



№ 4 (31)
2014 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ-АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ:

**ҰЛЫТАУДАҒЫ
ҰЛАҒАТТЫ СҰХБАТ
ҰЛТ БОЛЫП ҰЙЫСУҒА
ШАҒЫРАДЫ**

16-17-бет

ӨМІРГЕ ДЕГЕН МАХАББАТТЫ ҚАЙТА СЕЗІНДІК

Қарағанды облысы, Теміртау қаласының тумасы Нұрмұхамедов Батырбек 2009-шы жылдан бері бірінші топтағы мүгедек. Құрылыс жұмысы кезінде үш қабаттық, биіктігі 8-9 метрлік ғимараттан құлап, екі аяғы мен бел-омыртқасы, бас-сүйегінен ауыр жарақат алған. ОАРИТ ауруханасына жедел жәрдеммен жеткізіліп, қажетті алғашқы дәрігерлік көмектерін алады. 28.09.2009 жылы операция жасау барысында эпицистотомиясы алынып, орнына уретра арқылы зәр катетері қойылады. 14.10.2009 жылы операцияға наркозбен дайындау барысында жүрек соғысында тахикардия пайда болып, басқа күнге ауыстырылады. Содан келесі ота 06.08.2010 жылы Астана қаласындағы НИИ-дегі травматология және ортопедия бөлімінде сәтті өтеді. 23.06.2014 жылы бірінші қалалық клиникалық ауруханасында емделіп, менинголиоз, миелопатия, үлкен және кіші дәретін сезбейтін диагнозы бойынша жыл сайынғы емін алып тұрады. Жергілікті жердің клиникасындағы невропатологтың Д.учетына тіркелген. 2014 жылы «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина инемен емдеу орталығынан ем алуды бастайды. Мұнда келгендегі алғашқы емінен соң-ақ аз да болса қимыл-



қозғалысқа түсе бастағанын өмірлік адал жары әрі қамқоршысы Алёна Нұрмұхамедова қуанышпен былай деп жеткізеді: «Емделмейтін дерт жоқ, емшісіне кезіксе» деген сөзді осы ағамыз Жасан Зекейұлынан естідік. Бес жылдан бері емін таба алмаған дертімізден айығып келе жатырмыз. Оның себебі де жоқ емес – емшіміз табылды. Жолдасым омыртқасын жарақаттап алып, жүру мүмкіндігінен айырылса керек. Бармаған жер, тозбаған табалдырық қалдырмадық. “Аяғына тұрғызамын” деп бір күн уәде етсе, екінші күні жоқ болып кететін қаншама “дәрігерлерге” жолықтық. Енді міне, Алла тағала тілегімізді қабыл етіп, дуамызды естіді. Үш курс емнен соң, Жолдасым сезбегенін сезіп, өмірге деген құштарлығы күннен күнге артуда.

Жасан аға, өмірге деген махаббатты қайта сездірткеніңіз үшін, алып белестерді бағындыруға күш бергеніңіз үшін және үміт отын қайта жаққаныңыз үшін айтар алғысымыз шексіз!

Осыншама адамның тілегі сізге оңынан әсер етіп, дегеніңізге қиыншылықсыз жетуіңізді тілейміз!!! Алла разы болсын!!!»

Бәрімізді де таң қалдырғаны қаршадай ғана қыздың жарына деген адалдығы мен өмірге деген құштарлығы еді. Себебі, олар отасқаннан кейінгі екінші аптада жары Батырбек тағдырдың жазуымен мүгедекке айналды ғой... Сол күннен бері ол Құдай қосқан бақытынан бір елі алыс қалған емес. Тағдырдың тәлкегіне налыған да емес, өкінбейді де. Ең басты мақсаты жары Батырбектің аяққа тұрып кетуі. Адамгершіліктің биік шыңына шығуды Алла алдарына мақсат етіп берсе керек. Тағдырдың қатал сынағынан өте білгендерге ғана осы өмірдің жаннатынан бір орын табылары анық. Екі жастың махаббаты еленіп, құшақтарына Алла тағала сәби берсін дегіміз келеді!

Нұрмұхамедовтар отбасы
Қарағанды облысы,
Теміртау қаласы

АЛҒЫС АЙТУДАН ШАРШАМАЙМЫН

Аты-жөнім – Гүлнәр Төртбаева. Алматы қаласының тұрғынымын. Осы «Жас-Ай» медициналық орталығына жақын жерде тұрамын. Бұрын-соңды жанынан өткенде қарап өтетінмін. Содан денсаулығым сыр бере бастағанда осы жерге келіп көруді жөн көрдім. Менің ауыратын жерім – сүйектерім. Аяқ-қолымның сүйектері ауыратын. Ине терапиясын бұрын естігеніммен алып көрген емеспін. Алғаш рет, қазір екінші курсы алудамын. Бүгін міне үшінші күн. Жағдайым біршама жақсарды. Медициналық орталықты таңдағанда қателеспеппін деп ойлаймын. Барлығы көңілімнен шығып жатыр. Біріншіден, профессор мырзаға, содан кейін осында

қызмет етіп жүрген мейірбике қыздарға айтар алғысым шексіз. Ары қарай толық айығып кетіп жатсам, осында қанша уақыт кел десе де келемін. Алдағы уақытта да Алла аурудан сақтасын, бірақ денсаулығым сыр берген жағдай болса немесе туыстарымның арасында қандай да бір жағдай бола қалса, шарқ ұрып қолайлы медициналық орталық іздеп жүрмей, қай жерге бару керек екенін нақты білетініме кәміл сенімдімін. Жасан Зекейұлына алғыс айтудан шаршамаймын. Дені сау, ғұмыры ұзақ болғай! Отбасына береке берсін, ұл-қыздарының қызығын көрсін.

Гүлнәр ТӨРТБАЕВА
Алматы қаласы



МАЗМҰНЫ

1

ҚАТЕРЛІ ІСІКТИҢ
АЛҒАШҚЫ
БЕЛГІЛЕРІ



5-бет

5

ҰЛТТЫҚ
ОЙЫНДАРДЫҢ
ДЕНСАУЛЫҚҚА
ПАЙДАСЫ



18-19-беттер

2

ОМЫРАУ.
ОМЫРАУ БЕЗІ,
ОНЫҢ ҚҰРЫЛЫСЫ
МЕН ҚЫЗМЕТІ



6-7-беттер

6

ТӘНГЕ САЛЫНҒАН
ТАҢБАНЫҢ
ТАРТТЫРАР АЗАБЫ



21-бет

3

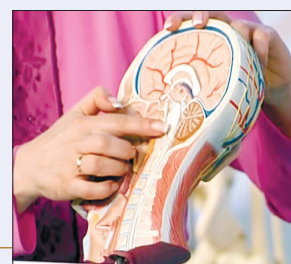
ДӘРІЛІК
ЗАТТАРДЫҢ
ЖАНАМА
ӘСЕРЛЕРІ



10-11-беттер

7

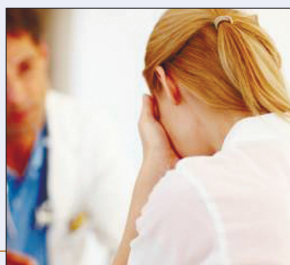
ЫҚЫЛЫҚ –
АУРУ МА?



28-29-беттер

4

БЕДЕУЛІКТЕН
АРЫЛУДЫҢ
ЖОЛДАРЫ БАР!



12-бет

8

АРАҚ –
АДАСҚАНДАРДЫҢ
СУСЫНЫ



34-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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



Жасан балам, мен ұзақ жыл бойы қанқысымы дертінен зардап шегіп келемін. Соның әсерінен бе, әлде өзге де себептері бар ма, айтуың басым жиі ауырады. Бұл мазасыздықтан құтылу үшін, үнемі жанымда қан қысымына қатысты дәрі-дәрмек бола бермейтіндіктен аспирин дәрісін пайдаланам. Отбасым мен замандастарым, – аспиринді нан орнына жейсіз, – деп сөгіп жатады. Мен үшін ол – аз да болса жан азабынан сейілететін жәрдемшім. Балаларым бұл дәрінің пайдасынан гөрі зияны басым дегенді айтудан жалыққан емес. Біржолға осы дәріні ішпей жүруге мен де шыдай алар емеспін. Денсаулығымға шынымен кері әсері бар ма? Осы мәселеге бола хат жолдадым, қажетті мәлімет берерсің деп үміттенем...

Бағиза ҚҰСАНҚЫЗЫ,
Алматы облысы, Көктерек ауылы



АСПИРИННІҢ ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫНА ӘСЕРІ

Жалпы, кез келген дәрі-дәрмек болсын, азық-түлік болсын қажетті мөлшерден артық тұтынсаңыз ағзаға зиян. Әсіресе, батыстық дәрілерді көп пайдалану асқазанды зақымдайды.

Сіз айтып отырған аспирин дәрісі бастапқы кездерде тұмау үшін жиі пайдаланылған екен. Кейін келе оның қан табақшасының жиналуын тежеп, қан ұйығының алдын алатындығы анықталғасын қолданылатын аумағы кеңейе түсіп, шағын дозадағы аспирин бүкіл әлем бойынша ең көп қолданылатын болды. Әсіресе жоғары қан қысымы дертінің әсерінен қан қысымы жоғарылағанда, осыған байланысты туындайтын қосымша

дерттердің қатерінен сақтану үшін.

Негізі аспиринде жоғары қан қысымына шалдыққан науқастарда болатын тәж тәрізді артерияның қатаюынан жүрек ауруы туылуынан сақтандыру рөлі болады. Бұл жағдайдың өзінде шағын дозадағы аспирин 25 мг. болса, күніне 1-2 талғана ішіледі.

Шағын дозадағы аспириннің жүрек-ми қантамырлары ауруларынан сақтандыру рөлі болғанымен, бұл барлық науқастарға үйлесе бермейді. Кейде осындай пайдалы қасиеттері бола тұра, миға қан құйылудың пайда болу және даму мүмкіндігін арттырып жіберетін жағдайлар да кездеседі. Бірақ, тромбегины синизесі жоғарылау,

қан табақшасы молаю, үю уақыты қысқару сияқты жағдайларда жақсы өнім береді. Керісінше, қан табақшасы азайса, үю уақыты ұзарса, миға қан құйылу қаупі байқалса, бұл дәріні көп тұтынудың зияны басым. Сондықтан келсін-келмесін бас ауырған сайын тұрақты осы дәріні пайдаланудың пайдасынан зияны көп. Мұндай жағдайда дәрігердің кеңесіне жүгінудің, ол берген дәрі-дәрмекті қабылдаудың пайдасы мол. Қазір қанқысымын өлшегіш түрлі техникалар көптеп сатылуда. Бағасы да тым аспандап тұрған жоқ, қол сөмкеңізге еркін тоғытатындай көлемдегі біреуін сатып алсаңыз, қонақта, той-томалақта, отбасында болсын қан қысымын өзіңіз дұрыс өлшей аласыз. Сөйтіп дәрігердің кеңесі арқылы берілген дәрі-дәрмектерді мөлшерімен тұтына аласыз.

