкершілігі қағидаты негізінде денсаулық сақтау жүйесінің қаржылық орнықтылығын күшейту. Бастапқы медициналық-санитарлық көмекті (БМСК) басымдықпен қаржыландыру.

Бастапқы көмек аурудың алдын алу және ерте бастан күресу үшін ұлттық денсаулық сақтаудың орталық буынына айналады.

81-ші қадам. ЖЕКЕМЕНШІК МЕДИЦИНАНЫ ДАМУ, МЕДИЦИНАЛЫҚ МЕКЕМЕЛЕРГЕ КОРПОРАТИВТІК БАСҚАРУДЫ ЕНГІЗУ.

Бәсекелестік есебінен қызметтің қолжетімділігі мен сапасын көтеру мақсатында әлеуметтік медициналық сақтандыру жағдайындағы бастапқы медициналық әлеуметтік көмекті қаржыландыру – бәсеке есебінен медициналық ұйымдардың корпоративтік басқару қағидаттарына көшуін қамтамасыз етеді. Мемлекеттік медициналық ұйымдарды жекешелендіруді ынталандыру, мемлекеттік емес ұйымдар арқылы тегін медициналық көмектің кепілдендірілген көлемін беруді кеңейту.

82-ші қадам. ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ДАМУ МИНИСТРЛІГІ ҚАСЫНАН МЕДИЦИНАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ САПАСЫ БОЙЫНША БІРЛЕСКЕН КОМИССИЯНЫ ҚҰРУ.

Басты мақсат: медициналық қызмет көрсетудің алдыңғы қатарлы стандарттарын енгізу (емдеу хаттамалары, кадрлар әзірлеу, дәрі-дәрмекпен қамтамасыз ету, сапаны және қолжетімділікті бақылау).

Яғни, 80-ші қадам бойынша міндетті әлеуметтік сақтандыруды енгізу. Бұл саланың қаржылық тұрақтылығын мемлекет, жұмыс берушілер мен азаматтардың ортақ жауапкершілігі негізінде нығайту және медициналық-санитарлық көмекті қаржыландыруға басымдық берілмек.

Ал 81-ші қадам бойынша жекеменшік медицинаны дамыту

және медициналық мекемелерде ұжымдық басқаруды енгізуге үлкен мән берілмек. Сонымен қатар, жаңа талаптар арқылы медициналық көмектің сапасын арттыру да көзделуде.

82-ші қадамда медицина қызметінің сапасы бойынша республикалық салалық ведомство жанынан медициналық қызмет сапасын бақылайтын біріккен комиссия құру туралы айтылды. Оның басты мақсаты – медициналық қызмет көрсетуде алдыңғы қатарлы стандарттарды енгізу. Бұл емдеу хаттамаларын сапалы құрастыру, кадрларды даярлау, дәрі-дәрмектермен



қамтамасыз ету. Осының барлығы медицинаны халықаралық дәрежеге жеткізбек.

Қазіргі таңда ҚР Денсаулық сақтау министрлігімен МӘМС (міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру) жүйесін енгізу жөніндегі ақпараттық-түсіндіру жұмыстарын жүргізу бойынша 2017 жылға арналған медиа-жоспар әзірленді. Осыған орай, республикалық және аумақтық штабтар құрылып, олардың құрамы, ережесі бекітілді. Жұмыстарды ұйымдастырудың облыстық, қалалық, аудандық деңгейлері белгіленді. Министрлікпен МӘМС жүйесі туралы түсіндіру жұмыстарын жүргізу және мамандандырылған медициналық тақырыпты кең жариялау үшін, жоғары оқу орындарының профессорлық-оқытушылық құрамынан республикалық және аумақтық штаб-

тардан сарапшылардың тобы қалыптастырылды.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығы Қазақстанда 13 жыл бойы жұмыс істеп жатыр. Мұнда емделушілерге қарау мен оларға жасалатын жағдай үнемі жақсарып келеді. Жыл сайын емдеу орталығы еліміздің белгілі білім ордаларын тәмамдаған жас мамандармен толығы үстінде.

Президент атап көрсеткен, **«100 нақты қадам» – бұл ЖАҒАНДЫҚ ЖӘНЕ ІШКІ СЫН-ҚАТЕРЛЕРГЕ ЖАУАП** және сонымен бір мезгілде, жаңа тарихи жағдайларда **ҰЛТТЫҢ ДАМУЫНА МЕМЛЕКЕТТЕРДІҢ ОТЫЗДЫҒЫНА КІРУ ЖӨНІНДЕГІ ЖОСПАРЫ**. Сонымен қатар

«2050-Стратегиясын» жүзеге асыру мен **ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІЛІГІН НЫҒАЙТУҒА, ЖОЛДАН АДАСПАУҒА, КҮРДЕЛІ КЕЗЕҢНЕН СЕҢІМДІ ӨТУГЕ** жағдай туғызатын беріктік қорын жасап беретін болады. Бұл «100 нақты қадам» ұлтжоспары қазақстандықтардың біртектілігін нығайтып және азаматтық қоғамның бүтіндігін қалыптастырудағы басты істің бірегейі де. Осы мәселеде мемлекет құрушы ұлт ретінде қазақ халқына айрықша жауапкершілік жүктеледі.

Президентіміз айтқандай: («Ғасырлар тоғысында» атты кітаптың 119 беті) «Жаңашылдықсыз біз тарихи дамудың кешеуілдік кезеңінен ешқашан шыға алмаймыз. Сондықтан жаңашылдық керек. Бірақ, біздің жағдайымызға бейімделген жаңашылдық керек». «100 нақты қадам», «Ұлт жоспары», «Мәңгілік ел идеясы», «2020», «2030», «2050» жылдарға арналған стратегиялық жоспарлары біздің ұлттық идеологиямыз. Міне, Ұлттық идеология деген осы. Ал оны бұлжытпай орындау – сол ұлттық идеологияға қызмет ету дегенді білдіреді. Оны жүзеге асыру – алдымен сіз бен біздің міндетіміз. Олардың орындалуы Қазақстанды нығайтады. Ұлттық идеологияның негізгі міндеті де сол – Қазақстанды саяси-мәдени, экономикалық жағынан жан-жақты дамыту. ҚР Президенті Н.Ә.Назарбаев бұл ұлт жоспарын – **«Әлемдік бағдарлама»** деп атап отыр.



СЛОВО О КУЛЬТУРЕ ВРАЧА

Посланием Президента Н.А.Назарбаева «Третья модернизация Казахстана: глобальная конкурентоспособность» народу Казахстана от 31 января 2017 года ставится Амбициозная, но достижимая цель. «Для её решения на данном этапе необходимо внедрять лучшие стандарты и практики развитых стран. Особенно важно эту работу провести на региональном уровне». В целях решения этой масштабной задачи Центр Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай» интенсивно развивает взаимовыгодное сотрудничество с коллегами из России, Китайской народной республики, Японии и Турции.

Лучшие стандарты и практики перенесенных выше стран, внедряемые здесь, позволяют определять объективно уровень специального образования и деловой квалификации врачей и медицинских сестёр, работающих в Центре Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай». Все медработники в Центре сознают, что наступившее новое время предъявляет ко всем работникам меру высокой ответственности в процессе выполнения своих функциональных обязанностей, поэтому каждый из них занят саморазвитием, самосовершенствованием, развитием профессионализма, физической культурой и спортом, гармонизацией внутреннего мира, улучшением своего человеческого капитала. Ныне в нашем представлении врач должен отличаться не только профессионализмом, но и общей культурой. И тем не менее вот этой общей культуры сегодня врачам, ох, как недостаёт.

Один из крупных деятелей движения «Алаш» Жусупбек Аймаутов пишет: «Любить свою нацию всей душой, всем сердцем – вот, что такое культура».

Вот это и есть культура, только где есть такая культура. Где? Может, постараемся найти ответ на такой вопрос в размышлениях Ердаулета Атагелдиева из аула Жетиген Илийского района Алма-тинской области о центре Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай». «После состоявшейся женитьбы через некоторое время супругу стала беспокоить женская болезнь. После врачебного осмотра был установлен диагноз – киста правого яичника». Была ей сделана операция. Это

было в 1999 году. После всего прошло 3 года. В 2002 году по диагнозу, указанному выше, была сделана ещё одна операция: были удалены киста левого яичника и трубка. Через определённый промежуток времени с этим же диагнозом она угодила в реанимационное отделение. В таких переживаниях, треволениях прошло 6 лет. А детей у нас не было. Медики говорили, что жена после уж этой операции станет беременная, и мы согласились. Всё одно результата не было. По чьей-то авторитетной рекомендации пошёл к одному класному врачу. Он мне просто сказал: «Благодари Всевышнего, если жена останется цела, невредима, не то, что там родить ребёнка». Всё равно питали надежду только на Аллаха. Лечились у лучших во мнениях людей врачей. Переступили порог и Центра экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) и там сказали: «Она не сможет стать матерью».

Мы не знали, как быть, к кому обратиться... Как-то услышали, что в Алматы работает Центр Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай», и мы поехали туда. Нас тепло принял профессор Жасан Зекейулы, держал руку, по пульсу поставил диагноз. Он жену обрадовал: «У вас будет не один ребёнок, а два. Мы тогда не очень-то ему верили. Однако он словами, идущими от сердца, утешал нас и дарил надежду, что у нас будут дети. И в правду после уже первого курса жена почувствовала себя хорошо, а после второго курса было заметно, что она в положении. Врачи, у которых Ботагоз лечилась, диву давались, как это

так Ботагоз стала беременная. Так здесь в «Жас-Ай» затрепетал огонёк надежды.

Традиционная медицина оказалась бессильной в решении нашей проблемы, а нетрадиционная медицина продемонстрировала своё искусство дарить радость страждущим. После второго и третьего курса лечения Ботагоз, моя жена, родила первенца Абдрахмана. А после Абдрахмана появилась на свет его сестра Ханифа. Мы невыразимо благодарны Всевышнему, затем Жасану Зекейулы за подаренное счастье иметь детей. Желаем профессору Жасану Зекейулы крепкого здоровья и счастья.

Невозмутимо спокойный, добрый по своей природе, высокий духом, благородный по сути Жасан Зекейулы уже на первом приёме говорит Ботагоз Атагелдиевой: «Станете матерью и не одного ребёнка, а двух детей». Какую радость он сообщил ей. А ведь до встречи с Жасаном Зекейулы медицинские специалисты, у которых Ботагоз была на приёме, говорили: «Надо благодарить Господа за то, что остались целы и невредимы, не то что там родить ребёнка».

Мы, потенциальные пациенты, считали и считаем, что всё-таки есть профессии, требующие невозможного, а именно любви. Любить должен учитель, врач и священник. Если эти трое не любят, то они не учат, не лечат и не священо действуют. Врача обыкновенно отличают следующие качества: доброжелательность, сострадание, надёжность и любовь.

А каков врач, на самом деле, которого встретила Ботагоз, до её появления за порогом «Жас-Ай»

В Послании Главы государства Н.Назарбаева «Третья модернизация Казахстана: глобальная конкурентоспособность» народу Казахстана от 31 января 2017 года в части «Четвёртый приоритет. Улучшение человеческого капитала ставится конкретно задача:

«Второе. Наряду с системой образования должна измениться и система здравоохранения».

Вместе с системой здравоохранения должны измениться и люди в белых халатах. Медицинские работники не просто оказывают необходимую медицинскую помощь больным, но и должны им служить. Неторопливое, сердечное и уважительное отношение врача к пациентам – это же ведь закон для медицинского работника при лечении больного любого возраста и пола.

