



№ 5 (32)
2014 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



Жас-Ай

МЕДИЦИНА ОРТАЛЫҒЫ

ЕҢБЕКПЕН ӨТКЕН, ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТКЕН

10 жыл!

16-18-бет

АЛҒЫС АРҚАЛАҒАН АРҚАЛЫ АЗАМАТ



Зәуре ФАЗЫЛОВА
АТЫРАУ ОБЛЫСЫ

Мен Атырау облысы, Атырау селосының еңбек ардагері зейнет демалысындағы дәрігер ана - Фазылова Зәуре. Осы «Жас-Ай» медициналық орталығына келіп төрт рет ем қабылдадым. Бірінші қаралған күннен бастап орталықтың басшысы профессор Жасан Зекейұлы жылы жүзімен, ақ жарқын қарапайым, ақ ниетімен, қарсы алды. Жасан Зекейұлының дәрегерлік біліктілігімен бірге, адамға деген жылы көзқарасы, жылы лебізі, мәдениеттілігі, адамдық келбеті, халқы үшін жан жүрегімен, қызмет істеуі және осы орталықтағы дәрігерлікке халқына адал қызмет жасауға талап қоя білушілігі бұл дәрігерлердің үлкен азаматтық кісілігі деп білемін.

Қазақта батырлардан қалған үш қадірлі нәрсе – ырыс, бақ, дәулет. Ырыс, бақ, дәулет үшеуі қадірлісі адамның,

Айтқан сөзі бұл деген Жиренше шешен бабамның.
Бұл үшеуі ешқашан өздігінен келмейді,
Жету үшін оған тек болу керек талабың,
- дегендей бір Алла өзіңізді халқына қызмет қылам деген талабыңызды қолдасын деп аналық ақ тілегімді білдіремін.
Осы орталықтың барлық қызметкерлеріне мықты денсаулық, отбасыларына береке, бірлік, еңбектеріне табыс тілеймін.

Ақ батасы халқыңның қабыл болсын,
Жақсылыққа Жасанжан жаның толсын.

Ақ тілегі сендерге риясыз,
Қазақтың биік ұста ар-намысын.
Екі нәрсе адамға берер мәулет,
Бірі – бедел, ал бірі – болар дәулет.
Абыройың әрқашан арта берсін,
Құт қонып, береке де қатар келсін!

КӨҢІЛІМДІ КӨКТЕМ ЕТКЕН «ЖАС-АЙ»

Жиырма жылдан бері дендеген аурумен алысып келемін. Өкпенің қабынуы деп диагноз қойылды. Неше түрлі дәрі-дәрмектерді үзбей қабылдаудың әсерінен бе асқазан ауруымен қоса жүрек ауруы да мазалайтын болды. Бара – бара денем тоқтаусыз дірілдеп, жеңіл желпі жұмыстарды да істеуден қалдым. Құлағымнан бір шыңыл кетпей тұрады. Оң құлағым нашар еститін болды.

Алматыда «Жас-Ай» орталығы бар, шөп дәрілермен емдеп, ине қояды дегенді естіп дереу жеттік. 2014 жылдың тамыз айынан бастап алғашқы курстық емді бастап кеттім. Алғашқы келген күндегіден жағдайым 40 пайызға жақсарды. Тамаққа деген тәбетім артып, ұйқым да қалпына келе бастады. Ине салып, оны 12 түрлі шөппен қыздырғанда жаным сүйсініп сала берді. Оған қоса шөп дәрілерді қабылдап, бұрынғы қабылдап жүрген дәрілерімді мүлдем ұмыттым. Ешқандай да асқазаныма ауырпалық түсірмейді. Жүрек қан тамырлар жүйесінің

ауруы (гипертония) деген диагноз да қойылған, қазір Аллаға шүкір ол аурудың ізі де қалмаған сияқты. Қол аяғымның дірілдегені басылып, азды көпті жұмыстарды істеуге шамам келетін де болды.

Бірінші курс емнен кейін араға он күн салып демалып, қазір екінші курс емді бастап жатырмын. Қазір бұрынғы қалпымнан әлдеқайда жақсымын десем артық айтпаған болар едім. Бұрын тез шаршап қалатын едім қазір күнде таңертең тұрып жаттығу жасап, біраз жаяу серуендеп жүріп келуге шамам келеді. Қан қысымымның тұрақсыздығы біраз алаңдатады, оң құлағым шыңылдап сөздерді анық ести алмаймын. Профессордың айтуынша: «оның бәрін ақырындап қалпына келтіруге болады, тек адамның жазыламын деген ниеті мен талпынысы керек» - дейді.

Ауруды берген Алла оның емін де емшісін де береді ғой, ауруыма шипа іздеп келгенде Жасан баламның қолынан жазылып кетермін деген үлкен үмітім бар.

Орталықтағы ақ халатты дәрігерлеге, профессорға айтар алғысым шексіз. Аурулардың көңілін тауып, қолдарыңыздан келген көмектеріңізді аяп жатқан жоқсыздар. Тәңір сіздердің де тілеулеріңізді беріп, дендеріңізді сау қылсын!



Құттыбек БАЙТҰЯҚОВ
Алматы қаласы

МАЗМҰНЫ

1

АЙ НҰРЫ
АЙКЕЗБЕГЕ
АЙНАЛДЫРА МА?



6-бет

5

ЖҮЗІМ –
ЖҰМАҚ
ЖЕМІСІ



15-бет

2

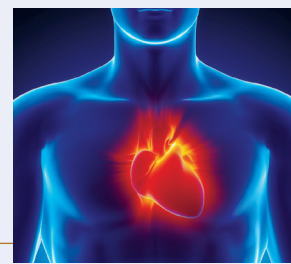
«ДҰРЫС
ТАМАҚТАНА
БІЛЕСІЗ БЕ?!»



8-9-беттер

6

ЖҮРЕГІҢІЗДІҢ
ҚЫЗМЕТІ
ҚАЛЫПТЫ МА?



19-бет

3

ЖЕЛ-ҚҰЗ
СИПАТТЫ БУЫН
АУРУЛАРЫ



10-11-беттер

7

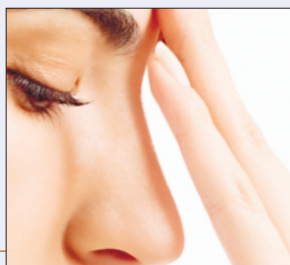
БАЛЫҚ ЖӘНЕ
БАЛЫҚ МАЙЫ



20-бет

4

МҰРЫН ҚУЫСЫ
ҚАБЫНСА...
НЕМЕСЕ
«ГАЙМОРИТ»
ДЕГЕНІМІЗ НЕ?



12-бет

8

КӨҢІЛДІ ЖАЙ
ЕТЕТІН – ШАЙ
СУСЫНЫ ТУРАЛЫ
НЕ БІЛЕМІЗ?



26-27-беттер

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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



Құрметті Жасан аға, мен Алматының іргесіндегі Талғар ауданына қарасты Бригада ауылында тұрамын. Аллаға шүкір денсаулығым жақсы. Бірақ соңғы кездері суық суыңдарды ішсем, тамағым ауырып, тіпті дене қызуым көтерілетінді шығарды. Отбасымдағылар да, ауылдық дәрігерлер де ангина дейді. Жаз күндері үнемі суық су ішпей жүру мүмкін емес, сондықтан бұл дерттен укол салып, ауруханаға жатпай-ақ бірден құтылудың жолы бар ма? Сіздердің шығыс емдеріңіз арқылы тез емделіп жазыла алам ба?

*Тимур Әмильжанұлы Әбдикәримов
Талғар ауданы*

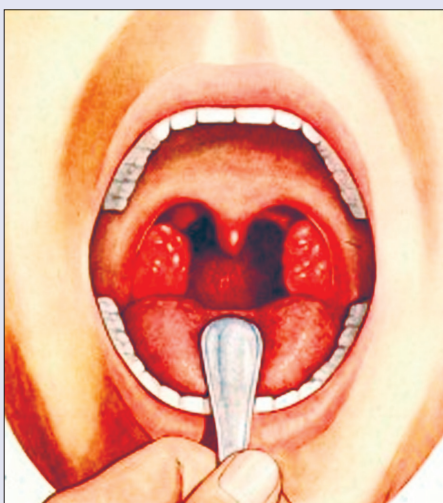


АСҚЫНҒАН БАСПАНЫ ЕМДЕУДІҢ ҚАРАПАЙЫМ ӘДІСІ

Ангинаны бадамша бездің қабынуы деп те атайды. Оның пайда болу себептері әртүрлі. Көп жағдайда тыныс жолдарына суық тигізуден немесе қатты ыстықтың ағзаға керінен қатты шаршағанда, шаң-тозаң, түтін сияқты ауаның ластануы әсерінен тыныс жолдарының вирустық жұғымдалуынан, болмаса осындай әсерлердің салдарынан жұтқыншақ кілегей қабығы бөліміндегі бұрыннан сақталған бактериялардың жандануынан пайда болады. Қазақ тілінде баспа деп атайды.

Ангина асқынғанда көмекке кейдегі бөбешік ісіп, қанталап кішкене бөрткендер пайда бола бастайды, тіпті, бөбешіктің ар жағында іріңді ісік пайда болады да ас ішуге қиындық туғызады. Іріңді ісік жарылғанда барып науқас тыныстап, онан соң тамақ ішуге келеді.

Өзіңіз айтқандай бұл дертке шалдыққандарда дене қызуы көтерілу белгісі болады. Сондай-ақ, салғырттанады, көңіл-күйі тұрақты болмайды. Батыстық ем бойынша баспаға қабынуды басатын дәрі беру арқылы немесе екпе салу жолымен емдейді. Ал дерт қатты асқынып, ем жүргізу мүмкін болмаса, бадамша безді ота жасау арқылы алып тастауға тура келеді. Ота сәтті өтсе, науқас дақсыз жазылады. Егер бадам-



ша безден қалдық қалса, тамақ қайтадан ауырады.

Халқымыз баспаны емдеудің де өз жолын тапқан, көп жағдайда қазақы ем қабылдаған науқастың дерті қайталанбайды әрі түбегейлі жазылып кетіп отырған. Мұндай ем жүргізу қарапайым болғанымен, көп қаражатты да талап етпейді. Өкініштісі, халқымыздың ұзақ ғасырлар бойы қолданып келе жатқан емдік рецепттері бүгінге толығымен жеткен жоқ. Тек ел арасындағы емшілер арқылы осы ғасырға дейін тамтұмдап жеткен емдеу жолдары ғана бар. Ұлтымыз тарихында қағаз жүзінде жақсы сақталған медициналық материалдардың бір және бірегейі Өтейбойдақ Тілеуқабыл бабамыздың еңбегі ғана болып отыр. Сол тұстарда

халқымыз көшпелі өмір өткізіп, ұлы далада еркін жүргендіктен дәрілік шөптерді жақсы танып, оларды күнделікті тұрмыста жиі кезітетін дерттерге ұтымды пайдалана білген. Солардың бір-екі түрін сізге айта кетейін. Ал шығыс емін қабылдағыңыз келсе, сіз оқыған журналдың соңғы бетінде орталықтың телефондары жазылып тұр. Сол арқылы хабарласып келсеңіз, ем жүргізуді біз парызымыз деп санаймыз.

Дәрі жасау әдісі: бөлтірік шөп піскен кезде, орып алып, құрғатылғаннан кейін, өртеп күлін алып, сақарша қайнату керек. Шөп қайнап қоймалжың болғанда, бөтелкеге құйып аламыз. Қалғанын қайнатып, құрғақ кристалл болғанда пайдаланады. Баспа асқынып, ота кезеңіне дейін жетсе жоғарыдағы дәріні істетіп ем жүргізуге болады екен. Емдеу кезінде бірінші рет қоймалжың дәріні баспаның сыртынан жағып, артынан құрғақ кристалл дәрінің екі жағынан бидайдың үлкендігіндей сол дәріге араластырып, тамақтың сыртынан таза шүберекпен орап тастайды. Қолдыраған жердің суын ағызып тастау керек. Саусақ тигізбей, жақсы күтінсе дақсыз сауығады. Кейбір жағдайда науқастардың тамағында қызарған жер пайда болады. Бұл науқастар 15 күннен соң және бір рет дауаланса сауығады.

Бүгінгі таңда асқазан ауруына шалдығатындар саны өте көп. Оған себеп те көп. Салауатты өмір салтын ұстанбайтындар, соның ішінде әсіресе, ер адамдар, студенттердің дұрыс тамақтанбауы салдарынан сырқаттанады. Кейбір адамдар, өмірде кездесетін келеңсіз оқиғаларға байланысты уыс-уыс дәрі-дәрмек жұтып немесе сірке қышқылын ішіп қойып, өз денсаулықтарына балта шауып жататын жағдайлар кездеседі. Мұндай жағдайлардан соң кешенді емделіп, диеталық тағамдармен тамақтануы тиіс. Ал, аса іріңді эрозияларда хирургиялық жолдармен емделеді дейді мамандар.

ГАСТРИТ

Гастрит – асқазанның қабынуынан пайда болады, яғни, асқазан шырышты қабықшасы тітіркеніп, ферменттердің бөлінуі бұзылады. Ол жедел және созылмалы түрде өтеді. Жедел гастрит этиологиясына қарап сыртқы және ішкі әсерден дамиды екі топқа бөлінеді;

- Сыртқы әсерге дұрыс тамақтанбау, ащы, құрғақ, ыстық немесе суық күйінде ішіп-жеу, ұзақ уақыт дәрі-дәрмектер қабылдау нәтижесінде асқазан қызметі бұзылып, ауру сезімі күшейіп, сілтілер мен қышқылдар әсерінде гастриттің жедел қабыну түрін алады.

- Ішкі себептерден туындайтын гастриттерге әр түрлі инфекцияларда, уремияда, аллергияда немесе қан айналымының бұзылуына байланысты дамиды түрлері жатады.

Морфологиясы бойынша жедел гастриттер – катаральды, гемморрагиялық, фибринді, іріңді, некрозды гастриттер деп бөлінеді.

Катаральды гастрит – асқазанның шырышты қабатының ісініп, қалыңдауымен сол жерді шырышты заттардан тұратын перденің жауып тұруымен сипатталады. Шырышты қабықтың стромасына серозды экссудат жиналып, оның астында нейтрофилдерден тұратын сіңбелер пайда болады. Без эпителий дистрофияға, нейкритозға ұшырап, көшіп түсе бастайды.

Гемморрагиялық гастрит – обада, шешекте, күйдіргіде және дизентерияда кездеседі. Асқазанда көптеген майда, бір-біріне қосылып жатқан қан құйылу ошақтары көрінеді. Эритроциттердің гемолизіне байланысты асқазан ішіндегі заттар кофе түстес іріңге кіреді.

Фибринді гастрит – шырышты қабаттың үстінде негізінен фибриннен және оларға араласқан эритроцит, лейкоциттерден, некрозға ұшыраған эпителийден тұратын экссудаттың пайда болуымен сипатталады. Экссудат шырышты қабық қатпарларының үстінде ғана болса, оны қабынудың крупозды түрі деп, егер некроздың тереңдігіне байланысты асқазанға бойлап кірсе, дифтералық қабыну деп атайды.

Іріңді гастрит – асқазанның қабырғасы қалыңдап, оның шырышты қабығы қып-қызыл болып көрінеді. Шырышты



қабықтың қатпарлары ісініп, оны қолмен басқанда іріңді экссудат бөліп тұрады, кейде сол жерге қан құйылады.

Некрозды гастрит – асқазанның шырышты қабығының күшті қышқыл, сілтілердің тікелей әсерінен күйіп қалуына байланысты. Өмірден күдер үзген адамдар өлу мақсатында сірке қышқылын ішіп қойғаннан кейін асқазанда некроз ошақтары, эрозия немесе жедел жаралар пайда болады, кейде асқазан қабырғасы тесіліп кетеді.

Асқынған ауруды мынандай жағдайда байқауға болады:

- Мазасыздық, жалпы жағдайдың нашарлауы, көп мөлшерде сілекей ағу, жүрек айну, тәбеттің төмендеуі, эпигастральды аймақта «толу» сезімі;

- Тоңу, содан кейін субфебрильді қалтырау болуы мүмкін;

- Іштің ауырсынуы, бірнеше рет құсу, құсық массаларында 4-6 сағат бұрын ішкен тамақтың қалдықтары;

Объективті:

- Терісінің бозаруы, тілдің ақшыл сары жамылғымен жабылуы, метеоризм, іштің пальпациясы кезінде эпигастральды аймақтағы ауырсыну;

- Диарея;

- Токсикалық-инфекциялық гастриттің ерекшеліктеріне жатқызады:

- жиі құсудың әсерінен сусызданудың даму мүмкіншілігі;

- ауырсынудың эпигастральды және параумбиликальды аймақта болуы.

Ауруды анықтау кезінде арнайы зерттеулер жүргізіледі. ФЭГДС жасаудың нәтижесінде асқазан шырышты қабықшасының бірнеше өзгеріс типтерін, мысалы үшін, гипертрофиялық, субатрофиялық, эрозивті, гемморрагиялық гастриттерді анықтауға болады.

Асқазан сөлін функциональды зерттеу барысында секреторлы, қышқыл және фермент түзуші функцияларын анықтауға мүмкіндік береді. Тітіргендіргіш зат ретінде пентагастрин, 0,1% гистамин ерітіндісі қолданылады. Аурудың өршіген сатысында стационарлық ем қажет болады және де міндетті түрде диеталық тағамдар тағайындалады; шырышты көжелер, ұнтақталған көкөністер, ет, кисельдер, ботқалар, т.б. Сондай-ақ, тамақтану уақыты әрбір үш сағат сайын жылы күйінде қабылдап, астың механикалық әрі химиялық өңделуіне аса мән берген жөн. Сондай-ақ, асқазанның жоғарғы секрециясы кезінде антисекреторлы препараттар тағайындалады.

Ал, флегмонозды гастрит – асқазанның іріңді қабынуы тек қана хирургиялық жолмен емделеді.

Созылмалы гастрит – асқазанның шырышты қабықшасының қабынуы, біртіндеп оның атрофиясына, секреторлық жетіспеушілікке, ас қорытудың бұзылуына алып келеді. Созылмалы гастрит жиі рациональды тамақтанудың бұзылыстарынан дамиды: тамақтану, режимін сақтамау, тым ыстық немесе суық, қуырылған, ащы тағамдар қолдану және т.б. Созылмалы гастрит кейбір дәрілік заттарды ұзақ қабылдаудың әсерінен дамуы мүмкін (мысалы, глюкокортикоидтар, антибиотиктер, сульфаниламидтер).

Созылмалы гастриттің негізгі белгілері – эпигастральды аймағындағы ауырсыну, ауырсыну ашқарында, тамақ ішкеннен кейін 1,5-2 сағаттан кейін пайда болады. Соған қоса тәбеттің төмендеуі ауамен немесе қышқылмен кекіру, жүрек айну, іш қатуға бейімділік тән. Науқасты қарағанда пальпация арқылы эпигастральды аймағындағы және пилородуоденальды аймақтағы ауырсынды анықтайды. Кейін метеоризм, құрылдау пайда болады. Созылмалы гастриттердің маңызы – олардың асқазанның басқа ауруларына өтіп кету мүмкіншілігінде. Атрофиялық гастриттер рекалды сырқаттарға жатса, қабынуға байланысты дамиды гастрит асқазанда жара пайда болуының бір себебі ретінде қаралады. Сондай-ақ, созылмалы гастрит ересек адамдарда кеңінен таралған сырқат.

Ойық жара – созылмалы рецидивті ауру, асқазанда немесе 12 елі ішекте жара дефектісінің түзілуінен сипатталады. Негізгі себептеріне асқазанның және 12 елі ішектің қызметін реттейтін нервті және гормональды механизмдерінің, агрессия факторларының арасындағы тепе-теңдіктің бұзылыстары жатады (тұз қышқылы, пепсиндер, панкреатикалық ферменттер, өт қышқылдары және шырыш, бикарбонаттар, клеткалық регенерация). Жара түзілуді ұзақ мерзімді гиперхлоргидриямен және пептидтік протеолизбен байланыстырады.

Дайындағандар
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Айгүл РАХМЕТОВА

АЙ НҰРЫ АЙКЕЗБЕГЕ АЙНАЛДЫРА МА?

Құдіретті жаратушымыз он сегіз мың ғаламдағы әрбір құбылысты қажеттілігінен жаратқан. Бірін күнделікті көрсек, пайдалансақ, енді бірі көзімізге көрінбесе де өз қызметін атқарумен болады. Бүгінгі сөзіміз жерді айналатын оның табиғи серігі Айдың адам өміріне қаншалықты әсер ететіні, және айкезбелік туралы болмақ.

Дүниелік адасушылықтан, рухани сана-сезім қараңғылығынан, надандықтан, хайуандық мінезден адамзатты арылтқан хақ дініміз исламның белгісі – жарты Ай. Мешіттер мен медреселер, мазарлар мен кесенелер күмбездерінің ең биігіне жарты ай орнатылады.

Жер бетіндегі кез келген халықтың уақыт өлшемі айға, күнге қатысты анықталады. Халқымыз қараңғы түнде бағдар берген айды қастерлеген, оны сұлулықтың белгісі санап, қыздарының атын Айгүл, Айсұлу, Айғаным, Айжан т.б. деп қойған. Жаңа Ай туғанда келін түссе: «Жаңа Ай туғанда түскен келіншек көп балалы ана болады» деп те жақсылыққа жориды. Ырым-тиымдарда айға қарап дәрет сындырмайды, айға қол шошайтпайды. «Ай астында жалғыз ұйықтап қалған кезде бетіне айдың сәулесі түссе, оның шалығы тиіп, есі ауысып, аузы қисайып қалады. Сондықтан ай сәулесінен қорғану керек» дейді айға байланысты көнеден жеткен наным-сенімнің бірі. Ай туғанда иіліп сәлем етіп: «Ай көрдім, аман көрдім. Жаңа Ай, жарылқа, ескі Ай, есірке» – деп тілек еткен.

Жасы үлкен адамдар мен бұл тұрағында сауаты барлар әлі күнге уақытты ай уақытымен есептеп отырады. Ай туды, ай отырып қалды, ай кешігіп туды, айдың қараңғысы т.б. арқылы алдағы ауа-райын дәлдікпен болжаған.

Ай шалқасынан туса, шаруашылыққа ауа-райы қолайсыз болады. Ай қызыл түспен қораланып, әлгі шеңбер кеңейіп барып жоғалса, келесі күні ашық болады. Егер ай бұлыңғыр болса, жаңбыр болатынын, ал ашық түсті ай ауа-райының ашық болатындығын білдіреді.

Жылдың әр мезгілінде, аптадағы күндер аралығында, тіпті, таңертеңнен кешке дейінгі уақыттың ішінде, адамның

көңіл-күйі мен жұмыс істеу қабілеті барлық уақытта бірдей болмайды. Мұны жұлдызшылар күннен кейін адам ағзасына айрықша ықпал ететін аспан денесі Ай екенін, оның ырғағы адам ғана емес, барлық тіршілік иесіне әсер ететінінен деп түсіндіреді.

Жылдың төрт мезгілі сияқты Айдың да төрт мезгілі бар. Сол төрт мезгілге сай адамның мінез-қылығы, белсенділігі әртүрлі болады. Айдың алғашқы ширегі («Ай көктемі») – ылғалдандырады, Айдың екінші ширегі («Ай жазы») – қыздырады, Айдың үшінші ширегі («Ай күзі») – «құрғатады», Айдың төртінші ширегі («Ай қысы») – мұздатады. Толысып келе жатқан Ай кезеңінде: адамдардың белсенділігі күшті, өмірлік қуаты мол. Кішірейіп бара жатқан Ай кезеңінде: адам ағзасының өмірлік қабілеті бәсең, шаршап-шалдығу басым.