Ал басыңыздың ауыра беретініне келсек, ол мүлдем басқа жағдайдан да болуы мүмкін. Себебі, бас ауруының себептері өте көп. Ол тек қанқысымы әсерінен болмауы мүмкін. Сіздегі қанқысымы тым жоғары болмаса, өзіңізбен бірге дәрі-дәрмек алып жүрудің керекі де жоқ. Егер дәрігердің айтуы бойынша дертіңіз салмақты немесе орташа күйде болса, онда ойламаған жағдайлардың туылуының алдын алу үшін қажетті емдік дәрілерді алып жүрсеңіз болады.



ҚАТЕРЛІ ІСІКТИҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІ

Қатерлі ісік – адамзат баласына аса ауыр қасірет әкеліп отырған көп кездесетін қатерлі дерт. Алайда, медицинаның бүгінгі қауқарының арқасында «ем қонбайтын ауру» болудан қалды. Алдын ала байқалған жағдайда үштен бірін емдеп жазуға мүмкіндік бар. Ал кейбір науқастардың ауру халін жеңілдетіп, ұзағырақ өмір сүруіне мүмкіндік жасауға болады.



Негізі салауатты өмір салтын ұстанып, үйлесімді азықтанса омырау обыры, тоқішек ісігі, өңеш қатерлі ісігі және асқазан қатерлі ісіктерінің алдын алуға болады. Ал темекі шекпесе, темекі шегушілерден аулақ болса, өкпе қатерлі ісігі, ауызқуысы қатерлі ісігі, көмей қатерлі ісігі, қуық-бүйрек қатерлі ісігі, ақ қан ауруы, бауыр, асқазан қатерлі ісіктерінен сақтануға мүмкіндік бар. Адамдар психикалық абыржуды азайтып, рухани қысымнан құтылып, көңіл-күйді тұрақты ұстап, дайдалы дене әрекеттерімен шұғылданса кішігірім аурулар түгілі аты жаман дерттерден де өнімді қорғануға болады.

Бұл дертті ерте байқау, диагнозын дұрыс қою, ем қабылдаудың ерте болуы – дертті өнімді емдеудің шешуші жолы.

Пайда болу себептері

Қатерлі ісікке алып келетін факторлардың бірі ұзақ уақыт жасап келе жатқан ортаның денсаулыққа әсері. Бұл неше ондаған жылдарға жалғасуы мүмкін. Ал негізгі фактор осы дертті туғызатын химиялық қосылыстар, физикалық қосылыстар және вируспен жұғымдану сияқтылар. Қатерлі ісік тұқым қуалау, им-

мунитет, жас шамасы сияқтыларға тығыз қатысты. Сондай-ақ, түрлі микроорганизмдердің әртүрлі вирустармен жұғымдалуына да байланысты. Айталық, жатыр мойын ісігі үрпik тәрізді өспе вирусына жұғымдалудан пайда болады. Бұл вирус анос қатерлі ісігін, сыртқы көбею мүшесі қатерлі ісігін және ауыз қуысы қатерлі ісігін пайда қылады.

В, С типті бауыр қабынудың бәрі бауыр қатерлі ісігіне соқтыруды 20 еседен астам арттырады. Жоғарыда аталған ісіктерден өзге мұрын-жұтқыншақ қатерлі ісігі, жатыр мойын қатерлі ісігі, қатерлі менлаин сынды әулетінде рак ауруы тарихы бар адамдармен қоса, асқазан-түймешік еті ауруы, созылмалы асқазан ойық жарасы, созылмалы-қуырылмалы асқазан қабыну, бауырдың қатаюы, созылмалы бауыр қабынуы дерті бар адамдар және ұзақ уақыт темекі шегетіндер, шектен тыс жыныстық байланысқа әуестер қатерлі ісіктен сақтану үшін немесе алдын алу үшін белгілі мерзім бойынша медициналық тексерілуден өтіп тұрғаны дұрыс.

Қатерлі ісіктің алғашқы белгілері:

1. Қалыпсыз ісік. Омырау, мойын, тері және тіл сияқты дененің сыртқы беті ұзақ уақыт жайсызданады немесе біртіндеп үлкейген ісік пайда болады;

2. Сүйел немесе меңнің үлкеюі. Денедегі сүйел, меңдер қысқа мерзім ішінде түсін өзгертіп, тартылып немесе бірден үлкейіп түлесе, қышыса, ойылса медициналық тексеруден өтіңіз. Бұл көп жағдайда табан, бақайшық сияқты көп үйкелетін жерлерде кезігеді;

3. Өзін қалыпсыз сезіну. Тамақ жеген кезде көмейі жайсызданады, кеудесі қысылып ауырсынады, көмейіне бірдеме тұрып қалғандай сезінеді. Бұл ұзақ уақытқа жалғасса, тіпті де асқынса;

4. Жарақаты жазылмау. Жарақат ұзақ уақыт жазылмай, қабыршықтанса, қан шықса, қара қотырға айналмаса тері немесе кілегей қабық өспесінің белгісі болуы мүмкін;

5. Ұзақ уақыт ас қорытуы бұзылуы тамаққа тәбеті тартпау. Бұл кезде тамақтан соң үстіңгі құрсақ жайсызданады, науқас жүдей бастайды, қаны азаяды;

6. Үлкен дәретке отыру әдеті бұзылуы. Іші біресе қатып, біресе өту, үлкен дәреттің түрі бұзылып қан келу немесе кілегейлі бактериялар пайда болу;

7. Үнемі дауысы қарлығы, құрғақ жөтелу, түкірігіне қан араласу;

8. Құлағы шыңылдау. Есту қабілеті күрт төмендеу, мұрнынан қан ағу, мұрын жұтқыншақтан қан шығатын секрециялық затқа қан аралас келу және бас ауру;

9. Етеккірдің қалыпсыздығы. Етеккір қалыпсыздану немесе етеккір тоқтағаннан кейін қынаптан беталды қан шығу әсіресе жанаспалы қан шығу;

10. Кіші дәрет. Кіші дәретке отырғанда қиналу, несепке қан араласу;

11. Ешбір себепсіз ыстығы өрлеу, шаршау, салмағы жеңілдеу.

Егер науқаста жоғарыдағы белгілер байқалса, ұзақ уақытқа жалғасса, дәрігерлердің кешенді тексеруінен өткені дұрыс, әрі дәрігердің қойған диагнозына сәйкес табанды ем алу, емге белсене сәйкесу, беталбаты ем қабылдамау қажет. Сонымен қатар, көңіл-күйін тұрақты ұстап, тамақтануды бір қалыпқа келтіріп, пайдалы дене әрекеттерімен шұғылданып, дәрі-дәрмекті лайықты тұтынса, мерзім бойынша қайталап тексерулерден өтіп тұрса, дертті жазуға мүмкіндік көп болады.

ОМЫРАУ. ОМЫРАУ БЕ ОНЫҢ ҚҰРЫЛЫСЫ МЕН

Омырау безінің құрылысы

Омырау кеуденің екі жақ жағына орналасқан, мөлшермен 2-6 қабырға араларының мөлшеріне тура келеді. Формасы жарты шар тәрізді, ортасы омырау үрпі деп аталады. Омырау үрпінің төңірегі қанық бөлігі омырау тәжісі делінеді. Микроскоп арқылы үрпінің үшінде көптеген жіңішке тесіктердің бар екенін байқауға болады. Бұл омырау түтікшелерінің ашылар аузы.

Омырау – омырау үрпін орталық етіп, белгілі қағида бойынша орналасқан 15-20 дана сүт безінен құралады. Әрбір сүт безі көптеген ұсақ без жапырақшасына бөлінеді. Ұсақ без жапырақшалары без көпіршіктерінен құралады. Әрбір сүт безі омырау түтікшелері арқылы омырау үрпімен жалғасады. Омырау тканьдарының жіңішкеріп қолтықпен тұтасқан жерін омыраудың артқы жағы дейміз.

Омырау үрпінен тыс омырауды бір қабат шел май қапта тұрады да, оның үлкен-кішілігін белгілейді. Шел май қалталарында ұқсамаған бағытта орналасқан дәнекер ткань талшықтары бар. Оны копер (коопер) сіңірі дейді. Ол бездің таған жағындағы тері яғни төс шандырларымен тұтасып жатады. Омыраудың орнын тұрақтандыру рөліне ие.

Омырау қатерлі ісігіне шалдыққандардың копер сіңірі солып қысқарады да, омырау үрпі ішіне тартып шұңқырады, терісі бұдырланып кетеді.

Ал ұсақ без жапырақшасы аралық заты дәнекер тканьдар болып, аналық без қызметінің өзгеруіне ілесіп өзгеріп отырады. Төңірегіндегі дәнекер тканьдардан парықты, физиологиялық, патологиялық жақтан өте маңызды рөлге ие. Әрқандай талшықты өспе, омырау бездерінің үлкеюі

– осы қабаттағы тканьдардың өзгеруінен келіп шығады.

Омырау артериялары

1) Төстің сырт жағындағы артерия. Ол қолтық артериясының орта бөлігінен бөлініп шығып, төс бұлшық етін бойлап, омырауға кіреді де, омырау сыртының қан айналысын қамдайды.

2) Омырау ішкі артериясы. 2-4 қабырға аралығынан шығып, төс бұлшық етін кесіп өтіп, омыраудың ішкі жағын қан айналысымен қамдайды. Төстің сыртқы жағындағы артерия мен омыраудың ішкі жағындағы артерияның тармағы қабырға аралық артерия омырау үрпінің айналасында өзара тұтасып жатады. Аз санды адамдарда төс сырты артериясы кемшін болады. Тіпті, кейбір адамдарда төс сырты артериясы бірден-бір омырау үрпінің қан айналысын қамдайтын артерия болып, мұндай адамдардың омырауының сыртқы 2/1 бөлігін кесіп немесе буып тастағанда омырау үрпіне қан жетіспей шіриді.

3) 3-5 қабырға аралығындағы артериялардың алдыңғы тармағы жеке-жеке қабырға аралығынан өтіп, төс сырты артериясын және омырау ішкі артериясымен қосылып, омыраудың астыңғы жағының қан айналысын қамдайды.

Омырау тамыр қантамырлары

Омыраудың кейбір тамырлары таяз бет шандырларының астында тұрады. Оны инфра қызыл сәуле арқылы кескінге алып көруге болады. Омыраудың таяз қабатындағы тканьдарынан қайтқан қан таяз қабат тамырлары арқылы терең қабаттағы тамырларға құйылады. Терең қабаттағы тамырлары сол орындағы артериялармен қатар орналасып, жеке-жеке төс сырты омырау ішкі қабырға аралық тамырларға тұтасып жатады. Қабырға аралық тамыр мен омыртқа тамыры тұтасып

тұрғандықтан омырау қатерлі ісігі жасушасы осы арадан сүйекке және орталық нерв жүйесіне оңай өтеді.

Омыраудың лимфа түтікшелері

Омыраудың лимфа түтікшелері өте мол. Төс, мойын, қолтық, құрсақ қатарлы орындардың лимфа торларымен бір тұлғаланып тұтасып жатады. Оң-сол екі жақ омырау ішкі лимфа түтікшелері өзара қилысып, тіпті, орта сызықтан асып, қарсы жақтағы лимфа түйіндеріне құйылып жатады.