Нам думается: как бы то ни было при любой ситуации в глазах общества от врача требуется быть: «всегда на высоте» даже в условиях, тому не способствующих. Надо ли напоминать об извесной истине: «Врач – профессия

особая». Если хотите знать, то это профессия всем профессиям профессия. Поэтому медицинский работник должен соответствовать своему предназначению, имея, разумеется, к этому виду деятельности призвание. Не все обращаем внимание на такую вещь: ведь лечение как таковое начинается с живого общения врача с больным. Нам представляется медик-специалист, помимо несомненных профессиональных достоинств, кроме проводимых с пациентом профилактических мероприятий и лечебных процедур, ещё и должен владеть искусством слова. Ведь по правде сказать, в комплекс орудий лечения у врача разве не эти компоненты входят: слово (арттерапия), лекарства (фармация) и нож (хирургия), если говорить просто по-народному. На наш взгляд, странно то, что у нынешних врачей нет времени для личной беседы с пациентом.

«Заговори, чтобы я тебя увидел». Слова Пифагора в полной мере относятся и к диагностике. Общение представляет собой своего рода сеанс лечения души и тела. Это иначе говоря и есть врачевание, которое подразумевает умение медика устанавливать контакт с пациентом и разговаривать с ним. Доверием проникнется пациент к врачу во время диалога с ним. В случае с Ботагоз Атагелдиевой, упомянутом выше, врач объектом своего профессионального интереса взял проблемы, связанные с её организмом, оставив без внимания мир души. Ведь причины многих телесных заболеваний кроются в мире души человека. Сократ утверждает: *«Не леча душу, не лечат тело».* Всегда ли помним это. Абай Кунанбаев пишет, что любовь, чувство справедливости – первооснова человечности. Все и всё нуждаются в ней, и ко всему она имеет прямое отношение.

Почему любовь, чувство справедливости не определяют собой взаимоотношения в диаде «врач-пациент»? Давайте постараемся проследить то по записи, сделанной Ибайдаевой Анар из поселка Абай Казалинского района Кызыл-Ординской области.

– О «Жас-Ай» я узнала по словам старшей сестры мужа, проживающей в Алматы. Она говорила мне по телефону: «Я как-то простудила это место. Поехала туда, и меня там вылечили, так что приезжай сюда». Я целых два года не могла родить ребёнка. Лечилась у врачей в Кызылорде и Казалинске. А проку не было. Вот и приехала в «Жас-Ай». Была на приёме у Жасана Зекейулы. Он сказал: «Не переживайте, вылечитесь». Прошла здесь 2 курса лечения. По завершению курса лечения зашла на при-

ём к главному врачу. Он говорит мне:

– Езжайте в свой посёлок домой. Где-то через месяц, другой наступит беременность. Только одевайтесь потеплее, ухаживайте за собой, берегите себя. Главный сказал как в воду глядел: через месяц другой она почувствовала, что беременная. В мае 2010 года родила дочку. С того времени прошло 6 лет. За это время побывала на приёме у многих врачей. Да толку... Так опять пришла в «Жас-Ай». Хочу ещё родить ребёнка, сына. Лечилась здесь. Я бесконечно благодарна Жасану Зекейулы. Он мне подарил ключи от рая. Дочку мою зовут Раяна, а это казахское имя означает ключ от рая. Теперь, Бог даст, если рожу сына, то обещаю назвать его Жасан. Не было бы на свете женщины счастливее меня. Одним словом, уже на первом приёме, прощупав пульс, Жасан Зекейулы говорит, что вылечитесь, поправитесь.

А сказано-то как по-родственному душевно. Вот и думаешь, почему врачи, у которых Ибайдаева Анар была на приёме, так по человечески к ней не отнеслись.

Великий Абай пишет, что к каждому человеку следует относиться по-братски добросердечно, как себе желаешь того. Эти слова относятся к каждому из нас, а равно и к врачам.

Уместно заметим, что высокое звание врача определяется не только уровнем его квалификации, но и его морально-этическими качествами. Если следовать жизненной правде, какая она есть, на самом-то деле, то профессиональные достоинства врача должны быть сориентированы на пробуждение в пациенте трёх качеств: разума, совести и чувства доброты, посредством которых пациент оздоравливается, так думаем мы, а некоторые об этом, может статься, и не знают. Логический ум, горячее, страстное сознание врача должно обратиться к утомлённому мозгу пациента, который плохо орошается, плохо проветривается, плохо питается, только тогда возможны успехи и в деле выздоровления пациента.

«Не делай другому того, чего себе не пожелаешь». (Конфуций). По какой такой причине отдельные специалисты среди армии медицинских работников делают пациенту (больному) того, чего сами бы никогда не пожелали бы. А ведь есть такие «искусники, дельцы» в наших лечебно-профилактических учреждениях, которых знают в лицо Ердаулет, Ботагоз Атагелдиевы, Анар Ибайдаева и Даурен Ахметбаев. Нам представляется, пришло время, когда нужно избавляться от таких горе-медиков. Они бросают тень недоверия на врачей, действительно образованных, настоящих профессионалов, блистательно знающих своё дело со всеми её закоулками и рифмами, вносящих свой достойный вклад в развитие отечественной медицины, их имена вызывают чувство глубокого уважения у людей, вот на кого равняется молодежь, посвятившая свою жизнь медицине.

Основная причина предложенной для публикации этой статьи: напомнить медикам «О клятве Гипократа», если о нём забыли. Если как-то окинуть взглядом на прошлое, подвергнуть анализу характер сегодняшнего развития медицины и устремить взоры в будущее, то знаешь, что медицина наших дней – это синтез науки и искусства, технологий и педагогической науки, переплетение прежних традиций и самого современного, это сплав национальных и международных подходов. Именно в такой гармоничной взаимосвязи и заключается путь к успеху в деле охраны здоровья людей.

И поэтому в системе здравоохранения не должны работать люди в белых халатах-середняки, которые не лечат пациентов и но и вроде не калечат. Мы приучены и привыкли к тому, что в любой сфере деятельности есть специалисты, так себе, нормальные, неплохие, хорошие, отличные, которые могут ошибиться и исправить допущенные ошибки. Тут впору сослаться на известную поговорку: кто не работает, тот не ошибается.

Надо ли в лишней раз напомнить, что есть на свете профессии, лишённые



права на ошибку. Это учитель и врач. Не станем глотку лудить, доказывая свою «правду». Однако тут приведём запись, оставленную Дауреном Ахметбаевым-доктором технических наук, профессором кафедры радиотехники и электроники Национального университета им. Л.Н.Гумилёва (г. Астана).

«В последние годы заболел и лечился от этой болезни в Павлодаре и Астане. Поставили диагноз «Аденома простаты». Её можно удалить оперативным вмешательством. Другого выхода нет. Врачи вынесли такой вердикт. С той целью, чтобы обойтись без операции пришёл в центр Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай». И благодаря оказанной медицинской помощи здесь, у меня сейчас просто нет Аденомы простаты. Выздоровел.

Теперь возникла проблема с глазами. Врачи в Астане определили диагноз – глаукома. Лечить эту болезнь очень трудно. Но в Астане диагноз был поставлен неправильно. То было не глаукома. И опять вынужден был обратиться в «Жас-Ай». Тут прохожу второй курс лечения. Край глаза открылся. Теперь мне думается, что и на этот раз обойдусь без операции.

Когда впервые оказался на приёме у Жасан Зекейулы, он держал руку, щупал пульс и перечислил все перенесенные мною болезни и ту, что сейчас меня беспокоит. И от нынешней болячки тоже вылечился. Жасан Зекейулы лечит даром (талантом), данным ему Всевышним. Не каждому то дано. В настоящее время своё уникальное умение он передаёт молодым коллегам. Многие из них усвоили технологию иглотерапии, у него лечатся люди, надо сказать, успешно. Теперь-то, давайте, рассудим «... аденома простаты следует удалить оперативным вмешательством. Другого выхода нет Такой вердикт вынесли врачи», - пишет Даурен Ахметбаев.

В общем представлении одна и та же болезнь в двух разных пациентах возникает по разным причинам и течение её в организме происходит тоже по-разному. И поэтому думаем: этим двум, о которых упомянули выше, лечение назначается разное, лекарства прописываются разные. Об этом врачи, разумеется, знают несравненно лучше нас, потенциально возможных их пациентов. И тем не менее понять не можем, почему (надо полагать) опытный, знающий врач, работающий в столице Астана, говорит пациенту, которого донимает недуг: «Проблему, связанную с Аденомой простаты без операции не решить». Выход из положения однозначный – операция. Очевидно, знаете, что гуманность каждого из нас определяется добротой, с которой

отнеслись к кому бы то ни было. Разве это не признак нашей общей культуры. Культура в известном смысле не только и не столько улучшение самого себя как внешне, так и внутренне, но и улучшение среды и того, с кем общаешься.

Сложно давать совет тому, на кого хотел бы равняться. Думается, что во время приёма врач должен запомниться пациенту, в памяти сердца сердечным теплом, профессионализмом, тектоникой милосердия, хотя медик, скажем, такую задачу себе не ставит. И это тоже понятно. И тем не менее...

Всё же ... культура – это и память, хотя она одновременно и тоска по совершенству.

И пациент, и больной в стационаре, и здоровый, как-то сомневающийся в своем физическом благополучии, хотя видеть врача всегда на высоте.

Если вы обратили внимание, то каждый из авторов записей Ердаulet и Ботагоз Атагелдиевы, Ибайдаева Анар, и Даурен Ахметбаев желанную медицинскую помощь получили в Центре «Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай», возглавляемом главным врачом, доктором медицинских наук, профессором, академиком Жасаном Зекейулы. Здесь, они вылечились, обрели здоровье (на время потерянное). Поэтому где бы они ни оказались, везде и всюду делятся неизгладимыми впечатлениями, произведенными на них Центром «Жас-Ай». Здесь пациент, переступивший порог Центра, находит сердечный тон, исполненный искренности, душевный приём и чувство уверенности в себе, что немаловажно в процессе выздоровления.

И поэтому прибывают сюда потоком пациенты со всех концов родной страны, из России, Кыргызстана, Синцзяно-Уйгурского автономного края (Китай), Австрии (Европа), Турции.

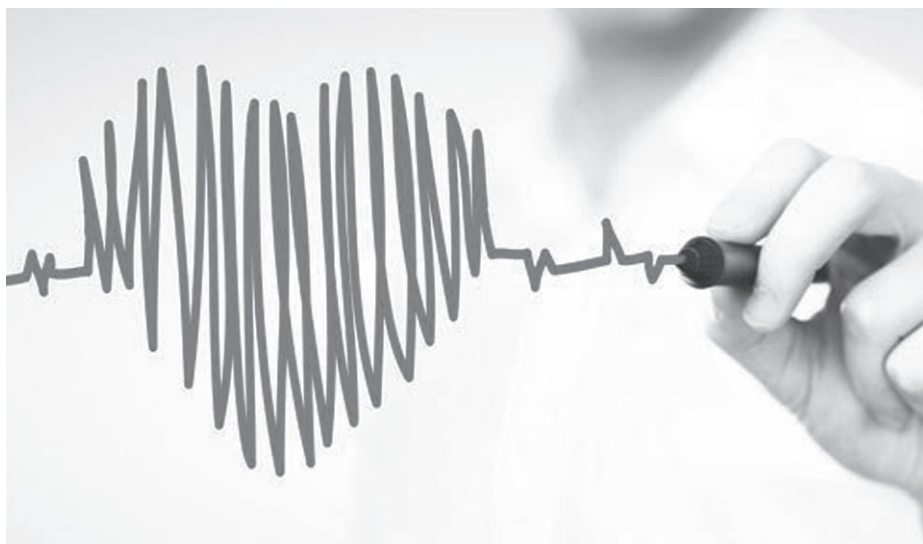
«Жас-Ай» является не только клиникой, которая лечит пациентов, но и

является Центром, занимающимся научными исследованиями, труды, сотрудников публикуются в специальных научных изданиях. Вот совсем недавно Жасан Зекейулы принял участие в работе Международной конференции в Стамбуле (Турция), на которой выступил с докладом по актуальным проблемам здравоохранения, вызвавшим неподдельный серьёзный интерес уважаемых коллег.