Ешқандай ғылыми материалдарды оқымай-ақ күнделікті тұрмысымызда айналамыздағы туыс-таныстарымыздан оқтын-оқтын бұл құбылыс турасындағы қызықты әрі таң қаларлық түрлі жайттарды естіп жатамыз. Бірақ барлық жағдайда белгілі болып отырғандай айкезбе жандар шырт ұйқыда тұрып, оянбаған қалпы неше түрлі істерді жасап жүре береді. Ондай адамдардың сырына қанық үй үлкендері жайлап қана тыныштандырып, орнына қайта жатқызып жатады.

Ай толысқанда орындарынан тұрып, адам сенбес тірліктер жасайтын айкезбелер туралы сөз қозғалғанда «Бұл толған айдың адамға әсері ме? Әлде ол жүйке күйзелісінің сырқаты ма?» – деген екі сұрақ жарыса қойылары сөзсіз. Енді осы айкезбелік туралы сәл кеңірек.

Айкезбе (лунатик) – ай толысқан кезде кейбір сезімтал адамдардың өз-өзінен мазасызданып, түн ішінде

ұйқысырап тұрып, беталды, мақсатсыз кезіп кететін аурудың атауы. Ұйқысын ашпаған күйде жүрсе де ол адам дағдылы қимыл-әрекеттерді жазбай орындайды, тіпті кейде өзі білмейтін тосын нәрселерге де барады – дейді мамандар. Халық жадында сақталған наным-сенім бойынша, айкезбе ай толысқан кезде құбыжыққа айналып, ай қайтқанда ол қайтадан қалпына келеді. Тарихи деректерге назар аударсақ, XVI ғасырда Ұлыбританияда айкезбелік қоғамға қауіпті дерт деп саналыпты. Одан беріде де айкезбелікті, айқұмарлықты кәдімгі жындылыққа да теңеген кездер болған.

Медицина тілінде оны «сомнамбулизм» деп атайды. Сомнамбулизм адамдар арасында ерте кезден-ақ белгілі болған. Тоқтала кететін жайт, сомнамбулизм дәл ай толған кезде көбейеді, соған байланысты бұл табиғаттың тылсым құбылысына «Айдың тартылыс күші ықпал етеді» деген ұғым қалыптасқан.

Шәкәрім қажы Құдайбердіұлы «Үш анық» еңбегінде айкезбелік, айқұмарлық туралы былайша түсіндіреді:

«Кейде тірі адамның жаны дене сезімсіз-ақ ғайыпты біледі, адам істей алмайтын іс істейді. Орысша лунатизм, еуропаша сомнамбулизм дегенді ғылым оқығандар біледі. Ол біздің қазақша айтқанда былай: кейбір адам ұйқысырап жүріп кетіп, әлде не түрлі істерді істеп, қайта келіп жатып қалады да, оянғанда онысын білмейді. Оны біздің тілде «ұйқыда кезу» дейді. Мұндайлардың кейбіреулері биік үйдің шатырына шығып, таймастан дәл шеткі қырымен айнала жүріп, келіп, сатыдан түсіп, төсегіне жатқан. Ол жүргенде мүлде дым сезбейді, ұйқыдан оянған соң онысынан өзі түк білмейді. Мұндайлар көп болады. Ондайды өзіміз өз көзімізбен де көрдік».

Көне замандарда адамдар: «Ай түн ортасында өзі ұнатқан адамына бар мейірім-шуағын төгіп, өзіне шақырады» – деп сенген. Келе-келе оған сырқат ретінде қарап, емші-бақсыға ұшықтатқан.

Дүние жүзілік денсаулық сақтау



ұйымының деректеріне сенсек, ылғи болмаса да, ауық-ауық ұйқысырайтын адамдар саны миллионнан асады. Яғни, бүгінгі таңдағы жер шары тұрғындарының 2,5 пайызы осы айкезбеліктен зардап шегеді. Зардап шегеді дейтініміз айкезбелердің 25-30 пайызы ұйқыда жүріп, әртүрлі дене жарақаттарын алатын көрінеді. Кейбіреулері қателесіп есік екен деп терезеден құлайды, келесі біреулері шатырға шығып кетеді. Біреулері қаңғырып айдалаға адасып кетеді, енді біреулері жол апаттарына себепші, балта, айыр сияқты өткір құралға арандайтқындары да болады. Айкезбеліктің адам денсаулығына айтарлықтай зияны жоқ болғанмен, жоғарыдағыдай жағдайлар соңы зардапты болуы мүмкін.

Қазіргі уақыттағы сомнология (ұйқыдағы халді зерттейтін ғылым) ғалымдарының бір тобының пайымдауынша, айкезбелік ұйқыға жатқан соң 2-3 сағаттан кейін басталатын көрінеді. Айкезбелікте адамдардың әлденені сезбеуі, түс көрмеуі мүмкін. Адамдардың миы әрқилы қалыптасатындықтан, айкезбелік балалардың 17 пайызында, ең болмағанда бір рет кездеседі, ал, 11-12 жаста жиілей түсетін көрінеді де, жасөспірім шақтың соңында азая беретін болып шықты. Яғни, оған шалдығатындардың басым бөлігі балалар мен жасөспірімдер екен. Ересектердің мыңнан бірі ғана ұшырауы мүмкін.

Айкезбелікке ұшыраған танысын алғаш көргенде кімнің болсын алдымен үрейі ұшып кетеді. Кейіннен жиі

қайталанатын жайт болғандықтан бойы үйреніп кетеді. Бойы үйреніп, қорқыныштан арылған соң, еш амал қолданбай жүре беруге болмайды. Адам түнде қайта-қайта рет оянып, ұйықтап жатып үнемі сөйлеп жатса, төсегінен тұрып кетсе немесе бұл сомнамбулизмнің белгілері болып табылады. Осындай белгілер байқалған жағдайда дереу невропатолог мамандардың қабылдауында болған дұрыс. Дер кезінде дәрігерге қаралу арқылы бұл дерттен айығуға болады. Ел арасында халық емдерімен емдеп жазатын емшілер де кездеседі.

Айкезбелер қайғылы жағдайға ұшырамас үшін мамандар төмендегідей бірқатар амалдарды жасауға кеңес береді.

Жатын бөлмедегі терезенің сыртына тор қағып қою керек. Айкезбе жүреді-ау дейтін жолдан электр құралдарын, өткір заттарды, өртке қауіпті, тез сынатын шыны заттарды т. б. алып тастаған жөн. Дала кезіп, таптырмай кететін үшін айкезбені аяғынан байлап қоюға болады. Ұйқылы кейіпте жүрген адам өзіне болмаса да өзгелерге қауіп төндіруі мүмкін. Сондықтан да бұл ауруға салғырт қарауға болмайды.

Кей жағдайда айкезбелік психикалық ауру деп қаралады. Бұл қате пікір. Негізінде, айкезбелік, жүйке жүйесінің бұзылуынан туындайды. Айкезбелікке ақпаратты мидың шамадан тыс көп қабылдауы, күшті стресс, бас сүйегінің зақымдануы, созылмалы аурулар, тіпті тұмау да әсер етеді. Кейде температура жоғарылағанда

немесе қатты күйзеліске тап болғанда қайталануы да мүмкін.

Адамдар арасында айкезбелерді оятуға болмайды дейтін пікір қалыптасқан. Айкезбені сатыда, балконда, шатырда жүргенде ояту жағдайлары қайғылы оқиғаларға әкелуі мүмкін. Орайы келіп тұрса ондай адамдарды оятып жіберуге болады. Жай ақылға салсақ, айдалада сандалып жүрген адам немесе ұйқылы ояу көлік тізгіндемеңкі болған адамды неге оятпасқа?! Мамандар да айкезбені ақырын, шошытып алмай төсегіне апарып жатқызу жағдайдың оңтайлы шешімі екендігін айтып отыр.

Заманымызда бірқатар ғалымдар айкезбелікке Айдың әсері жоқ деген пікір айтуда. Неміс психиатрі, профессор Волькер Фауст көше шамын жағып қойса да айкезбелікке ыңғайы бар адамдардың оның сәулесінен ұйықтап жатқан орнынан «қыдырып» кетуі мүмкін екендігі жариялап жүр. Сонда айкезбелікке ай емес, тек жарық сәуле ғана себеп болатын тәрізді. Яғни, мұндай ғалымдар айкезбелікті жан күйзелісінің белгілі бір формасы ретінде қабылдауымызға кеңес береді. Колорадо штатында америкалық неврология академиясының бастамасымен өткен басқосуда зерттеушілердің бір тобы «Шынтуайтында, адам ағзасындағы айкезбеліктің дамуы кейбір гендердің спецификалық өзгеріске түсуімен байланысты. Бұл құбылысты генетикалық аурулар санатына жатқызуға әбден болады» – дейді. Бірақ АҚШ дәрігерлері адамдардың түн ішінде дала кезіп кетуіне нақты қандай гендердің ықпал ететіндігін әлі анықтаған жоқ. Ал, калифорниялық «Ұйқы бұзылуын зерттеу» орталығының ғалымы Майкл Салеми: «Айқұмарларды оятқаннан олардың өліп кетуі мүмкін деген қауесет те шындыққа жанаспайды. Әрине, артық кетсеңіз, белгілі бір деңгейде жүйкесі соққы алары сөзсіз», – дейді.

Алайда қазіргі ғалымдар Ай сәулесінің, жарықтың айкезбелікке ыңғайы бар адамға әсер ететінін жоққа шығармайды. Бұрын да, қазір де айкезбелікке себепкер жер серігі – ай деген түсінік басты орында, әзірше ол өзгеріссіз күйінде қала бермек. Біздің ғасырлық философиялық түсініктерден сараланған ұлттық танымымыз айкезбелікке себепкер ай планетасы дегенді ұқтырады.

**Дайындаған
Жанна ИМАНҚҰЛ**

«ДҰРЫС ТАМАҚТА

«Ас адамның арқауы» демекші, денсаулықтың басты кепілі – дұрыс тамақтану. Тиімді тамақтану мәдениетін қалыптастыруды бүгінгі таңда БҰҰ қазіргі маңызды мәселенің бірі деп қарастырады және оған бей-жай қарамайды. Дұрыс тамақтанбаған жағдайда адамның зат алмасу процесі бұзылып ерте қартаюға жол ашады, әлсіреген организм түрлі инфекциялық ауруларды қабылдағыш келеді және еңбекке деген қабілеттілігін төмендетеді. Уақытылы және түрлі рационды тамақтану арқылы адам өзіне қажетті баланстарды толтырып отырады, әрі оның сіңімділігі де жақсы. Мысалы үшін, сүт пен нанды қолдану немесе ет пен көкөністерді бірге қолдану тиімді. Себебі, лизин мен кальций сүтте көп болса, есесіне сүтте көп болмайтын көмірсулар нанда бар. Ақуыздар етте көп болғанымен, витаминдер етте аз. Еттегі жоқ витаминдерді көкөністен алып, осылайша бірінде жоқ компоненттермен толықтыруға болады. Сондай-ақ, тамақтану рационды организмге қажетті барлық азықтық заттардың, соның ішінде ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендердің, ағзаға қажетті барлық дәрумендердің жеткілікті түрде болуын қадағалау керек. Және де аспен енетін энергияның қуаттылығын атқаратын жұмысына, жас шамасы мен жынысына байланысты қабылдаған жөн.

ТАМАҚТАНУ ТӘРТІБІ.

Жалпы тәуліктік рационның үштен бірі таңертеңгілік асқа, үштен бір бөлігінен астамы – түскі асқа, үштен бір бөлігінен аздауы – кешкі асқа келетін тамақтану ең тиімді тәртіп болып саналады. Егер де қонақта болып мөлшерден тыс көп жеп қойсаңыз, келесі күнді жеңіл тамақтануға арнаңыз. Жалпы, дұрыс тамақтану принциптерін орындауда мына нәрселерге көңіл бөлгеніңіз жөн:

- Қолданылатын тағам өнімдерінің сапасы мен энергетикалық құндылығы, тағамның сақталу жолдарының ескерілуі;
- Астың дәмі, нәрлілігі, энергетикалық құндылығының бұзылмауы;
- Тағамды қабылдау жағдайы, реттілігі мен уақыты;
- Тәулік ішінде қолданылатын астың көлемі мен калориясы;
- Қарқынды күш түсірген кездегі тамақтану тәртібінің өзгеруі.

Тамақтану күніне 3-4 рет бір уақытта және бірқалыпты, соңғы рет ұйықтар алдында 2-3 сағат бұрын болуы тиіс. Түрлі тағам өнімдерін қолдана отырып, май, тұз, қантты аз қосып бұға пісіру, отқа қақтап пісіру, суға қайнатып пісіру арқылы дайындаған дұрыс. Сонымен, тағамда бағалы азықтық заттар (ақуыздар, майлар, көмірсулар, микроэлементтер, дәрумендер) жеткілікті болуы тиіс. Тиімді тамақ пирамидасына мыналар кіреді:

- 40% – нан, жармалар, күріш, макарондар, картоп;
- 35% – жемістер мен көкөністер;
- 20% – сүт тағамдары, ет, балық, жұмыртқа, құс еті, бұршақтар, жаңғақтар;
- 5% – тәттілік пен майлар.

ДӘРУМЕНДЕР.

Дәрумендер организмде қалыпты биохимиялық және физиологиялық процестерге қатысып, зат алмасуда биологиялық реттеушінің рөлін атқарады және ферменттердің құрамына кіреді. Жүйелер мен органдардың қызметі, организмнің қорғаныс қызметі осы дәрумендердің шамасымен анықталады. Организмде дәрумендер өте аз мөлшерде түзіледі, ал кейбірі мүлдем түзілмейді. Сондықтан олар организмге тағам арқылы түсулері қажет.

МИНЕРАЛДЫҚ ЗАТТАР.

Минералдық заттар басқа компоненттер сияқты аса маңызды және рационның міндетті құрам бөлігі болып саналады. Олар пластикалық процестерге қатысады, организмнің барлық тіндерінің, әсіресе сүйек тінінің құрылымына кіреді.

АҚУЫЗДАР.

Ақуыздар организм үшін құрылыс материалы болып саналады, олар зат алмасу және организмнің қызметтерін реттеуде маңызды рөл атқарады. Бұлшық

ет тіндерін құруға қатысады, зат алмасу кезінде тасымалдаушының рөлін атқарады, мысалы гемоглобин (қанда оттегіні тасымалдайды) – күрделі ақуыз. Ақуыздар сонымен бірге организмнің қорғаныс қызметін атқара отырып, энергетикалық зат алмасуға қатысады. Бірақ, ақуызы мол асты көп қолдануға болмайды. Организмге олардың шамадан тыс түсуі ас қорыту жолдарының жұмысын арттырады, ішекте толық ыдырамаған тағам өнімдерінің пайда болып, организмді уландырады және бауыр, бүйрекке күш түсіреді.

Қалыпты 1кг. салмаққа 1г. ақуыз сәйкес келетін шаманы ақуыздың үйлесімді мөлшері деп есептейді. Ақуыздың жартысы (30-40г.) – мал тектес, жартысы (30-40г.) – өсімдік тектес ақуыздар болуы керек. Сондықтан жоғары ақуызды мал тектес өнімдердің; ет, балық, сүзбе, жұмыртқа, сыр күнделікті рационда (шамамен 20% ақуыздан тұратындықтан) 200г.-нан қолданылуы тиіс. Қызыл етті (сиыр, қой еттерін) аптасына екі реттен жиі қолданған дұрыс, олардың орнына тауық еттерін, ең дұрысы балықты пайдалану қажет.

Өсімдік тектес ақуыздардың негізгі көзі жармалар, макарондық өнімдер, күріш, картопта болады. Бұл тағам өнімдері ақуыздардан ғана емес, сонымен қатар көмірсулар, жасунықтар, минералдық заттар (К, Са, Mg) және дәрумендердің (С, В6, каротино-

АНА БІЛЕСІЗ БЕ?!»



идтер, фолий қышқылы) негізгі көздері.

ЛИПИДТЕР (МАЙЛАР).

Майлар – энергия көзі, олар денені жылыту үшін қажет. Жедел жағдайларда майлардың қоры организмнің тағамсыз біраз жүруіне қажет. Майлар клеткалардың құрамына кіріп, олардың жаңарып отыруына ықпал жасайды. Әсіресе, нерв тіндері мен мида май тәріздес құрылымдар көп болады. Сонымен, майлар – энергетикалық қана емес пластикалық құнды азықтық заттар, онда организмге қажет майлы ерігіш витаминдер (А, Д, Е, К), стерин, полиқаньқпаған май қышқылдары, фосфолипидтер болады.

Дені сау адамға қажетті ақуыздардың көлеміндей майлар керек; қалыпты 1 кг. дене салмағына 1гр.-ға тең бірдей мал және өсімдік тектес майлар. Өсімдік майларын 1 ас қасық, зәйтүн майы немесе соя майы және 1 ас қасық шемішке немесе жүгері майларын қолданған жөн.

Мал тектес майларды түрлі жолмен азайтуға болады. Ол үшін майы аз сүт және сүт өнімдерін қолдану керек. Сүт және сүт өнімдері организмді көптеген

азықтық заттармен қамтамасыз етеді, олар ақуыздар мен кальций бай болғандықтан күнделікті қолдану керек. Майлылығы аз сүт, йогурт, сыр және ірімшік қолданған дұрыс.

Омега-3, омега-6 секілді кейбір май қышқылдарын ауыстыруға болмайды. Оларды біз міндетті түрде тағаммен бірге қолдануымыз керек, өйткені олар организмде өздігімен бөлінбейді. Балықта және балық майында, зығыр майында және басқа өсімдік тағам өнімдерінің құрамында ауыстыруға болмайтын майлар бар.

КӨМІРСУЛАР.

Көмірсулар шартты түрде екіге бөлінеді; сахарозалар (моно және дисахаридтер) және крахмалы бар көмірсулар және жасуның. Негізгі моносахаридтер глюкоза болып саналады және көмірсулардың көпшілігі ас қорыту кезінде глюкозаға айналады. Жемістерде болатын фруктоза моносахаридтердің басқа өкілі болып саналады. Осы аталған сахарозалардың әрбір типі организмді бірдей көлемді энергиямен қамтамасыз етеді, сіңбейтін сахарозалардан, мысалы, сорбитол және ксилиттен

басқалары. Жасанды сахарозалар, сорбитол, ксилит, сахарин және аспартам сияқтылар ем-дәм тағам өнімдерінің ингредиенттері болып саналады. Олардың кейбіреулерінің іс жүзінде энергиясы жоқ, бірақ қант диабеті бар науқас пен семіз адамдарға пайдалы.

Негізгі энергия көзі саналатын көмірсулар тез сіңімді келеді. Олар ауыз қуысында ақ өңделе бастайды. Артық салмақпен күресу барысында көп адамдар өз рационынан көмірсуларды алып тастап жатады. Ол дұрыс емес, себебі көмірсулардың жеткіліксіздігі зат алмасудың бұзылуына әкеледі. Әсіресе ақуыздық зат алмасу бұзылады. Көмірсулар жеткіліксіз болғанда, ақуыздар керек жеріне қолданылмайды: олар энергия көзі ретінде пайдаланылып, химиялық реакцияларға қатысады. Бұл организмде азотты заттардың көп бөлінуіне әкеліп, бүйрекке күш түсіреді. Көмірсулар жеткілікті болса, ақуыздар пластикалық зат алмасуға жұмсалады. Сонымен, көмірсулар ақуыздарды дұрыс қолдану үшін қажет. Олар май қышқылдар зат алмасуының аралық өнімдерінің түзілуіне себепші болады. Көмірсулардың негізгі көздері нан, картоп, макарондар, жармалар, тәттілерде болады.

«Қант таза көмірсу болып саналады. Шығу тегіне қарай балдың 70-80% қанттан тұрады. Сондай-ақ, тәттіліктер, тәтті газдалған сусындар секілді тазартылған қанты көп тағамдар энергия көзі болып саналады, бірақ олардың құрамында нәрлі заттар болмайды және ем-дәмнің негізгі компоненті бола алмайды» деп көрсетеді медицина ғылымдарының докторы Е.Р.Рысбеков өз еңбектерінде.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА

ЖЕЛ-ҚҰЗ СИПАТТЫ БУЫН АУРУУЛАРЫ

Жалпы, жел-құз аурулары сұр буын (жел – құз сипатты буын қабыну), құр буын (буын ревматизмі) деп бөлінеді. Бұл екі түрлі буын дерті бірібіріне ұқсамайды.

Сұр буын ауруымен ауырған науқастарда 2-4 апта айналасында науқастың көмекейінде қан еріткіш шынжыр тізбек бактериясымен уланған тарихы болады. Бұл кезде көбінесе тізе, иық, білезік, шынтақ, буындары бірінен соң, бірі қабынады. Қабынған буындарда қызарып ісіну және қызу қатарлы ауру белгілері байқалады әрі әрекеті шектемеге ұшырайды. Жел-құз әсерінен болған жүрек қабынуы да қатар көріледі. Тері астында қызыл дақтар пайда болып, лабораторияда «0» ға қарсылық қуаты ауытқып, 1:500-дай жоғары болады. Жалпы буын дегеніміз – екі бөлек сүйек арасын жалғайтын бөлік. Буын табиғи түрде қимылдайтын буын (тізе, тірсек, иық, ортан жілік, аяқ-қолдың бундары) және аз қимылдайтын немесе мүлдем қимылдамайтын буындар (омыртқа, қол-аяқтың, табан мен алақан сүйектері, яғни: араларын дөнекер ұлпа (ткань) жалғағандар; араларын шеміршек ұлпа жалғағандар; араларын сүйек ұлпа жалғағандар) деп бөлінеді.

Артрит – бір немесе бірнеше буындардың қабынуы. Дәлірек айтсақ, қозғалмалы буындардың жедел қабынуы. Буын-буынның ісініп, қақсауынан басталатын ауру қимыл-қозғалысты шектеп, мүгедектікке дейін алып келеді. Өкінішке орай қазіргі кезде көптеген буын ауруларымен күресуге дәрігерлер дәрменсіздік танытуда. Өзірге әлемде артриттің зардабына қарсы жасанды дәрі-дәрмек те жоқ. Көп жағдайда Артрит буындардың қозғалысын реттеп, оны қорғап тұратын шеміршектердің зақымдануынан пайда болады. Адамдар жарақат алғанда, ауыр заттарды көтергенде буын аралық шеміршек жарылып

кетеді де, ондағы жүйке тамырлары мен қан тамырлары қысылып қалады, зат алмасу бұзылады. Соның салдарынан буын ісінеді, ауырады. Артрит – тұқым қуалайды туа бітті немесе жүре пайда болады. Артриттің адам ағзасында пайда болуына екі түрлі фактор әсер етеді. Жүре пайда болу және тұқым қуалаушылық. Тұқым қуалашылық сипаттағы артритке тұқымқуалақшылық патология әсер етсе, жүре пайда болатын артритке шылымқорлық, артық салмақ және түрлі аллергиялар себеп болады. Сондай-ақ буындардың қабынуы бірнеше себептен болуы мүмкін:

- Сүйектің сынуы
- Инфекция (бактериялар мен вирустардан болған)
- өзіндік иммундық аурулар, буын қызметінің нашарлауы
- нәрсіздену, қоректенбеу (дистрофиялық)

Жас және жыныс талғамайтын ауру мынадай түрге бөлінеді:

- Ревматикалық артрит (ересек-

терде кездеседі);

- Балалар мен жасөспірімдерде кездесетін ревматикалық артрит;
- Қызыл жегі жүйесі артриті;
- Подагра;
- Терінің қатаюы;
- Теңге қотырдан (псориаз) болған артрит;
- Омыртқа буындарының қабынуы (Бехтерев ауруы);
- Реактивті артрит;
- Ревматоидтық артрит;
- Вирусты артрит;
- Іріңді артрит;
- Өзге де бактериялардан, жұқпалы аурулардың болған артрит;

- Туберкулезді артрит ;

- Бластомикоз, т.б.