Омыраудың лимфа сұйықтарының ағу жолдары.

1) Омырау лимфа сұйықтығының 75 пайызы қолтық лимфа түйініне құйылып, онан бұғана асты лимфа түйініне және бұғана үсті лимфа түйініне төс түтігі мен оң жақ лимфа түтігі арқылы тамырға барады.

2) Бұл сұйықтықтың 25 пайызы төс сүйегі жанындағы лимфа түйіндеріне құйылып, тіке тамырға кіреді.

3) Омырау терең қабатындағы лимфа торлары құрсақ тік бұлшық еті мен бауырдың орақ тәрізді тарамысын бойлап, көк ет пен бауырға келіп, онан жоғары қарай бұғана үсті лимфа түйініне құйылады.

4) Омыраудың таяз қабатындағы лимфа түтікшелері мен тері лимфа торлары байланысып, екі омырау, қолтық және шат лимфа бездерімен өзара тұтасып жатады.

Омыраудың тері нервтері

Омырауды көкірек тері нервтері тізгіндейді. Сезу нервтері омырау ішкі тармағы, омырау сыртқы тармағы, бұғана үсті қатарлыларды қамтиды. Омырау ішкі-сыртқы тармақтары айырым-айырым 4-6 қабырға аралық нервтерінің алдыңғы және сыртқы тармақтарынан келген. Симфатикалық нерв талшықтары

БЕЗІ, ҚЫЗМЕТІ

төс сыртқы артериясымен, қабырға аралық артериясымен қатарласып омырауға кіреді де, омырау қантамырлары, омырау үрпі және омырау тегіс салалы бұлшық еті мен без тканьдарына таралады.

Клиникада назар аударуға татитын қабырға аралық білек нервтері, бұғана орта сызығы қасындағы 2 қабырға аралығынан шығып, арқа бұлшық еті сіңірін басып өтіп, білектің шынтақ жағы сырт жақ терісіне таралған.

Омырау қатерлі ісігіне ота жасағанда көкірек пен көкірек бұлшық етін ажыратқанда осы нервті тану және дұрыс ажырату қажет. Тамырмен қосып буып та-стаудан сақтанған жөн.

ОМЫРАУ БЕЗІНІҢ ӨСПІ ЖЕТІЛУІНДЕГІ МИ ҚОСАЛҚЫСЫ, БҮЙРЕК ҮСТІ БЕЗІ ЖӘНЕ АНАЛЫҚ ГОРМОННЫҢ БАЙЛАНЫСЫ

Омыраудың өсіп-жетілуі ми қосалқысының алдыңғы бөлігі, бүйрек үсті безі аналық ішкі секрецияның әсерінде болады. Ми қосалқысы бөліп шығарған сүт иіту гормоны омырау безінің өсіп-жетілуіне тікелей әсер жасайды. Бүйрек үсті безі аналық без арқылы омырауға жанама-лай әсер жасайды. Аналық без шығарған эстроген без көпіршігін жетілдіреді. Ал аналық гормон сүт безі түтікшелерін жетілдіреді. Гонадотропиннің (жыныс безін қоздыратын гормон) түрткі болуымен бүйрек үсті безі қыртысында да реакция пайда болып, аналық гормон бөліп шығарады да, омырауды тітіркендіреді. Сонымен қатар, аналық без бен бүйрек үсті без қыртысы бөліп шығарған аналық гормон керісінше ми қосалқысының әрекетін тізгіндейді. Бұл физиологиялық



қызмет омырау қатерлі ісігі ішкі секрециясын емдеудің негізі.

Омырау безінің өсіп-жетілу басқыштары

1) Сәби кезде омырау безінің ішінде қысқа тармақша түтікше болады. Ол дененің өсуіне ілесіп өсіп-жетіледі;

2) Жастық мезгілде аналық без көп мөлшерде гормон бөліп шығаратындықтан, омырау безінің өсуі тездейді әсіресе түтікшелер жуандап, шел майлары қалыңдап, омырау безін қаптайды.

3) Жүктілік мезгілде түтікшелер тіпті де ұлғайып, түтік бастарында без көпіршігі пайда болып, тіпті де күрделі түтікше бездері қалыптасады. Туыт кезінде өсуі пісіп-жетіліп сүт бөліп шығарады.

Омырау безі сүтті қалай бөліп шығарады

Омырау безі көптеген ұсақ без жапырақшаларынан құралған. Негізгі құрылысы без көпіршігі мен түтікшені қамтиды. Без көпіршігі бір қабат бөліп-шығару қыртысынан құралған. Ол шығарған сүт алдымен без көпіршігіне құйылады. Без айналасындағы үстіңгі қыртыс жасушалары жиырылғанда сүтті сығып шығарып, сүт түтікшесіне құяды. Көптеген кішкене түтікшелер бірігіп, үлкен түтікше құрастырады. Соңында сүт түтікшесі қалыптасып, шығару

аузы омырау үрпімен жалғасады.

Сүттің пайда болуы. Сүт шығару – гормонның көбеюіне тікелей қатысты. Бүйрек үсті безі қыртысының гормоны мен инсулин да сүттің пайда болуына қажетті гормондар. Ауыраяқ кезде осы гормондардың қандағы мөлшері жоғарылайды. Алайда сүт мөлшерінің көбеюі туыттан кейін болады. Бұл уақытта ананың толықсыған омырауы сүт бөліп шығара бастайды. Ал без жапырақшалары мен түтікшелерінің басты қызметі сүт сақтау болып табылады. Сүтті иіту гормонының әсерімен бала емізу кезеңінде без көпіршіктері үлкейіп, ішіне сүт толады. Без көпіршіктерінің формасы әртүрлі болып, бездердің ұқсамаған дәуіріне уәкілдік етеді әрі сүттің бөлініп шығарылуының ауыспалы жүргізілетінін түсіндіреді.

Қортындылай айтқанда, сүт безінің сүт бөліп шығару әрекетін теңшеуі бір күрделі барыс. Сүттің құрамында көп мөлшерде су және азықтық заттар бар. Су, тұздардың зат алмасумен қатысты гормондар инсулин, гироксин қатарлылар да сүт шырынының пайда болуымен қатысты. Аналық без гормоны – омыраудың өсіп-жетілуі мен секреция үшін қажет. Егер көп мөлшерде аналық гормон, протестоген құрамы бар жүктіліктен сақтану дәрілерін істетсе, сүттің бөлінуі азаяды.

БУЫН АУРУУЛАРЫ

Шеміршек майының жойылуы медицина тілінде остеоартроз деп аталады. Остеоартроз – әлемде жүрек-қан тамыры ауруларынан кейін екінші орындатұр. Остеоартрозда – буынға жалғанған екі сүйектің арасындағы кемік майы азайып, сүйектер бір-біріне қажалып, мүжіле бастайды. Буын аурулары Қазақстанда да өте күрделі тұрған мәселе. Себебі 60-тан асқан қарттардың 80 пайызға жуығы осы ауруға шалдыққан. Буын шеміршегінің дегенерациясы ағзаның табиғи қартаюынан дамиды физиологиялық құбылыстың бірі. Остеоартроз жасы 60-тан асқан адамдардың барлығында болады. Буын ауруларымен тек қана үлкендер ғана ауырады деу қате пікір. Бұл аурумен жастардың, тіпті балалардың да ауыратыны қиын.

Ауру ағзадағы зат алмасу процесі бұзылғанда, қатты жарақат алғанда да пайда болады. Әсіресе спортпен айналысатын жастарда қатты жарақат алу салдарынан тізе майы ағып кетеді де, тізенің өзінің май шығару қабілеті төмендейді. Осының салдарынан майы жоқ екі сүйек өзара жақындап, бірін-бірі қажай бастайды. Ревматологиялық аурулардың ішінде ревматоидты артрит, жүйелі қызыл жегі және тағы басқа аурулар жастарда жиі кездеседі. Бұл ауру инфекция арқылы немесе тұқымқуалаушылық салдарынан датуындауы мүмкін.

Елімізде аурудың бұл түрін консервативтік және хирургиялық әдістермен емдейді. Остеоартроз хирургиялық араласуға дейін асқынған жағдайда, науқасқа буын алмастыру, яғни эндопротездеу жасалады.

Дамыған елдердің өзінде буын аурулары ең көп кездесетін ауру түрі. Сондықтан да бұл ауруға жайбарақат қарауға болмайтынын сезуге болады. Біздің елде бұл дертті кез келген өңірде емдей бермейді, буын ауруларын емдейтін Алматы қаласында жалғыз институт бар. Онда да ол жерде ек ауыр науқастарғана емалады. Институт жылына 600-ден астам эндопротездеу отасын жасайды. Кезекке жылсайын 1000 астамадам тұрады.

Ревматолог мамандардың тапшылығын бүгінгі күні анық сезініп отырмыз. Алматы облысы бойынша бүгінгі күні бір ғана ревматолог бар екен. Ал ревматология бөлімшесі мүлдем жоқ. Сондай-ақ Ақтөбе облысында емханада бір ғана ревматолог болса, Қостанайда бірде-бір ревматолог жоқ екен. Дүниежүзі бойынша таралуы жағынан ревматология аурулары үшінші орында тұр, яғни әлем азаматтарының 48 пайызының буын және сүйек ауруларынан зардап шегетіні белгілі болып отыр. Ревматологиялық аурулардың кейбіреулері ауру салдары жөнінен әлемде онкологиялық аурулармен тең саналады. Шетелдерде ол аурулардың біреуінің емі – 20-25 мың доллар көлемінде. Яғни ревматологиялық аурулардың емінің құны қымбат саналады. Біздің мемлекет тарапынан ревматоидты артритті емдеу үшін орташа көлемде 270 мың теңге бөлінеді деп

есептеп шығарған. Қазір бізде буын ауруымен ауыратындардың 30 пайызы – тікелей отаға жіберілетіндер. Олар көбінесе жас кезінде жарақат алып, байқамай жүре береді. Ал буын аурулары өздігінен жазылмайды, тек уақыт санап асқына береді.

Айта кетер жайт – біздің елімізде де осы уақытқа дейін ревматология саласына жеткілікті көңіл бөліне қойған жоқ. Ревматологиялық аурулар қатарына жататын 100-ден астам аурудың түрлері бар. Негізі, осы уақытқа дейін Денсаулық сақтау министрлігінің нормативті құқықтық базасы бойынша, ревматология саласындағы қызмет түрлеріне бұйрық болмаған. Ал оны емдейтін мамандар елімізде жоқтың қасы. Бұл статистика кім-кімді де ойлантпай қоймасы анық. Статистикаға сүйенетін болсақ, елімізде 1000-ға жуық кардиолог маман бар екен. Ал практикалық ревматолог дәрігерлердің саны – 83 ғана. Ол дегеніңіз – 200 000 Қазақстан азаматына бар-жоғы бір ғана ревматологтен келеді деген сөз. Ал аурулар саны он есе көп. Аурулардың көрсеткіші жөнінен буын ауруымен ауыратындардың саны жүрек ауруымен ауыратындардан кем емес. Салыстырмалы түрде осыдан-ақ ревматолог мамандардың тапшылығын көруге болатын секілді.