«Жас-Ай» ставит целью основательно заниматься профилактикой инфекционных и неинфекционных заболеваний и укреплением здоровья здоровых людей, чтобы они со временем не окказались в легионе больных и в этих целях издаёт на свои средства медицинско-информационный журнал «Жас-Ай» вот уже 8 лет, публикует статьи в газетах «Казахстанская правда», «Айкын», «Экономика», «Акжолтай», даёт интервью корреспондентам Казахского радио, радио «Шалкар» бесплатно, выступает по телеканалам «Казахстан», «Хабар», «Алматы».

В начале декабря прошлого 2016 года из Брюсселя (Бельгия) пришла официально по статусу оформленная весть о присвоении Центру Восточно-Тибетской Медицины «Жас-Ай» Международной Европейской медицинской Ассоциацией совместно с ОКСФОРД, ЕМА звания «Международная лучшая клиника» с двумя медалями, к которым приложен сертификат за №22 «MEDICAL PRACTICE». Нам остаётся поздравить коллектив медработников «Жас-Ай» и его Генерального директора, профессора, академика Жасан Зекейулы с присвоением почётного звания «Международная лучшая клиника» и пожелать им крепкого здоровья, творческих успехов!

Сеитзада Асембеков,
культуролог



Сүйек аурулары

Адам денесінің тізе, ұршық буыны және бел омыртқа, мойын омыртқа қатарлы буындарда сүйек қалыңдау құбылысы оңай пайда болады. Мұның себептері бұл сүйектерге біршама ауыр салмақ және қысым түседі. Тізе, ұршық буындарына және омыртқа ұсақ буындарына ең ауыр салмақтар түседі, әсіресе қимылдағанда, еңбек еткенде бұл буындарға салмақпен қатар қысым да түседі. Ауыр қысым әрине буын бетін онан ары зақымдап, буын шеміршектерін бүлдіріп, сүйекті қалыңдатады.



Бұдан сырт жоғарыдағы буындардың әрекеті көп болады. Бұлардың ішінде тізе буыны мен ұршық буынының әрекеті ең күшті болады. Мойын омыртқа мен бел омыртқа да денедегі ең көп қимылдайтын орындардың бірі. Әрекеттің күштілігі буынның немесе буынға жақын тканьның қажалу, зақымдалу мүмкіндігін арттыра түседі. Бұл да осы шекті орындарда сүйек қалыңдауды пайда қылатын басты себептердің бірі.

Адамдар қартайған соң әр түрлі буын сүйектерінде босау, буын шеміршегінің зақымдалуы, буын сіңірі күшінің қайтуы қатарлы бірсыпыра патологиялық өзгерістер туылады. Мұны сүйектің шегінбелі өзгерісі деп атайды. Бұл негізі қарттарда көп кездеседі. Алайда, кейбір аурулар мен патологиялық күй, мысалы, тума кемістік, сыртқы жарақат, буынның жедел немесе созылмалы қабынуы, қан аздық, тетаболизмдік ауру және ішкі секреция безі қатарлы аурулары да сүйектің шегінбелі өзгерісін жеделдетеді. Мұның ішінде қаңқа сүйектің зақымдалуы ауруды келтіріп шығаратын маңызды фактор. Ал түрлі факторлардың буын әрекетінің күші мен тәсілін қалыпсыз күйге түсіру де буынның шегінбелі өзгерісін келтіріп шығарады. Себебі буынның шамадан тыс қозғалысы шеміршекті зақымдап, буын бетінің формасын өзгертіп, буын аралық саңылауын тарайтады әрі ретсіз күйге түсіреді. Шеміршектің қажалып зақымдалуы сынған, түлеген шеміршектер мен сүйектерді буын қуыстарына кіргізіп бос күйдегі денешіктер қалыптастырады. Керісінше, буындағы бос күйдегі денешік сүйек буынның шегінбелі өзгеруін онан ары асқындырады.

Сүйектің қалыңдауы қаңқа сүйектің жасалуы мен бұзылу қайшылығы қозғалысындағы сүйектің жасалу барысының артуы мен сүйектің бұзылу барысының азаюындағы бір түрлі күй болып табылады. Сүйектің қалыңдауы бірлік көлемдегі қаңқа сүйектің

мөлшерін арттырады. Сүйектің шегінбелі өзгеруінен сүйек қалыңдау құбылысы пайда болудан сырт, мысалы, созылмалы қабынудан, сыртқы жарақаттардан, кейбір қатерсіз-қатерлі өспелерден де үнемі сүйек қалыңдау құбылысы көптеп пайда болады. Бұдан сырт кейбір метаболизмдік аурулардан да, ішкі секреция ауруларынан да, тума буын ауруларынан да сүйек қалыңдауы келіп шығады. Бұл сүйектің шегінбелі ауруы сүйек қалыңдаудың басты себептерінің бірі екенін, бірақ оның барлық себебі емес екенін көрсетеді. Керісінше, сүйектің қалыңдау құбылысы, сүйектің шегінбелі өзгеруі науқасына шалдыққандардан көрілумен қатар, басқа ауруға шалдыққандарда байқалады.

Сүйек буын қабынуы сүйектің буын ауруы, қалыңдау сипатты буын қабынуы, кәріліктен болатын буын қабынуы деп те аталады. Сүйектің буын қабынуы буында болатын бір түрлі созылмалы ауру өзгерісі, сүйектің шегінбелі өзгеруінің салдары. Сүйектің буын қабынуының пайда болу мөлшері 75 жастан асқан адамдарда 96 пайыз болады.

Сүйек буын қабынуының мынадай ерекшеліктері болады:

1) Орта жастағылар мен қарттарда көп кездеседі. Әйелдерден гөрі ерлерде көбірек болады. Жастың ұлғаюына байланысты сүйектің буын қабынуының пайда болу мөлшері де арта түседі.

2) Тізе буыны, ұршық буыны, мойын омыртқа, бел омыртқа қатарлы шекті орындар сүйектің буын оңай қабынатын орындары есептеледі.

3) Сүйектің буын қабынуының қақсап ауру ерекшеліктері мынадай болады: дем алған кезде қақсап ауырғаны басылады немесе ауырмайды. Қимылдағанда (төсектен тұрғанда) буын сіресіп, қақсап ауырғаны білінеді. Біраз әрекет жасағанан кейін қақсап ауырғаны көрнекті түрде басылады,

бірақ ауырғаны сонда да жалғасады. Қимыл немесе әрекет күшемелілігі шамадан тыс болғанда (тым ұзаққа жүргенде, әрекет тым күшті болғанда) сырқырап ауырғаны тағы да күшейе түседі. Қысқасы, сүйектің буын қабынуының қақсап ауруының ерекшелігі мынау: бәсеңдеу, ауырлау, бәсеңдеу, ауырлау.

4) Буын үнемі сықырлайды (буынды әрекеттендіргенде сықырлаған дыбыс шығады). Буын қарысады (буын әрекеттенгенде кенет тартылып, жалғасты әрекетке келмей қалады), буын ісінеді, буын қуыстарына сұйықтық жиналады және бұлшық ет сол қуылыстары пайда болады.

5) Буын бүгіліп жазылмайды. Науқас отырса тұра алмайтын, тұрса отыра алмайтын жағдайлар туылады.

6) Рентген суретінен буын сүйектерінде көрнекті дәрежеде қалыңдау құбылысы болғанын, буын бетінің ретсіздігін, буынның аралық саңылауларының тарайғанын, сіңірдің кальцийленгенін, кейде буында бос күйдегі денешік барлығын көруге болады. Кейбір науқастарда тізенің ішке қисаюуы (о тәрізді аяқ) немесе тізенің сыртқы қисаюуы (х тәрізді аяқ) үнемі кезігеді. Кейбіреулерінің қос қолының саусақ буындарының буылтықтанып қалыңдауы пайда болады.

7) Мойын омыртқаларындағы, буын сүйектерінің буын қабынулары үнемі нерв ауру белгілерін пайда қылады. Ол қол-аяқтың радиоактивтік ауруы қатарлылардан бейнеленеді.

Негізі сүйек буын қабынуы мен сүйектің қалыңдауы бір нәрсе емес. Сүйек буын қабынуы, сүйек қалыңдауды пайда қылатын себептердің бірі. Бірақ бірден-бір себебі емес. Сонымен бірге сүйектің қалыңдауы сүйектің буын қабынуындағы бейнелерінің бірі ғана. Оның барлық бейнесі емес. Сондықтан буын сүйегінің қалыңдау құбылысына қарап оны сүйектің буын қабынуы деуге болмайды. Басқа аурулардың салдарынан болған сүйектің қабынуын есепке алмау керек. Науқастың жасы, жынысы, клиникалық белгісі, денелік белгілері, кескіндік ілім ерекшеліктері қатарлыларға ұштастыра отырып, жалпылық тұрғыдан тұжырым жасау керек.

Бұдан тыс, патологиялық тұрғыдан талдағанда сүйектің буын қабынуындағы ең маңызды патогенездік өзгеріс буын шеміршегінің өзгеруі әсте сүйектің қалыңдауы емес. Рентген сәулесі буын шеміршегінен өтіп кететіндіктен, рентген суретінен әдетте ерекшелік сипат алған белгі көрінбейді. Сондықтан науқастың рентген суретінен сүйек қалыңдау өзгерісі көрілмеген күнде де, сүйектің буын қабынуының барлығын жоққа шығаруға болмайды.

КАРТОП – ӘРІ ТАҒАМ, ӘРІ ЕМ

Картофель (нем. Kartoffel) — алқа тұқымдасына жататын көп жылдық дақыл. Картоптың 150-ге жуық түрі белгілі. Отаны – Оңтүстік және Орталық Американың таулы аудандары саналады. Картоп жарықсүйгіш, ылғалсүйгіш (әсіресе, гүлдеу және түйнек-түзілу кезінде), суыққа төзімді дақыл. Картоптың биіктігі 40-80 см, кейде 150 см-ге дейін жетеді. Бір түпте 3-6 сабақ болады. Гүлі ақ, қызғылт не көкшіл күлгін түсті. Жер астындағы өркен сабағының ұшы түйнекке айналды. Тұқымынан және түйнектен көбейеді.

Картоп – жоғары сіңімді және шипалы өнім. Картоптың құрамында органикалық және бейорганикалық қосылыстар кіреді. Бұл қосылыстардың жасанды түрде шығару мүмкін емес екен. Картоп түйнегінде 23,7% құрғақ зат болады, оның ішінде: 17,5% крахмал, 0,5% қант, 1-2% белок, 1%-ке жуық минералды тұздар, С, В₂, В₆, РР, К дәрумендері бар.

Картоп түйнегінде әсіресе С дәрумені көп болады, қырыққабат, қызанақтың шырыны, сәбізге, пиязға қарағанда В дәрумені әлдеқайда көп жиналады. Қазақстанда картоптың 20-дан астам сорттары аудандастырылған, 1 га -дан орта есеппен 100-200 ц өнім түседі. Одан басқа картопта калий тұзы, йод және тағы басқа химиялық заттар бар. Картоп тағам, ем, мал азығы және өнеркәсіпте техникалық шикізат ретінде пайдаланылады. Картоптың спирті парфюмерияда, жеңіл өнеркәсіпте, ал қалдықтары мал шаруашылығында қолданылады.