Аурудың белгілері:

- Буындардың ауруы, қақсауы;
- Буындардың ісінуі;
- Буын айналасының қызуы;
- Буын айналасындағы терінің қызаруы;
- Буындардың қимыл-қозғалысының шектелуі (бүгілмеуі немесе жазылмауы);
- Ауыр жағдайларда безгек, әлсіздік және лейкоциттердің көбеюі мүмкін.

Анжелоз (шорбуын) – буындағы



аутоиммунның қабынуы. Оның салдарынан сүйек құрылымдарының қирау процесі жүреді. Шеміршек жойылады. Буын функциясының қызметі тоқтайды

Жарақаттан болған артрит. Жеңіл немесе ауыр, ашық немесе жабық жарақаттардың жиі қайталануы (құлап қалу, буындарды жаралап алу, зақымдау т.б) буындардың қабынуына алып келеді. Кәсіп мамандарының жиі жарақат алуы (бейсбол ойыншылары, балет бишілері, құрылысшылар, жұмысшылар т.б) Сондай-ақ артрит денеге күш түсіру, яғни зорығудан және буындарға суық тигізіп алудан болады. Жарақатты артритте тізе, иық буындары мен білек сүйектері зақымдалып, буын қуысына қан құйылады..

Инфекциядан болған артрит. Көбіне зақымдайтын инфекцияның жоғалуынан не залалсыздандырылуынан аурудың қабынуы тоқтайды. Ал кейбір жағдайда қабыну процесі үдеріп, арты созылмалы ауруға ұласады. Созылмалы артритте аяқ-қолдың, саусақтардың және өзге де буындардың пішіні өзгереді, буындар ісінеді, қисаяды.

Буын аурулары ішінде көп таралғаны сүйек-буын қабынуы (остеоартрит). Әсіресе бұл қарт адамдарда жиі кездеседі. Оны ортан жілік, тізе, бақай (тобық), білек және саусақ буындары жанды қоярға жер таппай ауыртып, қақсатып, сыздатқаннан байқауға болады. Остеоартрит буынға күш түскеннен дамиды. Сондықтан зақымданған немесе қабыну процесі байқалған буындарды зорықтырмауға тырысыңыз.

Реактивті артрит – бұл түрлі жұқпалы аурулардан болған артрит (мәселен, жұқпалы ішек аурулары немесе несептік жұқпалы аурулар). Көбінесе реактивті артрит иммунитеттің бұзылуы салдарынан өрбиді.

Ревматоидты артрит ағзадағы зат алмасудың бұзылуынан пайда болады. Зат алмасу бұзылды деген сөз буындар дұрыс қоректен алмады деген сөз. Демек нәрлене алмаған буындар ауырады, домбығады (припухлость), таңертеңгісін тартылады, буын айналасындағы терілерді ұстап көргенде ыстық болады, буындардың пішіні бірте-бірте өзгеріп, қисаяды.



Іріңді артрит. Дерттің бұл түрінде жамбас, ұршық, тізе, иық, білек пен жіліншік буындары зардап шегеді. Бұл дертке шалдыққан науқас қалтырап, дірілдейді, тершең болады, әл-қуаты болмайды, қимылқозғалысы қиындайды, буындарын қозғалтқанда қатты ауырады, қызарады, ыстығы көтеріледі, буындардың айналысындағы тіндер іседі.

Буын дертінің келесі түрі псориазбен байланысты. Бұл теңге қотыр ауруымен ауыратын науқастарда кездеседі. Көбіне табан сүйектері, башпайларда, алақан бөліктерінде көрініс береді.

Поодагра. Аурудың өршуіне күннің суытуы, шаршап-шалдығу, буынға түскен күш, жүйке-жүйесінің бұзылуы, артық тамақтану, алкогольді көп тұтыну әсер етеді.

Перифериялық артрит Бехтерев ауруымен ұқсас келеді. Хирургиялық ем сәтті жүргізілсе аурудан айығып кетуге болады.

Аллергиялық артрит (полиартрит) — ағзаның өзге аллергияларға деген сезімталдығының жоғарылауынан болады.

Емдеу жолдары:

Артритті емдемес бұрын, оның неден пайда болғанын анықтап алған жөн. Ол үшін қан сараптамалары, рентген тексерулері жүргізіліп, кей жағдайда пункция алынады. Сараптама қорытындысына сәйкес ем жүргізіледі. Буындарға сұйықтық сарысу жиналса, буын жұмсақ, жылы әрі қызарып тұрса, қозғағанда жанға батып ауырса, мұны аурудың белгісіне жатқызуға бо-

лады (инфекциялық және аутоиммунды артрит). Жалпы және жергілікті ем жүргізіледі. Буын ауруларының кейбір түрлеріне дене шынықтыру жаттығулары, нүктелі уқалау, шипажайларда ем қабылдауға болады. Кез келген емдеу әдісі ауруды асқындырмай, шеміршек буындарының зат алмасуын қалпына келтіруге, шеміршектің одан әрі зақымданбауына, буын қызметін сақтап қалуға бағытталады. Емдеуде дәрі-дәрмекпен, дәрі-дәрмексіз және хирургиялық емдеу әдістері қолданылады.

Дәрі-дәрмексіз емдеу буындарға түсетін ауыртпалықты азайту мақсатында жасалады. Мәселен: денедегі артық салмақты азайту; ұлтарағы жақсы, табаны жұмсақ және өкшесі жайлы ортопедиялық аяқ киімдерді таңдау керек. Буындардың ауруын тежейтін және буындарға күш түсірмейтін, буындар мен шеміршекті сақтайтын, шаршағанды басатын, бұлшық еттердің қызметін жақсартатын сүйек тіндерінің қатайтатын жеңіл емдік жаттығулар жасау керек. Мамандар көбіне бассейндерде жүзуге кеңес береді. Физиотерапиялық емдеуге жылу процедуралары, ультратыбыс, магниттік терапия, сәулелі (лазерлік) терапия, ине рефлексі арқылы емдеу, сумен емдеу, массаж, бұлшық еттерді қатайту сынды емдік тәсілдер жатады. Шылым шегуден, спирттік ішімдіктерден аулақ болған дұрыс.

Дәрі-дәрмектің көмегімен емдеу. Емнің бұл түрінде қабынуға қарсы кремдер, мазьдар мен гелдер пайдалануға болады және буынның ішіне глюкокортикостероид дәрісін енгізуге болады. Егер буындар шыдатпай ауырса, ауырсынуды басатын (парацетамол, кетонав сынды) дәрілерді ішуге болады. Ескерерлік жәйт—артритті емдеуде ауырсыздандыру дәрілерін ғана ішпей, буын ауруларының асқинуын тежейтін, шеміршекті сақтайтын және түрлі қабынуларға қарсы препараттарды дәрігерлердің нұсқауымен ғана қабылдау керек.

Хирургиялық емдеу. Буындарды қалпына келтіру, яғни тізе буынын ауыстыру мақсатында жасалған эндопротездеу отасы науқастың өмірін ұзартады. Хирургиялық ота өзге ем түрлері нәтиже бермеген кезде ғана жасалады.



Жоғарғы жақ сүйек қуысының анатомиялық ерекшелігін алғаш рет Highmore (Гайморе) атты ғалым 1651 жылы сипаттап жазған. Сондықтан бұл қуыс гайморорово қуысы деп аталады. Ал оның қабынуы – гайморит. Гайморит – көздің астындағы жақ сүйектерінде орналасқан мұрынның қосалқы қуыстарының қабынуы. Әсіресе, иммунитет әлсірей бастайтын күз бен қыс айларында бұл ауру өршиді.

МҰРЫН ҚУЫСЫ ҚАБЫНСА... немесе «ГАЙМОРИТ» дегеніміз не?

Жалпы белгілері: бас ауыру, мұрын бітеліп, тыныс алудың қиындауы, мұрын қуысынан қою сұйықтың бөлінуі, иіс сезу қабілетінің төмендеуі және көздің астындағы жақ сүйектерінің солқылдап ауыруы. Аурудың тууына негізгі себеп – вирустар мен бактериялар. Олар қан немесе тыныс жолдары арқылы мұрын қуысына келіп түседі. Нәтижесінде, мұрынның шырышты қабығы ісініп, жақ пен мұрын қуысының екі арасы бітеліп қалады. Ауаның кіруі қиындап, гайморорово қуысында қабыну процесі басталады. Оған суық тию, тұмау, қызылша, жарақаттар әсері, т.б. себеп болуы мүмкін. Сонымен бірге әртүрлі бас сүйек жарақаттары, жоғарғы жақ сүйекте орналасқан тістердің асқынған периодонтит, периостит сияқты аурулары да себеп бола алады. Мұндайда көбіне стафилококк, стрептококк, пневмококк, тұмау вирусы, аденовирустар, саңырауқұлақ тәрізді микроорганизмдер аурудың қоздырғышы болып табылады.

Тіпті дер кезінде емделмеген тұмау мен аллергиялық аурулардың өзі гайморитке ұласуы ықтимал. Гаймориттің пайда болуына жиі әсер ететін сырқат түрлері: жоғарғы

тыныс алу жолдарының жұқпалы аурулары, ринит, тіс демікпесі және тіс қанқұрты. Гайморитті рентген арқылы дәл анықтауға болады. Ал қабыну үдерісін азайту үшін дәрігерлер антибиотиктердің көмегіне жүгінеді.

Гайморитке анықтама қояр кезде риноскопия жасайды, рентгенге түсіріп, сырқаттың түрін анықтайды. Қазіргі медициналық техникалық жабдықтардың мүмкіндігі зор. Оларға компьютерлік томография, ядролық – магниттік резонанс аспаптары жатады. Сонымен қатар, дәстүрлі түрде жасалатын диагностикалық инемен қуысты тесу де сырқат сыры туралы мәлімет бере алады.

Қуыстың қабынуын тоқтату үшін оған консервативті ем және оталау әдістері қолданылады. Негізінен емнің мақсаты – шырышты қабат ісігін қайтару, тыныс алғанда ауаның толық өтуіне жағдай жасау, полип тәрізді қатерсіз ісіктерді алып тастау, шіріген, бүлінген тістерді емдеу немесе жұлу, іріңнің ағып шығуына амал жасау. Антибиотиктерді, сульфаниламидтерді дұрыс қолданған жөн. Мұрын ісігін қайтару үшін тамшылар ұсынылады.

Ірің жиналған кезде жақ сүйек қуысы дәрімен жуылады, қажетті дәрілер енгізіледі. Сонымен қатар, адам ағзасының күш-қуатын көтеруге қажетті биологиялық ынталандырғыштар, витаминдер, физиеом қолданылады. Оталау іріңді-серозды гаймориттер, полипті гаймориттер кезінде тағайындалады.

Тағы бір емдеу әдісі – шаю. Мұрын қуысына арнайы ерітінді жіберіп, жақ қуысын шайғанда ісік қайтып, тыныс алу әлдеқайда жеңілдейді. Ал ауру асқынғанда жақ қуысын инемен тесіп, іштегі іріңді сорып шығарады. Гайморитті дер кезінде емдемесе үстіңгі жақ қуысында жиналған ірің миға барып, менингит ауруына әкеп соқтыруы мүмкін. Гайморитпен ауырмау үшін, алдымен, тістегі қанқұртты дер кезінде емдеңіз. Өйткені, жоғарғы жақ қуысы мен қызыл иектің арасы тым жақын. Тістегі бактериялардың жақ қуысына өтуі тез. Сондай-ақ, мұрын қуысының тазалығына мән беріңіз. Өйткені, барлық инфекция ішке тыныс алу жолдары арқылы түседі.

Эльмира ЖОЛАМАНОВА
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ

Көз – аязға тоңбайтын, үсімейтін бірден-бір сезім мүшесі. Өйткені, оның беткі қабатында температураға сезімтал жүйке талшықтары жоқ. Ал көз жасының құрамындағы тұз көзді тым төмен температураның өзінде былқ еткізбейді және аяз алқымнан алғанда көз қан тамырларының қан айналымы күшейе түсіп, көздің өз температурасы жоғарылай түседі.

Алайда, қорғаныс механизмі осыншалықты мықты бола тұра, көз көктегі күннен, күнге шағылысқан аппақ қардан жасқанады, жасаурайды. Өйткені, жаз айларында қыс мезгіліндей ультракүлгін сәулеге аса сезімтал келеді. Қыста күн көкжиекке

тітіркендіріп, жасауратып, әлекке салады. Қыста күн қысқа, табиғи жарықтың жетіспеушілігі де көзге өз әсерін білдірмей қоймайды. Суықта көзіңіз жасқа толып, мазаңыз қашса, далаға шыққанда күннен қорғайтын көзілдірік киіп және арнайы тамшыларды пайдалансаңыз бұл келеңсіздіктен де құтылуға болады.

Ал егер көзіңіз қызарып, тоқтамай жас парлап, жарықтан жасқансаңыз, іріңдеп, жаныңызға

бөлініп, көзден жас ағуы және көздің түйіліп ауыруы сияқты белгілерімен сипатталады. Аденовирустық конъюнктивитті емдеу барысында бүгінгі таңда біз арнайы антивирустық көз тамшыларын қолданамыз. Антибактериалды және гормоналды, сонымен қатар, көзді ылғалдандыратын дәрі-дәрмектер де қолданылады. Көз ауруының мұндай түріне шалдыққан адамды дер кезінде оқшаулау қажет. Себебі, конъюк-



КӨЗІҢІЗДІ КҮТЕ БІЛЕСІЗЕ БЕ?

жақын орналасады. Сондықтан, оның сәулесі де көз жанарына молырақ түседі. Егер қыс мезгілінде күнге қарай алмай қиналып, көзден себепсіз жас парласа – бұл күн аллергиясының белгісі. Күн қармен шағылысқанда көз одан бетер қарығып, маңайдағы нәрселерді айқын ажырату қиынға түседі. Бұл жағдайда, көздің көру қабілетіне зақым келіп, түрлі көз ауруларына әкеп соқтыруы да ғажап емес. Мамандар суық мезгілде қос жанардан жас тоқтамау ағзада дәрумендер қоры сарқылып, иммунитеттің әлсіреуінен болатынын айтады. Сондықтан, қыста көздің көруіне пайдасы зор, құрамында А, Е, С дәрумендері бар тағамдарды жеген жөн. Окулист-дәрігерлер қыстың күні көзден жас ағудың бір себебін ауаның ластығынан, көлік түтіндерінен, зауыттан шыққан газ жайлаған экологиядан көреді. Лас ауадағы зиянды заттар көз, мұрын қуысы арқылы ағзаға түсіп, көзді

батып ауырса – конъюктивит болуы да мүмкін. Дереве дәрігерге жүгінген жөн. Жалпы, дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының дерегі бойынша әлемде 135 млн. адамның көздерінде ақаулар бар екен. Елімізде шамамен 1 миллионнан астам адам түрлі көз ауруларына шалдыққан. Сондықтан, көздің күтіміне көбірек көңіл бөлінуі тиіс. Күзгі уақытта кең тараған көз ауруларының бірі бұл – дәнекер қабықтың жедел қабынуы, яғни, конъюктивит. Әсіресе, аденовирустық конъюктивиттер өте жұқпалы болып келеді. Сондықтан, бұл аурудың алдын алу шараларының барысында жеке гигиенаны сақтау маңызды.

Конъюктивит – бұл көз ауруларының ішінде жиі кездесетіні. Дәрігерлердің дерегіне сенсек, көз ауруларының 30 пайызын құрайды. Ол көз қарашығының қызаруы, шырышты немесе іріңді заттардың

тивит жұқпалы болғандықтан қарым-қатынас арқылы бірден-бірге тез тарайды. Ал оны үй жағдайда емдеудің де түрлі тәсілі бар екен. Үлкен кісілер немерелері дәл осындай дертке шалдыққанда баланың өз зәрін қолдану арқылы емдейтінін білеміз. Дегенмен, дәстүрлі медицина дәреттің дерттен айықтыратындығына күмәнмен қарайды. Дәстүрлі медицина жабайы тәсілмен жасалған емдер тұрмақ, көз ауруына арналған түрлі тамшылардың өзін дәрігердің нұсқауымен ғана пайдалану керек дейді. Расында да, небәрі бір-екі аптаға ғана созылатын көз ауруының бұл түріне шыдамдылық танытып, салғырт қарайтынымыз жасырын емес. Алайда, асқынған аурудың салдарынан көздің қасаң қабығы зақымданса, көру қабілетіңіздің де төмендейтінін ескерген жөн.

Эльмира ЖОЛАМАНОВА
Гүлнұр НҮРӘЛҚЫЗЫ



СУЫҚТЫ СУЫҚ қайтара ма?

Басымыз ауырып, балтырымыз сыздаса суық тиді деп жатамыз. Ал сол суық кейде дертке шипа екен...

Медицина тілімен айтсақ, суықпен емделуді «криотерапия» дейді. Яғни, теріміздің жасушаларындағы тері рецепторларын қоздыруға негізделген заманауи физиотерапевтік әдіс. Денеміздің температурасы төмендесе вирустық инфекциялармен, тұмаумен ауырып қалуымыз мүмкін. Әрине, ауырып ем іздегенше ауырмаудың жолын іздеген жөн. Дегенмен, халық арасында «суық – сырқатты сауықтырады» деген сенім басым.

Әйтсе де, дәрігердің пікірі мұндай қағидаға қарама-қайшы келеді. Мамандардың айтуынша, мұндай әдіске сенім артқан дұрыс емес. Одан ауру асқынып кетуі де ықтимал. Сондықтан да, адам ыстығы көтеріліп тұрған жағдайда дәл осындай әдісті еске алып, дереу іске көшудің қажеті жоқ. Яғни, суық күнде жеңіл киініп сыртқа шығып немесе салқын суға шомылып т.б.

Бала күнімізде ойнап жүріп қар жейтінбіз. Тамағымыз ауырып, жөтеліп жатсақ, жегеннің үстіне тағы жейміз, бірақ ауырмаймыз. Ал қазір «тамағыңызға суық тиіп жатса балмұздақ жеңіз» дегенді жиі естиміз. Мамандардың пікіріне сүйенсек, балмұздақ ауырып тұрған тамаққа жергілікті анестезия сияқты әсер етеді екен. Суық белгілі бір уақытқа жүйке ұштарын «мұздатып» ауруды тоқтатып қояды. Балмұздақтың суық су немесе

мұздан ерекшелігі – құрамындағы жоғарғы майлылық, ол тамақтың ауырып тұрған жерлеріндегі шырышты қабатын тітіркендірмей мұздатады. Содан ауырып тұрған адам біраз уақытқа дейін жеңілдікті сезінеді. Бірақ суықтан қан тамырлары тарылғандықтан, бактериялардың ошағына иммундық жүйенің жасушалары аз жетіп, ауруды қоздырып жіберуі мүмкін. Сондықтан, дәрігерлер балмұздақтың орнына жалбыз қосылған кәмпиттер соруға кеңес береді. Оларда салқындататын әсер береді, алайда ауруды асқындырмайды. Ал, балмұздақ ауруды тек уақытша ғана жеңілдетіп, жергілікті иммунитетті төмендетеді.

Сонымен қатар, халық арасында үсік шалған дене мүшелерін қармен ысқылау туралы пікір де кең таралған. Алайда, дәрігерлер бұл әдістің пайдасы аз екенін айтып, оны қолдануға кеңес бермейді. Өйткені, саусақтар

мен табандардың қан тамырлары өте нәзік болады, сондықтан оларға зақым келуі, теріде пайда болған кішкентай жарықшақтар инфекция түсуіне жол береді екен.

Дегенмен, ауруды асқындырып жіберетін тәсілдерден гөрі аурудың алдын алатын әдіске көбірек жүгінген жөн. Мәселен, халықтық медицина қардың үстінде жалаң аяқ жүрудің пайдалы екенін айтады. Ережесін ескермесеңіз, суықпен емделудің пайдасымен қатар зияны да бар. Иммунитетін жоғарылатуды қолға алу мақсатында бірден жалаң аяқ суық қарды басып жүруді бастап кетуді ойласаңыз, бұл – қате түсінік. Егер шын мәнінде осы әдісті қолданып көргіңіз келсе, алдын ала жаз және күз айларынан бастап дайындық жүргізгеніңіз абзал. Ғалымдардың дәлелі бойынша, жыл мезгілінің барлық кезеңінде жалаң аяқ жүретін жандардың аяқ сүйектері буын ауруымен сирек сырқаттанады екен. Ал, қыстың күндері қар үстінде жалаң аяқ жүруге бес минут уақыт жеткілікті. Мысалы, моншадан кейін суық сумен немесе қармен шомылудың ағзаға берер пайдасы мол екенін мамандар да құптайды. Яғни, судың жылу өткізу қабілеті ауаның жылу өткізу қасиетінен 28 рет артық екендігін ескерсек, су ойығына түскен кезде дененің сырты бірден жылу бөле бастайды. Суықтың аз уақытта (1-2 минут) әсер етуінде пульс 10-15%-ға тездей түседі, ауа жұту 6 есеге дейін артады, қылтамырларды нығайтуға керемет гимнастика болып табылатын терінің кенет тартылуы орын алады, сондай-ақ, ішкі ағзаларға қан мөлшерінің түсуі жоғарылайды. Дененің жылу өңдеуі 10 есеге өседі (қыс кезінде мұздай суға сүңгіген адам су ойығынан шыққанда бу шығатынын барлығы көрген болар, ал өзі сол кезде, тіпті жиырма градустық суықтың өзінде, денесінде жылулықты сезінеді).

Сонымен, суықты суықпен емдеудің жөні осы екен деп ауруыңызды асқындырып алмаңыз. Қар үстінде жалаң аяқ жүгіріп, суық суға шомылу үшін алдымен ағзаңызды ұзақ уақыт дайындап алуыңыз қажет. Демек, суықтық сырқаттан сауығу үшін емес, сақтану үшін қажет.

Эльмира ЖОЛАМАНОВА

Жүзім – Жұмақ жемісі

Жүзімнің көп өсірілетін аймағы негізінен – Кіші Азия елдері. Қызыл, жасыл, қара түсті түрлері бар жүзімнің өзі ғана емес, оның сабақтары, жапырақтары, тіпті дәнектері де медицинада көп жылдан бері қолданылып келеді. Оның әрі шипалық, тағамдық құндылығы да орасан зор.

Шипалы жемістердің бірі саналатын жүзім жемісінің Құран Кәрімде бірнеше рет аталынуы бекер емес. Жұмақ жемістеріне енетін жемістер деп имам Мұхаммед Бағер (ғ.) жаңа піскен құрма, анар, алма және жүзімді атаған екен.