Ревматологиялық аурулар созылмалы дерт саналады. Тармақтары бойынша бірнеше түрге бөлінеді. Сондықтан тек буынғана емес, ағзаның өзге де мүшелерін емдеу қажет. Ревматологияның тұтастай медициналық амтитын сала екендігі де осыдан.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұйғарымына орай, әлем бойынша ХХІ ғасырдың бірінші жартысында буын және сүйек аурулары басты назарға алынып отыр.

Буын ауруларын емдеуде тек науқастың ауруын бәсеңдету ғана өріс алған. Ал керегі науқасты түбегейлі дертінен айықтыру. Басты міндеті – науқасты мүгедектікке ұшыратпай, дертті ерте кезден анықтап, ем-дом жасау. Ол үшін дәрі-дәрмекпен ғана емес, реабилитациялық жолмен ем жасалу қажет. Жаңа аппараттар арқылы сүйек құрылымын, шеміршек майын

анықтап, нақты диагноз қоюға болады.

Аурудың пайда болу себебі әртүрлі. Көп жағдайда адамның аз қимылдауы, суық тию, экология, кальцийдің жетіспеуінен туындайды. Адам 25 жасқа дейін-ақ кальцийді өз ағзасынан шығара алады. Ал 25 жастан кейін міндетті түрде ағзаның кальций қорын толықтырып отыру керек. Мұндайда сүт, сүт өнімдерін мол пайдаланудың маңызы зор. Бұл ауру асқынып кетсе өмір сапасын нашарлатады. Тіпті мүгедектікке де алып келуі ықтимал. Сондықтан әр азамат өз денсаулығына аса үлкен жауапкершілікпен қарауы керек.

Аурудың басты белгісі – буындардың ауруы, яғни салмақ түскенде, мысалы жүргенде, баспалдақпен көтеріліп түскенде, буындардың ауыруы күн ұзақ жүріп-тұрудан, әртүрлі қимылдардан кешке қарай күшейе түседі, ал түнде, тыныш жағдайда басылады. Тағы бір ерекшелік – старттық ауырсыну, яғни буындардың алғаш қадамдар жасағанда қатты ауыруы. Буындар салқын тисе, ауа райы нашарласа және салмақ түссе сыздап, кейде кеміріп ауырады. Жергілікті қанаиылымның бұзылысынан және гипоксиядан, ұзақ бір қалыпта болғанда, буындар шамалы уақыт сіресуі мүмкін. Бірақ сіресу 30 минуттан артыққа созылмайды. Сүйек бетінің бұдырлануынан қозғалтқанда буындар сыртылдайды (буындардың крепитациясы). Тексергенде – буындардың крепитациясы, ауырсынуы, ісінуі және қимыл көлемінің шектелуі байқалады. Кеселдің кештеу сатысында буын маңы тінінде фиброздық процестер дамиды, шел қабаты қалындайды, бұлшықеті атрофияланады, осыдан буынның пішіні біршама бұзылады.

Еліміздегі артрологтар да буын ауруы – остеоартрозды хирургиялық араласусыз емдеу әдістерін игере бастады. Қуаныштысы, қазіргі ғылым бұл ауруды хирургиялық араласуға дейін жеткізбейді. Буын ауруларын емдеуде таптырмас препарат ретінде «Остенил» емдік дәрісін атауға болады.

«Остенил» эндопротездеу әдісінің орнына қолданылады. Препарат буынға егу арқылы енгізіледі және ол сүйектерді бір жылға дейін майлап, қажалудан сақтайды. Аурудың

БАСТЫ НАЗАРДА



алғашқы сатысында қолданылған жағдайда остеоартрозды тоқтатуға мүмкіндік береді. Ол Денсаулық сақтау министрлігінің өмірлік қажетті дәрі-дәрмектердің тізіміне енгізілді. «Әлемдік инновацияның бұлтүрін Қазақстанға енгіздік. Бұған дейін біз остеоартрозды емдеуде ауырсынуды басатын дәрі-дәрмектерді қолданылып келдік. Ал Остеолауруды тоқтатуға мүмкіндік береді», – деп Алматы қаласындағы Буын аурулары медициналық орталығының директоры Ғалымжан Тоғызбаев мәлімдеген болатын.

Буын ауруларының пайда болуына себепкер ішкі-сыртқы факторларды келтіре кетелік:

Ішкі факторлар:

- дене бітімінің немесе қимыл-тірек жүйесінің кемістігінен буын беттерінің үйлесімділігінің жойылуы (қазтабан, омыртқа бағанасының сколиозы, буын осінің ауытқуы, жалғамалардың осалдығы, сіңірдің созылуы т.б.);

- буынға салмақ түсіретін семіздік;
- эндокриндік бұзылыстар (қантты диабет, акромегалия, гипотиреоз, климакс);

- метаболизмдік бұзылыстар;
- буын шеміршегінің гендер кемістігінен осалдығы;

Сыртқы факторлар:

- жарақаттар, микрожарақаттар;
- түрлі заттармен улану;
- физикалық ықпалдар (суықтану, ылғалдылық, сәулелену, вибрация);

Буын аурулары созылмалы дерт саналады. Тармақтары бойынша бірнеше түрге бөлінеді. Сондықтан тек буынғана емес, ағзаның өзге де мүшелеріне деп, дұрыс тамақтану

қажет. Дұрыс тамақтану үшін жаз айларында буындарыңызға пайдалы 5 тағамды ұсынамыз:

1. **Тәтті бұрыш** – оның құрамында шеміршекті қоректендіретін, қан тамырларының жұмысын жақсартатын аскорбин қышқылы бар.

2. **Сарымсақ пен жабайы пияз** қабынуды басады.

3. Саумалдық (шпинат) пен ақ желек (петрушка) құрамындағы К дәруменінің арқасында терінің жаңаруына септігін тигізеді.

4. **Шие** құрамындағы белсенді заттар ағзадағы тұздың сыртқа шығуын қамтамасыз етеді. Құяң ауруына шалдыққандарға күніне бір уыс шие жеп тұруға кеңес береміз.

5. **1 ас қасық құрғақ қышаға** (горчица) 1 ас қасық күнбағыс майын, 1 ас қасық бал қосып, бәрін араластырады, үстіне бір тектес соқтаға (масса) айналдыратындай мөлшерде су құяды. Осы қоспаны қозғалтпай сыздаған буын, сырқыраған сүйекке жағады.

Ревматолог дәрігерлердің айтуынша, қояншөп (спаржа), асқабақ, авокадо секілді көкөністер құрамында шеміршек терісінің созылмалылығына қарсы В дәрумені бар. Сол себепті оларды аптасына бір рет қабылдап тұру керек.

Сүйек тұтастығы бұзылғандықтан, олардың арасын желімдеп тұратын заттар қажет. Ол үшін тауық сорпасын, балық етін, тоңба (холодец) сынды тағамдар жеген абзал. Мұнымен қатар, шеміршенің барлық түрлері пайдалы. Ал қызанақ пен сиыр еті кері әсерін тигізеді.

Буындарды күту тәсілдері:

- Ауырып тұрған буындарды қыздыруға болмайды: егер бұл қабыну болса, кері әсерін тигізуі мүмкін. Буындарыңыз ауырып, қан тамырларыңыз дұрыс жұмыс жасамайтын болса күн көзінің астында 5 минуттан артық тұрмаңыз.

- Қабынған буындарға суық жақсы көмектеседі (криотерапия). Ыстық күнде аяғыңыз шаршап ауырса, мұздай компресс жасаңыз: ауырған буыныңызға қалың орамал сүлгіні қойып, үстіне қапшыққа салынған мұз қойыңыз. Осылай 20 минут отырыңыз. Бұл әдіс ауруды басып, қан айналымын жақсартады.

- Бассейнде жүзу, теңіз тұзын салып ваннаға түсу, фонофорез өз кезегінде жақсы көмектеседі.

Буындарда ұқсастық бар, әрі түрлі кінәратқа ұшыраған кезде халық емшілері оны ұқсас тәсілмен емдеген. Буынды сырғақ, ырғақ, изек, леп буын деген түрлерге бөледі. Ол үшін алдымен зақымданған буындарға күш түсуді азайту. Ұзақ жүруге, тұруға (жүргеннен гөрі тұрған қиындау), баспалдақпен жиі көтеріліп, түсуге тыйым салынады. Жүріс арасында 5-10 минут тынығу және таяққа немесе балдаққа сүйеніп, жүру қажет. Буынға түсетін салмақты азайтудың келесі бір жолы – дене массасын қалыпқа келтіру.

Қазақ танымында белгілі болған буын аурулары мынадай: Буын бұлтию (аз мөлшерде іскеннен), шодыраю, ішіне сақарланған сарысу ұялау, сіресу, қатып қалу, буын дорбасы зақымдалудан жыртылу, тесілу және т.б. Буында кездесетін мұндай кінәрат аурулар асқынса буын іріңдеу, кемік басы желіну қатарлы қауіпке ұшырайды. Буын ауру асқынған шақта тізе тұсына «шортізе» аталатын қос уыстай томпақ пайда болады. Ісікті халқымызда болат пышақпен тіліп, тарамыс астына ұялаған іріңді тазалайды да, құйрық май тартады. 3-4 күн қояды. Буында ұшырасатын ауруларды буын таю және буын ауруы деген екі топқа бөледі. Буын шықса сынықшылар салған. Буынның орнынан жартылай ғана жылжып кетуін буын таю, ал жымдасқан буын беті өз қонағынан толығымен көшіп кетуін – буын шығу деп ажыратқан. Буын шыққанда оны қоршаған сіңірлер, қалталар, сүйектің түйіскен жеріндегі тері зақымданып, тіпті сүйегінің сынуы да мүмкін. Ал тайған буынның әлегі онша емес, оны еппен орнына келтіреді.

Дәл осы кезеңде дәрі-дәрмектің қайсы түрін болсын кез келген дәріханалардан еш кедергісіз сатып алуға болады. Оның арасында жаппай еркін саудадағысы да, маманның нұсқауымен ғана берілетіндері де бар. Бәрібір көбісі ашық түрде саудаланатындықтан, бұл жағдай халықтың дәріні өз бетімен тұтынуына әкеліп соғады. Көпшілік интернеттегі кеңестер мен денсаулық газет-журналдарында жазылған дәрі-дәрмектерді сатып алып үй жағдайында емделіп жатады. Тіпті түшкірсе де осы дәрі түрінің көмегіне жүгінетіндер бар.