Картоптың құрамындағы кальций және калий ағзадағы ас тұзының зиянды әсерін бейтараптандырады. Өз кезегінде, магний жүректі нығайтады, оның арқасында біз стресті бастан жақсы өткіземіз, сондықтан картопты стресске бой беретін адамдардың қолдануына болады. Картоптың сөлісікке қарсы, тез жазылуға, ағзаны ауру-



дан сақтауға көмектеседі. Оны көбінесе гастритке қарсы пайдаланады.

Ал фосфор тіске және қызыл иекке пайдалы әсер етеді. Балалардың өсу, жетілу процестеріне қатысады. Картоп крахмалдың құрамындағы С дәрумені зақымданған жасушаларды қалпына келтіріп, жаңа өмір сыйлайды.

Ниацин (РР дәрумені) ағзаны қайта қалпына келтіру реакцияларына септігін тигізіп, жастың ұлғаюымен «ұйықтап қалатын» жасушалардың қайта оянуына жағдай жасайды.

Холин май және майлы темірлердің дұрыс жұмыс істеуін қамтамасыз етеді.

Темір қан айналу процесіне қатысып, жасушаларды қажетті оттегі мөлшерімен қамтамасыз етеді. Иммунитеттің ұлғаюына әсер етеді және нашар көңіл-күйді болдырмайды.

Калий жасушалардағы ылғалдың ұшып кетуіне қарсы тұрып, терінің қалыпты мөлшердегі ылғалдылығын сақтайды.

Көмірсулар теріге қуат беріп, нәрлендіреді.

Латын Америкасында осыдан мың жарым жыл бұрын үнділіктер құдайлардың бірін картоп деп таныған көрінеді. Ертеректе картопты біреулері оны пайдалы десе, басқалары өте зиян деп ойлады. Оны дәрі-дәрмек ретінде подагра, люмбаго және көз астындағы көк іздерге, күйікке, ревматизмге (ол үшін бір-екі картоп жететін), тамақ ауруларына (пісірілген картопты шұлыққа салып, мойынға қоятын) және тіс ауруларына қарсы қолданды. Ирландияда аяғы ауыр әйел картопты жесе, ауру бала туады деп, XVII-XVIII ғасырларда Еуропада картоп оба ауруын тудыра-

ды деп есептеді. Сицилияда егер жек көретін адамның атын қағазға жазып, оны картопқа бекітсе, онда ол адам азаптанып өледі деген де тсінік болған екен.

Тек XVIII ғасырдың ортасында кең көлемде тағам ретінде пайдалана бастаған картоп қазіргі ас мәзірінде басты орынды алады.

Картоп болмаса, бүгінде әлем асханаларын елестету қиынға соғады. Оның калориясы онша көп емес, макаронға немесе ботқаларға қарағанда, бес есе кем калориясы бар. Қабығының астында минералдардың және дәрумендердің көп мөлшері жасырынады.

Картоппен бірқатар ауруларды емдеуге болады. Картоп асқазанға өте пайдалы болғандықтан, гастрит, асқазан қабынулары сияқты ауруларды емдейді.

Картоптың үй жағдайында емге пайдалану жағына тоқталайық. Кейбір ауруларды картоппен жеңіл әрі тимді емдеп алуға болады.

Баспа. Картоптың ұсағын таңдап аламыз. Жақсылап жуып, ыдысқа аз мөлшерде су құйып, қайнатамыз. Суды аз құюымыздың себебі, бу судан емес, картоптан шығуы тиіс. Картоптың иісі шыққан соң, отты сөндіріп, ыстық ыдысты үстелдің үстіне әкеліп қоямыз. Басымызды көрпемен бүркеп алып, ыдыстың ішіне мұрнымызбен 10-15 минут шамасында терең демаламыз. Бүмен демалып болған соң, салқындап қалмас үшін жылдам көрпе жамылып жатыңыз. Күніне 1-2 рет жасаған жөн. Жоғарыда жазылғандай емдеу жолы ангинаны қайтаруға және тыныс алу жолдарының қабынуын басуға көмектеседі.

Қызу көтерілгенде. 2 картопты үккіштен ірі етіп өткізесіз. Оған 1 ас қасық сірке суын құйып, бірнеше қабатталған дөкенің үстіне салып шығыңыз. Дайын компрессті мандайыңызға қоясыз. Біраз уақыттан соң алып тастап, басқа жаңасын дайындап мандайыңызға қойыңыз. Осы әдіспен ангинаны кетіруге де пайдалансаңыз болады. Ол кезде компрессті мойныңызға қойып, үстінен жылы орамалмен байлап тастайсыз.

Үсік шалғанда. Суықтан қолыңыз қызарып кетсе, қолыңызды картоп қайнатылған жылы суға салып, бірнеше уақыт ұстағанның өзі жеткілікті. Бет терісінің үсіп кеткен бөліктеріне картоп компресін жасауға болады. Ол үшін қабығы ашылмаған картоптарды қайнатып, ыстық күйінде жылдам езіңіз. Ыстығын жоғалтпауы тиіс. Дөкеге немесе мата бөлігіне картоп езбесін жағып, зақымдалған жеріңізге суып кеткенше ұстау қажет. Одан соң мақтаны лимон шырыны мен су араласқан сұйықтыққа малып, зақымдалған жерді бірнеше рет сүртіңіз.

Күйік. Картопты тазалап, үккіштен өткізіңіз. Оны 4-5 рет оралған дөкеге салып шығыңыз. Дөкені зақымдалған жерге қойып, үстінен жақсылап байлап шығыңыз. 2 сағаттан соң алып тастап, басқа жаңасына ауыстырыңыз. Егер қайнап жатқан су және май тамшыларына күйіп қалсаңыз немесе қолыңызды ыстық ыдысқа басып алсаңыз, ауырып тұрған жеріңізге жылдам картопты тазартып, екіге бөліп басыңыз. Әр 2-3 минут сайын ауыстырып, жаңа картоп бөліктерін басу қажет.

Көп салынған уколдың әсерінен жамбас беріш болып қалған кезде, картопты қабығымен бір елі кесіп алып, беріш болған жерге 1-2 күн мөлшерінде қайталап жапсырады.

Сондай-ақ бет, мойын, қол терісін ажарландыруда крахмал құрамындағы дәрумендердің әсері күшті болады. Үзбей, қайталап маска жасап отыру жасушалардың өміршең болуына септігін тигізіп, терінің ерте қартаймауының алдын алады.

Өжімге қарсы маска

1 ас қасық крахмал мен 1 шай қай қасық тұзға аздап (қоспа ботқа сияқты

болуы керек) жылы сүт пен 1 шай қасық бал қосыңыз. Өжімге қарсы өте тиімді бұл скраб-масканы бетіңізге массажды қимылмен жағыңыз.

Теріні тартатын маска

1 ас қасық крахмалды 1 ас қасық айран, бір жұмыртқаның ағымен араластырыңыз. Дайын болған масканы бетіңізге жағып, 15-20 минуттан кейін жылы сумен жуыңыз.

Қара даққа қарсы маска

1 ас қасық крахмалды 1 ас қасық лимон шырынымен араластырыңыз. Бұл масканы 10 минуттан артық ұстаудың қажеті жоқ.

Әртүрлі типтегі терілердің желден кебуінде

Үлкен картопты қабығымен пісіргеннен кейін аршып, езу керек. Езілген картопқа 1/3 стакан сүт, 1-2 шай қасық сұйық май және бір жұмыртқаның сарысын салып, араластыру керек. Жасалған қоспаны жылы кезінде бетке жағып, біраз уақыт жату керек. 15 минуттан кейін бетті жақсылап шайыңыз.

Шаршаған теріге арнаған маска.

Бір үлкен көлемдегі картопты сүтке пісіріңіз. Картопты шаңышқымен езіп, бетке жағып, біраз уақыттан соң салқын сумен шайыңыз. Сау беттің терісі сол уақытта білінтін болады.

Құрғақ теріге арналған маска

Картопты тазалап, оны ұсақтап тураңыз. Тазаланған теріге картопты салып, 15 минуттан кейін жылы сумен шайыңыз.

Қолға арналған маска

Егер қол терісі қатты жарылса, онда екі түрлі маска түрін қолданыңыз. Екі картопты қабығымен пісіріп, содан кейін оны аршып, оған екі қасық лимон шырынын құйыңыз. Жылы масканы қолға қалындап жағып, оны дөкемен жауып қойыңыз. 20 минут откеннен кейін оны сумен шайып, сіңімді креммен жағыңыз. Екі картопты ыстық сүтпен және бір үлкен қасық өсімдік майымен араластырыңыз. Жылы қоспаны қолға жағып, целлофанмен орап, орамалмен жабыңыз. Содан кейін оны салқын сумен шайып, қолға арналған кремді жағыңыз. Осындай маскадан кейін далаға шығуға болмайды, екі-үш сағат күте тұрыңыз.

Қолды күнделікті күту үшін, картоп крахмалын лимон шырынымен және бидай ұнын бір мөлшерде алып, оларды араластырып, ұйқы алдында массаж жасауға болады. Айтпақшы, салқын желді күндері әйелдерге картоп крахмалынан буландырғыш ванна жасауға болады. Бұл процедура қол терісін жұмсақ және ақ қалпында қалуға мүмкіндік береді. Тұрмыстағы әртүрлі жұмыстардан қарайып кеткен қолды піскен картопты лимон шырынымен және ірімшікпен араластырып, ағартуға болады.

Адамзат тарихында қаншама мындаған жанды аштықтан аман алып қалған, сіңімді, пайдалы, тоқ өсімдіктің осындай емдік жақтарын, сұлулықты, жастықты сыйлайтын қасиеттерімен танысып қана қоймай, күнделікті өмірде қолданарсыздар деп сенеміз.

Жанна Иманқұл,
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА



Бас ауруы – адамға әртүрлі қолайсыздық тудырады. Бас ауруы 45 түрлі аурудың белгісі ретінде көрініс табады екен. Негізінен бастың ткандарында, мысалы, бастың сыртқы артерияларында, бұлшық еттерінде, нерв ұштарында, бас сүйек түбінің қабығында, бас ішіндегі мидың қатты қабығында, қан тамырда және ми нервінде пайда болады. Бас ауырған кезде ең алдымен көз, бауыр, бүйректі тексеру керек. Жақпайтын тамақ жесе де бас ауыруы мүмкін. Сондай-ақ, көзілдіріктің сәйкес келмеуінен де бас ауырады.

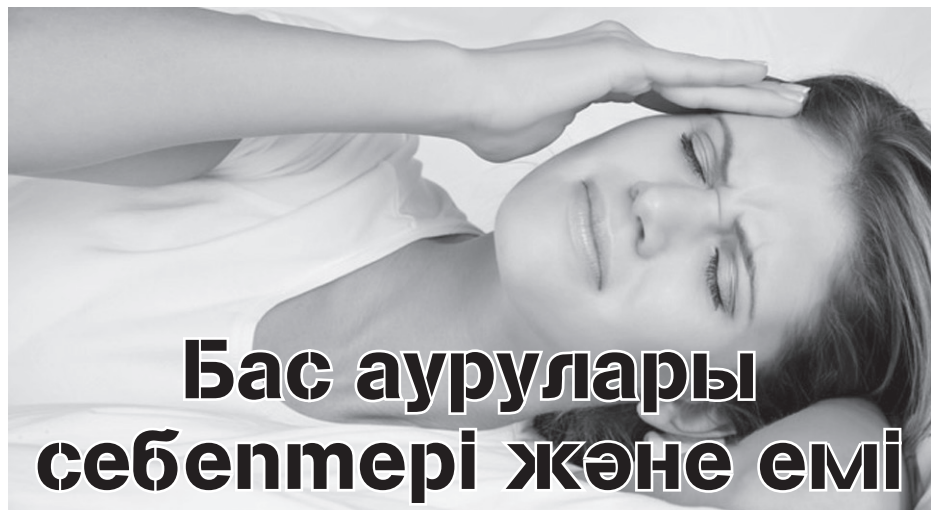
Қаназдықтан да бас ауруы туындайды. Ауа райы бұзылса болды басы ауырып, мазасы кететін адамдар болады. Уланудан (мысалы, спиртпен улану, көміртегі шала тотығынан улану), ми жараланғаннан кейінгі, талма ауруы ұстағаннан кейінгі ауру, жоғары қан қысымды ми ауруы (көбінесе, бүйрек қабынуынан, хромқұмар клетка өспесінен пайда болады), ми қантамырын кеңейтетін дәрілерді көп ішу сияқтылардың бәрі қан тамыр кеңеюі сипатты бас аурудың себептері болып табылады.