Зерттеушілер жабайы жүзімнің жер бетінде адамдар жаратылмай тұрып 60 миллион жыл бұрын пайда болғанын дәлелдеген. Нәбә сүресінің 31, 32 аяттарында былай делінген: «Негізінде тақуалар үшін құтылу бар, бақшалар, жүзімдер бар...». «Жүзім – әрі жеміс, әрі тамақ. Сондай-ақ, ол тәтті де дәмді халу» дейді Имам Әли (ғ.) жүзім турасында.

Алғаш адамның рухы оянғанда ең алдымен жұмақ жемістерін көргені турасында Құран-Кәрімде келтіріледі. Алайда, адамның рухы үшін рухани азықтан өзге ештеңе жоқ екенін де баса айтады. Сол рухани азықтың бірі – діни ілімдер дейді... Балшықтан иленген сұлу мүсін адам бірнеше уақыт рухсыз, жансыз жатқанда бірде Алла тағала оған рух береді: «Алла кіргізген рух адамның басына жеткенде ол түшкірді. Періштелер оған «Әлхамдулилла» деп айт деп үйретті. Адам: «Әлхамдулилла» деді. Алла тағала оның шүкіршілігіне жауап ретінде «Сені Раббың жарылқасын!» – деді. Рух адамның көзіне жеткенде, ол жұмақ жемістерін көрді. Рух қарнына жеткенде, оның тамаққа ынтасы оянды. Жұмақ жемістерінен алғысы келіп, орнынан тұруға әрекеттенді».

Соңғы уақытта зерттеу мамандары жүзімде қайғы-мұңнан арылта алатын қасиеттің барын анықтады. Ол ислам рауаяттарында әлдеқашан айтылған екен: «Нұх дауылынан кейін теңіз қайта тынышталған кезде қаза болғандардың денелері көріне ба-



стады. Нұх пайғамбар бұл жағдайға қатты қайғырады. Алла оған аян беріп, қайғың тарқау үшін қара жүзім же деді». Ал, мамандардың айтуынша жүрек қағысының біркелкі болмауынан адамдар жиі жан күйзелісіне ұшырайды. Сол көңіл-күйді ретке келтірер қуаныштың орнын жүзім құрамындағы калий толтырады екен. Сондай-ақ, уланып қалған, қан қысымы жоғары, ас қорыту жүйесі нашар, тері ауруларына шалдыққандар үшін таптырмайтын бағалы жеміс. Косметологияда терінің әжімдерін жазу мен терінің тазалығын сақтау үшін де жиі қолданады.

Жүзім адам денсаулығына өте пайдалы жеміс. Құрамында әр түрлі қанттар, минералды тұздар мен көптеген элементтерден тұратын жемістің 89 пайызы судан тұрады. Құрамында жүйке жасушалары үшін қажетті 15-ке жуық аминқышқылдар бар. Адам ағзасындағы темекі, ішімдік, ластанған ауадан жиналатын зиянды уыттарды жоя алатын қасиеті бар. Қан аздық, қатерлі ісік, бауыр, жүрек аурулары, сондай-ақ, құрамындағы (тартик, малик, суксиник, фумарик, пирувик, гликолик) қышқылдары бүйрек пен ішек жүйесінің жұмысын реттеуде, қанның тазаруы мен майдың еруіне көмектеседі. Әрі антибиотик ретінде дененің вирустарға қарсы тұруын күшейтеді. Аллергия мен буындарда тұз жиналуының алдын алады және жүзімнің құрамындағы табиғи фрук-

тоза денедегі жұмсалатын қуаттың аз уақытта қайта қалпына келуін қамтамасыз етеді. Жүзім құрамында А,В,С сынды пайдалы дәрумендер мен калий, магний, темір, йод және фосфор секілді металдар бар. Оның құрамындағы қант ешбір өзгеріссіз қанға еніп, кедергісіз бойға сіңеді. Жүзімнің құрамындағы қант өте пайдалы қанттардың түріне жатады.

Кептірілген жүзімнен мейіз жасалынады. Мейіздің құрамында 60 пайыз қант және көп мөлшерде антиоксидант бар. «Мейіз жеуден бас тартпаңыздар. Өйткені ол денсаулықты сақтауға көмектеседі. Мейіз адамды мейірлендіреді және жүйке жүйесін нығайтады. Ол адамды арықтықтан сақтайды» деген болатын Пайғамбар, әрі қарын аш кезде, алаңдаушылықты жою және ұмытшақтық ауруынан арылу үшін 21 мейіз дәнін жеуді ұсынады.

Мұсылмандарда жүзімнен жасалатын шараптарға шектеу бар. Оның естен айырау қабілеті адамзатты тура жолдан тайдырып, көптеген қылмыстар мен зиянды әрекеттерге итермелейтіні үшін ислам дінінде харам деп саналады. Алайда біз адамдар, Алла тыйым салынып, рұқсат етілмегендерден бас тарта алмай келеміз. Бәлкім, адамзатты әлі күнге дейін ібіліс деген күш алдап-арбап келетін болар...

**Әзірлеген:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ**

ЕҢБЕКПЕН ӨТКЕН, ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТКЕН 10 ЖЫЛ!

«Уақыт – әділ төреші». Осы бір ауыз сөзге күн санап көзіміз жетіп келеді. Он жыл бұрын аядай үш бөлмеде жұмысын бастаған «Жас-Ай» медициналық орталығы бүгінде қанатын кеңге жайған, мыңдаған адамды ауру азабынан айықтырған, еліміз бен алыс-жуықтағы шетелге танымал ауруханаға айналды. Бүгінде 5 қабаттан тұратын 60 төсектік аурухана салдырып, озық заманауи құралдармен жабдықталған ірі медициналық орталық ретінде қалыптасты. Бұл жетістікке Бас дәрігер, академик Жасан Зекейұлы адал еңбегімен бірге, әсіресе, өзінің отанға деген сүйіспеншілігі мен халықтың сенімінің арқасында жетті. Еліміз бойынша медициналық кластер жүйесі негізінде алғашқылардың бірі болып қызмет түрін көрсететін «Жас-Ай» медициналық орталығы 10 жыл ішінде жалпы саны 40 мыңнан астам науқасқа ем-дом жасап, 7 мың адамға тегін ем көрсетті. Көптеген инсульттан салданған адамдарды орнынан тұрғызып, мешел (ДЦП) балаларды ауруынан айықтырды. Одан бөлек 500-ге жуық отбасыға бала сүю бақытын сыйлап, ұлтымыздың демографиясына зор үлес қосып келеді.

Сондай-ақ, денсаулық тақырыбында қазақ тілінде шығатын бірден бір басылым Республикалық «Жас-Ай» медициналық журналының оқырман қауымға жол тартқанына 5 жыл толды! Ақпарат айдынындағы бес жылдың ішінде журналдың таралымы өсіп, оқырман көңіліне жол таба білді. Басылымның оқырмандары зиялы қауым, медицина саласының өкілдері, негізінен қарапайым халық.

Басылымның басты мақсаты – Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың «Саламатты Қазақстан» бағдарламасын іс-жүзінде насихаттау, еліміздің денсаулық сақтау саласына тың жол ашып, жаңа серпін беру, бабаларымыз тапқырлап, шынайы өмірде қолданып кеткен тарихи емдеу әдістерін жаңғыртып, оны заманауи техникамен ұштастыру.

Сондай-ақ, журналдың әр санында мемлекет және қоғам қайраткерлеріне, ғалымдарға, әдебиет және өнер адамдарына ерекше орын беріледі.

Осыншалық жетістігінің арқасында «Жас-Ай» медициналық орталығы Республика бойынша ең көп халықтық сұранысқа ие, жеке медициналық орталықтардың көшін бастап тұр. Аптаның 6 күнінде есігі жабылмайды. Мұнда келетін жандарға қарап тұрсақ, өмірін еңбекпен өткізіп, денсаулығы сыр берген қариялардан бастап, әртүрлі оқыс жағдайға тап болып, түрлі жарақат алып, тұра алмай, жүре алмай қалған жастар; балалы болмай жүрген отбасылар; өмірге кембағал болып келген баласын жетектеген ата-аналар.

Медициналық орталыққа қай күні келсең де қарбалас жүрген мейірбикелер мен таңнан кешке дейін тоқтаусыз науқас қабылдаған табанды дәрігерлерді көресің. Жасан Зекейұлының қабылдауына 1-2 апта бұрын, тіпті, 1 ай бұрын жазылып қойып, кезегін күтіп отырған адамдардың саны азайған емес. Күніне 30-40 адам кезекте тұрады. Олардың арасында қаланың ақ жағалы, қалың қалталы тұрғандарымен қоса, алыс ауылдан ауру азабы мен жол азабын бірдей тартып келген қаракөздер де бар. Тек, қазақ ұлты ғана емес, әр ұлттың өкілдері, сондай-ақ ТМД елдерінен келген шетелдіктер де кездеседі.

Кезек күтіп отырған аурулардың қасында отырғанымда, немересін жетектеген бір апаның қасындағы жас келіншекке қарап: «Жасан Зекейұлын әдейі іздеп, Қарағанды қаласынан келдім. Ауылдағы жақын құдағиымның танысының баласы осы жерден «ДЦП» дертінен жазылып шығыпты. Өз еркімен жүріп-тұра алмайтын, тіпті, өз қолымен тамақ іше алмайтын баланы осы Жасан дәрігер емделген соң, үйіне өз аяғымен қайтыпты. Сол сөзді естіп, үміттеніп келіп отырмын. Әйтпесе, бұл немеремді апармаған жерім, көрсетпеген дәрігерім жоқ. Соңғы үмітім осы жерде» деп, көзінен еріксіз аққан жасын, жаулығының ұшымен сүртті. Қасындағы әйелдің де көңілі босап: «Әже, алаңдамаңыз Алла шипасын берер. Бәріміз де, сол бір үмітті арқалап келіп отырмыз» деп,

жұбатқандай болды. Қос бейбақтың осы бір диалогын естіп отырып, ойға шомдым.

Шынында, аурудың жақсысы жоқ. Жасан Зекейұлының алдына келген әр бір адамның әртүрлі ауыртпашылығы мен дерті бар. Солардың бәрінің, ең бірінші көңілін тауып, дөп басып емін тауып, ауруынан құлан таза айықтырып шығарып жатады. Қандай үлкен жауапкершілік және қаншама еңбек десеңізші...

Бір күндік қабылдауға жазылған 30-40 адамның ешқайсысы сабырсызданып, шу шығармайды. Өйткені, Жасан Зекейұлының жұмыстағы әділдігі оларды сабырлыққа шақырады. Бас Дәрігер ауруларды қабылдаған кезде ешкімнің шені мен шекпеніне, атағы мен абыройына, теңгесі мен долларына қарамайды. «Кім бұрын кезекке жазылса, сол адам бұрын қаралу керек!» деген қатаң тәртіпті бекем ұстаған.

Сондай-ақ, орталықта аурулар үшін барлық жағдай жасалған. Айталық, кезек күтіп отырған адамдар зерігіп қалмас үшін, журналдар үлестіріліп, арнайы телебағдарламалар көрсетіліп отырады. Бір мезетте 60 адамға дейін қабылдай алатын, арзан бағда сапалы қызмет көрсететін асханасы бар. Осындай жағдайдан кейін кезекте тұрған адамның ешқайсысы асықпайды. Өйткені, ереже ортақ, тәртіп баршасына бірдей.

Таңғы сағат 8-ден бастап жұмысқа келіп, бір сағат ішінде ауруханда жатып емделушілерді аралап, әрқайсысының жеке-жеке жағдайын



сұрап шығатын Жасан Зекейұлының ауруларды қабылдауы таңғы 9:00 дан басталады. Түскі сағат 14:00 ге дейін ауруларды қабылдап, олардың тамырын ұстап, диагнозын қояды. Ең бастысы жұмысын бұлдап, міндетсімейді. Әр адам қабылдауына кірген сәттен бастап көңілді қарсы алып, онсыз да аурудан жабырқаған жанына қуат береді. Жасан Зекейұлының дәл осы қасиеті еліміздегі кейбір дәрігерге үлгі болуға тиіс. Дәрігерлік жұмысын міндетсіп, келген адамның кеудесінен итеретін менменшілдік ақ халаттылардың ел алдындағы абыройын түсіруге бірден бір себеп екені шындық.

Кейде, «Жас-Ай» орталығының жыл санап дамып, халықтың риясыз ықыласына бөленуінің себебі осы ма деп ойлаймын. Жасан Зекейұлы бір сөзінде: «Дәрігерлік деген үлкен өнер. Ал, әрбір өнерді Алла Тағала пендесіне аманатқа береді. Сол өнерді пайдалансын, бірақ, жеке басының қамы үшін емес, елдің қажетіне жұмсасын, иігілікті істермен айналысын деп береді. Мұның ішінде, дәрігерлік өнердің жауапкершілігі өте үлкен. Өмірдің қаншалық қымбат, жанның қандай тәтті, ажал мен аурудың қандай жақын екенін күнде көріп, біліп жүресің. Барлығы көз алдыңнан өтіп жатады. Пенденің қаншалықты қауқарсыз

екенін сәт сайын сезінсің. Осының бәрін көре тұра, тағы да тәкаппарлық істеген дәрігерден ештеңе күтуге болмайды. Жақсы дәрігер болудың ойыма түйген 3 алғы шарты бар. Әрине, ең біріншісі білім. Білімсіз дәрігер – баланың қолындағы оқтаулы мылтықпен бірдей. Осыдан кейін, кішіпейілділік және имандылық. Осы қасиеттің үшеуі де дәрігердің бойынан табылуға тиіс». Міне, жетістікке жеткен, осы жолда талай ой түйген адамның сөзі.

Жасан Зекейұлының дәрігерлік жолдағы жеткен жетістігінің өзі бір төбе болса, азамат ретінде, қоғамға қосып жатқан ерекше үлесі, ол – атымтай жомарттығы, қайраткерлігі өз алдына бір төбе.

Ел үшін ештеңесін аямайтын Жасан Зекейұлының жомарттығы туралы көптеген мысалдар келтіруге болады.

Өткен жылы қазақтың классик ақыны Жәркен Бөдешұлының 70 жылдығының жоғары деңгейде өтуіне ат салысып, жалпақ жұрттан жалғыз өзі суырылып шығып, ардақты ақынның қолына су жаңа темір тұлпардың кілтін сыйлады. Ақынға деген бұл құрмет Жасан Зекейұлының қазақ әдебиеті мен мәдениетіне қаншалық құрметпен қарайтынының белгісі. Даңқты дәрігердің бұл атымтайлығына әдеби қауым ризашылықтарын білдіріп жатты.

Ал, осы жылы Жәкең қазақтың

қас батыры, Абылайханның бас қолбасы Баян батырдың ескерткішін орнатуға мықтап күш салғанын ауыз толтырып айтуға болады. Асыптасыған байлығы болмаса да, барын халықтан аямайтын Жасан Зекейұлы ұлт тарихына бей-жай қарамайтын қайраткер екенін қатарынан танытты.

«Жас-Ай» медициналық орталығы Ұлттық мәдени шаралардың өтуіне, спортшылар мен жағдайы төмен отбасыларға қаржылай демеушілік жасап келеді. Соңғы бес жыл бойы тұрмысы төмен отбасыдан шыққан бірнеше оқушыларға еліміздегі ең беделді жоғарғы оқу орындарына оқу грантын бөліп келеді. «Нұр Отан» партиясының ұйымдастыруымен өткен қоғамдық іс-шараларға белсене атсалысып, жыл сайын «Мектепке барар жол» акциясы бойынша жүздеген қамқорсыз қалған балаларға көмек қолын созуда.

Ұлттық-қоғамдық «Алтын жүрек» сыйлығы халыққа істеген осындай қалтқысыз қызметі үшін берілді. Жасан Зекейұлының жомарттығы мұнымен шектеліп қана қоймай, ел алдында жүрген азаматтар мен халық қалаулыларына, жергілікті бизнес өкілдеріне де қолдау танытып отырды. Елі үшін еңбек етіп жүрген азаматтарға тегін ем түрін ұсынды.

Науқасты ауруынан айықтыру өз

алдына, ауру мен жоқшылық қатар мүжіген жандардың үміт отын оятуды Жасан Зекейұлы өзінің халық алдындағы азаматтық парызы деп санап, жақында «Ел шуақ» қайырымдылық қорын құрып, өзі құрылтайшы болды. Осы қордың атынан мүгедек қыздың шығармашылық кешін өткізуге атсалысты. Президенттің «Нұрлы көш» бағдарламасына үн қосып, оралмандардың үздік мақалаларын қаржылай марапаттады.

Ең бастысы Жасан Зекейұлы халықтық партия – «Нұр Отан» партиясының негізін қалаушы Елбасының басшылығымен іске асып жатқан жобаларға белсене атсалысып келеді. «Нұр Отан» партиясының саяси доктринасындағы алға қойған мақсаттарды орындау аясында ұсынылған 12 партиялық жоба бойынша жұмыстар атқарылуда.

Жасан Зекейұлының ерекше науқастар мен жаны қиналған жандарға көмек қолын созған ізгі істерін санамалап беру мүмкін емес. Сөзімізге дәлел келтірер болсақ:

Еліміздің экономикасының өркендеп, өсуін көздеген «Мықты бизнес – мықты келешек» жобасы аясында орталығымыз біршама жұмыстар жасауда. Айталық, медициналық орталықтың көлемін ұлғайтып, 80-ге жуық адамды тұрақты жұмыспен қамтып келеді.

Тарихқа көз жұмып қарамау үшін, келешегімізді кемел бағалау үшін қабылданған «Ардагерлерді ардақтайық» бірегей жобасы аясында да игі шаруалар жасалуда. Бұл бағдарламаның маңызы ел тарихындағы батыр бабаларымызды ұрпақтар есінде мәңгі қалдыру. Осы мақсатта: Отан үшін отқа түсіп, сұм соғыстың құрбаны болған, жеңіс туын желбіретіп, бейбітшілік сыйлаған Ұлы Отан соғысының ардагерлерін де назарынан тыс қалдырмады. Жыл сайын ардагерлерімізге арнап мерекелік дастархан жайып, соғыста құрбан болған майдангерлерімізге ас беріп, құран бағыштап отырады. Медициналық орталықтың ұжымымен бірлесіп мерекелік кеш ұйымдастырып, түрлі сыйлықтармен марапаттауда. Сонымен қатар, ардагерлерімізді тегін медициналық тексеруден өткізіп, қажетті дәрі-дәрмекпен қамтамасыз етіп, кез келген уақытта орталыққа келіп тегін ем ала алатын мүмкіндік жасап отыр.



Отбасының бақытты болуы, әрине, балалардан басталмақ. Бала болмаған жерде толыққанды отбасы құрылуы мүмкін емес. Осы негізде бала көтере алмай жүрген отбасыларға да қол үшін созып, оларды бала сүю бақытына бөлеу Жасан Зекейұлының назарынан еш уақытта тыс қалмаған еді. Мысалға, Атагелдиевтар отбасының тоғыз жыл бойы құрсақ көтере алмаған келіні Ботагөз Жасан Зекейұлының тегін көрсеткен шипалы емі арқылы бір ұл, бір қыздың анасы атанған.

Қоғамдағы мүмкіндігі шектеулі және науқас жандарға үміт отын сыйлау мақсатында: Бас пен жұлынның зақымдануынан пайда болған балалардың сал ауруына ұшыраған 8 жасар Аружан Қыдырәлі де алған тегін емнің нәтижелі болуының арқасында бүгінде төртінші сыныпта оқып жүр.

2011 жылдың күзінде «балалардың церебральді сал ауруы» диагнозымен «Жас-Ай» медициналық орталығына келген бір отбасының екі баласына (Чимерова Камила 2008 жылы туған, Ор Дамир 2009 жылы туған) 200000 (екі жүз мың) теңгенің емі жасалып, жақсы нәтижеге жетті.

Жыл сайын қасиетті рамазан айында сауапты іс жасап 100 оқушыны тегін киіммен, тұрмысы төмен оншақты отбасының балаларын оқу-құралдарымен, дербес компьютермен қамтамасыз етіп, 300000 (үш жүз мың) теңге көлемінде жәрдем жасалды.

Яғни, осындай айтып тауыса алмайтын көптеген зәру ауруларға

Жасан Зекейұлы қалтасынан қаржы бөліп емдеуді міндетсінген емес.

Жасан Зекейұлының басшылығындағы «Жас-ай» медициналық орталығының осы күнге дейінгі тегін емдеу ақысы 72 млн. теңгені құрап отыр.

Жомарттық жасаудан жалықпаған Жасан Зекейұлы, мүмкіндігі шектеулі еңбекке жарамды жандарды да назарынан тыс қалдырмады. Оларды жұмыспен қамтамасыз етіп, білім алып, емделуіне де мол мүмкіндіктер жасады.

«Жақсының жақсылығын айт – нұры тассын» деген аталы сөзге тоқтадық. Айттық. Бірақ, жеткізе айту үшін, Жасан Зекейұлының атқарған абыройлы жұмыстарын түгел түгендеп шығу, дәрігерлік талантының биігіне бойлау үшін, адамгершілік қасиетінің тереңінен үңілу үшін - бір неше кіпап жазуға тура келді.

Бастысы, халықтың адал перзенті болған осындай азаматтарымызды ардақтай білу елдігімізге сын. «Жас-Ай» медициналық орталығының 10 жылдық және «Жас-Ай» медициналық журналының 5 жылдық мерей тойымен шын жүректен құттықтаймыз. Ұлтының ұлағатты ұлы, дарынды дәрігері, қажымас қайраткері болған Жасан Зекейұлына мықты денсаулық, ел игілігі үшін атқарып жатқан қызметіне табыс тілейміз.

Қазірет БЕРДІХАН

ЖҮРЕГІҢІЗДІҢ ҚЫЗМЕТІ ҚАЛЫПТЫ МА?

Жүрек – адам өмірі мен тіршілігінің тірегі, қайнар көзі. Ал оның тазалығы мен тыныштығы адамзатты бақытқа бөлейді. Жүректің адам организмінде алар орны ерекше. Адамның өмір сүруі мен өмір жасының ұзақтығы жүрек соғысының қызметіне байланысты екені белгілі. Сондықтан да оның тыныштығын сақтау әркімнің өз қолындағы парызы болса керек.

Адамның жүрегі, негізінен, кезде қуысының сол жағын ала орналасады, оның үштен екі бөлігі кеуде қуысының сол жағында, ал үштен бір бөлігі кеуде қуысының оң жағында орналасады. Ересек адамдарда жүректің салмағы 250-300 г., ұзындығы 10-15 см., көлденең 8-11 см., қалыңдығы – 6-8.5 см.. Шамамен, әркім өзінің алақанын жұмғандағы жұдырықтың көлеміндей. Жүректің қызметі белгілі бір ырғақпен жүрекше бұлшықеті мен қарынша бұлшықетінің жиырылуы және босаңсуы арқылы атқарылады. Ең алдымен жүрекше жиырылып, қанды бос қарыншаға итереді, екінші кезеңі – қарыншалардың жиырылуы, үшінші – кезеңде жүрекшелер мен қарыншалардың босаңсуы (мұны пауза деп айтады). Сөйтіп, ересек адамның жүрегі минутына 72-75 рет соғады. Жүректің жұмысы қанмен бірге келетін гормондар арқылы және өзіндегі шеткі жүйесі арқылы реттеліп отырады.