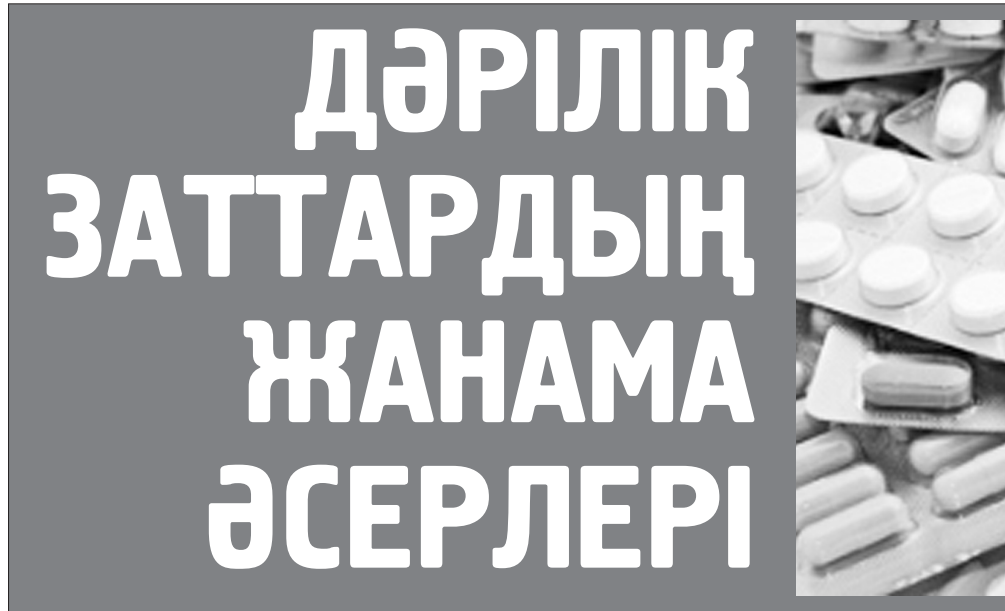
Өкініштісі, дәрігер маманның кеңесін тыңдап, ол жазып берген дәрі-дәрмекті пайдаланып, жақпайтын болса дереу бақылауға алыну сияқты түсінік азайып бара жатыр. Дәрілерді ретсіз тұтыну түбі жақсылыққа апармайды. Оның үстіне кез келген дәрі химиялық құрамнан тұрады. Құрамындағы заттардың қайсысы ағзаға қалай әсер ететінін басқа саланың адамы дәрігердей қайдан білсін.

Қарапайым аспиринді ішкенде гидрокортизон, олринден, преднизолон, флюцинар, фторокорд майларын, бутацион, кофеин таблеткаларын бірге қолдануға болмайды. Өйткені аспириндің улы қасиеті күшейеді. Кейде дәрілерді кейбір сусын, тамақ түрлерімен қосып ішуге де болмайды. Тағы да сол аспирин дәрісін қабылдағанда балық жеуге болмайды, қан кетуі мүмкін. Тетрациклин ішкенде сүт тағамдарын пайдаланбаған дұрыс.

Сондықтан да бұл материалымызда кез келген дәрінің жанама әсерлері болатыны туралы сөз қозғамақпыз.

Дәрілердің жақпауы – қажет емес әсерлері дәрілік заттардың фармакологиялық қасиеттерімен байланысты және терапевтік және субтерапевтік мөлшерлерде қолданғанда пайда болады.

Өлемдік Денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша, дәрілік заттардың жанама



немесе дәрілік заттар тудыратын жағымсыз реакциялар – ауруларды емдеуде және алдын-алуда дәрілік заттарды ұсынылған мөлшерде қолданғанда пайда болатын әсерлер.

Дәрі-дәрмектердің жанама әсерлерінің 4 түрі бар:

• **А-типті** – жиі кездесетін болжамалы реакциялар, олар кез келген адамда дәрілік заттардың фармакологиялық белсенділігіне байланысты байқалуы мүмкін.

Дәрілік заттардың жанама әсерлерінің 80 пайызы А-типке жатады. Кері әсерлердің жиі кездесетіні дәрілік заттардың фармакологиялық қасиеттеріне байланысты пайда болады. Мысалы: изопреналин бронх кеңейтетін зат, жүрекке стимулдеуші әсер етеді де тахикардия мен аритмия тудырады. Дәрілік заттардың мөлшерін көбейткен сайын жанама әсерлердің пайда болу қаупі жоғарылайды.

В-типті – сирек, болжауға келмейтін реакциялар, тек жоғары сезімтал адамдарда кездеседі. В типті реакциялар дәрілік заттардың мөлшеріне байланысты емес және дәрінің адамға жақпауына, дәрілік заттардың фармакологиялық белсенділігіне байланысты емес реакциялар. Оның негізінде ағзаның жеке дара ерекшеліктері аллергия немесе ферментативті жүйелердің генетикалық бұзылыстары жатады.

• **С-типті** – ұзақ уақытты емдерде байқалады (дәріге тәуелділік).

Дәріге тәуелділік – бұл жағдай дәрілік затты қабылдауды тоқтатқаннан пайда болатын (абстинентті синдромды) басу үшін дәрілік затты қайталап қабылдауға тәуелділік.

Дәріге тәуелділік физикалық болуы мүмкін, онда абстинентті синдромның пайда болуымен көрінеді немесе психикалық абстинентті синдром байқалмайды. Дәрілік тәуелділік ағзаның қабылданған дәрілік затқа өзгерген реактивтілігімен сипатталады, бұл әсерлердің модификациясының өзгерісімен байқалады және дәріге толеранттық дамуымен жүреді, сондықтан дәрінің қабылдау мөлшерін жоғарылатуды талап етеді.

Дәрілік тәуелділік түрлері:

1) токсикомания – психобелсенді дәрілерді (психомиметиктер) қабылдаудан пайда болатын жағдайлар;

2) наркомания – бұл наркотикалық топқа жатқызылған (наркотиктер, барбитураттар, эфедрин туындылары) дәрілік заттарға токсикомания.

• **Д типті** реакциялар – канцерогенді, мутагенді және тератогенді әсерлер.

Канцерогенді әсерлер – қатерлі ісіктер тудыратын дәрілік заттардың жанама әсерлері. Мысалы: эстрогендерді ұзақ уақыт қолданумен эндометрий ісігінің пайда болу арақатынасындағы және циклофосфамид пен қуық ісігінің пайда болу байланыстары анықталған.



Мутагенді әсерлер – бұл дәрілік заттардың жанама әсерлері, генетикалық өзгерістер мен аурулардың (гендік, хромосомды және геномдық мутациялар) дамуына әкелетін жанама әсерлері.

Тератогенді әсерлер – ұрықпен үлкендердің репродуктивті мүшелеріне тікелей токсикалық әсерден хромосомдық, гендік және басқа тұқымқуалаушылық бұзылыстарға әкеп соғатын дәрілік заттардың жанама әсерлері.

Сондай-ақ дәрілік заттардың өзара әсерлесуінен болатын жанама әсерлер туралы да айта кеткен жөн. Дәрілік заттардың өзара әсерлесуі деп, егер бір мезгілде екі немесе одан көп препараттарды қолданғандағы әсер, әрқайсысын жеке қолданғандағы әсерден өзгеше болған жағдайды айтады.

Дәрілердің өзара әсерлесуі мынаған әкеледі:

- әсердің төмендеуі немесе толық жойылуы;
- бір дәрінің күші ғана басымдыққа ие болады;
- дәрілік заттардың қосылысындағы әсер жеке әсерлерден жоғары;

Дәрілік заттар бір бірімен соғылу, транспорт және ағзадан шығарылу кезеңінде де өзара әсерлеседі. Дәрілік заттың соғылу толықтығының үлкен мәні бар, өйткені, ол дәрінің енгізу дозасы мен оның қандағы концентрациясының қатынасына әсер етеді.

Ішке немесе парентеральды қабылданған заттар қанға түседі

де бүкіл ағзаға тарайды. Дәрілік заттың ағзада таралу дәрежесі мен жылдамдығына көбінесе қанның жылдамдығы әсер етеді.

Дәрілік заттар ағзадан бүйрек және өт арқылы екі жолмен шығарылады. Зәрдің сілтілігін өзгертетін дәрілік заттарды қолдану арқылы бүйрек жолымен дәрілер шығарылады. Өт арқылы шығарылатын препараттар ішектерге түседі де, қайта сорылып нәжіспен өзгермеген немесе метаболиттер түрінде шығарылады.

Шынында жанымызға қатты батпаса дәрігерге қаралуды қойдық, тіпті балалар ауырып қалса да дәрігерге бара бермейміз. Дәріханадағы қызметкерден «Жаңадан шыққан мынадай дәріні жарнамада керемет деп жатыр ғой. Сол бар ма?», болмаса «Таныс құрбым баласының қызуы түспей қойғанда анадай бір дәрі беріпті соны беріңізші?» деп өзімізге өзіміз дәрігер маман болып барамыз. Алған дәрінің өзімізге, болмаса жас баланың әлі жетілмеген ағзасына жанама әсері қаншалықты оны ойлап жатпаймыз.

Әсіресе бала ауыра қалса, міндетті түрде дәрігер шақыртып, оның жағдайына қарай тек дәрігер белгілеген дәріні қолдану шарт. Жоғарыда талдағанымыздай кезкелген дәрінің қосымша қарсы әсері болады. Оларды дәрігер ескертіп отырмаса қарапайым халық біле бермейді.

Ересек адамдар қан қысымының жоғарылауы, жүрек, қантамырлары ауруларына көбірек шалдығады. Олар өз беттерімен әсер күші жоғарысын сатып алады. Аз уақыттан соң олардың еш қайсысы әсер етпей қалған соң синтетикалық, химиялық қоспалары бар әсері өте күшті дәрілерді ішуге тура келеді.

Ал дәрігер маман науқасқа алдымен әсер күші аз дәріні тағайындап, ол әсер етпесе бара-бара күштірегін нұсқаулыққа бекітіп отырады. Өз денсаулығын ең басты байлығым деп ойлайтын кез келген жанға дәрігермен кеңеспей, өз беттеріңізше дәрі-дәрмек пайдаланбауды ескерткіміз келеді.

**Жанна ИМАНҚҰЛ,
Сәуле ЕСІМОВА**

ЖҮГЕРІ – ҚАРТАЮДЫҢ АЛДЫН АЛАДЫ

Жүгерінің негізгі отаны Орталық Америка. Біздің эрамызға дейінгі 7000 жыл бұрын өсіріле бастаған және ол Майяның, Ацтектердің, Инктердің негізі асы болып саналған. Әрі мәдениетінің бір бөлігі есептеліп, құдайдай жоғары бағаланған деседі. «Күн құдайы адамдарды аштықтан құтқару үшін жүгеріні жаудырған» деген аңыз Ацтектерде кеңінен таралған. Жүгеріні Еуропаға ең алғаш алып келген Америка құрлығын ашқан Х.Колумб болатын. Оны француздар мен италяндықтар XVI ғасырдан бастап өсіре бастады. Ал, Африкаға испандықтар мен португалдықтардың арқасында таныла бастады. Одан өндірілетін ұн алғашында танымалдыққа ие болса, XIX ғасырдан бастап жүгеріні кең түрде пайдаланылған. Қазіргі таңда аспаздықта кеңінен қолданылады. Жүгері ұнынан нан, торт және италян полентасы мен мексикан тортильясін пісіреді. Түрлі салаттарға да қосады. Попкорн немесе бурбон ретінде де аса танымал өсімдік.