Соның ішінде бас сақинасы, бастың жарылып ауруы сияқты түрлері жиі кездеседі. Екі шеке солқылдап ауыратын кездер болады. Көз қарауытып, әлдене елестегендей болып, иіс, дәм сезу қабілетінде өзгеріс пайда бола бастайды. Мұндайда адам жүрегі айналып құсады. Қол-аяқтары әлсіреп, жатқысы келеді. Ешнәрсеге зауқы соқпай шаршайды. Соның ішінде бас сақинасы, бастың жарылып ауруы сияқты түрлері жиі кездеседі. Бас ауруын емдеп жазу үшін адамдар ең бірінші, оның себепін анықтап, білуі қажет. Басты себептеріне: психикалық және эмоциялық шаршау, бас миы тамырларының склерозы, бас сақинасы, мидың органикалық аурулары (ісік, инсульт және т.б.) және басқалар жатады.

Бас ауруының енді бір себебі психогендік аурулар болып табылады. Мұндай теріс эмоцияның себептері:

Қорқыныш, көреалмаушылық, уайымшылдық, күйзеліске түсу. Үнемі күйзеліске түсіп, торығу – денсаулыққа өте зиянды. Ол басты ауыртып қана қоймай, инсультке де соқтырады. Адамның бас ауруына жиі себеп болатын күйзеліске түсуге де себеп көп. Үнемі күйзеліске түсіп, торығу – денсаулыққа өте зиянды. Ол басты ауыртып қана қоймай, инсультке де соқтырады.

Бас аурудың себептері тым күрделі, клиникалық бейнелері де алуан түрлі болғандықтан олардың тұқым қуалайтын факторлары бар ма? жоқ па? деген мәселе жөнінде тоқ етерін айту қиын. Бас аурудың себептерінен алып қарағанда, мысалы:



Бас аурулары себептері және емі

инфекциялану, улану, жарақаттану, өспе сияқты мүшелік бас аурулар тудыратын алғашқы ауру себептерінің тұқым қуалаумен қатыссыз екені шүбәсіз; Ал бас ауру тудыратын ми қан тамыр ауруларының тұқым қуалауы мүмкін.

Тұтынатын тағамға абай болған дұрыс. Кейбір бас ауыртатын азық-түліктерді біржолата пайдаланбаңыз. Олардың тізімінде шоколад, кофе, какао бар. Олардың құрамындағы заттар қан тамырларын тарылтып тастайды. Сол себепті олардан бас тартуға тырысыңыз. Магнийді көп қолданыңыз. Ғалымдар басы үнемі ауыратын егде кісілердің қан құрамында осы элементтердің аз болатынын айтады. Сондықтанда тағам құрамында бұршақ, астық өнімдерінің бітеутүрін, теңіз өнімдерін, жаңғақты көбірек пайдаланғаныңыз оңды. Дәрігерлермен кеңесіп, магнийлі дәрі-дәрмекті де пайдаланғаныңыз жөн. Дәрігердің кеңесінсіз дәрі ішпеңіз, оның құрамын көбейтпеңіз. Өйткені, кейбір дәрі-дәрмектің жанама әсері басты ауыртады

БАС АУРУЛАРЫН ЕМДЕУ

Шүберекті ыстық суға матырып сығып тастап, ыстықтай (шыдайтындай дәрежеде) екі шекеден тартып орап тастайды. Бұл бастың ауруын 30 минут ішінде тоқтатады.

Бас сақинасы. Сау жүрген адамның ойламаған жерден басы айналып, сынып ауырады. Жұмыс істеу қабілетінен айрылып, жаны қиналады. Мұны бас сақинасы дейді. Осы кезде басты уқалап, уқорғасынның арақтағы тұнбасынан шамалап жақса, бастың ауырғаны тоқтайды. Көзге тамызып алудан аса сақ болу керек.

Долана мен аюбадамның (жемісі) 1 ас қасығын 300 мг суға қайнатып тұндырып ішеді. Емдеу мерзімі – 15 күн.

Қырмызыгүлден 10 г, жұмыршақтан 10 г бір құты суға бір қайнатып, 40 минут тұндырады. Үштен бір бөлігін ас алдында ішеді. Күніне 3 рет. Емдеу мерзімі – 15 күн.

Картопты қабығымен суға пісіріп жеудің де бас сақинасына пайдасы бар.

Қызыл қызылша шырынынан алып, тең жартысына бал қосып араластырып, ас қасықпен күніне 4-5 рет ішеді. Бір емдеу мерзімі – 10 күн.

Кептірілген қарақатты бастың сақинасы ұстаған кезде 2 ас қасығын 300 мл суға он минут ақырын қайнатып, 1 сағат тұндырады. Таңертең әзірленген осы дәріні төртке бөліп кешке дейін түгел ішіп қояды. Күн сайын жаңадан әзірлеп, бір апта ішсе, оң нәтиже береді.

Жалбыздан 1, көкемаралдан 1 ас қасық алып 1 құты суға бір қайнатып тұндырады. Кейін үшке бөліп, ас алдында күніне 3 рет ішіп, 1 күнде бітіреді. Бір апта үзбей ішсе, бастың ауырғаны жоғала бастайды.

Қайнатпалар, тұндырмалар:

- Бір ас қасық шайқурайға бір құты ыстық су құяды, 15 минут қайнатып, сүзіп алады. Құтының төрттен бір бөлігін күніне үш рет ішеді.

- Ұнтақталған андыз тамырына бір құты салқын су құйып, 10 сағат тұндырады, сүзіп алады. Астан жарты сағат бұрын күніне төрт рет құтының төрттен бір бөлігін ішеді.

- Киікшөп пен шайқурайды 2:1 мөлшерде араластырып, оның 20 грамына 1 құты ыстық су құяды, бір сағат тұндырып, лимон қабығын немесе даршын қосады. Ыстық күйінде астан жарты сағат бұрын жарты құтыдан күніне 2-3 рет ішеді.

- Бір грамм даршынға 20 миллилитр ыстық су құяды, бірақ жаңа қайнаған емес. Жарты сағат тұндырып, әр сағат сайын екі жұтымнан ішеді. Тұндырманы маңдай мен самайларға басуға болады.

- Жалбыз, сасықшөп, мыңжапырақты тең мөлшерде араластырып, оның 10 грамына суық су құйып, 10 минут қайнатқан соң бір сағат тұндырады. Тамақтан жарты сағат бұрын ыстық күйінде жарты құтыдан ішеді.

Ауруды алдын-ала болдырмаудың амалдарын жасау керек. Шаршаған сәттерде басыңызды уқалап, ысыңыз. Бас ауырғанда ұйықтауға, ештеңе ойламауға тырысыңыз. Жатын орны жайлы, таза ауамен желдетілген болуы да басты шарт. Спирттік ішімдікке құмарпау қажет. Аз ішсеңіз де сапасы мен түсіне назар аударғаныңыз жөн. Көзіңіз талмасын. Теледидарға ұзақ қарасаңыз, компьютердің алдында көп отырсаңыз әрбір қырық бес минут сайын көзіңізді отыз секундтай алақаныңызбен жауып отырыңыз, сосын қолыңызды алып, көзіңізді жайлап ашыңыз.

Дәрігерлердің айтуынша, таңертеңгілік аш қарынға айран ішіп тұрса, ол бас ауруының алдын алады.

Күнделікті режимді дұрыс сақтау, уақытылы тамақтану, таза бөлмеде жайлы ұйықтау, серуендеу, суға шомылу, емдік гимнастика жасау бас сырқатын басады, тоқтатады.

Бас ауруын тудыратын өзге де себептер

Бас ауруы негізінен бастың ткандарында, мысалы, бастың сыртқы артерияларында, бұлшық еттерінде, нерв ұштарында, бас сүйек түбінің қабығында, бас ішіндегі мидың қатты қабығында, қан тамырда және ми нервінде пайда болады. Ми паденхимасының өзінде ауруды сезетін нерв ткандары жоқ. Жоғарыда айтылған ауруға сезімтал түрліше ткандарда мынадай өзгерістер болғанда бас ауру пайда болады:

1) Қан тамыр тартылғанда, қысылғанда, созылғанда немесе орыны ауысқанда мына жағдайлар көп кезігеді: біріншіден, бас сүйектің ішіндегі аурулар өзгерісі (мысалы, өспе, қанды ісік, іріңді ісік, қалталы ісік). Екіншіден, ми ішкі қысымының артуы (мысалы, ми сулы ісігі, миға су жиналу, вена қойнауына қан үю, өспе немесе қалталы құрттың қысуына байланысты тосылу, мижұлын сұйықтығы айналысының бөгелуі сияқтылардан байқалады). Үшіншіден, ми ішкі қысымының төмендеуі (бел омыртқа тесілгеннен кейін немесе белден наркоз жасаудан кейін бел омыртқа сұйықтығы сыртқа көп ағып шығуына байланысты мидың ішкі қысымы төмендейді).

2) Қан тамырдың кеңеюі сипатты бас ауру. Бастың ішкі-сыртқы артериялары алуан түрлі себептермен кеңеюіне байланысты бас ауру пайда болады. Мысалы, бас сүйектің іші-сырты шұғыл, созылмалы қабынғанда, ауру қоздырғыш пен оның уының қан тамырды кеңейтуіне байланысты бас ауру пайда болады; Зат алмасу сипатты ауру өзгерісі (Мысалы, қандағы қанттың төмендеуі, жоғары көмір қышқылды ацидемия және оттегі жетіспеуі); Улану сипатты аурулар (Мысалы, спиртпен улану, көміртегі шала тотығынан улану), ми жараланғаннан кейінгі, талма ауруы ұстағаннан кейінгі ауру, жоғары қан қысымды ми ауруы (көбінесе, бүйрек қабынуынан, хромқұмар клетка өспесінен пайда болады), ми қантамырын кеңейтетін дәрілерді көп ішуге сияқтылардың бәрі қан тамыр кеңеюі сипатты бас аурудың себептері болып табылады.

3) Ми қабығы тітіркендірілуінен туылған бас ауруы. Бас ішінің шұғыл, созылмалы қабыну эксудатының (мысалы, менингит т.б) немесе қанау сипатты ауруларға байланысты шыққан (мысалы, торлы қабықтың астыңғы қуысының қанауы, т.б) қанның ми қабығын тітіркендіруінен немесе ми сулы ісігінің ми қабығы мен оның қан тамырларын тартуынан бас ауру пайда болады.

4) Нервтің тітіркендірілуінен немесе аурудың зақымдануынан пайда болған бас ауру. Бас мойын нервтерінің басылуына немесе қабыну сипатты зақымдалуына яғни

үшкіл нерв, қарақұс нервiнiң қабынуына немесе оны өспенiң басуына байланысты бас ауру пайда болады.