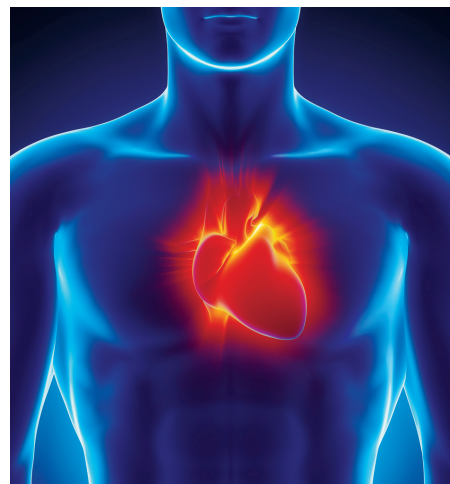
Жүрек және қантамырлары ауруларының себептері

Жүрек ауруы негізінен – жүрек және қантамыр жүйесі қызметінің бұзылуы мен зақымдануынан пайда болады. Ревматизм, гипертония, жүрек ақауы, жүрек демікпесі, жүрек және қан тамыр неврозы, миокард инфарктысы, гипотония және тағы басқа көптеген түрлері бар. Жүрек қарыншалары мен жүрекшелерінің арасындағы қан өтетін саңылаудың тарылып, жүрек қызметінің бұзылуы жүрек ақауы ауруын тудырады. Ол туа және жүре пайда болады. Туа пайда болған жүрек ақауы ұрықтың дамуы барысында жүректің қалыпты жетілмеуінен қалыптасса, кейін пайда болған түрі баспа, мерез, т.б. жұқпалы аурулардың ықпалынан асқынады. Жүректің ішкі қабаты қабынып, қақпақшалар кішірейіп,

жүрекше арасындағы саңылауды толық жаба алмайды. Сондықтан қарынша жиырылғанда қан жүрекшеге қайта құйылып, оны әлсіретеді. Сөйтіп, қан айналысы бұзылып, жүрек қызметі нашарлайды. Алғашқы кезде ауру онша сезілмегенімен асқына келе науқас ентігіп, жүрегі қағып, шаншып, қан айналысы төмендеп, қолаяғы ісіне бастайды. Оның дамуы әртүрлі жағдайларға байланысты әсіресе, бұлшықеттерге ауыр күш түсіретін жұмыстар – жүрек бұлшықеттеріне зақым келтіріп, жиырылу әрекетін төмендетеді. Жүрек бұлшықетін қанмен жабдықтайтын қантамырларды қанқатпа бітеліп, оттегі мен қоректік заттарды тасуға кедергі жасайды. Екіншіден, өте қауіпті жұқпалы ауруды қоздырушылардың бөлетін уы қанмен жүрекке жетіп, жүрек бұлшықеттерін зақымдайды. Сондай-ақ, қалқанша без гормонының не аз, не көп бөлінуі ырғақты жиырылуды бұзады. Жүрек қақпақшалары бактериялармен зақымданғанда жабылмай, жүрек жиырылғанда қанның кері ағуына әсер етеді. Жүрек – қантамырлары аурулары жүйке жүйесіне де байланысты.

Қан қысымының өзгеруі

Қан қысымының көтерілуі бүйрек ауруына, жүйке жүйесінің күйзелісіне, дененің аз қозғалуына байланысты. Қан қысымы қатты көтерілсе, қантамырлар жарылып, миға қан құйылу мүмкін. Ол адам өміріне өте қауіпті. Себебі ми жасушалары зақымданып, бұлшықеттер жансызданады. Қолаяқ әлсізденіп сал болады. Бұл кезде артерия қантамырларындағы қан қысымы сынап бағанасымен 200 мм-ден асады. Егер қан қысымы төмендесе, сынап бағанасының



көрсеткіші 70-80 мм төмен болады. Мұндай аурулардың белгілері: бас ауырады, жүрегі айниды, құлағынан шу кетпейді, тамаққа тәбеті тартпайды, жүректің жиырылуы бірде жиілеп, бірде бәсеңдейді. Адамда қан қысымы көтерілсе не төмендесе, нәруызы бар тағамды аз пайдалану керек. Күніне 8-9 сағат ұйықтау, ашуланбау, таза ауада көбірек жүру жүрек-қантамырлар жүйесіне өте қолайлы.

Жүрек қантамырларына зиянды заттардың әсері

Жүрек қантамырларының жұмысын жақсартып, ұзақ өмір сүргіңіз келсе, темекі мен алкогольден бас тартқаныңыз жөн. Никотинде у болатындықтан, жүректің жиырылуы жиілеп, қантамырларды тарылтады. Бұлшықеттері тез шаршап, басы ауырып, ұмытшақтық пайда болады. Ал, алкогольдің зияны темекіден де күшті. Арақтың уы ағзаға тез сіңетіндіктен жүрек пен қантамырлар жұмысын бұзып, есінен адастырады.

Ауруды болдырмаудың бірден-бір жолы – көбірек қимылдау, стресс пен депрессиядан аулақ болу, көп ашуланбау. Дене қимылына түскен адамның бұлшықеттері жиырылып, қанмен қамтамасыз етіледі. Қан бұлшықеттерді оттегі мен қоректік заттармен байытады.

**Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Сәуле ЕСИМОВА**

Балық өнімдері адам денсаулығына өте пайдалы тағамдар. Еліміздің суларында балықтың мыңнан астам түрлері тіршілік етеді, оның 250 түрі ауланады. Балықтың қазіргі көптеген түрлері 500 мың жылдан бері өзгерместен тіршілік етіп келеді. Балықтың мекен ету аумағы биік тау су қоймаларынан мұхиттың терең су түбіне дейінгі ауқымды қамтиды. Тұздылығы 70 пайыз суға төзетін балықтар да бар. Балықтың еті, уылдырығы, ал кейбір түрінің терісі де пайдаланылады, олардан балық майы алынады. Ішінде улы түрлері де кездеседі. Саны өте азайып кеткен, айрықша қорғауға алынған балық түрлері мен түр тармақтары халықаралық және ұлттық «Қызыл кітапқа» енгізілген. Ғылыми мақсаттар үшін кейбір балықтарды лабораторияда өсіреді. Балықтарды зерттейтін ғылым ихтиология деп аталады.

Өзенде, теңіз немесе жасанды жағдайда өсірілгені болсын – кез келген балық – жүрек, қан тамырлары, иммунитетке жақсы әсер ететін көптеген пайдалы заттардың қайнар көзі.

БАЛЫҚТЫҢ ЕМДІК ҚАСИЕТТЕРІ

Теңіз бен мұхитты жағалай орналасқан елдердегі адамдардың аз ауырып, ұзақ өмір сүретіні дәлелденген. Өйткені теңіз бен мұхиттың өсімдік және жануарлар әлемі – табиғат қорындағы ең пайдалы заттардың қайнар көзі. Балық және теңіз бен мұхит флорасы мен фаунасының басқа да өкілдерінде кез келген тірі ағзаға қажетті барлық дәрумен, макро және микроэлементтер көп мөлшерде кездеседі. Сондай-ақ, өзен мен бөгет балықтары да адамға пайдалы, бірақ онда дәрумендер мен пайдалы заттар азырақ.

Өзен мен тұщы су қоймаларының балықтарында йод, бром мен D дәрумені біршама аз, бірақ онда ақуыз жеткілікті мөлшерде болады. Етке қарағанда балық ақуызында метионин сынды маңызды аминқышқылы болады. Балық ақуызы ағзаға тез сіңеді, сондықтан



БАЛЫҚ ЖӘНЕ БАЛЫҚ МАЙЫ

оны асқазан ауруларының алдын алу үшін пайдалануға болады. Балық құрамындағы йод пен фтор эндокринді жүйе ауруларын емдеуге ықпал етеді.

Балық құрамындағы пайдалы заттар: ақуыз, липидтер, аминқышқылдар, йод, фтор, кальций, марганец, цинк, селен, темір, магний, фосфор, бром.

Дәрумендер тобы: А дәрумені, D дәрумені, F дәрумені, E дәрумені, C дәрумені, PP дәрумені, B тобының дәрумені, H дәрумені, омега-3 қышқылы.

Балық майы – нәлім (треска) балығынан алынады. Нәлімнің бауыры – өте бағалы. Онда 60 пайызға дейін май болады және А және D дәрумендері көп. Нәлім бауырынан медициналық сұйық балық майы дайындалады. Мөлдір қызыл күрең түсті, өзіне тән иісі бар сұйықтық. Құрамында А және D витаминдері көп болғандықтан мешел, авитаминоз, остеомалация, остеопороз, тыныс алу, асқазан, тері және көз

ауруларын емдеуге пайдаланады. Балық майынан таза күйінде сәбилерге ішкізеді, инъекция жасайды, кейде басқа дәрілердің құрамына енгізіледі.

Балық майында адамға керекті дәрумендер көп. Мысалы, балық майында А және D витаминдері көп болады. Балық майын жас балалар мешелге (рахит) шалдықпау үшін береді және сол ауруды емдеу үшін қолданады.

Бала мешелмен ауырса, қаны азайып жүдесе, не болмаса тамағының безі шошынса, онда ол балаға балық майын ішкізуге болады. Сонымен бірге сүйектің сынған жерінің тез бітуі үшін де балық майын пайдаланады. Сондай-ақ, балық майын дененің күйген, үсінген жеріне жағып емдеу үшін қолданады.

Балық майын бес-алты айлық сәбилерге ішкізуге болады, жарты шай қасықтан бастап бір шай қасыққа дейін күніне екі рет, екі-бес жастағы балаларға екі шай қасық

мөлшерімен күніне екі рет ішкізген орынды. Ал он жастан жоғары балаларға ас қасықпен күніне екі-үш рет ішкізеді. Балық майы мидың жақсы жұмыс істеуіне өте пайдалы. Мұны зерттеулер де дәлелдеген.

Балық майын аузы жақсы жабылатын ыдысқа құйып, қараңғы және салқын жерде сақтау керек.

Грек ғалымдары күніне 10 грамм балық майын ішу адамдардың арасында жиі кездесетін кенеттен жүрек тоқтауы оқиғасын 41 пайызға қысқартатындығын алға тартады.

Оксфорд университетінің зерттеушілері балық жеу қарт адамдардың есте сақтау қабілетін арттыруға көмектесе алатындығын анықтады. Тамаққа пайдаланылған балық еті қаншалықты жас болса, адамдардың есте сақтау қабілетіне әсері соншалықты көп болады.

Цинцинати университетінің ғалымдары күніне 2 грамм балық майын қабылдау қан қысымын қалпына келтіретінін дәлелдеген. Олардың пікірінше түрлі дәрілермен емделгеннен гөрі балық майының шипасы молырақ екен және біз өз ағзамызды химиялық уландырудан сақтай аламыз.

Бүгінде отандық мамандарымыздың деректеріне сүйенсек, балық майы кеуде обырын тоқтатуға не болмаса кішірейтуге көп әсерін тигізеді екен.

Қытай ғалымдарының пікірінше, обырмен ауыратын адамдардың ағзасында омега-3 амин қышқылы өте аз байқалған. Әсіресе балық майын жүкті әйелдер көп ішкені жөн. Балық майын ішуді жүктілік және сәбиді емізу кезінде де жалғастыруға болады. Бұдан адам иммунитетіне зиян жоқ.

Балық майы қандағы Е концентрациясын төмендетеді, сондықтан Е дәрумендерін қатар қолдануы қажет. Мамандардың айтуынша, жұмасына кем дегенде 140 граммдық екі порция балық жеу керек, әсіресе көктем

кезінде ағзаның орнына келуіне көмектеседі екен. Балық құрамында минералдар, протеиндер және көп түрлі дәрумендермен омега 3, омега 6, омега 9 амин қашқылдары қатерлі ісік ауруларының алдын алуға септеседі. Май қышқылдары ең мықты антиоксидант болғандықтан, ісік пайда болуының алдын алады.

Сүйегімен жейтін сардин, лосось балықтарында фосфор және фтор көп мөлшерде кездеседі. Кальций сүйекті қатайтады, фосфор ағзаға керек функцияларды күшейтеді, ал фтор тісті бекітеді. Балық майындағы А дәрумені ағзаны тазартады, зиянды вирустарды жояды, сонымен қатар адам терісінің функциясын жаңғыртады. Көз жанарының көру әлсіздігі байқалған тұста семга балығының майымен емдеуге болады. Нәтижесі өте оңды. Жалпы балық майы – адам ағзасына қажеттілігі жағынан бірінші орында тұрған азық.

Түйіндей айтсақ, балық майы бауыр, жүрек ауруларының, ұмытшақтықтың, бас ауруының алдын алады. Көздің көру қабілетін жақсартады, кішкентай балалардың бойы өсуіне де септігі мол. Сүйекке де пайдасы көп.

Соңғы кезде американдық ғалымдар балық майын маскүнемдікке қарсы ем ретінде де қолдана бастаған. Зерттеулерге қарағанда, балық майының адам психикасына септігі мол, оны маскүнемдікке салынған адамдарға бергенде олардың араққа деген тәбеті жоғалыпты.

Көптеген емдік диеталар балықтан тұрады. Етке қарағанда балықтың калориясы азырақ болып келеді. Семіздік пен аз тамақ жеу диеталарында көбіне осы балықтан жасалған тағамдар ұсынылады. Кез келген майлы емес ақ балық диеталық саналады, бірақ диеталық өнімдерге бәрінен бұрын көксерке жарайды.

Теңіз балығы құрамындағы маңызды антиоксидант – омега-3 поли қанықпаған май қышқылы ми мен көздің ішкі тор қабығының маңызды заттегі болып табылады. Ол мидың тез жұмыс істеуіне ықпал етеді.

БАЛЫҚТЫҢ ЗИЯНЫ БАР МА?

Ғылыми-техникалық жетістіктер адам өмірін барынша жайлы етіп жатыр. Алайда өндірістердің көптеп пайда болуынан өзен, көлдер мен теңіздерге зиянды заттар түсетін болды. Ал бұлар кейде балықтардың қорегіне айналып жатады. Мұның бәрі экологияға дұрыс мән бермеу салдарынан болып отыр. Шортан, ақсерке мен алабұға бойында сынап сынды зиянды зат жиналуы мүмкін. Сондықтан оның сапасына толықтай көзіңіз жетпей сатып алмағаныңыз жөн.

Сүрленген балық та зиянды болуы мүмкін. Ыстық сүрлеуден өткен терісі жұқа балықта көптеген канцорегенді заттар болады. Сол себепті терісі қалың балық таңдауға тырысыңыз және аптасына 1-2 рет қана тұтынғаныңыз жөн.

Ислам діні бойынша, тамақтану адамның тұлғасы мен мінез-құлық сипатын қалыптастыруда өте үлкен рөл атқарады. Алла Құранда әр түрлі балықтармен қоректенуге рұқсат етеді. Жаратушы балықтарды өмір сыйлайтын құдайылық нығметтердің бірі деп атады. Нахыл сүресінің 14-аятында былай делінген: «Және де Ол, сондай Алла, жас ет жеулерің үшін және киініп, тағынатын сәндік бұйымдар шығаруларың үшін теңізді бағындырды. Алладан ризық іздеулерің үшін кемнің суды жарып бара жатқанын көресің. Әрине шүкіршілік етерсіңдер» – деген аятта жас балық етін жеуге сілтеме жасалған. Айта кету керек: исламда қабыршағы бар балық түрлері ғана халал болып есептеледі. Және балықты аулау тәсілі де оның халал не харамдығына әсерін тигізеді. Балық тірідей судан алынып шығарылып, құрлықта өлетін болса, еті халал болып саналады. Бірақ соққының нәтижесінде не белгілі бір құралдардың көмегімен өлтірілетін болса, ондай балық етін жеуге рұқсат етілмейді.

Дайындаған
Ж.ИМАНҚҰЛ



ШАШТЫ ҚАЛАЙ БОЯҒАН ДҰРЫС?



1. Сапасыз шаш бояу бұйымдарын істетуден сақтаныңыз. Жалған шаш бояу бұйымдары теріні қызартып, ісіндіреді және іріңдетеді.

2. Шаш боярдың алдында бас құйқаңызды дәрігерге тексертіп алудың артықтығы болмайды. Шашты өзіңіз боясаңыз да, салондарда боятсаңыз да бас теріні тексеру қажет. Егер баста қызару, ісу, қышу сияқты белгілер бар болса боятпаған жөн.

3. Шаш түрлі-түсті реңдерге бояу күшті химиялық бояулардың әсерімен жүзеге асады. Сондықтан бұндай қосылыстар көп адамдарда аллергия тудырады. Бұл жағдай сізде бар болса шашыңызды ең абзалы боятпағаныңыз жақсы. Егер аллергия сізде ұзақ уақыт шаш бояудың әсерінен пайда болса, сонда да шаш бояуды жалғастырсаңыз ол теріні қабындырып, сулы бөрткенді пайда қылады және мұрын қабыну, демікпе

сияқты дерттерге алып келеді.

4. Шаш бояудан бұрын бас теріңізде жарақат бар-жоғын анықтаңыз. Егер бар болса боятпаған жөн. Шаш бояғы бастағы жарақат аузын одан ары қабындырып, іріңдетеді. Сонымен қатар шаш бояудан бұрын шашты жумаған жақсы. Себебі бұл біріншіден шаш бояр алдында абайсызда құйқаны тырнақ арқылы жарақаттап алудан сақтаса, екіншіден, үлкен ми бөліп шығаратын бас терісін қорғау рөлінің азаюынан сақтайды.

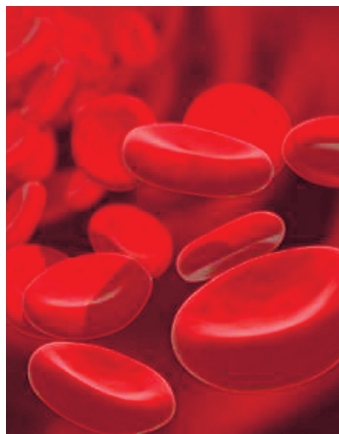
5. Үш ай ішінде қайта-қайта шаш бояуға болмайды. Шаш бояулардың құрамында түссіздендіргіш болады, бұл құрам шаштың түк қабыршығын зияндайды. Зақымданған шаш қабыршығы жіңішкеріп оңай үзіліп кетеді. Егер үш ай ішінде шаш бір-екі рет боялса, шаш қабыршығы қайтадан қалпына келмейді, шаш қуатсызданады.

6. Шаш бояудан бұрын сүт жағу керек. Шаш бояудан бұрын шаштыққа, құлақ артына сүт жағылса, шаш бояғыштың теріге жағылып, теріні зияндауының алдын алады.

7. Әйелдер жүкті кезінде және етеккір мезгілінде шаш боямау керек. Әйелдер жүкті кезінде химиялық бояғыштармен жанасуына болмайды. Өйткені бұл іштегі балаға әсер етеді. Етеккір мезгілінде де шаш боямау керек. Өйткені ай сайынғы әдет кезінде әйелдердің ішкі секрециясында өзгерістер болатындықтан, ойламаған жағдайлардың алдын алу үшін химиялық қосылыстардан аулақ болған жақсы.

ГЕМОГЛОБИНДІ КӨБЕЙТЕМІН ДЕСЕҢІЗ...

Кәдімгі сөбіздің адам ағзасына өте пайдалы екенін білсек те, мән бере бермейміз. Сөбіздің А дәруменіне (каротин) бай екенін айта кету керек. Адам ағзасындағы қаназдыққа (анемияға) қарсы, сондай-ақ күш-қуатыңызды көбейтіп, тәбетім ашылсын десеңіз, онда күнделікті ашқарынға 100 грамм сөбіз сөлін ішіп тұрыңыз. Сонымен қатар сөбіз – бауыр ауруына да таптырмайтын ем. Ол үшін сөбізді суға қайнатып немесе буға пісіріп жеу керек.



ҰЯЛЫ ТЕЛЕФОНМЕН СӨЙЛЕСКЕНДЕ КӨЗІЛДІРІК ТАҚПАҢЫЗ

Қазіргі күнде көп адамдар көзілдірік тағады. Біреуі сән үшін тақса, енді біреулер көру қуатының нашарлығына байланысты осы құрылғыға жүгінеді. Егер сіз де осы көзілдірік тағатындардың қатарынан болсаңыз, көзілдірігіңіз көзіңізде тұрғанда мобилді телефонмен сөйлескенде абайлаңыз.

Америкалық медицина ғалымдарының зерттеуіне негізделсек, металл жақтаулы (рамкалы) көзілдіріктер электромагнит өрісін күшті туғызып, иесінің радиацияны сіңіруін арттырады екен. Себебі көзілдіріктің шетіндегі металл жақтауы тамаша өткізгіш болып, ол телефоннан бөлінген радиацияның көз бен үлкен миға тез өтуіне көпірлік рөл атқарады. Бұл көздің қалыпты көруі мен үлкен ми қызметіне анағұрлым көп кері әсері ететін жағдай. Әдетте мобилді телефондарда сырттан қоңырау қабылдағанда, болмаса контактідегі нөмерлерді іздеу үшін экранды тез айналдырғанда тудыратын радиациясы ең күшті болады. Осы кезде оны құлаққа тым жақындатудың қажеті шамалы. Қарсы жақтың қоңырауы қабылданған белгі көрінгеннен кейін барып, сөйлесуді жалғастырған абзал. Егер үнемі телефонды бір құлаққа ғана жақын ұстаған күйі қоңырау шалып немесе қоңырау қабылдасаңыз радиацияның бір аумаққа жиналу мөлшері артып, оның денсаулыққа әсері тіпті де жаман болады. Сол себепті телефоны екі құлаққа кезек алмастырудың да өзіндік пайдасы мол.

Тұздың зияны да, пайдасы да мол

Тұз – адам денесіндегі өміршеңдік қуаты зор негізгі зат. Тұздың негізгі құрамы натрий ионы мен хлор ионы болып, бұл элементтер адам ағзасының барлық қызметіне қатысады. Натрий ионы адам денесіндегі жүйке жасушасына информация жеткізеді. Хлор ионы адамның көз жасы аққанда және терлегенде микробты өлтіру рөлін атқарады.

Адам денесінде тұз кем болса болмайды. Бірақ, тұзды көп тұтынғанда жоғары қан қысым ауруы, жүрек, ми, бүйрек аурулары мен қызыл өңеш, асқазан қатерлі ауруларына алып келеді. Бұл – ұзақ жылдық медициналық зерттеулердің нәтижесі. Денсаулықтың ақаусыздығы үшін халықаралық денсаулық сақтау ұйымы адамның бір күндік тұз тұтыну өлшемін 6 грамнан 5 грамға төмендетуді ұсынып отыр. Бұл күнделікті өмірде бір қасық ғана тұзды тұтынумен бірдей деген сөз.

Тұзды күнделікті өмірде қалыпты тұтынудың ағзаға кері әсері жоқ. Сондай-ақ оның өзге де емдік әсері мол. Айталық:

1. Тіске құрт түсірмейді. Әр күні ертелі-кеш тұзбен ауызды шаю тіске құрт түсуден сақтайды және тісті ағарту, дезинфекциялау рөлі бар;

2. Ауыз қуысының иісін жоғалтады. Әр күні тұзды сумен ауыз шайып тұрса, ауыз қуысының иісін



кетіреді. Егер аяқ немесе қолтықты жусаңыз да ондағы иісті кетіреді

3. Теріні тазартады. Өрік дәні ұнтағынан 60 грамм алып бір қасық тұзды сумен араластырып, екі аптада бір рет теріге жақсаңыз теріні ағартады.

4. Темекі тартуды тежейді. Оған құмартушылар тілге тұзды татып көрсе темекіге болған құмарлықтан тиылады.