Сонымен, жүгері құрамында көп көмірсулар, жасұнық, ағуыз, В тобы дәрумендерінің көп мөлшері, Е дәрумені, калий, фосфор, магний, темір, мырыш бар. Магний ағзаның қартаюымен байланысты ауруға шалдыққандарға таптырмайтын емші. Әсіресе, жүрек ауруына шалдыққандарға күнделікті ас мәзіріне енгізу пайдалы және қатерлі ісіктің алдын алады. Оның құрамындағы көмірсулар май жиналуына жол бермей, ағзаны қуаттандыра алатын қасиетке ие. Орталық жүйке жүйесі ауыратын адамдар мен полиомелит, эпиплексиямен зардап шегетіндерге жүгері жақсы көмектеседі. Бұлшықет дистрофиясы кезінде де көбірек қолданылады. Ағзаны токсиндерден, радионуклиттерден, жасушаларға жиналып қалған шлактардан тазалайды. Сондықтан да, өсіп келе жатқан балаларға көп жегізу керек және қартайғысы келмейтін әйелдер үшін жүгерінің пайдасы зор екен.

**Дайындаған:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ**

Герпес – грек тілінен аударғанда «бөртпе» деген мағынаны білдіреді. Бәрімізге ұшық деген атаумен белгілі. Яғни, адам терісі мен шырышты қабықшаларына тұтасқан көпіршіктерінің шығуынан болатын вирустық ауру. Оның жай ұшық, белдеме ұшық деген түрлері бар. Ол неден шығады? Салдары қандай?

ҰШЫҚ

Ұшық – жымысқы жара, қайдан, қалай шыға келгенін өзің де сезбей қаласың. Адамды әлсіретіп, қалтыратып, кейде тіпті дене қызуын да көтеретін ұшық көркіңе де кедергі болып әлекке салады. Халық арасында ұшық суық тигеннен пайда болады деген түсінік бар. Эпидемиологиялық зерттеулер нәтижесінде адамдардың 90 пайызының ағзасында ұшық вирусының өмір сүретіні анықталған. Ұшық – жұқпалы, әсіресе, иммунитеті әлсіз адамға жұққыш. Қарапайым ұшықтың вирусы теріні, шырышты қабықшаны, тіпті жүйке жүйесі мен ішкі органдарды зақымдауға қауқарлы. Теріге енді ғана шыққан ұшықтың екінші бір ағзаға жұғу белсенділігі тым күшті. Қарапайым ұшық, көбінесе, ауыздың маңайына, мұрынға және ауыздың шырышты қабығына шығады. Ұшық бет терісіне шықпас бұрын ол жердің қышып, қызарып, іскені байқалады. Біраз уақыттан кейін көпіршіктеніп келетін жара пайда болып, артынан олар жарылғанда беті қабыршақтанған жараға айналады. Бір қызығы – ұшықтың беті қайтқанмен оның вирусы толығымен жойылып кетпей, терінің астында жасырынып қалады. Егер адам күйзеліске ұшырап, жүйке жүйесі сыр беріп, мазасы кетсе, жымысқы жара жағаңызға қайта жармасуы мүмкін. Әйтпесе, адамдардың көбі ұшыққа ұшты-күйлі қарап, оны ауру есебіне жатқызбайды. Мамандардың айтуынша, бір миллиграм көпіршік тәрізді ұшықтың ішінде 10-нан 100 млн-ға дейін вирус өмір сүреді. Ұшық вирусы есік тұтқасы, қол жуғыш кранынан түссе екі сағатқа дейін, пластик пен ағашта үш сағатқа дейін, ал пайдаланылған медициналық дәке мен мақтада алты сағатқа дейін белсенді күйде болады. Әсіресе, ұшық инфекциясы үшін ең қолайлы жер адамның жүйке жасушалары. Олар дәл осы жерге жасырынуға құмар.



Ұшық бір апта шамасында жазылуы тиіс. Заманауи медицина ұсынатын дәрілер мен гелдер ұшықты тезарада кетіре алады, алайда оның инфекциясы ағзада қалып қояды. Герпес вирусы жиі жағдайда толықтай кетпейді, сондықтан онымен бір рет ауырғандар ұзақ жылдар одан зардап шегуі мүмкін.

Сонымен, ұшықтан қалай емделуге болады?

Бірінші қолға алу керек нәрсе – иммунитетті жоғарылату. Дәрумендер мен минералдарға бай, пайдалы тамақ ішіңіз, дәрумендер жиінін қабылдаңыз. Ағзадан улы заттарды шығарудың бірден-бір амалы – спортпен шұғылдану.

Ұшықтың өзіне түймедағы қайнатпасына батырылған мақтаны қойып емдесе болады. Сондай-ақ, жалбыз, женьшень, қырмызы қайнатпаларын ішу керек.

Ұшықтың өзіне тіс пастасын жағу не пиязбен сүртіп тұру керек деген көзқарастар бар. Алайда олардың әсерлігі медицинамен дәлелденбеген, сондықтан дәріханадан арнайы ұшық емдейтін дәрілер алған жөн.

Қатты мазасызданып, жүйкесі қозған адамның ағзасында вирустардың қоса оянатынын естен шығармаған жөн. Сондықтан әр нәрсеге сабырмен қарап, жүйкеңіздің саулығын бірінші ойлаңыз.

WI-FI ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯНДЫ

Ғалымдар адамзатқа зор пайдасын тигізіп жүрген техникалық прогресс құралдарынан мін іздеуді тоқтатар емес. Олардың назары енді интернетпен сымсыз байланыстыратын Wi-Fi желісіне түсіпті. Даниялық ғалымдар тобы сымсыз интернетпен байланыс, яғни Wi-Fi-дың адам денсаулығына әсерін зерттеді. Бұл туралы «Қазақстан» ҰТА-ның сайты хабарлап отыр.

Соңғы жылдары техникалық жаңалық болып, адамзаттың қолданысына кеңінен енгізілген Wi-Fi-технологиясының денсаулыққа тигізетін зияны да жетіп артылатын көрінеді. Атап айтқанда, мидағы тамырларға әсер етіп, олардың тартылып, қысылуына әкеліп соғады екен. Ал ол өз кезегінде бастың ауруына себеп болады.

Ғалымдар мұндай шешімге мектеп оқушыларына жүргізілген зерттеуден кейін келді. Олар оқушылар ұйқыға жатқанда жастықтарының астына Wi-Fi желісі қосылған смартфондар салып жүрген. Ертеңінде балалардың денсаулық жағдайын тексеріп, оқушылардан бас ауруды, шаршағандықты байқаған.

Сонымен қатар, үйінде Wi-Fi желісін пайдаланушылар өзінің бөлме өсімдіктеріне назар аударулары тиіс. Өйткені жүргізілген тәжірибе негізінде Wi-Fi желісі өсімдіктерді құртатыны дәлелденді. Қосулы Wi-Fi-модеммен бір бөлмеде тұрған 6 өсімдік түрі 12 күнде-ақ құрғап, сарғая бастаған.



ЗИЯНДЫ ЖӘНДІКТЕРДЕН ТАРАЛАТЫН АУРУЛАР

Бұл жәндіктер тұрмыста адамдар үшін зиянды болғанымен бірге, кейбір қатерлі ауруларды да таратады.

Тышқан арқылы таралатын дерттер:

1. Тышқан обасы. Бұл – тышқан, суыр сияқты кеміргіштер арқылы таралатын аса жұқпалы дерт. Осы кеміргіштердің бірі оба дертіне шалдыққан болса, оны шаққан бүрге адамды да шақса, дерт адамға да өтуі ықтимал. Бұл күнде обаның таралуы жақсы тізгінделгенімен, кейбір мемлекеттерде әлі де обамен жұғымданғандар тіркелуде. Сондықтан бұл дертті ерте байқау, індет жайылған аймақты оқшаулау, науқастарды оңаша емдеу қажет;

2. Тышқан қанатқыш қызба ауруын да таратады. Дертті тышқанның құлағымен жанасқан немесе індетке шалдыққан тышқан жүретін орындарда өндіріс қимылдарымен шұғылданатындар осы дертті жұқтыруы мүмкін. Бұл дертке шалдыққандардың басы, көзінің айналасы және белі ауырады. Беті, мойны, кеудесі қызарады. Дерт белгісі байқалысымен бірден дәрігердің көмегіне жүгініп, аталған жерді залалсыздандыру аса маңызды;

3. Тышқан – лептоспироз дертін бірден бір таратушы. Бұл жедел жұқпалы ауру. Ауру қоздырғыш микроорганизмнің бір түрі ретінде қаралатын лептоспира бактериясы індетке шалдыққан доңыз немесе тышқанның несесінде аса көп болады. Адамдардың тасқыннан сақтану мақсатындағы іс-қимылдары кезінде немесе күріш атыздарында күріш орғанда індет вирусы араласқан су адам денесіндегі зақымданған жерлер арқылы, болмаса кілегей қабығы арқылы жұғады. Бұл дерт, көбінесе, шілде, тамыз айларында өршиді.



Маса арқылы таралатын дерттер:

1. Маса В типтегі ми қабыну мен безгек, дене қызбасы қатарлы ауруларды таратады.

В типтегі ми қабыну – ми қабыну вирусын тудыратын жедел түрде болатын жұқпалы дерт. Таралу көзі ретінде маса көп айтылады. Жаз, күз айларында өршиді, он жастан төменгі балалар аталмыш дертпен көп ауырады. Өлім-жітім мөлшері де жоғары болады. Вакцинасын алдын-ала еккізіп, қажетті сақтық шараларын көргенде ғана сақтануға болады;

2. Безгек – тез таралатын, қайталауы күшті, жиі ұшырайтын паразит құрт ауруы. Дүние жүзіне көп таралған дерттің бірі. Өсіресе ыстық белдеу мен ыстықтау белдеуде көп кезігеді. Әр жылы 400 миллион адам безгекке шалдығады. Дертті безгек қоздырғышы таратады. Ұрғашы маса безгек ауруына шалдыққан адамның қанын сорғаннан кейін безгек қоздырғышы оның денесінде көбейеді. Маса басқа адамды шаққанда оның сілекейімен ол сол адамға жұқтырады. Бұл дерттен сақтанудың басты амалы – маса-

ны жою. Бірақ бұл қазірше мүмкін емес. Тек шектеулі аймақтарда үйде, кеңседе ғана бұл жәндікті түбегейлі құртуға болады;

3. Дене қызбасы да маса арқылы таралатын жедел түрдегі жұқпалы ауру. Қазіргі күнде шығыс-оңтүстік Азия өңірінде бұл дерттің таралуы біршама көп. Бұл кезде дене қызуы көтеріледі, сүйек, буын сырқырап ауырады. Бұл дерттен масаның шағуынан сақтану, және оның көзін жою арқылы ғана өнімді сақтануға болды.

Шыбын мен тарақан арқылы таралатын аурулар:

Бұл жәндіктер ішек жолы жұқпалы ауруларын таратады. Айталық,

1. Бактериялы дизентерия;
2. Салмонелла бактерия ауруы.