5) Бас-мойын бұлшық еттерінің құрысуы сипатты жирылуынан пайда болған бас ауру. Бас-мойын бұлшық еттерінің құрысу сипатты жирылуының себебі кейбір науқстанушылар жөнінен ағанда әлі анықталған жоқ, ал кейбіреулерінің қатысты себептері анықталды. Мысалы, мойын омыртқа ауруы, шекті орындағы өспе, созылмалы іріңді ісік сияқты мойын аурулары мойын бұлшық еттерінің созылмалы рефлекстік керілуін тудыруына байланысты бас ауруы пайда болады. Бұл бұлшық еттің керілуі сипатты бас ауруы деп аталады.

6) Радиоактивтік бас ауруы немесе шарпымалы бас ауру. Көбінесе көз, құлақ, мұрын және мұрынның қосымша қуысы, тіс, сондай-ақ үстіңгі мойын сияқты орындардың ауру өзгерісінің екі бетке қарай кеңеюінен немесе рефлекс жасауынан радиоактивтік бас ауруы пайда болды.

7) Психикалық бас ауру – клиникада көбірек кезігетін тиіптердің бірі. Негізінен рухани немесе психикалық факторларға байланысты пайда болатын бас ауру, көп кезігетіндері нерв функциялық бас ауру, истерия немесе жабығу, т.б.

Бас ауру тұқым қуалай ма?

Бас аурудың себептері тым күрделі, клиникалық бейнелері де алуан түрлі болғандықтан олардың тұқым қуалайтын факторлары «бар ма, жоқ па?» деген мәселе жөнінде тоқ етерін айту қиын. Бас аурудың себептерінен алып қарағанда, мысалы: инфекциялану, улану, жарақаттану, өспе сияқты мүшелік бас аурулар тудыратын алғашқы ауру себептерінің тұқым қуалаумен қатыссыз екені шүбәсіз; ал бас ауру тудыратын ми қан тамыр ауруларының тұқым қуалауы мүмкін. Біз негізінен бас сақинасы мен функциональдық бас ауруының тұқым қуалау мүмкіндігін таныстырамыз.

Бас сақинасының тұқым қуалауы мәселесі жөнінде эпидемиологиялық тексеруге қарағанда бас сақинасының тұқым қуалау мөлшері 20-80% болады екен. Тұқым қуалайтын бас сақинасы әйелдерде көп болып, анандан қыз балаға ұрпақ аралатып тұқым қуалайды. Мұның ішінде типтік бас сақинасының тұқымдық тұқым қуалау мөлшері 51% , жай типтегісі шамамен 21% болып екеуі айқын парықталады. Атананың екеуінде де бас сақинасы болса балаларының науқастану мөлшері 76,2% болады. Тұқымдық тұқым қуалауы болымды болған адамдардың бас сақинасымен науқастанатын жасы кішірек, ауру барысы жай типтегі бас сақинасына қарағанда ұзағырақ болады. Бас сақинасының пайда болуы, ауырласуы барысында тұқым қуалау факторлары белгілі орын ұстайтынды шүбәсіз. Бірақ нақтылы қалай науқастанатындығы анықталған жоқ.

Нерв сипатты бас ауру психикалық сапа мен жасаған ортадағы факторларға байланысты пайда болады. Оның тұқым қуалауы

бас сақинасы сияқты айқын болмайды. Қалыпсыз нервтік тітіркендіру, психикалық тежем, мазасыздық және қатты шаршап-шалдығу осы ауруға оңай шалдықтырады. Мұның керісінше рухани жақтан еркін көңілді болу науқастарға өте пайдалы.

Көңіл-күйдің бас аурумен қандай қатысы бар?

Қызмет, тұрмыс барысында алуан түрлі көңілсіздіктер болғанда немесе ренжу, ызалану, тебірену, дегбірсізденуден кейін басы солқылдап ауыратын жағдай көп адамның басынан өткен болу керек. Мұндай ауру белгісі жоғары қан қысым, ми артериясының қатаюуы, нерв сипатты ауруы барлар да ерекше көрнекті болады. Сонымен бірге басы ауырғанда адам мазасызданып, оңай ашуланады. Бұл неліктен? Әсілі, адамның үлкен миында көңіл-күй қимылын басқаратын жоғары дәрежелі «жиік жүйесі» делінетін орталық нерв бар. Ол гиппо, өрік дәні, бөлік аумақ, біріккен қыртыс аумағы және томпақша мидың ішінара бөлігі сияқты органдарды қамтиды. Сондай-ақ, жиік жүйесі вегетативтік нерв қызметін ретке салатын негізгі орталық нерв, ол үлкен ми қыртысындағы аумақтармен, томпақша ми мен және төр тәртізді құрылымдармен тығыз байланысты болады.

Жиік жүйесінде нерв өткізуші денелер көп болатындығын сынақ-тексеру нәтижесі дәлелдеп отыр. Олар ауырту және ауруды басу барысында маңызды рөл атқарады. Гиппо бөлігінің денедегі алуан түрлі тітіркендіруді қабылдап әрі сәйкесті көңіл-күй әсерін қоздырып отыратындығы да зерттеу арқылы анықталып отыр. Сондықтан көңіл-күй өзгерісі кезіндегі бас ауру негізінен жиік жүйесінің қатынасуынан болады.

Шығыс емі бойынша бас ауырған кезде төмендегідей нүктелерге ине қойып, өзгеде емдік шаралар жасалынады:

Бас ауру нүктелері

I. Артқы ортаңғы меридианы

T-14. Да-чжуй
T-20. Бай-хуэй
T-24. Шэнь-тин

II. Дененің үш қуыс жылытқыш меридианы

TR-23. Сы-чжу-хун.

III. Меридиандардан тыс нүкте

Тай-ян

IV. Өт қабы меридианы

VB-14. Ян-бай
VB-20. Фэн-чи
V. Қуық меридианы
V1. Цинь-мин
VI. Бауыр меридианы
F-2. Син-цзянь

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Дәурен НҰРМҰХАНОВ

ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАР ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІН ЗАҚЫМДАЙДЫ



Байырғы уақытта адамдар күш-жігерін көбейту, шаршағанды басу үшін қымыз-шұбат, айранды ішіп, көк майсада таза ауамен тыныстаушы еді. Кейіннен Кеңес кезінде арақ пен сыра атаулы пайда болып, шаршағанды, әлсіздікті сонымен басатын болады. Ал қазіргі уақытта шүкірлік дейміз бе (өйткені арақ-шарапқа әуестенетін жастар азайып келеді), әйтеуір энергетикалық сусындар жастар арасында «шаршағанды басып, көңіл сарайын ашатын» құдіретті қуаттандырушы болып келеді.

Ол «энергетик» – адамның ақыл-ой қызметін жандандырып, әлсіздікті басып, еңбек әрекетін арттыратын сусын. Адамдар ерте заманнан бері рухтандыратын, қалыпқа келтіретін заттар ойлап тауып, қолданған. Мәселен, Таяу Шығыста кофе, Оңтүстік-Шығыс Азия мен Қытайда – шай, Оңтүстік Америкада – матэ, Африкада жаңғақтар мен кола болды. Қиыр Шығыста, Сібір мен Моңғолияда лимон, женьшень, аралия өсімдіктерінен тұнба дайындап ішкен. Ал энергетикалық сусындарды ХХ ғасырдың соңында австриялық кәсіпкер ойлап тапқан. Сөйтіп, ең алғашқы көпшілік сусын ретінде «қанаттандыратын» «Red Bull» атты сусын пайда болды. Энергетикалық сусындар кофеині бар, дәрумендері бар және көмірқышқылы бар болып бөлінеді. Кофеин еңбекпен неғұрлым көп шұғылданатындарға, студенттерге, түнде жұмыс істейтіндерге арналған. Ал дәрумен мен көмірқышқылы барлар бос уақытында спортпен шұғылданатын белсенді адамдар үшін. Сондықтан балалар, жастар, тіпті жасы үлкендердің

арасында заманауи, «сәнді» сусын деп аталып жүр. Бір жағынан алкогольсіз екендігі қуантады. Алайда оларды пайдалы деуге бола ма? Шын мәнінде қуаттандыратын күші бар ма? Сан сауалға жауапты, ең алдымен, оның құрамын зерттеуден бастайық.

Құрамы:

Кофеин. Стимулятор ретінде қызмет етеді: 100 мг кофеин ақыл-ой қызметіне әсер берсе, 238 мг жүрек-қан тамырларын қуаттандырады. Бірақ кофеин есірткі секілді өзіне тәуелді етеді. Сол кофеин және қант жас организмге (балалар) қауіпті. Бір банкіде қалыпты доза 23 мг болуы шарт болғанымен, қазіргілерде 80 мг кофеин бар. Бұл денсаулыққа 3 есе зиян деген сөз.

Дамиан, гуарана және женьшень. Олар организмнің шаршау деңгейін төмендетіп, жүйке жүйесінің белсенділігін арттырады. Бұл дәрілік өсімдіктердің көңіл күйді қалыпқа түсіретін қасиеттері бар. Гуарана жапырақтары бұлшық ет тканьдерінен сүт қышқылын шығарып, физикалық күштің ауырлығын жеңілдетуге,

атеросклероздың дамуына қарсы тұрып, бауырды тазалайды.

Л-карнитин аминқышқылы.

Адамның жүрек пен бауыр қызметін жақсартып, организмдегі ақуыз синтезін көбейтеді және майларды ыдыратады. В тобының витаминдері жүйке жүйесі мен мидың қызметін дұрыстайды. Дегенмен сусынды көп ішкенмен, ағзалардың жұмысы арта түспейді. «Энергетиктерде» бұл зат адамның тәуліктік нормасынан асып кеткен. Бірақ бұл элементтің адам ағзасына әсері әлі зерттелмегендіктен, толық ештеңе айтылмаған.

В, С витаминдері, микроэлементтер, калий, натрий, фосфор және хлор. Өкінішке орай, құрамындағы бұл элементтер атына заты сай емес. Ешбір пайдалы әсерлері жоқ.

Көмірқышқыл газы.

Ол – энергия қайнары болып табылады. «Энергетиктерде» көмірқышқыл газы рұқсат етілген нормадан көп. Мысалға, әр банкіде 25 г болуы тиіс болғанымен, кейбіреуінде 35 г болады.

Таурин, глютамин, аминқышқылы.

Олар организмдегі токсиндерді шығарады. 1 шөлмекте 400-ден 1000-ға дейін таурин болады. Ол жүрек бұлшық еті қызметін жақсартады деп есептеледі. Соңғы уақытта тауриннің адам организміне ешқандай әсері жоқтығы айтылып келеді.

Мелатонин – адам ағзасының тәуліктік ритміне жауап береді.

Матеин. Оңтүстік америкалық матэ көк шайының құрамында бар зат. Қарын ашу сезімін басып, салмақты азайтады.

Глюкоза. Глюкоза қанға бірден сіңіп, қышқылдандыру процестерін тудырып, ол энергияны бұлшық еттерге, миға және т.б. маңызды ағзаларға жеткізіп, қуаттандырады.

Сахароза – кәдімгі қант. Не дегенмен бұл сусындарда қант мөлшері 3-4 есе артық. Бұл тәуліктік нормадан артық болғандықтан, зиян.

Протеин. Ол адам бұлшық етін қалыпқа келтіреді. Сондықтан жаттығулар кезінде басты қуат тасушы болып саналады. Бірақ протеиннің бар-жоқтығы спортшының жағдайына еш ықпал етпейді.

Шын мәнінде, энергетикалық сусындарда ешқандай энергия, яки қуат жоқ. Адамның сергек болуы энергетикалық сусынды ішкен соң, қосымша қуаттың сыртқа шығуына байланысты. Ал қуатты адамнан алады. Адам сол энергияны

өз-өзінен алып, кейін бірнеше сағаттан соң қайта шаршайды. Сондықтан энергетикалық сусындар тек белгілі бір уақытқа ғана қызмет етеді.