5. Шаштың қайызғағын жоғалтады. Үнемы тұзды аралас сумен шашты жуса қайызғақты жоғалтады.

6. Уытты қайтарады. Азық-түліктен уланғанда яки, арақ ішіп беймаза болғанда тұзды су ішсе табиғи құстырып, уытты қайтарады.

7. Денедегі түрлі бөрткенге пай-

далы. Тұзды сумен денені ысқыласа бөрткен жоғалады.

8. Иықтың ауырғанын басады. Кесек тұзды қуырып, қорғасын қағазға орап, ыстықтай иыққа басса иықтың ауырғанын басады.

9. Кеңірдекшедегі сезімтал сипатты жөтелудің алдын алады. Суға мөлшермен 1 пайыз шығатындай етіп тұз қосып ішсе, жөтелді тыяды.

10. Күйікті емдейді. Жарақатты тұз суына 10 минут шылап тұрса тұз суы жараның бетін шайып, микробты өлтіріп, ауырғанды басады.

11. Сіңір тыртысуының алдын алады. Қуырылған кесек тұзды шүберекке орап, ыстықтай қол-аяққа тартса тыртысудың алдын алады.

12. Көмекей ысудың алдын алады. Өн айтудан бұрын азырақ тұзды су ішсе тамақ қарлығудың алдын алады.

13. Құрсақ ауруын емдейді. Құрсақ ауырғанда кесек тұзды қуырып, қалтаға салып ыстықтай ішке басса ауруды басады.

14. Безеуді емдейді. Тұздан бір қасық, ақ сірке судан жарым қасық және жарым стакан қайнаған суды қосып, тұз еріген соң мақтаға салып, бет жуса безеуды жоғалтады.

15. Тіс ауруы мен үсіктен бұзылған теріні емдейді. Баклажан тамырымен тұзды қосып талқандап, ұнтағын ауырған жерге, үсікке басса үсікті емдейді.

Асыңыз мінезіңізге де әсер етеді

Италияның диетологтары мен психологтарының бірлескен зерттеулерінің нәтижесі адамның мінез-құлқын оның тоңазытқышында тұрған тамақтарға қарап-ақ білуге болатындығын көрсетті. Мәселен:

А) Егер тоңазытқышыңызда үнемі сүт тағамдары тұратын болса, онда сіз ашық-жарқын, шыншыл, қонақжай, сабырлы, жұмсақ мінезді, тәртіппен жүретін адамсыз.

Б) Егер тоңазытқышыңыз балық тағамдары мен теңіз өнімдеріне толы болса, онда сіз дауласуға, талас-тартысқа бара бермейтін жайлы, тыныш адамсыз.

В) Егер тоңазытқышта ет өнімдері мол болса, онда сіз сөзсіз

көшбасшылық қасиетке ие, қатал да өктем мінезді адамсыз.

Г) Егер тоңазытқышыңыз жеміс-көкөністер мен вегетериандық тағамдардан қайысып тұрса, онда сіз тік мінезді, өз ұстанымыңыздан бір адым да артқа шегінбейтін адамсыз, соған қарамастан ызақорлық пен өктем мінезден аулақ жансыз.

Сондай-ақ зерттеушілердің айтуынша, адамның мұндай жеке психотиптік ерекшеліктерін диета үлгісін өзгерту арқылы жөндеуге болады, мысалы, етті көп жейтін адамның өктем мінезін оның рационына сүт тағамдары мен жеміс-жидектерді қосу арқылы жеңуге болады екен.



Дәрі шөптен



БАҚ БАҚ

Бақ-бақ (одуванчик, *Taraxacum officinale*) – гүлдер тұқымдасына жататын шөп тектес өсімдік. Оны тозғанақ, сарғалдақ деп те атайды.

Биіктігі 30-40 см. Сабағында ақ түсті сұйықтығы бар өсімдік. Түп жағында өсетін жапырақтары топтасып орналасады. Жиегінде қандауыр тәрізді ретсіз кері бағытталған қауырсын айрықтары болады. Сары түсті гүл шоғыры жалғыз бөлік сабақ ұшында өседі. Бақ-бақ егістің арасында, жол, өзен жағасында көп кездеседі. Оны жемісі пісуден бұрын қазып алып, жаңа күйінде немесе кептіріп пайдаланады.

Бақ-бақ ыстықты басып, уытты ісікті қайтарады. Омырау безінің қабынуы, көз дәнекер қабығының қабынуы, көз теріскені, бадамша бездің жедел қабынуы, өкпе іріңді ісігі, өт қалтасының қабынуы сынды ауруларға шипа болады.

ҚАРАМЫҚ

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

Жинау және өңдеу. Қарамық тұқымының дәрілік қасиеті бар. Жазда тұқымы піскенде орып, тұқымын қағып алып, тазалап кептіреді.



Шикідей немесе жарылғанша қуырып дәрі жасайды. Қарамық кермек дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

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

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

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

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

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

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

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

Ескерту: жүкті әйелдерге мұндай дәріні қолдануға болмайды.

АДЫРАСПАН

Адыраспан (гармала, *Reganum harmala*) – түйетабан тұқымдасына жататын шөп тектес иісті өсімдік.

Адыраспанның биіктігі 30-35 см. Ұзын, тамыры жуан, әрі етті, жұмырлау, сабағы түп жағынан 4 бұтақ шығарады. Төменгі жағы жер бауырлап, ал жоғарғы жағы көлбеу өседі. Көп ашалы жапырақтары алма-кезек орналасады. Гүлі 5 жапырақшалы, ақ түсті болып келеді. Ол жапырақ қолтығында дара өседі. Қауашақ жемісі домалақ болады.

Адыраспан адырлы, шөлейт, құрғақ

жерлерде, тау бөктерлерінде және жазықтарда өседі. Адыраспанның бұтағы, жапырағы, гүлі және тұқымы дәрілікке қолданылады. Оны жазда немесе күзде жинап, кептіріп пайдаланады. Тұқымы піскенде жиналады.

Адыраспан өкпені тазалап, жөтелді басады, денедегі уытты қайтарады. Оны демікпе, несеп бұзылу, себебі белгісіз ісіктер, буын қабынуы, асқазан, қызыл өңеш обыры (рак) сияқты ауруларды емдеуге қолданады. Емге қолданғанда оның улы болатындығын естен шығармаңыз.



ИҢИҢАДАДЫ...

ҚОҢЫРАУ ГҮЛ

Қоңырау гүл (колокольчик) – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30-90см, тамыры жуан әрі білеуленген етті болады. Сабағы тік, дара кейде бұтақтан өседі. Жапырағы кезектесіп орналасады, жұмыртқа формалы, кейбіреуі сопақ қандауыр тәрізді, жиегі ара тісті болады. Түп жағындағы жапырағы біршама үлкен болады да, қарама-қарсы, кейбіреуі дөңгеленіп өседі. Гүл шоғыры ұшына орналасады. Гүлі қызғылт, көк түсті, қоңырау тәрізді болады. Қауашақ жемісі шар тәрізді, көп тұқымды келеді. Қоңырау гүл Іле бойында көп кездеседі.

Жинау және өңдеу

Шөптің тамырынан дәрі жасалады. Күзде тамырын қазып алып, қыртысын қырып тастап, кептіріп, жұмсартып турады.

Ащылау, кермек дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары

Өкпені тазалап, суықты қайтарады. Қақырықты шығарып, жөтелді басады, ісікті қайтарып, іріңді айдайды.

желөкпе жөтеліне (кеңірдектің созылмалы қабынуы), түнде сырылдап мазасыздануға 30гр қоңыраугүл мен 60г қызыл мияны суға қайнатып, қайнатпасынан күніне екі рет ішеді.

2. кеңірдек жолының шұғыл



қабынуына қоңырау гүлдің 4 грамын ұнтақтап, мәнерлеп, балалардың несесінен бір үлес қосып, қайнатып, тұндырып, жылыдай ішеді.

3. жұтқыншақ қабынғанда, 60гр қоңырау гүлге 3 шыны су қосып қайнатып, бір шыны қалғанда күніне 30мл литрден үш рет ішеді.

4. өкпенің іріңді ісігіне қоңырау гүлден 9гр, алақаншадан 3гр, көк асқабақ дәнінен 15гр шабдалы дәнінен 9гр, ақжүректен 6гр, ұшқат гүлінен 15гр, түйнеққонақ дәнінен 9гр, қызылмиядан 9гр араластырып, суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері:

3-9гр мөлшерінде пайдаланады. Қоңыраугүлдің құрамында қоңырау гүл глюкозиті, өсімдік спирті және күрделі молекулалы қант бар.

ҚОЖА ШӨП

Қожа шөп (saussurea involucrata) – Қарғалдақ деп те аталады. Гүлдер тұқымдасының үлпілдек тобына жататын шөп тектес өсімдік. Оны қарғалдақ, қырангүл деп те атайды.

Биіктігі 15-50 см. Сабағының түп жағында қоңырқай түсті, қылшық тәрізді жапырақ қынапшасының қалдықтары болады. Жапырақтары кезектесіп жиі келеді де, гүл шоғыры сабағының басында өседі. Жасыл-сары түсті гүл оранышы үлкейіп, жапырақ сияқты көп қабатты жұқа перде тәріздес көрінеді. Шоқбас гүлі

түтік формалы, қызыл күрең түсті.

Теңіз деңгейінен 2600-4000 метр жоғары биік таулардың жалама тастарының арасында өседі. Қожа шөптің гүлі мен сабағы дәрілікке пайдаланылады. Оны гүлі толық ашылған кезінде жинап, көлеңкеде сақтайды. Атап айтқанда, қожа шөп етеккірдің тоқтап қалуы, бала жолдасының түспеуі, желқұз сипатты буын қабынуы, етеккірдің тоқтауы, белсіздік, қызылша ауруының сыртқа шықпауы, суықтан болған жөтелді емдеуге қолданылады.

ҚАСҚЫРЖЕМ

Қасқыржем (Orostachus Fimbriatus) – ет жеңді, тік өсетін көп жылдық өсімдік. Биіктігі 10-25см. Түп жағындағы жапырақтары ұзын, дөңгелектеу келеді де, қабатталып, дөңгелене өседі. Гүлі солғын түсті немесе солғын сары түсті болады. Таудың тасты беткейлерінде өседі.

Жинау және өңдеу

Қасқыржемнің жер үсті бөлігінен дәрі жасалады. Жаз бен күзде жиналды да, топырағынан арылтып, қайнап тұрған суға бір рет батырып алып, кептіреді. Қышқыл дәмді азырақ улы келеді.

Ем болатын аурулары

Қанды тыяды және күшейтеді. Жарақаттың аузын қуырады.

Мұрыннан аққан қанды тоқтату үшін 500гр жас қасқыр жемді жуып тазалап, жаншып нiлiн алады. Оған 15гр шекер қосып араластырып, ыдысқа салып кептірсе, қатты денеге айналады. Осыны 1,5-3гр-нан екі рет қайнаған сумен ішеді. Ащы, қышқыл тітіркендіретін заттарды жеуге болмайды.

Бауырдың шұғыл қабынуына 60г қасқыржем мен 30гр арпа өркенін суға қайнатып ішеді.

Балалардың шошыну ауруына 15-18 гр қасқыржемді суға қайнатып ішеді.

Несеп лайланып келгенде, қасқыржемді суға қайнатып, ақ шекер қосып ішеді.

Кептірілген қасқыржем шөбін өртеп, күлін алып, өсімдік майын араластырып, денедегі қышыма бөрткенге жақса, ауырғанды басып, қышығанды тоқтатады.

Ұзаққа созылған шиқан, сыздауыққа қасқыржемнен белгілі мөлшерде алып, азырақ ас тұзын қосып, жаншып, дайындалған дәріні жараның бетіне күніне екі рет жағады.

Езуге ауыздық шыққанда, қасқыржем мен жемжемілден белгілі мөлшерде алып, азырақ тұз қосып, жаншып жағады.

Отқа немесе суға күйген күйікке қасқыржем мен аршаның жас бүрін қосып жаншып, жараға таңады не кептіріп, ұнтақтап жараға себеді.

Тістің еті ісініп, ауырғанда, қасқыржем мен ашутастан тең мөлшерде алып, суға қайнатып ауызды шайқайды.

Жалпы пайдалану мөлшері 15-30 гр болу керек.

КӨҢІЛДІ ЖАЙ ЕТЕТІН – шай сусыны туралы не білеміз?

Сергіткіш, жанды жадыратып, шөлді басатын сусын – шайдың құрамында 200-ге тарта биологиялық белсенді заттар бар.

Жүргізілген зерттеулерге сүйенсек, адам басына шаққанда еліміздегі әр адам 2 келі мөлшерінде шай ішеді екен.

Қазақтардың шайды қалай ішетіні туралы XIX ғасырдың орта шенінде жапондық зерттеуші М.Киттар «Қазақтар шай ішкенде уақыт та, орын да талғамайды. Кез келген тамақтан бұрын да, кейін де іше береді» деген екен.



Шет елдік зерттеушіге солай көрінгенімен халқымызда шай демеу, оны құю, шыны әперу салты қалыптасқан. «Самауыр суымай, шай сұйылмай» тамаша сусынды шынысы ұшпаған, шытынамаған кесемен шашыратпай, шорылдатпай құйып ұсынады. Кесе тазалығы, бүтіндігі, мөлшерімен қоса, шайдың бабы, оның бетінде шай самасы мен сүт қаймақ-қаспағы да болмауы керек. Негізінен шайды оң қолмен, немесе қос қолдап, бір өңірлерде бос қолының білегіне тигізіп тұрып ұсынады.

Жұпар иісі, татымды дәмі, денені балқытар әсер күші бар шай әлемнің кез-келген елінде сұранысқа ие. Ибн Синаның өзі шай туралы былай деген: «Шай денені сергітеді, жүрекке жылу ұялатады, көңілді көтереді».

Шай ішу дәстүрі ежелгі Қытай елінен бастау алады. Алғашында шай дәрі ретінде, кейіннен емдік сусын ретінде пайдаланылады. Ал, шай туралы аңызда: «Желмен ұшып келген бірнеше шай жапырағы қытай им-

ператоры үшін дайындалып жатқан ыдыстағы қайнаған суға түсіп кетеді (б.з.д.VI ғасыр). Сусын өзінің дәмімен және қош иісімен билеушіні қатты қызықтырады. Сол күннен бастап ол өзінің қол астындағыларға шай демеу, оны ішуді бұйырады» делінеді.

Шай бұтасы – шай тұқымдасына жататын мәңгі жасыл ағаштар мен бұталар туысының бір түрі болып саналады. Шай оның жапырағынан дайындалады. Шайдың жабайы өсетін екі түрі бар.

Біріншісі – Қытай шайы (екі түр тармағы (қытай және жапон) бар) Оңтүстік – Шығыс Азияның таулы аймақтарында өсетін, 3 м бұта;

Екіншісі – Ассам шайы (бірнеше түр тармағы: ассам, лушан, нага, хилл, манипурий, бирма, шан, юань т.б. бар) Үндістанның Ассам ормандарында өсетін, биіктігі 15 метрге жуық ағаш.

Осы екеуінің будандастырылған шай – цейлон шайы деп аталады. Шай ағашы 100 жылғы өмірінің 70 жылында өнім береді.

Қолданыстағы шай – мәңгі жасыл ағаш (бұта) жапырақтарын кептіріп, солдырып, ширатып, ферменттеп т.б. жасалынады. Қытай, үнді, жапон, ағылшын, цейлон, грузин, әзірбайжан т.б. шайлардың түрі мен дәмі өзгеше болып келгенімен басты-басты қасиеттері бірдей.

Шай сусыны түрі, дәмі, татымдылығы, құндылығы сияқты сипатына қарай 7 түрге бөлінеді.

Ақ шай – шай жапырақшалары жұқа және ашық түсті.

Көк шай – бұл атау күн көзіне кептірілген соң берілген. Көк шайдың пайдасы мол. Көк шай адамды семіртпейді, несеп бөлу мен жүрек бұлшық еттерінің қызметін күшейтеді, қан қысымын төмендетеді, адам жанын сергітіп, сейілтеді. Ол жүрек тамыр ауруларына, әсіресе, қан тасу мен атеросклероз сырқатын емдеуге шипа. Тұнба құрамында алколоидтер мен дәрумендер болғандықтан, оның алкогольге қарсы күші де бар. Американдық зерттеушілер көк шайдың адам терісінің өліп бара жатқан клеткаларын тірілтетінін анықтады. Көк шайдың құрамына кіретін полифенал ДНК-ның өзгеруіне, рак ауруына ұшырататын радикалдармен күресуге бейімді болып шықты. Болашақта ғалымдар көк шайдан диабет пен тері ауруларын емдейтін дәрі алмақшы.

Сары шай - өте сирек кездеседі және шайдың ең қымбат түрі. Жылына 600 келі мөлшерінде ғана өндіріледі. Дунтиху өзені ортасындағы аралда ғана өседі. Адам қуатын тез арада қалпына келтіретін әсері күшті шайдың дайындауды қытайлықтар өте құпия ұстайды.

Улун шайы – жартылай ферментті, ашық түсті. Бас пен ми жұмысына күш түскенде өте жақсы жәрдемдеседі.

Қызыл шай – (кәдімгі қара шай) – күшті ферменттелген шай. Бұл да көк шайға жатады, бірақ өте жоғары температурада кептіріледі.

Қара-пуэр – тым сирек кездесетін сорт. Жылына бірнеше келі шамасында арнайы тапсырыспен жасалады.

Бұл шай пайда болуының өзі қызық оқиғадан бастау алады. Алқаптан жиналып, сұрыпталған шай сатылымға шығарар алдында жаңбырда қалып қойғандықтан бірнеше жыл бойы қоймада керексіз болып жата береді. Қойманы тазарту кезінде ол шайды демдеп көрген қожайыны оның керемет дәмі мен күшіне таң қалған екен.

Пуэр – бағасы жоғары әсер етуі де күшті шай түрі.

Гүлді шай – гүлмен, жидектермен дәмін келтірген, жан рақаты үшін ішеді.

Пайдалы қасиеттері

•Қою қара, сүтті ыстық шай шөлді басып, көңілге жайлылық сыйлап, рахаттану, жеңілдену сезімдерін сыйлайды. Бой-бойы босап, маңдайы жіпсіген адам түрлі уайым-қайғысын да бір сәтке ұмытқандай болады. Еске түсіру, есте сақтай қабілеті жақсарып, шығармашылық ой-өрісі оянады;

•Шай жапырағының шырынымен, не шығарылған шаймен немесе үгітілген кепкен шаймен денедегі күйіктің тез жазылуына әсер етуге болады;

•Кепкен көк шайды шайнау – жүрек айнығанда және аяғы ауыр әйелдерде, теңіз сырқаттарынан болатын лоқсуды басуға жақсы көмектеседі;

•Көк шайдың қою тұнбасы денедегі сыртқы жараларды, тіпті жүйелі пайдаланған жағдайда асқазан мен аш ішек жараларын жазады;

•Көк шай тұнбасы қан қысымын түсіреді;

•Түн асқан шай бұзылмаған болса, тіл ойылғанда, экземаға, теріге жарақат түскенде, іріңді жараларға ем ретінде қолданады. Онымен көзді сүртсе, қызарғаны басылады. Таңертеңгі және кешкі тіс тазалар кезінде онымен ауызды шайса, тістің түбі нығаяды. Қытай медицинасында уланған

адамның ағзасын тазалау үшін көп мөлшерде шай ішкізетін болған;

•Шындығында шай түрлі антибактериялық, антисептикалық қасиетке ие. Сүзек, дизентерия тәрізді аса қауіпті аурулардың да бактерияларын жояды. Іш өткен адамға дәрі-дәрмек болмай қалса, қою қара шай ішкізіп жататынымыз да содан;

•Ғалымдар бірқалыпты шай ішетін адамдардың есі сақтау жағынан жақсырақ болатынын анықтады. Бұл сусынның құрамынан есте сақтау ферменттерін дамытатын заттар табылған;

•Шай қан құрамын, жүрек жұмысын жақсартады;

•Шай бүйрекке тас байлануын болдырмайды;

•Шай тұнбасы қан капиллярын бекітеді, жүйкені жақсартады;

•Шайдың құрамындағы Р дәрумені адам ағзасына С дәруменінің жақсы сіңуіне көмектеседі. С дәрумені жетпеген адамға көк шай ішу қажет;

•Шайды барлық талаптарын сақтай отырып ішкен адам ерте қартаймайды т.б.

Американдық тамақтану саласының белгілі ғалымы Алиса Чейз «Денсаулық тамағы» атты кітабында шай мен кофені «ауруға душар ететін және адам денесінің өмірлік маңызды құрылымын бұзатын» улы сусындар тобына жатқызғанымен, жоғарыда санамалап өткен пайдалы қасиеттерінен кейін оның бұл пікірінің біржақты әрі оның жеке пікірі ретінде қараймыз.

Десек те, дәрігер-зерттеушілер қандай шайды ішуге болмайтынын анықтаған екен. Енді соған тоқталайық.

•Аш қарынға суық шай ішпейді. Себебі ол ішке түскен соң өт пен асқазанды салқындатып, тұла бойды тітіркендіреді. Керісінше, жылы және ыстық шай сергектік береді.

• 62 градустан жоғары темпе-

ратурадағы шайды ішу кеңірдекке, ас жолы мен асқазанға зиянын тигізуі мүмкін. Сондықтан 56 градустан аспауы қажет.

•Қою шайда кофеин мен теин көп. Ондай шай басты ауыртып, ұйқыны қашырады.

•Ұзақ қайнатылған шайды ішуге болмайды. Оның құрамындағы фенол, липоидтар мен эфирлік қоспалары өздігінен қышқылданып сапасы төмендейді.

•Бірнеше рет қайнатылған шайды ішпейді. Үш -төрт рет қайнатқаннан кейін шай жапырақтарынан пайдалы ештеңе қалмайды.

•Тағамның алдында және тамақтана салысымен шай ішпеген дұрыс. Тағамның алдында ішсе ас қорыту қызметінің протеинді сіңіруі азайып кетеді. Тамақтан соң ішсе шай құрамындағы танин, протеин мен темірдің қатқылдануы тағам сіңімділігін төмендеті түседі.

•Дәріні шаймен ішпейді. Себебі шай құрамындағы заттар ыдырағанда пайда болатын таниннің әсерінен дәрі сіңімділігі төмендейді.

•Түн асқан шай дәруменін жоғалтады, онда протеин мен қант көп болғандықтан, ол бактериялар үшін таптырмайтын ортаға айналып үлгіреді.

Қара шайдан зиян көргіңіз келмесе күніне 4-5 кеседен артық ішпеңіз. Көп мөлшерде қара шай ішу ревматоидтік артриттің пайда болуына ықпал етуі мүмкін. Сонымен қатар тістің эмалін сарғайтып, гипертониялық және асқазан жарасына ұрындыруы да ықтимал.

Қандай жағдайда шай ішуге болмайды?

Жүкті әйелдер үшін шайды өте аз мөлшерде, мүмкін болса, тіпті ішпегендері дұрыс. Жапон зерттеушілерінің дерегі бойынша, 5 шыны аяқ қою шайдың құрамындағы кофеиннің мөлшері іштегі баланың салмағының жетпей туылуына себеп бола алады екен.

Қан қысымы бар адамдар қара шайды көп ішпегені дұрыс. Әсіресе, аурулары өршіп тұрған кездерде қара шай ішуге болмайды.