Сақтану шаралары

Бұл дерттен адамдар арасында ауқымды таралуынан сақтану үшін осы жәндіктер көп жүретін кейбір кәсіпорындарда кешенді шаралар қолдану арқылы індет көзін жою қажет. Тамақ, жеміс-жидектердің бетін жауып, шыбын, тарақандардың араласуынан сақтану да өте маңызды.

Есік-терезелерге торлар орнатып, маса ыстағыш дәрілерді пайдалану. Қазіргі күнде жәндіктерді жою үшін отбасында бүркпелі дәрілер жиі қолданылады. Бірақ олардың құрамында да у болатындықтан қажетті мөлшерден асырып жіберудің қажеті шамалы. 15 шаршы метрлік бөлмелерге 3-4 секунд бүрксе жеткілікті. Бүркіп болғасын үйден шыға тұрған дұрыс. Белгілі уақыт өткесін есік-терезелерді ашып, ауа алмасқасын бала-шағаны кіргізіңіз. Тышқандарды жою кезінде пайдаланылатын дәрілерді де балалардың көзінен таса, қолы жетпейтін жерлерге сепкен дұрыс.

**Беттерді дайындағандар
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА,
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА**

ЕМДЕЛМЕСЕ, СҮТ БЕЗІНІҢ ОБЫРЫ – ҚАУІПТІ ІНДЕТ

Бүгінгі өміріміздің салтына, заманымызға байланысты әйелдердің, бесік тербеткен аналардың, қыздарымыздың арқалаған жүгі ауыр болғандықтан болар, арқалаған дерті де ауыр болып тұр.

Нәзікжандылардың сырлы құпияларының бірі – омырау. Бірақ, осы дене мүшесіне қатысты аурудың саны да алаңдатарлық. Әр заманның өз індеті болады демекші, бүгінде бұл кеселдің алдын-алуда бүкіл әлем болып әрекет етуге кірісті. Біздің елде де көптеген шаралар қолдануда. Себебі, адамның өмірін жалмайтын індет халықтың санын азайтып жіберуге «қауқарлы» екен.

Статистика бойынша, елімізде жыл сайын 29 мың әйел сүт безі қатерлі ісігімен ауырса, олардың 17 мыңы қайтыс болады. Ал әлем бойынша соңғы жиырма жылда өлімнің саны 22 пайызға артқан. Орташа есеппен жыл сайын әлем бойынша 500 мың әйел осы дертке шалдықса, оның 250 мыңы өмірден озады екен. Осыған орай жыл сайын 21 қазанда – «Дүниежүзі әйелдердің сүт безі қатерлі ісігінен қорғау күнін» атап өту тегін емес. Қазіргі таңда Қазақстан республикасында 3 мыңнан астам науқас жаңадан есепке алынған болса, осыдан 15 жыл бұрын бұл көрсеткіш 2 мың болатын.

Сүт безінің обыры бүгінгі таңда дүниежүзінің өзекті мәселесіне айналған қауіпті дерт. Емшек безі қатерлі ісігінің уақытылы және дұрыс емделмеуінің соңы мүгедектік пен өлімге әкеледі. Асқазан, өкпе обырынан кейінгі үшінші орынды иеленген аталмыш ауру қатерлі ісік және қатерлі емес болып іріктеледі. Алайда омыраудағы белгілердің алғашқы сатыларында дәрігерге көрініп, уақытында емделмегендіктен, біртіндеп қатерлі ісікке айналады. Ал қатерлі ісікке шалдыққан сүт безінің обырын химиялық дәрілермен, сәулемен емдейді немесе хирургиялық жолмен толықтай сылып тастайды. Емшек безі ісігінің алдын алу мен анықтаудың бірден-бір жолы – маммография рентгеніне түсу.

Біздің елімізде ҚР Денсаулық Сақтау Министрінің 2007 жылғы № 607 – бұйрығы бойынша 50-60 жастағы әйелдердің маммография рентгеніне тегін түсіруді ұйғарған. Дегенмен, уақыт озған сайын бұл обырдың түрі 30 бен 40 жастағы қыз-келіншектерді жағалай бастады. Тіпті кейбір деректер бойынша 12-15 жас аралығындағы қыз-



жеткіншектерде де кездесетіні анықталып отыр. Жалпы, сүт безінің ісіктері неден пайда болатыны жайлы әлі күнге дейін толықтай анықталмаған. Оған қолайсыз экология мен стресстен басқа да түрлі себептер әсер етеді деп болжанады;

- Өмір сүру салты мен кәсіптік дағдыларына байланысты (дұрыс тамақтанбау, алкогольдік ішімдіктерді пайдалану, зиянды газдардың ұзақ мерзімді әсер етуі).

- Әйелдердің сексуалдық, репродуктивтік және лактациялық функцияларына байланысты (25-50 жас аралығында әйелдердің он жыл немесе одан да ұзақ уақыт бойы жыныстық қатынаста болмауы, бірнеше рет түсік жасату, 28 жастан кейінгі бірінші босану, бір баламен шектелу немесе араға 3-4 жыл салмай екінші, үшінші рет босану, лактация кезінде сүттің аз бөлінуі, етеккірдің 12 жасқа дейін ерте келуі немесе 16 жастан кейін кеш келуі, баланы алты айлыққа жеткізбей емшектен шығару немесе мүлдем емізбеу, әйелдерде климакстың 50 жас шамасында кеш келуі және тағысы тағылар).

- Ағзадағы қатар жүрген аурулардың әсер етуі, мысалы, бауыр ауруы, гинекологиялық аурулар, жатырдан қан кету, артериялық гипертензия, сүт безінің және жатырдың жарақаттануы.

- Тұқым қуалаушылық, яғни, қатерлі ісік ауруына бейімділік болып табылады.

Ісікті асқындырмай, шипалы емнің арқасында дертінен жазылып кетуге болады. Ол әркімнің өз қолында. Омырау ісігін емдеуде дәрігерге қаралмай, уақыт өткізіп алу қауіпті.

Сондықтан, 35-40 жастан асқан әйелдер

жылына бір рет маммографиядан, 35 жасқа дейінгі қыз-келіншектерге УДЗ-ден өтіп, маммолог дәрігеріне көрініп, өз денсаулығын қадағалауы аса маңызды. Әрбір қыз-келіншек ай сайын етеккірден кейінгі жұмада емшекті қолмен сипалау арқылы үй жағдайында бақылап тұруға болады. Егер де кездейсоқ жағдайда қатты түйіншек пайда болғанын сезіп, сүт безі мөлшерінің едәуір ұлғаюы немесе емшек ұшының тартылуы, одан шығатын сұйықтықты байқаған жағдайда дәрігерге көрінуді кейінге қалдырмаңыз;

- Сонымен, қолыңызды төмен түсіріп, айнаның алдында омырауыңыздың формасын бір қарап алыңыз да емшектеріңіздің сыртқы түріне назар аударыңыз.

- Енді қолыңызды басыңыздың артына көтеріп, омырауыңызды қарап шығыңыз. Омыраудың бірінің формасының өзгеруі мен тері түсіне мұқият зер салыңыз.

- Оң қолыңызды көтеріңіз. Сол қолыңызбен оң жақ омырауыңызды баяу айналдыра басып шығыңыз. Жуандаған немесе томпақ жерлердің бар-жоғына назар аударыңыз. Енді сол қолыңызды көтеріп, оң қолыңызбен сол жақ омырауыңызды дәл солай тексеріңіз.

- Сұқ және бас бармағыңызбен емшегіңізді қысып, сары судың жоқтығына көз жеткізіңіз.

- Енді омырауыңызды жатып тексеріңіз. Шетінен бастап, емшегіңіздің ұшына қарай айналдыра сипап және жайлап басып қараңыз.

- Айналма қозғалыстармен оң және сол қолтығыңыздың астын басып көріңіз.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Айгүл РАХМЕТОВА

Олар аса зор үмітпенен сәби сүйгісі келгенімен үміттері ақталмай жататыны әрине, өмірлік парадокс. Бірақ, сол үміттің күндердің бір күнінде ақталуын бір Алладан күтіңіз. Ол үшін, емделудің дұрыс жолдарын таңдап, өз емшіңізді таба білгеніңіз абзал. Көптеген балаға зәру жандар жетімдер үйінен бала асырап алып махаббатына бөленсе, көп ұзамай құрсағына сәби бітіп жататын жағдайлар кездесіп жата-

гормондарды тексеру;

- Спермограмма – шәуәтті (сперманы) жан-жақты зерттеп тексеру;
- ультра-дыбыстық зерттеу арқылы жатыр мен аналық жыныс безінің жағдайын (күйін) тексеру;
- несеп-жыныс жүйесінде инфекциялардың бар-жоқтығын анықтау;
- Гистероскопия – жатыр қуысын тексеру;
- Лапароскопия – құрсақ қуысы

алдын-алу және оны кешеуілдетпей емдеп, жазу әйелдің ұрықсыздығын болдырмаудың бірден-бір кепілі.

• Ер адамдардың кейбірінде әйелдерді ұрықтандыра алмайтын жағдайлары да кездеседі, мұның себебі олардың организмінен жасалып, жинақталып шығатын шәуһеттің (сперматозоидтың) көлемі тиісті мөлшерден аз болады. Мұндай еркектер бірқатар уақыт бойына, әйелінің етеккір цикліндегі ұрықтануға

БЕДЕУЛІКТЕН АРЫЛУДЫҢ ЖОЛДАРЫ БАР!

«Баласыз үй – қу мазар» демекші, өмірдің мәні мен сәні, мағынасы да бала. Кейбіреулерге бала бергенімен, түрлі жағдайлармен балалар үйіне тапсырып жатады. Сондай-ақ, бұл өмірде бір баланың күлкісіне зәру боп жүрген жандар қаншама?

тыны әрине, ғажайып дүние... Дегенмен, дәрігерге көрініп, бала сүйе алмаудың негізгі себеп-салдарын анықтап алуды бүгінгі медицина жөн санайды.

Қазіргі таңда ерлі-зайыптылардың жиырма бес пайызы бедеулікке шалдығады екен. Отау құрған дені сау ер мен әйелдің бір жыл ішінде бала сүйі қалыпты жағдай болып табылады. Дегенмен, бедеулік мәңгілік ауру емес, оны емдеп жазуға болады. Бұл ретте емделушінің сенімі мен үміті әрі емдеуші маманның біліктілігі де маңызды рөл атқарады. Және де, ол тек қана әйелдің кінәраты емес.

Дәрігерге қаралғанда ерінің де медициналық сараптамалар жасағаны абзал. Бала сүйе бақытына ие болам деген үмітпен емделетін әйелдердің төрттен үші сәби сүйіп жатады. Дегенмен, бедеуліктен арылудың жүз пайыз кепілдігі жоқ. Ауруды неғұрлым ертерек анықтаса, емінің де тез арада жүзеге асатыны анық. Сонымен, қазіргі медицинада бедеулікті мынандай диагностикалық тексерулер арқылы анықтайды;

- жатыр түтігінің ұрықты өткізу қабілетін тексеру;
- әйел мен еркек қандарындағы

мен таз аймағындағы мүшелерді тексеру;

Бедеуліктің себеп-салдары;

- Ұрықсыздық. Кейбір адамның организмі өмір бойы бала жасай алмайтындай боп қалыптасады. Мұндай жандар тумысынан ұрықсыз болып жаралады.