Жалпы, кофеіні ішкен соң оның әсері 1-2 сағат, ал «энергетиктерде» 3-4 сағатқа жалғасады. Олардың адамды бір серпілтіп тастауының себебі: «энергетиктердің» көпшілігі газдалғандықтан оның әсерін тездетеді.

Энергетикалық сусынның әсері

Мамандардың пікірінше, энергетик сусындардың күніне 1-2 банкісін ғана ішуге болады. Ал көп мөлшерде ішу ағзаға кері әсерлер беріп, ауруға шалдықтыруы мүмкін. Австралия ғалымдарының зерттеуінше, энергетикалық сусындар жүрек-қан тамыр жүйесін зақымдайды. Энергетикалық сусындарды жүкті әйелдерге, жүрек аурулары, гипертония, ұйқысыздық дерті бар балаларға, глаукомасы бар сырқаттарға мүлдем ішуге болмайды. Сахароза көп болғандықтан, оны қант диабеті ауруларына да ішуге рұқсат жоқ. Сусынды көп ішуден тахикардия, психикалық күйзеліс, ашушандық, депрессия пайда болады.

Сондай-ақ алкогольмен араластырмау керек. Екеуі бір-біріне қарама-қарсы. Себебі сусын нерв жүйесін белсендірсе, алкоголь оны тежейді.

Физикалық жаттығудан кейін энергетикалық сусынды ішпеген жөн. Өйткені онсыз да жүрек соғуы жоғарылап тұрғанында, қуаттандырғыш одан әрі кері ықпал етеді.

Франция, Дания және Норвегияда «энергетиктерді» дүкендерде сатпайды, дәрілік препарат ретінде тек дәріханаларда сатылады. Ресейде де оларды мектепте сатуға тыйым салып қана қоймай, банкілердің сыртына қолдану жасын, т.б. шектеулер жазылған.

Аталмыш суды ішкеннен кейін, организм тынығуы қажет, себебі жұмсалған ресурстарды қайта қалпына келтіруі шарт. Спортпен айналысқаннан соң мүлдем ішуге болмайды, қысымды көтереді.

Кофеин қанда 3-5 сағаттан кейін шығады. Сондықтан осы уақыт ішінде кофеині бар сусындарды (кофе, шай) араластырып ішуге болмайды, себебі қан құрамында кофеиннің мөлшері көбейіп кетуі мүмкін. Ол есінеуді азайтып, шаршау сезімін болдырмайды, жүрек соғуын жеделдетіп, ой еңбегін істеуде қосымша

күш береді. Бірақ мұның бәрі – уақытша әсер. Жалпы, кофеиннің көп мөлшері өлімге әкеледі. Мәселен, адам үшін күніне 100-150 шыны аяқ кофе өлімге душар етеді.

В дәрумені кейбір адамдарда жүрек соғуын жиілетіп, аяқ пен қолдың дірілдеуін тудырады.

ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАРҒА САРАПТАМА

Ең көп ішілетін әрі сатылымы көп энергетикалық сусындардың құрамына назар салып көрейік, ішуге зиянсыз ба екен?

«Red Bull»:

су;
сахароза;
глюкоза;
көмірқышқыл;
таурин - 0,4%;
глюкуронолактон - 0,24%;
кофеин - 0,03% (75 мг.);

V3, V5, V6, V12, V8 дәрумендері; ароматизаторлар, бояғыштар, қышқыл тұрақтандырғыштар.

Қорытынды: бұл сусынның кәдімгі кофеден айтарлықтай айырмашылығы жоқтығы анықталды.

«Burn»:

су;
сахароза;
көмірқышқыл;
глюкуронолактон;
таурин;
кофеин (350 мг/л-нан көп емес);
гуаран экстракті;
теобромин;
V3, V5, V6, V12, V8 дәрумендері; ароматизаторлар, бояғыштар, қышқыл тұрақтандырғыштар.

Қорытынды: Кофеин мөлшері тым көп, теобромин мен гуаран экстракті мөлшерден артық, демек, ішкенде аса мұқият болу керек.

«Adrenaline Rush»:

су;
сахароза;
көмірқышқыл;
таурин (399 мг.);
D-рибоза (201 мг.);
Табиғи кофеин (гуаранмен қоса 30 мг-нан көп емес);
C, V6, V12, V8 дәрумендері;
гуаран экстракті;
женьшень экстракті (4,8 мг.);
мальтодекстрин;
ароматизаторлар, бояғыштар, қышқыл тұрақтандырғыштар.

Қорытынды: Кофеин аз болғандықтан, әсерлердің көптігі женьшеньнен болады. Ең «қауіпсіз» саналғанымен, таурин мен рибозаның 1 күндік дозасы бар екендігін ескеру қажет.

Изотониктер

Энергетикалық сусындармен қатар, спортшыларға арналған изотоник сусындар бар. Изотониктерде стимуляторлар мен метаболиялық белсенді заттары жоқ. Судан бөлек, аздаған мөлшерде глюкоза мен тұз болады. Изотониктер спортшылардың су-тұз балансын сақтап тұру үшін арналғандықтан, денсаулыққа еш зияны жоқ деп есептелінеді.

Сонымен, қуаттандырудың әсеріне сенбеу керек. Пайдалы жақтарымен қоса, «энергетиктердің» теріс ықпалы адамдарды о дүниеге де аттандырған. Ирланд спортшысы Росс Куни «энергетикті» ойын алдында 3 шөлмегін ішкеннен кейін баскетбол алаңында мерт болған. Швецияда дискотека кезінде 3 азамат энергетикалық сусынды алкогольмен араластырып, сол себептен қайтыс болған. Ұлыбританияның автомобилистер қоғамының мәліметіне сүйенсек, түнгі уақытта ішілген энергетиктердің әсері 1 сағаттан кейін таусылып, адам өміріне зиян келтірген. Британияның өзінде жылына 300-ден астам жүргізуші рөлде ұйықтап кетіп, өмірмен қош айтысқан екен.

Ал Буффало университетінің оқытушылары энергетиктерді ішу оқушылардың үлгерімін төмендетіп, олардың ашу-ыза мен қатыгездік деңгейін жоғарылатып, жыныстық қатынасқа бару ынталарын арттыратындықтарын хабарлап, тыйым салуды сұрап отыр.

Айдос Сырымбетов, студент:

Мен энергетикалық сусындарды жиі пайдаланамын. Ешбір зияндылығын әлі байқамадым. Керісінше, күні бойы сергек, өз-өзіме сенімді жүремін. Әрине, мөлшермен ішуге тырысамын.

Мариям Ерғалиева, ата-ана:

Бұл сусындардың, меніңше, пайдалылығы шамалы. Өзіне тәуелді етіп, балалардың психикасын бұзады. Қаншама рет байқадым, энергетикалық сусындарды ішкен адамдардың жүйке жүйесі қозып, ашушаң болып, мінезі өзгеріп сала береді.

Айсана АБЕНОВА
Шолпан АХМЕТОВА



Ескермес ЖАҚСЫМБЕТҰЛЫ

(жалғасы, басы өткен санда)

Тарқамай тірлік базары,
Ашылып айдай ажары.
Ып-ыстық күннің көзінен,
Дүниеге шуақ тарады.
Жаз да өтіп, күз келіп,
Көңілге көп ой салады.
Қыс қызығымен өзгеше,
Ақ ұлпа қарды жабады.
Көктемде нәр ап шуақтан,
Бұршігін көк тал жарады.
Қызғалдақ, гүлдер бойжетіп,
Жайнатып сай мен саланы.
Зырлаған күндер тынбайды,
Өмірі өтіп барады.
Қамады түнек қараңғы,
Суалды екі жанары.
Қайдасың, жарық дүние,
Содан да жаны жаралы.
Көкірегі ояу, дәрмен жоқ,
Құса боп жүрек жанады.
Жоғалған айдай ақ әлем,
Қараңғы қапас қамады.

Дүние неткен кең еді,
Кең еді, бірі кем еді.
Шүкірлік қылып жас Алтай,
Бір Аллаға сенеді.
Сабыр сақтап шыдады,
«Осымен бітті» демеді.
«Жас- Айды» елден есітіп,
Шипасын іздеп келеді.

Тағдыры солай болыпты,
Уайымнан әбден торықты.
Үмітін үзбей шипадан,
Жасан емшіге жолықты.
Жылы сөз – жанның қуаты,
Дертіне шипа сол, ұқты!
Жасан айтты: – Көздегі,
Майда тамырлар солыпты.
Естігенде бұл сөзді,

Жаса, жарық дүние!

«Алла Тағалам ем жібермей тұрып ешқандай ауру жібермейді».

МУХАММЕД (с.а.с.).

**Көру қабілеті әлсіреген алматылық Әмина, Зыряновскілік Владимир,
Оралдық Алтайдың өмірінен**

– Жоқ па?– деп үміт қорықты.
– Жазыласың, – деп дертіңнен,
Жылы қабақ танытты.
Тамырды ұстап айтады,
Байқаса, әруақ қоныпты.

Жоғалтпай үміт, сенімді,
Жұбатып жамау көңілді.
Қос жанарына байыппен,
Алтын инелер егілді.
Иненің күшін арттырар,
Түрлі шөп емге берілді.
– Емшіге Алла, қуат бер,
Шипа қыл, – деді, еміңді.
Бірте-бірте ем қонып,
Қап-қара түнек сейілді.
Алтын инені ұстаған,
Жасанның қолы жеңіл-ді.
Жеңілдеп бойы, әлденіп,
Қуаныш оты өрілді.
Қол созып айдай ақ әлем,
Нүкте боп жарық көрінді.

Қайғырып көңіл күйіне,
Тағдырға көнді иіле,
Жегідей жеген көп сұрақ,
Шемен боп ойға түйіле.
Жап-жарық әлем–бір сәуле,
Қарайды соған сүйіне.
Сол нүктедей жарықпен,
Кіргендей Күні үйіне.
Шешіліп келе жатқандай,
Үміттің жібi түйіле.
Адамға бақыт – Күн, Жарық,
Жасай бер, жарық Дүние!

ӨТТЕГІ ТАС

«Жазылмайтын ауру жоқ».
(Халық даналығы)

* * *

**«Екі емнен кейін, жанымды
күйзелткен өттегі тастан құтылдым».
Бибайым Нұрғалиқызы,
Оңтүстік Қазақстан облысы,
Созақ ауданы, Қарақұр ауылы.**

Жас шаққа не тең кепті,
Ештеңе ойға келмепті.
Көктем де келіп көлдетті,

Бәйшешек билеп ержетті.
Бәйшешектей болған ерке қыз
Толықсып, толқып бойжетті.
Мынау бір қилы өмірде,
Қиындықтарды көрмепті.
Қыр алып қашқан қызыл гүл,
Қыз көңілін тербетті.
Көкпеңбек, жасыл дүние,
Селдетіп барып, желдетті.
Қызыл гүлдей құлпырған,
Бойжеткенге ой кетті.

Жасында бейнет көп көрді,
Қиынды бастан өткерді.
Алты ұл-қыз өсіріп,
Аман-есен жеткерді.
Осылай жүріп Бибайым,
Кеселге кенет тап болды.
– Тас бар,– дейді өтіңде,
Жасан өзі кеп көрді.
Ауырғанда қысылып.
Жіберер сығып өкпеңді.
Аузыңа уы құйылып,
Азапты күндер өткерді.

Аурулар мұндай көп еді,
Зерделеп, зерттеп көреді.
Бармақтай болған жылтыр тас,
Маңына қаһар төгеді,
Әр түрлі шөптің дәрісін,
Дайындап демде береді.
Содан соң қарап байыппен,
Инесін Жасан егеді.
Емделген он күн екінші,
Нәтиже жақсы береді.
Үшінші айналып келгенде,
Өтіндегі тас жоқ еді.