Ұйқысыздық дерті мазалап жүргендер де кешке таман шай ішу әдетінен арылулары керек. Шайдың құрамындағы кофеин мен хош иісті заттар ұйқыны қашырады.



Ауруларды өзіміз сатып алып жүрген жоқпыз ба?

Газдалған сусындардың адам денсаулығына әкелер ешқандай пайдасы жоқ екені бұрыннан белгілі. Алайда, оның еліктіргіш дәмі мен шөл қандырар қасиеті еріксіз мен мұндалайды. Бүгінде ешбір дүкенді Кока-Кола, Спрайт, «Макси чай», «Рикси чай», «Буратино», «Фанта» секілді газдалған сусындарсыз елестету қиын. Әсіресе, мектеп, балабақша маңындағы сатылатын дүкендерден балалардың газды сусындардың «жеті атасынан» теріс айналып өтпейтіндігі анық.

Алайда, тағамтану ғылымының мамандары буыны қата қоймаған балалар үшін аса қауіпті екенін айтып, дабыл қағуда. Кальцийдің ағзаға сіңуіне кедергі келтіріп, сүйектердің бітуіне кедергі жасайды. Ал, кальцийдің төмендеуінен остеопрроз ауруы белең алып, сүйек сынғыш келеді. Мидың қабылдағыш қасиетін төмендетеді және құрамындағы көп мөлшерлі қанттың әсерінен 2-ші типті қант диабетіне немесе семіздікке шалдықтыруы мүмкін дейді ғалымдар.

Жүйке-жүйені ынталандыру мақсатында жасалған энергетикалық сусындарда (мы-

салы үшін, энерд-жи, диз-и) кофеин, гуарана, аминокышқылдар тахикардия мен жүйке ауруына шалдықтыруы ықтимал. Құрамындағы көмірқышқыл газдары асқазан, ас қорыту жүйелеріне зиян.

Осы аталған газдалған сусындардың тұрақты тұтынушылары уақыт өте келе аурушаң бола бастайтыны дәлелденген екен. Өнім адамға «қуат береді» деу – қарапайым халыққа жарнамалаудың бір түрі ғана. Шын мәнінде біз көптеген ауруларды өзіміз сатып алып жүрміз. Карамельдің негізінде жасалынған кока-кола секілді газды сусындарды шектен тыс көп қолданатын

адамдар сондай-ақ, қатерлі ісік, белсіздік, невроз бен күйзеліске жиі ұшырайды. Әсіресе, калий жетіспеушілігін тудыратын Кока-Кола мүгедектікке жеткізетінін дәлелдеген кейбір өркениетті елдерде газды сусындардан бас тарта бастаған ұқсайды.

Мысалы үшін, мұсылман елі саналатын Түркияда бұл сусындарды сатуға әлдеқашан тиым салынған. «Кока-коланы» АҚШ-та жол патрульдері жол апатынан кейін асфальттегі қанды шаю үшін қолданса, кейбір адамдар тот басқан трубаларды тазарту үшін қолданады екен. Себебі, оның құрамында күшті еріткіш фосфор қышқылы бар. Фирмалар жасап отырған сусындардың адам денсаулығына зиянды екенін этикеткасына жазып ескертпейді. Басқа да көптеген құпиялары ашық айтылмай, қант орнына аспартамның қолданылуы да құпия сақталынып келген. Бір қызығы, осындай дәлелдердің қаншама жазылып, айтылып жатқанымен олардың саудасы да еш толастаған емес. Осылайша, көптеген аурулардың негізін өзіміз сатып алып жүрміз.

Жасанды сусындардың орнына алма немесе түрлі жеміс қағынан жасалынған шырындарды қолдану денсаулыққа әлдеқайда тиімді. Өзіміздің ұлттық табиғи сусындарымыз қымыз, сүт, шұбатқа не жетсін?! Адам денсаулығы бүлдіршін кезден қалыптасатынын білсек, дені сау ұрпақ өсіру әр ата-ананың өз қолында. Сондықтан да, балаларыңыздың жасанды сусындардан бас тартқанын қадағалаңыз жөн.



Өзірлеген
Айман РАХМАНҚЫЗЫ



АҒЗАҒА АУЫР АЗЫҚТАР

1. Майға пісірілген азық-тықтар. Бұл түрдегі азықтар жүрек қантамыры ауруларын оңай келтіріп шығарады. Майға қуырылған крахмалды азықтардың құрамында рақты пайда қылатын элементтер бар. Олар дәрумендердің ағзаға таралуын тежейді.

2. Банкілерге шыланған әртүрлі салаттар. Бұл түрдегі азықтар қан қысымын пайда қылады. Бүйрек қызметіне кері әсерін тигізіп, ішек және асқазанға зиян.

3. Мәнерленген азықтар. (Әртүрлі ет өнімдері, калбаса.т.б) Бұл түрдегі азықтарды шіруден сақтау үшін және рең беру мақсатында пайдаланатын қоспалар рақ дертіне шалдықтыруы мүмкін.

4. Печенье түріндегі өнімдер. (төмен температурада пісірілген бидай ұнынан жасалғандары қамтылмайды). Бұл түрдегі азықтарға пайдаланылатын қоспалар бауыр қызметіне зиян. Бұл қоспалар дәрумендердің ағзаға таралуына кері әсерін тигізеді әрі ыстықтығы жоғары, азықтық қуаты төмен болады.

5. Газдалған сусындар. Газдалған сусындардың құрамындағы фосфор қышқылы мен көмір қышқылы денедегі

кальцийді сіңіріп алады.

6. Даяр азықтар – (дайын кеспелер, күпиткен азықтар т.б.). Мұндай азықтықтардың тұз құрамы жоғары. Құрамына шіруден сақтайтын химиялық қоспалар қосылатындықтан бауыр қызметін зақымдайды. Мұндай өнімдердің азықтық қуаты жоққа тән, ыстықтығы жоғары.

7. Консервілерге сақталған азықтар. Мұндай өнімдер дәрумендердің қуатын төмендетіп, ақуыздың сапасын өзгертеді. Қоректік қуаты төмен, ыстықтығы жоғары болады.

8. Мұздатылған азықтар. Бұл түрдегі азықтардың құрамында қаймақ көп болғандықтан адамды оңай семіртеді.

9. Қақтап пісірілген азықтар. Бұл түрдегі азықтар рақ пайда қылуы мүмкін. Мысалы, бір тал кәуаптың құрамында 60 тал темекінің уы болады. Бұл бүйрек және бауырдың жүгін ауырлатады.

10. Жеміс шырындарынан химиялық жолмен даярланған азықтар. Бұл түрдегі азықтардың құрамында натрит қышқылы тұзы бар. Әрі оның тұз құрамы жоғары болады. Бұл азықтарға қосылатын шіруден сақтайтын қоспалар бауыр қызметіне зиян.

ТҰҚЫМ ҚУАЛАУ ЕРЕКШЕЛІГІ

Биология ғылымын жетік зерттеушілердің пайымы бойынша, адамзатта жиі кезігетін 10 түрлі ерекшелік тұқым қуалаумен тығыз қатысы екен. Мысалы:

1. Терінің түсі. Терінің түсі зақымдалған терінің орнына келесі тері жетілуі кезінде тұқым қуалайды. Бұл ата-ананың терісі қара болса, олардың ұрпақтарының да терісі қара болады, ал ақ болуы мүмкін емес деген сөз;

2. Бойдың биіктігі. Бала бойының биіктігінің 70 пайызы ата-ананың генімен тығыз қатысты.

3. Жасөспірім кезінен-ақ шашына ақ түсу. Бұл өзгеше тұқым қуалайтын ерекшелік. Мұндай жағдайда тұқым қуалау мөлшері біршама төмен болады;

4. Семіздік. Ата-анасы тығыршықтай болса, баланың да семіздікке шалдығуы 53 пайыз болады;

5. Безеу. Егер ерлі-зайыпты екі адамның бетінде безеу болса, бұл балаларына да беріледі;

6. Қос қыртысты көз. Бұл ең көрнекті тұқым қуалайтын ерекшелікке жатады;

7. Иектің пішіні. Иектің пішіні табиғи түрде тұқым қуалайды. Әкесінің иегі үшкірлеу келсе, баласының да иегінің үшкір болуы 8-9 пайыз үлесте болады;

8. Қас-қабақ. Нәрестенің қас пен қабағының ата-анасынан аумауы табиғи. Бұл жағдайдың тұқым қуалау мөлшері 50 пайыздан жоғары болады;

9. Дауыс. Бұл да толықтай тұқым қуалайтын жағдай. Сол себепті де ұл баланың дауысы әкесіне, ал қыз баланікі шешесіне тартады;

10. Қамыт аяқ. Бұл өзгертуге болатын тұқым қуалайтын жағдай болғанымен, аяқтың ұзын-қысқалығын өзгерту мүмкін болмайды.



Асқазанға салмақ салмаңыз

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

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

Халқымыз «ауру астан» деп бекер айтпаған. Қазіргі кезде адамдар

қолайлылығына қарай көп тұтынуға дағдыланған жасанды азықтардың адам денсаулығына кері әсері өте мол. Себебі мұндай азықтықтар ұзақ уақыт сақталу үшін химиялық қосылыстар арқылы қатырылатындықтан ондағы қышқылдар ас қорыту жүйесінің қалыпты қызметін бұзуы мүмкін. Шала дайындалған қышқылды тағамдарды көп жеуден мысалы, ұннан жасалған тәтті тағамдарды, жаңа демделген кисельдерді жегеннен кейін де көп адамдарда асқазан қыжылы пайда болады. Дегенмен бұл аса қауіпті емес. Асқазанға тамақ жақпаудан пайда болатын мұндай сезімдер жиі кезігіп жатады. Бастысы асқазан дертіне шалдығудан сақтану керек. Ол үшін асқазан қышқылын арттыратын тағамдарды, жасанды азықтарды аз тұтынуға дағдыланған жөн.

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

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

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

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

ҚАЛҚАНША БЕЗ АУРУУЫ – ЖЕМСАУ (ЗОБ)

Аста йодтың жетіспеушілігінен пайда болатын жемсау, яғни зоб ауруы – қалқанша безінің зораюынан туындайтын тамақтағы ісік немесе түйін. Көбінесе диетада пайда болады. Жүкті әйелдердің организміндегі йодтың жетіспеушілігінен баланың өлі туылуы немесе ақыл-есі кем, кем-тар бала дүниеге келуі мүмкін. Мұндай жағдай анасының жемсаумен ауыруына байланысты емес. Жемсау көбінесе жердің қойнау қабатында, су мен аста йод құрамы аз болып келетін таулы аймақтағы тұрғындарда жиі кездеседі. Сондықтан да, таулы аймақ тұрғындары үнемі біртүрлі азықпен тамақтанбауы қажет.



Зобты болдырмаудың бірден-бір жолы – құрамында йодталған тұзды тағамдарды жиі қолдану болып табылады. Егер де, тамақтағы жемсау беріштеніп, тым қатайып кеткен болса, оны тек қана хирургиялық жолмен алып тастайды, бірақ ол көп жағдайда міндетті емес.

Бір тамшы йодты бір стакан суға ерітіп, күн сайын бір стаканнан ішіп отыру зобқа қарсы бірден-бір ем. Алайда сақ болу керек! Йодтың дозасын бір тамшыдан аңдамай асырып жіберген болсаңыз уланып қалу ғажап емес әрі ауруыңызды одан сайын қоздырып жіберуі де мүмкін. Ал, йодталған құтыны баланың қолы жетпейтін жерде сақтаңыз. Дегенмен йодталған су ерітіндісінен гөрі йодталған тұзды суды қолдану қауіпсіз әрі ыңғайлы.

Қалқанша без ауруының пайда болуына тұқымқуалаушылық, түрлі инфекциялар, дұрыс тамақтанбау, уақытылы дұрыс ұйықтамау, ағзаның әлсіреуі, депрессия себепші болады. Зобқа ұшыраған адамның есте сақтау

қабілеті күрт төмендеп, әлсіз, әлжуаз күйге түсіп, шашы уыстап түсіп, терлегіш және тырнағы сынғыш келеді. Ең басты белгісі шектен тыс ашушаңдық. Қолбасы қалтырап, көзі шарасынан шығып кете жаздайды. Бұл – аурудың асқынған түрі. Мұндай жағдайдағы науқас білікті дәрігерге көрінуі қажет. Сондай-ақ, қалқанша безін жұтынғанда немесе сипалап сезіп-білуге болады.

Қалқанша без ауруының алдын алу үшін құрамында йодқа бай краб, теңіз жәндіктері мен өсімдіктерін жиі қолданып, сонымен бірге капуста мен маниоканы жеуді тоқтатыңыз. Ал, тағамыңызға ас тұзынан гөрі йодталған тұздың пайдасы зор.

Теңіз өнімдері: балық, қырыққабат. Жемістер: банан,

қауын, жүзім, ананас, құрма, құлпынай, апельсин, лимон. Жидектер: сарымсақ, шалқан, қызылша, картоп, сәбіз, қызанақ. Сүт, жұмыртқа, сары май, сиыр еті, бидай өнімдерін пайдалана отырып күнделікті тағамыңыздың құнарлығын арттыру керек.

Басқа жеміс-жидектерге қарағанда негізінен теңіз өнімдерінің құрамында йод көп кездеседі. Әсіресе, өсіп-жетілуіне көптеген дәрумендерді қажетсінетін бала организмне йодтың маңызы аса зор; 5 жасқа дейінгі балларда 80-100 мкг, 12 жастағы балалар 130 мкг, 12 жастан асқан балалар 160 мкг йод қабылдауы керек.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА

АШЫҒУДЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ПАЙДАСЫ

Бәріміз де жақсы тамақтанып жүргенді ұнатамыз. Алайда, бір уақыт асқазанды таза-лап тұрсақ көптен бері ағзадағы жиналып қалған артық заттардан арылып, бауыр, бүйрек, өкпе қызметтерінің жақсаруына ықпал жасар едік. Біздің өмір сүрудегі мақсатымыз тамақ жеу емес, өмір сүру үшін әлденіп, қуаттанатынымызды ұмытапағанымыз абзал. Жаратушы иеміз адамзатты жаратқанда оларға ораза тұтуды, ашығып тұруды нәсіп еткен. Мұның денсаулыққа тигізер пайдасы зор екенін қазіргі медицина да мойындап келеді. Көптеген ғұламалар мен пәлсапашылар ашығып тұруды дұрыс қолдаған әрі оны рухани тазару деп те атаған.

«Егер денең тазармаса, тамақты нығыздай берсең одан сайын зиян болады...»
(Медицина атасы – Гиппократ).

Аштықпен емделу бүгінгі таңда барлық елдерде маңызын жойған жоқ. Сондай-ақ, ол тек ислам дініне ғана қатысты емес, адамзаттың барлық религиясында кеңінен таралған үрдіс. Көптеген дамыған өркениетті елдерде Германия, Австралия, Жапония, Қытай, АҚШ, Ресей елдерінде де аштықпен емделу үрдісін ағзаны тазалаудың ең тиімді әдісі деп санайды. Мысалы үшін, Ресей елінде ауруларды ашығу әдісімен емдейтін Ю.С. Николаевтың арнайы



мектебі бар.

Тіршілік иелері аң-құстарға дейін ашығудың тәсілдерін орындайды. Қыс бойы ұйқыға кететін аңдар, балықтардың уылдырық шашатын мерзімдерінде, үш жүз жыл өмір сүріп жүрген қарға екеш қарғалар да қырық күн ашығу арқылы 300 жыл өмір сүре алады екен. Ұзақ өмір сүрудің кілтін таба алмай мыңдаған ғасырлар бойы ізденіске түскен адамдарға алысқа жүгінбей-ақ, «тілсіз де ақылды» қарғалардан үйрену керек сияқты.

Ашығудың тарихына үңілер болсақ, ислам дінінде Дәуіт пайғамбар кұнара ораза ұстаса, Иса мен Мұса пайғамбар 40 күн ораза ұстаған. Мұхаммед Пайғамбар оған қосымша әр айдың 14,15,16-сы күндері және әр аптаның дүйсенбі, бейсенбі күндері үзбей нәпіл ораза тұтты. Ал, парсының күнге табынушыларының

50 күн бойы ашығу дәстүрі Үндістанда әлі күнге дейін сақталған. Үндістанның рухани көсемі Махатма Ганди жиі-жиі ашығып тұруды ұнатқан екен. Және де ол тек қана денені тазарту мақсатында ғана емес, ол ашығуды – рухани сауықтыру, ақыл-ой мен сана-сезімді арттыратыны үшін жоғары бағалаған. Пифагор өз шәкірттеріне математика мен философия ғылымының қыр-сырын үйретер алдында рухани тазару әрі ақыл-ой зеректігін арттыру мақсатында қырық күн ашығуды талап еткен. X-XI ғасырда атақты шығыстық дәрігер Ибн Сина көптеген ауруларды, әсіресе, шешек пен мерез ауруын аштықпен емдеген.

Сонымен, ашығу кезіндегі басты мақсат – денені барлық қалдықтардан, улы заттардан тазарту, арылу болып саналады. Бір немесе үш күннен бастап, бір аптадан он күнге дейін қысқа

мерзімді ашығуды қолданып, бастапқы алғашқы қысқа сатыларынан бастаған жөн. Ал, бір айдан қырық күнге дейін ашығу үрдісін мұсылмандарда, жалпы барлық дінде ораза ретінде ауыз бекітіледі. Ашықтыру емі сусыз, тағамсыз жүзеге асса оны ашығудың құрғақ түріне жатқызамыз. Алайда, денедегі улы қоқыстардан арылу үшін буландырған әдіспен су ішіп отыруыңыз қажет. Суды қанша ішем десе де әр адамның өз еркі. Кейде суға лимон мен бір қасық бал араластырып ішу бүйректің қызметін арттырып, тазалану процесін тездетеді. Алайда, ағзаға басқа ешбір артық тағамның түспегені абзал және қысқа мерзімдік ашығудан бастаған дұрыс. Өз қуатыңызды үнемдеу барысында артық қимылдан бас тартып, тіпті көп сөйлеп, теледидар мен радионың да күнделікті жаңалықтарынан бас тартыңыз. Оның орнына жайлы музыка тыңдап, көбірек ұйықтағаныңыз абзал. Ұйықтау арқылы әлсіреген қуат көзін толтыра аласыз. Ашығу кезінде темекі тартып, ішімдік ішуге немесе дәрі-дәрмектер қабылдауға болмайтынын есте сақтаңыз. Есесіне көбірек таза ауада тыныстау, медитациямен шұғылдану сіздің қуаттылығыңызды арттыра түспек.

Ашығу кезеңі біткеннен соң ең алдымен үгітілген сәбіз бен туралған қырыққабат салатын жеу асқазанды барынша тазалайды. Ашығудан соң бірден ет, сүт, сыр, май, балық, жаңғақ секілді майлы тағамдармен азықтану асқазанға салмақ түсіреді. Сондықтан да алғашқы тағам салат немесе қуырылған көкөніс өнімі болуы міндетті.

Ашыққанда ауыз қуысында жағымсыз иістің пайда болып, тілдің өңезденуі, кейде тамырдың соғуы 120-ға дейін жиілеп, кейде 40-қа дейін түсуі, жиі құсу, бас айналу, түкіріктің жиналып қалуы, әлсіздік, тамақтың жыбырлауы, тоңып-жаурау, аз уақытқа іш өту белгілері болуы мүмкін. Бірақ олар сіздің денсаулығыңызға ешқандай да қауіпті емес. Қайта ағзаның толықтай тазалануының көмекші көріністері болып табы-

лады.

Бұл емдік шараға жүгінбестен бұрын маманмен арнайы кеңесіп алғаныңыз жөн. Себебі, энцефалопатия (ми жүйесінің әлсіреуі), қарттық шақ (60 жастан жоғары), дене әлсіреген кезде, соматикалық аурулардың қабынған кезінде, қандай да бір түрдегі қатерлі ісік белең алғанда, жүрек стенокардиясына, жүректің ишемиялық ауруларына, жүрек пен бүйректің органикалық ауруларына, қан айналымы мен тыныс алудың асқынған жағдайында, өткір құрт ауруына (туберкулез), бақшаңкөз (зоб), қан аурулары, жұқпалы полиартритке (бруцеллез) шалдыққандарға ашығу үрдісін тұтынуға болмайды дейді мамандар.

Ашығу кезінде венуланьң қыл тамырлармен тоғысқан жерінде бос қуыс пайда болады. Ал, қылтамырлардың бос қуысы қан айналымның қозғаушы күшіне айналады. Тамақ ішу доғарылған сәттен бастап сол уақытқа дейін жинап келген ішкі қорегін іске қосады. Бұл кезде дененің барлық бөлу жүйелері мен ішкі секреция бездері қарқынды жұмыс істей бастайды. Өкпеден газ тәрізді әр түрлі 150-дей уыт бөлініп шығатыны соның дәлелі болса керек. Вегетативті жүйке жүйесі жанданып, адамның белсенділігі артады. Биохимиялық тұрғыда май мен бауырдың гликоген қосымшаларының ыдырауы реттеледі, қан құрамы өзгереді. Қан айналымы мен ас қорыту жүйелері жақсарады. Анығырақ, буын, тыныс жүйелері, аллергия, 2 түрдегі қант диабеті, тері аурулары, психикалық ауытқушылықтар, бауырдың қатаюы, соқыршектің қабынуы, бауыр қабынуы (гепатит), жоғарғы қан қысымы, әлсіздік, сал ауруларының барлық түрлері, бас ауруы, қатерлі ісік, өт қабына тас байлану, қуықтың қабынуы, қаны аздық секілді басқа да көптеген аурулардың алдын алады.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ

Керек кеңес

ЖӨТЕЛ

1) Адыраспан өкпені тазалап, жөтелді басады, денедегі уытты қайтарады.

2) Жолжелкеннің тұқымы ыстықты басып, уытты қайтарады. Қақырықты шығарып, жөтелді тоқтатады. Шөбі де осындай қасиетке ие.

3) Жөтелге, қақырықты демікпеге ақ қыша, парила және жомарт тұқымдарынан 9 г. алып, суға қайнатып ішеді.

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

5) Жөтелге, қан құсуға қояншөптен 30 г. спария өсімдігі, қызыл мия, өрік дәні, ақ жүрек, есек желімнен 15 г-нан талқандап, балмен қосып дәрі жасап, күніне бірнеше рет ауызға салып сору қажет. Өкпені тазалап, суықты қайтарады. Қақырықты шығарып, жөтелді басады, ісікті қайтарып, іріңді айдайды.

6) Желөкпе жөтеліне (кеңірдектің созылмалы қабынуы), түнде сырылдап мазасыздануға 30гр қоңыраугүл мен 60 г. қызыл мияны суға қайнатып, қайнатпасынан күніне екі рет ішеді.

ҚАН ТҮКІРУ

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

ЖЕЛҚҰЗ

1) Желқұздың әсерінен болған буын қабынуға 9 г. қарағай бұтақ буынын, 6 г. қой балдырғанды, 9 г. бірсаларды, 9 г. тұт ағашы бұтағын араластырып суға қайнатып ішеді.

2) Желқұз қоздырған созылмалы буын қабынуға қой балдырғаннан 9гр. тұт ағашы бұтағынан 15 г. қарағайдың бұтақ буынынан 9г, тікенді ұшқаттан 30г. шыланнан 10 талын суға қайнатып ішеді.

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



КӨЗ НЕ ҮШІН ЖАСАУРАП ТҰРАДЫ?