Аурудың сыры ашыла,
Береке, бақыт осы ма?
Мұңайып кетіп, күлімдеп,
Оралды оттың басына.

(Жалғасы бар)

Қарғыс алма, алғыс ал



«Жас-Ай» дертімізге шипа, жанымызға қуат берді



Бибоз Шаяхметов,
Атырау облысы, Құрманғазы ауданының әкімі

Мен қант диабеті дертімен 17 жыл бойы ауырамын. Осы жылдар ішінде еліміздегі біраз медициналық мекемелердің табалдырығын тоздырдым. Жақында Алматыда «Жас-Ай» медициналық орталығы бар екенін естіп, осында жұбайымды ертіп, арнаулы емделуге келдім. Қазір жағдайым жақсы, өткен күндерге қарағанда көп сауығып қалдым. Алғашқы 10 күннің өзінде-ақ өзімді жеңіл, сергек сезініп отырмын.

Нүктелі массаждың пайдасы көп екен. Мемлекеттік қызметте көп жүргесін, үнемі бір орында қозғалмай ұзақ уақыт отырып жұмыс істейміз. Бұл буындарға түз жиналуға себеп болып, бұлшық еттердің қызметін әлсіретеді. Осы жағына нүктелі массаждың әсері көп болды. Одан кейін, арқаға банкі қою ет пен терінің арасына жиналған арам қан мен суықты сорып шығарады екен. Буындарға, денеге жиналған салқын мен жел-құздың әсерін, түрлі шөп дәрілердің қайнатпасынан әзірленген бөшкеге 1-2 рет отыру арқылы кетіруге болады. Жалпы, шығыстық емдік тәсілдердің қай түрі болмасын, табиғи, емдік әсері күшті екен. Менің қантым бұрын 20-ға дейін көтеріліп жүретін, қазір 6,4-ке түсіп қуанып отырмын.

Бұл ешқандай қосымша емсіз, тек қана шығыс емінің, соның ішінде алтын иненің көмегі арқылы болды. Бұрын өзгелердің аузынан естігенде көп мән бермей, сенбеуші едік, қазір өз басымыздан өткесін бәрін де түсіндік. Жұбайымыз екеуіміз қатты ризамыз. «Жас-Ай» медициналық ғылыми-ақпараттық журналының бар екенін де осында келгесін білдік. Қазақ тілінде шығатын мұндай басылым біз жаққа таралмаған. Халыққа ауырмаудың жолын көрсетіп, пайдалы емдік кеңестер беріп келе жатқан бұл журналдың Елбасымыздың саламатты өмір салтын ұстану бастамасын насихаттауда үлесі зор. Сосын сіздердің алыстан келіп ем алам деушілерге арнап салдырған ғимараттарыңыз өте жайлы, заманауи. Ішінде 3 уақыт тамағы да қамтылыпты.

Еліміздің іші-сыртына танымал ғалымдар, Елбасымыздың жанында қызметте болған кейбір білікті ағаларымыз, әр саланың мықты мамандарының барлығы

осында келіп Жәкеңе тамыр ұстатып, ем қабылдапты. Мұны сол кісілердің өз қолымен жазған алғыстарынан, фото естеліктерінен көрдік. Бұл Жасан Зекейұлының нәтижелі ем жасай білген еңбегінің, білімінің арқасы. Жалпы, «Жас-Айдың» халыққа жасап отырған қамқорлығы мен еңбегі бағалауға тұрарлық. Алдағы күнде осындай халықаралық дәрежедегі үздік емхананың бар екендігін, қазақ тіліндегі медициналық басылымның бар екендігін өз халқымызға насихаттай жүруге, оның таралым қызметіне мүмкіндігімізше көмек қолымызды созуға әзірміз.

Қалампыр ӘДІЛОВА:

Мен буын ауруларымен бірге, зоб дерті бойынша «Жас-Айға» емделуге жұбайыммен бірге келдім. Алғаш келгенде баспалдақпен 2-3 қабаттарға көтерілгенде қиналып қалатынмын. Тынысым тарылып, алқынып кетем. Қазір мұның бәрі жоғалды. Түнде буындарым сырқырап, кейде тыныш ұйықтай алмай шығушы едім, 9 күн ішінде бұл да басылды. Алтын ине қабылдаумен қатар, шөп дәрілер ішіп жатырмын. Сосын мұнда диеталық тағамдар ұсынады екен. Саумал, ешкінің сүті сияқты. Осы тағамдардың да өзіндік әсері болып жатыр. Ерекше атап өтер бір жағдай, дәрігерлер мен мейір бикелердің барлығы өте кішіпейіл, сыпайы, жылы жүзді, өз ісінің мамандары екен. Халықта айтады ғой: «мықты дәрігер науқасты жылы сөз арқылы, психикалық тұрғыдан да емдейді» деп. Мұны осы емханадан көрдік. Ем қабылдау барысында дәрігерлерге сенімім артып, көңіл-күйім сергек болды.

Жалпы, жұбайым екеуіміз орталықтың көрсеткен қызметіне өте ризамыз. Алдағы күнде жалғасты ем қабылдауды жоспарлап отырмыз. ҚР денсаулық сақтау ісінің үздігі, Халықаралық «Сократ» орденінің иегері Жасан Зекейұлына айтар алғысымыз шексіз. Алла ол кісіге ұзақ ғұмыр берсін. «Жас-Ай» жарқырай берсін!

Алматы

2017 жыл, ақпан айы

Әжімге қарап аурудың белгісін білу

Көздің айналасына доға тәрізді «күлкі әжім» пайда болса, денедегі сіңір ұлпаларының әлсіреуінен және есту қабілетінің төмендегендігінің белгісі.

Көздің астыңғы жағына жарты ай тәрізді әжім түссе, бүйрек, қуық, жүрек ауруларының белгісі.

Мұрынның қырына «+» формалы әжім түсу, жұлын немесе бүйрек қызметінің бұзылуының белгісі болуы мүмкін.

Маңдайына әжім түскендердің шекесі көп ауырады.

Оң жақ беттегі әжім сол жақ беттегі әжімнен терең болу – бауыр ауруының белгісі.

Маңдайындағы әжім бір-біріне ұласпай толқын сияқты болып тұрғандар психологиялық дертке шалдыққан сияктанып, көңіл-күйі тұрақты болмайды.

Мұрнынан ерніне дейін ұзын, көлденең әжім түсу – жүрек дертінің белгісі.

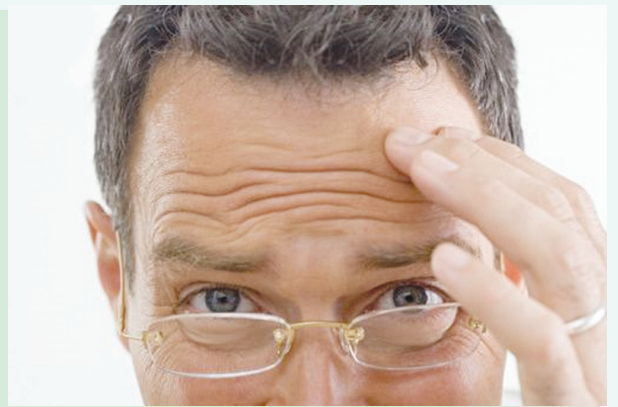
Маңдайына орақ формалы әжім пайда болу – аяқтағы дерттердің әсерінен болады.

Мойнына төмен қысқа әжім түсу – асқазан қызметінің нашарлауынан келіп шығады.

Ерінге ұсақ әжім қаптаса – асқазан қызметінің қалыпсыздығы.

Мұрын мен еріннің ортасына әжім пайда болу – гормон қимылының әлсіреуінен дерек береді.

Иегіне және астыңғы ерніне әжім түсу ішек, асқазан, геморрой дертінің белгісі.



Аяқтан байқалар аурудың белгілері

Аяқтың анда-санда немесе үнемі тынбай ауруы көптеген аурулардың алғашқы белгілері болуы мүмкін.

Аяқ вена қантамырларының бұралуы. Бұл кезде науқас екі аяғын басқанда ауырсынып, жіліншігі ісіп көтертпей, шаршап тұрады.

Терең вена қантамырларында тосылу пайда болу. Бұл жағдайда жамбас көп ауырып, дененің ауырған жағы сіресіп тұрады. Жіліншігі ісіп, басса ауырады, алғашында ауру айқын болмайды. Тек балтырдың артқы жағы ғана ауырады, өкшесі іседі. Балтырдың екі жағының бұлшық етін басып қалып, балтырды солқылдатып ауырады.

Жүрген кезде қара санның ауруы. Бұл көп жағдайда бұлшық еттің шаршауы мен сан сүйектің сынуында көп кезігетін жағдай. Алайда мұндай жағдай болмаса да жөтелгенде сан тақымға қарай шаншып ауырса, омыртқа шодыраюынан пайда болған жамбас нерв жүйесі дертінің әсері болуы мүмкін.



Дауыстың қарлығыуы неден дерек береді?

Дауыс қарлығып, үні шықпай қалу мына дерттердің белгісі:

Көмей қабыну. Көмей ауруы суық тюден немесе қатты шаршаудан пайда болады.

Көмей қатерсіз өспесі. Бұл кезде дерт емшек үрпісі сияктанып, дыбыс пердесінде пайда болады. Қарттар осы дертке шалдықса көп жағдайда соны жаман дертке айналады. Сондықтан оны қатерлі ісікке айналардағы ауру өзгерісі деп есептеу керек. Мұндағы басты белгі – дауыс қарлығыу.

Көмей қатерлі өспесі. Мұндай жағдайда қабыршақты клетка ісігі көп кезігеді. Дыбыс пердесінде еркектерде 50-70 жас арасындағыларда көп кезігеді. Сондықтан дауыс қарлыққанда дәрігердің көмегіне жүгініп нақты себепін білген дұрыс.

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 следующих 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, флебит, 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 протрузия межпозвоночных дисков.
- **Болезни уха:**
неврит слухового нерва, отит, ухудшение слуха.

Время приема:

с 9.00 до 13.30 и с 14.30 до 17.30,
в субботу – до 14.00 часов.
Выходной день: воскресенье.

Адрес мед.центра «Жас-Ай» в г. Алматы
Проспект аль-Фараби угол ул.Розыбакиева, Витебская, №42

Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, 87772321871
Almaty.zhasai_67@mail.ru

Адрес филиала Мед.центра «Жас-Ай» в г. Астана
г. Астана, район Алматы. мкр.Встреча,
ул. Күйші Дина 37/1 дом.
Тел. 8(7172) 42-20-42; 8 7772778599; 87751934599
Astana.jasai@mail.ru



Жас-Ай

Медицинский ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Әділ АХМЕТОВ,
филология ғылымдарының докторы, профессор
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы МАЛҒАЖЫҰЛЫ
ҚР, Бас мұфтиі
Жандарбек МӘЛІБЕКОВ,
ҚР Мемлекеттік Елтаңбасының авторы
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 ЗЕКЕЙУЛЫ,
медицина ғылымдарының докторы, профессор,
академик, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі,
ҚР «Ерен еңбегі үшін» медалінің иегері

Бас редактордың орынбасары

Сейтзада ӘСЕМБЕК
Айдын ЫРЫСБЕКҰЛЫ

Жауапты редактор

МАМЫРБЕК ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Сәуле ТАБАЛДИНОВА
Мұқаметқали ҰЛЫҚПАН

Беттеуші

Мамырбек ТӨКЕШ

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

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

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшесінің
қиылысы, Витебская №42, 6-кеңсе
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871
e-mail: zhasai_67@mail.ru
<http://www.jasai.kz>

**Ұлыс күні құтты болсын,
Ақ кетпесін таңдайдан!
Ел іргесі мықты болсын,
Бақ кетпесін маңдайдан!**