Жасаурау – жастың көп болуы деген сөз. Мұндайда көз үнемі жасаурап тұрады немесе сәл тітіркенсе-ақ жас ағып, тоқтамайды. Жасаурап тұрудың себептері мыналар:

Бірінші, қабақтың қалыпсыздығы. Қалыпты жағдайда қабақтың құрылымы мен қозғалысы адам көз жасының қалыпты қозғалысын және мұрын қуысына өтуін қамтамасыз етіп тұрады. Қабақтың бет нерв жүйесі жансызданып, қабақтың жабылуы мен ашылуы қалыпты болмаса, көз жасаурап тұрады.

Екінші, мұрын ауруы. Мұрын қабынуы, мұрын сыртқы жарақаты, мұрын түймешігі, мұрын шершеуінің қисаюы немесе мұрын қуысы өспесі, т.б. себептерден жастың жолы бітеліп немесе тарайып, жасаурап тұру пайда болады.

Үшінші, жас жолы қабынып, оны тарайтады немесе бітеп алады.



КӨЗ ТАРТУДЫҢ КӨБЕЮІ НЕЛІКТЕН?

Сол жақ көз немесе оң жақ көздің қайта-қайта тартуы дененің жайсыздануынан болады. Кейбір жағдайда бұл белгі бас сүйектің ішінен ісік өспе шығып, ол ісініп немесе қабынып бет нерв жүйесін басып қалуын білдіреді. Көзді микроскоппен тексеру технологиясының дамуына байланысты кейбір науқастарға мынадай қорытынды жасалды: Жас кезінде бас сүйек ішкі нерв жүйесін қисайған қан тамыр басып

тұрғанымен, ол дер кезінде байқалмайды. Тек орта жастан асқанда немесе қартайғанда артерия қан тамыры қатайып, қан қысымы өрлеп, қан тамырдың күшті соғуы нерв жүйесін соққылап, сонан көз тартатындығы анықталды. Сондықтан, ұзақ уақыт көз тартатын кінәрат жабысса, ол артерия қан тамырының қатаюының белгісі болуы мүмкін. Оған барынша мән беріп, дер кезінде тексерілу керек.

КІРПІК ҚАҒУДЫҢ ЖИІЛЕУІ

Кірпік қағу – қорғау сипаты нерв жүйесінің рефлексі. Қалыпты жағдайда, кірпік бір минутта он рет қағылады, әр реті 0,3 секунд мөлшерінде болады. Кірпік қағудың рөлі көз ішіндегі жасты көздің мүйіз қабығына тегіс жеткізіп, оның ылғалдығын сақтап тұру. Кірпік қағу көздің тор қабығы мен бұлшық етін дем алдырады. Бірақ кірпік қағудың тым жиілеуі – қалыпсыздық. Қабақ бұлшық етін басқаратын нерв жүйесі тітіркенгенде немесе шектен тыс шаршап, суық тиіп, ұйқысы шала болса,

сондай-ақ, сәуле қызметі толықсыз болу ауруы, соли-тор құрт ауруы, трахома, созылмалы көз дәнекер қабығы қабыну, мүйіз қабығына зат түсу немесе нерв жүйесі ауруларына шалдыққанда, қабақтың бұлшық еті рефлексті түрде ретсіз жиырылады. Бұл патологиялық лездік қозғалыс деп аталады. Кірпік қағудың жиілеуі деген міне осы. Кірпік қағудың жиілеуі ұзақ уақыт басылмаса, дер кезінде тексеріліп, себебін анықтатып, жүйелі түрде емделу керек.

ҚЫСТАН АУЫРМАЙ ШЫҒУДЫҢ ҚАРАПАЙЫМ ТӘСІЛДЕРІ

Қыс басталып, күн суытқанда иммунитеті әлсіз жандар бірінші ауырады. Әжелеріміз қойдың майын ерітіп ішуге, сарымсақ пен пияз жеуге кеңес береді. Назарларыңызға қыста аурудан аман шығудың бірнеше тәсілін ұсынып отырмыз.

Күз өтіп, қыс лебі сезіле бастаған кезде тұмаурататындардың саны көбейіп кететіні белгілі. Статистикаға сүйенсек, Қазақстанда жыл сайын 800 мыңнан бір миллионға дейін адам тұмаумен ауырады. Қыста күннің сәулесінің жетіспеушілігінен ағзада дәрумендер азайып, адам әлсіздікке бой алдырады. Ал иммунитеті төмен, әлжуаз адам ауруға бейім келетіні анық. Ендеше, тұмаумен қоса, әсіресе, қыс мезгілінде төбе көрсететін бронхит, ревматизм, өкпе ауруларынан аулақ болам десеңіз қарапайым бірнеше қағидатқа құлақ асыңыз:

- Ең бастысы – жылы киініп жүріңіз. Тіпті, көлігіңізге немесе маңайдағы дүкенге барғанда да жеңіл-желпі киінбегеніңіз жөн. Өйткені, суықтың ұстауы әп-сәтте. Әсіресе, аяқты жылы ұстағаныңыз абзал. Адам аяғы температураға тым сезімтал келетіндіктен, аяқтан ұстаған суық шекен бір-ақ шығуы мүмкін.

- Таза ауада ұзақ серуендеу. Мүмкіндік болса, шаңғы теуіп, шаңнамен сырғанау. Бұл – ауруға оңай берілмеудің тағы бір тәсілі.

- Ал үйге кірген бетте қол жуғышқа ұмтылу – жақсы әдеттердің бірі. Өйткені, сіз үйге қолыңызбен вирус алып келуіңіз мүмкін. Тұмаумен ауыратын адам мұрнын жиі ұстайтындықтан олардың қолдарында үнемі вирус болады. Олай болса, қолыңызды әбден жумай, үй шаруасына кіріспеңіз.

- Тұмау торуылдайтын суық мезгілде сұйықтықты, әсіресе, суды көбірек ішкен дұрыс. Су іштегі микробтарды сыртқа шығаруға септігін тигізеді.

- Бұл мезгілде дәруменге бай тағамдардың да маңызы зор. Дәрігермен ақылдасып, дәрумен қабылдап қойған да артық болмайды. Әрі ішіп жүрген тамағыңыздың сапасына қатты мән беріңіз. Әсіресе, сүт өнімдерін, көкөніс пен жемістерді көбірек жегеніңіз дұрыс.

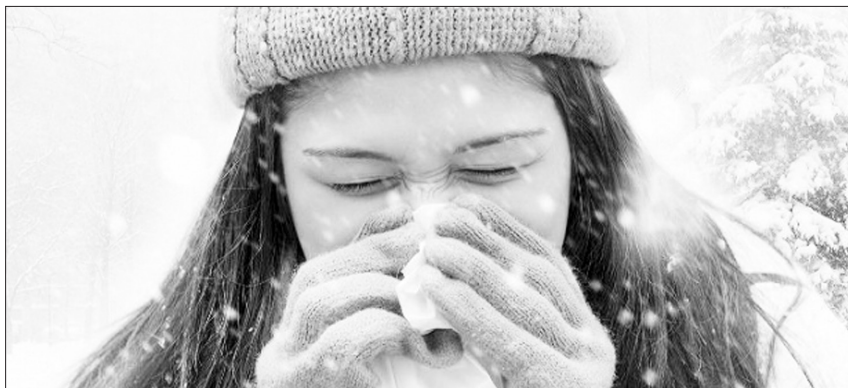
- Газдалған сусындардан, чипсыдан және басқа да құрамында химиясы т.б. тағамдардан тартынып жүріңіз.

- Үйдің ішін таза ұстау да ауырмаудың қарапайым тәсілдерінің бірі. Өйткені, шаң, лас жер бактерияның қауырт өсуіне қолайлы.

- Ұйқысы бұзылған адамның жүйкесінде тыныштық болмайтынын естен шығармаңыз. Ал жүйке жүйесінің жұмысы бұзылса, ауруға қарсы тұру қабілетінің де кемітіні мәлім. Ендеше ұйқыңыз тыныш болсын!

- Түңіліп, көп ашуланбауға тырысыңыз. Үнемі күлімдеп, көңілді жүретін адамдардың иммунитеті де көтеріңкі болады.

Сондықтан, салғырттыққа салынбай, ауырмаудың қарапайым амалдарын жүзеге асырып жүрсеңіз «ауру» атаулыдан аман боласыз. Ендеше, ауырып – ем іздегенше, ауырмайтын жол іздеңіз!



ДЕНІҢІЗ САУ ӘРІ СҰЛУ БОЛЫП КӨРІНГІҢІЗ КЕЛСЕ, ТӨМЕНДЕГІ КЕҢЕСТЕРГЕ КӨҢІЛ БӨЛІҢІЗ:

- Тмин шөбін әрқашан тамағына қосып жейтіндерге инсульт ешқашан соқпайды.
- Қарапайым сәбіз көз көруін жақсартады және шашқа өте пайдалы.
- Сүзбе ерінді жұмсартыады.
- Таңға асқа 150 г жержаңғақ немесе балық тілімі безууден құтқарады.
- Қой сүтінен жасалынған сүзбе аяқты ретке келтіреді.
- Банан қол терісінің құрғақтығына қарсы ем.
- Бүкіл ағзаны жасарту үшін фенхельді алып, езіп, оған сол мөлшерде бал қосыңыз. Араластырып, таңертең 1/4 шай қасық бір ай бойына қабылдаңыз. Көктемде өтке пайдалы.
- 10-15 мин бойына тұндырылған, сүт пен қант қосылған түймедақтан жасалынған шайды жатар алдында қабылдасаңыз, тыныш жақсы ұйықтайтын боласыз.
- Балғын таңқурай масайрауды басады.
- Кішкентай балалар ішіндегі шаншу мен түйіп ауру жылы арақпен ішті жеңіл сипалағанда кетеді.
- Мейрам отырысынан кейінгі келесі күні пияз сорпасы жақсы көмек береді.
- Бүлдіргеннің көп мөлшерін жеу арқылы тұз байланудан толығымен құтылуға болады.
- Қан аздық кезінде аздап қуырылған фундук жаңғағының ортасын тамақпен бірге қолданған жөн.
- Басты жуғаннан соң, бірден шашты тарау шаштың түсуіне мүмкіндік береді.
- Алмұрт жемісінің қою тұнбасын бас ауырғанда дәкемен таңған жақсы.
- Қызыл жемісінің тұнбасын бас ауырғанда таңу үшін пайдалануға болады.
- Бас ауырған кезде, ағаш тарақпен басты 7-10 мин бойына жайлап тараңыз.
- Шеке тырысып ауырғанда сарымсақ езбесімен самай, шекені ысыңыз.
- Анемияда және атеросклерозды емдеу мен алдын алу үшін күніне 3 рет тамақпен 1/3 бал қосылған 1 стақан қызанақ шырынын ішіңіз.

Құлшылық қалай жасалады?

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

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

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

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

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

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

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

Иә, тіпті ішкен-жеген асымызды табиғи жолмен сыртқа шығарудың өзі де Ұлы Иеміздің үлкен

жақсылығы. Оның қадірін ұғу үшін ауруханалардағы бұл нығметтен махрұм жандарды барып көріп, аталмыш нығметтің қадірін түсінейік! Түсініп, Раббымызға қарыздар екенімізді шын жүректен сезінейік!

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

Көбіне біз рахметімізді, алғысымызды шынайы Иесіне емес, жолдағы түкке тұрғысыз себептерге білдірумен ғана шектеліп жатамыз. Қалайша дейсіз бе? Базардан бір алма сатып алдық делік. Сатушыға рахметімізді айтып, қолына ақшасын ұстатамыз. Бірақ сол алманы «құлым жесін» деп көз тартар сұлу пішінде жаратып, аузыңнан сілекейіңді ағызар тамаша дәм мен мұрныңды жарар керемет жұпар иіспен безендіріп бізге жіберген, яғни алманың шынайы иесі – Алла Тағалаға шүкірімізді, рахметімізді білдіріп, Оған деген қарыздығымызды сезінеміз бе?

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

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

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

Қарғыс алма, алғыс ал!

«ЕМІН ТАПСА – ЖАЗЫЛМАЙТЫН АУРУ ЖОҚ»

Аяласаң табиғат ананың берері мол. Біздің денсаулығымыз да сол табиғатпен, жер-анамен тікелей байланысты. XX – ғасыр қазақ халқы үшін ауыр тиген еді. Орыстардың отарлау саясаты, онымен қоса Ұлы Отан соғысы, Семей полигоны, Арал теңізінің тартылуы қазақ халқының бастан кешірген ең қайғылы тарихы ретінде жадымызда сақталып қалмақ. Оның зардаптарын ел әлі күнге дейін тартып келеді. Әсіресе ғарыш кемесінің құлаған сынықтарынан зардап шегетін Байқоңыр өңірлері, одан өзге мұнай өндіретін батыс өңірлерінің халқы денсаулықтың қадірін біледі. Ғылым мен техника дамыған соңғы кезеңде қалалардың да халі мүшкіл деуге болады. Экологиялық ластанудың салдарынан әсіресе бүгінгі таңда «ДЦП», яғни, мешелденген сал балалардың туылуы көбейген. Қарттарымызды жалмаған инсульт, жүрек талмасы, қан қысымының жоғарылауы, бел, аяқ-қолдардың тартылуы сияқты сырқаттар елімізде шаш етекпен. Осы дерттерден дәстүрлі медицина бойынша емделіп айыға алмағандардың көбі шығыстық инемен емдеу тәсіліне жүгінетін болды.

«Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы халыққа қызмет көрсетіп келе жатқан он жылдың ішінде өз қабілетін мойындата білді. Көптеген науқастардың жазылып кетуі – шығыстық тәсілде көрсетілген шипалы емнің нәтижесінде екені белгілі. Шипалы емдеудің қырсырын үйрену үшін жоғары дәрежелі дәрігер, профессор Жасан Зекейұлы қаншама жыл уақытын жұмсады. Бүгінде сол емнің нәтижесін көріп отырған қария Қызылорда қаласының тұрғыны, су шаруашылығы ардагерлер кеңесінің төрағасы, 74 жастағы Исатай қажы Алдабергенов былай дейді:

– Мен 1940 жылдың 23 ақпанында Қызылорда қаласында дүниеге келгенмін. Алматыда 1960 жылы Ауыл шаруашылығы оқу орнын бітірдім. Қызылорда облысына келіп, аудан-

дарда учаскелік инженерден бастап, аға инженер, мекеменің бас инженері болып үш жыл қызмет атқарып, қалған 30 жылда аудандық су шаруашылығы басқармалары мен Қызылорда қаласында су шаруашылығын жобалау институтының (10 жыл) директоры болып, су шаруашылығының мәдениеті мен экономикалық жағдайын жасауға ат салыстым. Зейнеткерлікке шыққаннан кейін (Алматы қаласында шетелдік оқуға (екі айлық) «Новая форма организации») оқып, сертификат алып, сегіз жыл шетелдік мамандармен жұмыс атқарып, шет елде (Франция, Голландия, Германия, Испания, Мысыр елінде (Египет) және Араб елінде қажылықта болдым. Жоғарыда атап өткен жұмыстар мен қызметтерді нәсіп еткеніне Аллаға, ризамын!

Туып өскен өңірім – Қызылорда қаласының экологиясы жанға жағымсыз. Бір жағынан сол экология, екіншіден – мен өмір бойы су шаруашылығында жұмыс істегенім түрлі ауруларға себепші болды. Қыс кезінде талай рет мұз үстінде аяғымыз тайып, құлап кеткен кездеріміз де болды. Жас кезімізде жастықтың жалынымен ауру-сырқауды байқамайтын едік. Қарттық бойлаған мына соңғы жылдары сол суықтың зардаптары шығып жатыр деп ойлаймын, ауырып қалдым. Биылғы жылдың қаңтар айынан бастап белімнен сегізкөзге дейін, оң жақ жамбасым, аяғым бастыртпайтын болды.

Астана, Алматы қалаларындағы көптеген емханаларда емделіп, «мен» деген атақты профессорлардың қабылдауында болып, нәтиже шықпаған соң ауруға қарсы тұратын менде дәрмен де қалмағанын түсініп, қарттықты мойындағаннан басқа амал қалмады. Бір күні теледидардан «Хабар» арнасындағы «Көзқарас» телебағдарламасынан білікті дәрігер ретінде Жасан Зекейұлының сұхбаты болып жатыр екен. Жасан Зекейұлы көзіме оттай басылды.

Бағдарламаны үзбей аяғына дейін көріп, ізінше «Жас-Ай» орталығы жайында «интернеттен қараңдар» деп балаларыма айттым. Интернетте мекен-жайы, телефоны, қандай ауруларды емдейтіні жайлы толық мағлұматтар жазылыпты, көп іздеп қиналмадық. Содан бірінші курстың өзінде-ақ, үшінші күні аз-аздап аяғымды басып едім, он күннен соң толықтай жүретін болдым. Мен енді жазылып болған соң, жаны жомарт дәрігер Жасан Зекейұлының қабылдауына кіріп, өз аузыммен алғысымды білдіріп болған соң, ауырып жүрген менен басқа тағы бірнеше қариялар бар екенін айтып едім: «Сіз өзіңізді ғана ойламайтын жан екенсіз. Біреулер өздері жазылып болған соң қуанып кетіп қалады...» деп әзілдеді. «Профессормын» деп шіреніп тұрған жоқ. Үлкенге ізет, кішіге құрмет көрсете білетін текті адам болса керек. «Емін тапса – жазылмайтын ауру жоқ» – деген қағидалы сөзді «Жас-Ай» орталығына айтқым келеді. Ұжымдарыңыздан құт-береке кетпесін, еңбектеріңіз табысты, қызметтеріңіз абыройлы бола берсін! Елдің, халықтың, емделушілердің құрметі мен сүйіспеншілігіне бөлене беріңіздер!



**Исатай қажы
АЛДАБЕРГЕНОВ**

Қызылорда қаласы

АУРУЫМЫЗҒА АРАШАШЫ, ЖАНЫМЫЗҒА ЖӘРДЕМШІ БОЛДЫҢЫЗ

Айару Болатқызы туа біткен бірінші дәрежелі протоз, жүйке-жүйесінің дамуында ақауы бар және екі көзінің «постгипоксическая ангиопатия, энцефалопатия» диагнозымен ауыратыны бар. 2.5 жасынан бастап жергілікті клиникалық невропатолог дәрігерінің қарауында ППЦНС, «гидроцефальный синдром» диагнозымен тіркеуде тұрады. Психоэмоционалдық дамуының тежелуімен қоса тізесін бүгіп отыра алмай әрі дұрыстап жүре алмайтын, сөйлей де алмайтын дейді анасы Айжанның айтуы бойынша;

Қызымның бір басында одан да өзге диагноздар жетерлік. Анемия, тағысын тағы дегендей тізбектеп айтып беру де қиын тиеді маған. Қызым туылғанда мұншалықты ауыратынын бірден біле қоймадық. Жергілікті дәрігерлер диагноз қойғаннан соң дәстүрлі меди-

цина бойынша ем ала бастадық. Көптеген дәрілер ектік. Бір күні теледидардан «Айтуға оңай» атты телешоуды бақылап отырып, профессор Жасан Зекейұлын көріп қалдық. Оның практикасында осындай ауру балалардың жазылып кеткендігі жайында сөз болып жатыр екен. Қызымды бірден «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына алып келемін деп шештім. Қазір осында келгеніме өкінбеймін. Уақытым, арқалаған үмітім де зая кеткен жоқ. Мұнда емделіп жүрген жандарға тек қана сабыр керек. Бір инеден жазылып кетеді деген сөз жоқ. Біз алтыншы курсына келіп отырмыз. Біраз өзгерістер байқалады. Өзіңіз көріп отырғандай тізесін бүгіп жүре алатын болды. Жасан Зекейұлы мырза осы емімізге елу пайыз жеңілдік берді. Сізге деген алғысымыз шексіз! Шипалы қолыңызға,

еміңізге, осы атқарып отырған жұмыстарыңызға тек қана табыс тілеймін. Ұлт саулығы үшін тер төгіп жүрген сізге зор денсаулық, қажымас қайрат тілейміз!



Тұрғынбаева Айжан
Алматы қаласы

ТҮСІП ҚАЛҒАН ШАШТАРЫМ ҚАЙТА ӨСЕ БАСТАДЫ!

Бұл – менің «Жас-Ай» орталығына екінші рет келуім. Алғашқы емінен-ақ түсіп қалған шаштарым қайта өскен болатын. Соңғы кездері тағы да шаштарым сиреп барады. Соның алдын алайын деп келген бойым еді... «Жас-Ай» орталығына келмей тұрып, «Тьян-Шидің» көптеген дәрілерін қыруар ақшаға сатып алып, уақыт өткіздік. Одан түк өнбеген соң, тек орамал тағып жүре беретін болдым. Бірде, 2008 жылы 9-шы облыстық «Абай», «Шәкәрім» атындағы мектепаралық байқауға қатысуға Алматыға келдім. Жатақханаға

орналасып жатқанымызда, терезеден көптеген адамдардың кезек күтіп тұрғанын көрдік. Содан туыстарыммен бірге сол жерге барып көрдік. Бұл – менің түсіп қалған шаштарымның өсіп шығуына көмектескен және де көптеген науқастарды аяқтан тұрғызып жатқан «Жас-Ай» шығыс-тибет медициналық орталығы екен. Оны мен өзім емделіп, емнің нәтижесі болған соң барып біле бастадым. Жоғары дәрежелі білікті маман Жасан Зекейұлының тағайындап берген дәрілерінен соң шаштарым біркелкі болып өсті. Және де сол кісінің айтуы бой-

ынша; шашымның түсіп қалған себебі – бүгінгі экологияның бұзылуы салдарынан екен. Ал «Тьян-Шидің» дәрілері дәрумен ретінде ғана қолданылатынын айтты. «Қыздың көркі – шаш» демекші, шаштың қыз өмірінде алар орны тіпті ерекше екенін енді түсіне бастағандаймын. Сіздерге айтар алғысым шексіз!

Инабат НҰРМОЛДАЕВА
Алматы облысы,
Панфилов ауданы

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания, детский церебральный паралич.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбофлебит, 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.

Время приема:

с 9.00 до 13.30 и с 14.30 до 17.30,
в субботу – до 13.00 часов.
Выходной день: воскресенье.

1. Проспект аль-Фараби уг.
ул.Розыбакиева, Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871
Тел./факс: 8 (727) 249-26-26,
факс 249-25-25



Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

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

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор,
академик

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редакторлар

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Айнаш ӘЛДИБЕК
Айман РАХМАНҚЫЗЫ
Эльмира Жоламанова

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

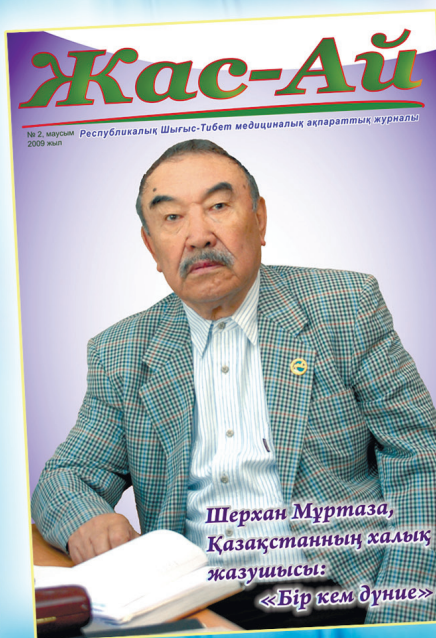
Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.
Алматы қаласы, Ясауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

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

«Жас-Ай» журналына



5 жыл