- Әлсіздік немесе тамақтанудың жетімсіздігі. Кейбір әйелдерде қаны аздық, тамақтың аздығы немесе организмде йод қоспасының жетімсіздігі оны жүкті боп бала көтеру мүмкіндігінен айырады. Осындай себептерге байланысты әйел өзінің жүкті боп қалғанын сезініп үлгергенше, түсік тастайды. Бала көтере алмай жүрген және түсік тастауға бейім әйелдер дұрыс тамақтанып, йодталған тұзды күнделікті аста көбірек пайдаланғаны жөн, ал мүлдем қан аздық жағдайында (анемия), темір қоспалы дәрілер ішу керек. Бұл оның екіқабат боп, дені сау бала көтеруіне қолайлы жағдай туғызады.

- Созылмалы инфекция, бұл, әсіресе, жамбастың қабынып ісінуіне қатысты болады да, әйелдің бала көтере алмауына әкеп соқтырады. Егер ауру асқынып кете қоймаған жағдайда, оны емдеп жазуға болады. Соз бен хламидия ауруының



қолайлы сәті түскенше, яғни жүкті болу мүмкіндігінің алғашқы және соңғы уақыты аралығындағы мезетке шейін жыныстық қатынас жасаудан өзін тежей тұруы қажет.

Бедеулікті емдеудің әдіс-тәсілдері:

Репродуктивті медицина саласында жасалған тың зерттеулердің нәтижесінде бедеулікті емдеудің түрлі әдіс-тәсілдері пайда болды. Аурудың себебін анықтайтын дәрігерлердің арнайы тексерулерінен өтпей ешкім өзінің бедеулігін анықтай алмайды. Сай келетін емдеу тәсілдерін немесе ең тиімдісін дәрігердің өзі таңдап береді. Көбінесе гормональды терапия; шұғыл терапия, жасанды инсеминация, гистероскопия, лапороскопия, экстракорпоралдық ұрықтандыру жолдарымен емдейді. Сондай-ақ, бедеулікті емдеудегі «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығының қосар үлесі зор. Сырлары мен құпиясы тереңде жатқан шығыстық үлгідегі инемен емдеу әдісі бүгінгі таңда үлкен сұранысқа ие болып отыр. Оның себебі шипагердің қолы мен емінің нәтижесінде екені де белгілі.

**Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибісара ҚАЛИЕВА**

– Елбасы Ұлытау өңіріне келіп, елдің көңілінде жүрген көптеген сұрақтарға жауап беріп, «Мәңгілік ел» болу жолындағы мақсатты ойларымен бөлісті. Сізге, бұл сұхбат қалай әсер етті?

– Шапқан тұлпардың тұяғы тозатын, ұшқан құстың қанаты талатын, тіпті, шығыстан тараған күн сәулесінің өзі шығыстан батысқа жету үшін 1 сағат уақыт жұмсайтын байтақ даланың бірден бір иесі, талассыз қожасы – қазақ. Әлемге танылған, егемен елі бар, халқы сүйген және халқын сүйген Елбасысы бар қазағымның қазіргі бақытын Жаратқан ием көп көрмесін. Маған мұндай ой Елбасымыздың Ұлытауда берген ұлағатты сұхбатынан кейін туды.

Қазақтың тарихы мен тағдырынан, мәдениеті мен салт-дәстүрінен терең сусындаған Елбасымыздың сұхбатын оқып отырып, көп нәрсеге көз жеткізуге болады. Алдымен, басшымыз қазақтың біртұтас болып қалыптасуы туралы тамаша айтып өтті. Расында, көшпенді халқымыздың тағдырынан терең хабардар елбасымыз, біздегі диалектің жоқ болу себебін бір-ақ ауыз сөзбен түсіндіріп өтті. Жаз жайлауға шығыс пен батыстан, оңтүстік пен солтүстіктен үдере көшкен ел Ұлытау өңірін жайлайды. Атырау мен Алтайдың арасына тарыдай шашырап кеткен қазақтың ең бір қызықты, сәнді-салтанатты шағы жайлаудағы үш айы болып есептеледі. Ұлытау баурайына барша халық жиналып, төсекте басы, төскейде малы қосылады. Осы кезде бір бірімен қыз алысып, қыз берісіп, туыс болып тарқасады. Бұл қазақ халқының рухани жақтан тұтастығын сақтап қалуға бірден бір ықпал еткен күш.

Шынында да, қазақтың ғасырларға жалғасқан соғыстардан, әр түрлі алапат апаттардан аман қалуының бірден бір себебі осында жатқан сияқты. Бұлтартпас тарихи дәйектерді алға тартуы арқылы Елбасымыз елдің бірлігін көксеген ұлы мұратын айқын аңғартты. Барлық қажыр-қайратын қазақтың қазақ болып қалу жолында жұмсап, ішкі-сыртқы күштерге дес бермей, қасқырдың күшінен, түлкінің айласынан аман өтіп, қазақ дейтін халықты ұлы бақытқа жетелеп келе жатқан ұлы тұлғаның Ұлытауда айтқан осынау сөздері алпыс екі тамырды тулатып, жүректерді мақтаныш сезіміне толтырды.

Сонымен бірге, Елбасымыз бұл сұхбатында жастарға үлкен сабақ беріп кетті. Отанды қалай сүю керектігін, отан үшін қалай тер төгуге болатынын байыппен баяндап, әрбір қазақтың жүрегін шымырлататындай ой қозғады.



Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик

ҰЛЫТАУДАҒЫ Ұ ҰЛТ БОЛЫП ҰЙЫ

Жақында Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлы қазақтың тарихи астанасы болған Ұлытау жеріне барып, стратегиялық тұрғыдан аса маңызды «Жезқазған-Бейнеу» және «Арқалық-Шұбаркөл» теміржол магистральдарының тұсауын кесті. Соңынан, киелі Ұлытаудың бөктерінде, Әулиебұлақтың жағасында отырып, елдің кешегісі мен бүгіні және келешегі туралы керемет сұхбат берді. Бұл сұхбат жүрегі отан деп соққан әрбір азамат үшін әсерлі болғаны анық. Сұхбаттан алған ойымен бөлісу үшін «Жас-Ай» орталығының директоры, академик Жасан Зекейұлымен әңгімелескен едік.

Мен сұхбатты тыңдап отырып, мына бір сөздерді жазып алдым. «Отан деген үлкен ұғым. Отанды қорғау дегенде, әрине, адам баласы алдымен өзінің шаңырағын ойлайды. Әкеңді, шешенді, бауырларыңды, балаларыңды, немерелеріңді ойлайсың. Сол жүрекпен, сол тілекпен Отаныңды қорғайсың. Сондықтан тарихыңды білген жөн болады. Мысалы, керемет үлкен еменнің тамыры терең болмаса, ол дауылға шыдап тұра алмайды. Сондықтан тарихымызды таныту үшін қазір көп нәрсе жасап жатырмыз. Сондай тарихтың куәгері – Ұлытау. Оны білуіміз керек» деген Елбасының сөзі кез-келген қазақтың санасында сайрап тұру керек. Ат үстінде жүрген әрбір шенді азаматта дәл осын-

дай рух болса, қазақтың болашағы нұрлы болары хақ. Бұл сөздер, тек Қазақстандағы қазақтардың ғана емес, әлемнің әр түкпірінде жүрген барша қазаққа айтылған үндеу деп білеміз.

Тәуелсіздік алғаннан бері, тарихи отанына 1 миллионға жуық қандасымыз оралды. Тәуелсіздік алған жылдары Қазақстандағы қазақтың саны небәрі 40 пайыз болса, қазір 65 пайыздан асып отыр. 20 жыл ішінде өскен 25 пайызда шеттен келген ағайындардың алатын үлесі көп. Бұл Елбасының қазақ үшін еткен үлкен ерлігі.

– Елбасы ел үшін аса маңызды сұхбатты Ұлытау төрінде беруінде қандай мән бар деп ойлайсыз?

– Елбасының қазақ үшін қасиетті

жер саналатын Ұлытауға келуі, сол жерде ағынан жарылып, тебірене сұхбат беруі тегін емес. Қазақ тарихындағы орны бөлек, шоқтығы биік саналатын Ұлытауда көптеген тарихи шешімдер қабылданғаны белгілі. Осындай киелі жерде кеңінен көсіліп, халқына сыр шертуді, көреген басшы көптен ойластырып жүрсе керек. Тау табиғатының аясында қазақтың басшысы сұхбат беріп отырған кезде: «Біз осындай жайсаң халықпыз, біздің патшамыз да тау сияқты маңғаз, дала сияқты дархан» деп айғай салғың келеді.

Әсіресе, Нұрсұлтан Әбішұлы қазақ тарихы жайлы айтқан кезде тебіреніп тұрып сөйледі. Қазақтың кеше ғана пайда болған ұлт еместігін, мемлекеттігіміздің тарихы тереңнен бастау алатына тоқталып, «Біздің елдігіміз, қазақ жұртының арғы түбі ғұндардан басталады. Ғұндардан кейін көк түріктерге

дін жолында дұрыс таңдау жасап, тура жолда жүрсек, діннің мемлекеттің дамуында, халықты ұйымдастыру жолында пайдасы ұшан-теңіз. Ал, керісінше болып, діннің жат ағымында кетсек, елдің ертеңіне төнетін қауіп осал емесекендігін аңғартты. Елбасымыз, халықтың діни сауатын ашу төңірегінде мемлекет тарапынан көптеген шаруалардың атқарылып жатқанын, мешіттер салынып, дәстүрлі дінімізді насихаттайтын мамандар оқытылып жатқанын айтты. Расында, әлемдегі соғыс оты тұтанып жатқан елдерді алып қарайтын болсақ, дін жағдайында өте сақ болуымыз керектігі еске түседі. Әсіресе, әрбір азамат дұрыс таңдау жасай білуі керек. Ол үшін көбірек оқу немесе көп оқыған ғалымдардан кеңес алуымыз тиіс.

– Сіз тек дәрігер ғана емес, ұлт руханиятына қатысты игілікті шаралардың демеушісі әрі тіл жа-

қазақша сөйлеуді, қазақша қызмет көрсетуді талап ететін болса, екі қазақ бір бірімен қазақша сөйлейтін болса, онда біздің тілдік мәселеміз түбірімен шешіледі. Бірақ, Елбасы айтқандай, қызба қандылыққа салмауымыз керек. Егер олай істейтін болсақ, шынында да, Украинаның аяғын құшумыз мүмкін. Айтыңызшы, тіл үшін мемлекет тарабынан барлық жағдай жасалынып тұр. Елбасынан нені талап етпекпіз? Ендігі мәселе, өзімізге талап қоя білуіміз керек. Мейлі, дәрігер, мейлі физик, химик болсын егер қазақ болса өз мамандығын барынша қазақша жүргізуге тырысса болғаны. Шетел мен салыстырсақ Қазақстанның болашағы жарқын болып тұр. Елбасымыз айтқандай біз жас елміз. Елімізде жастар саны көп. Оның ішінде қазақ жастары көбейіп келеді. Расында да, болашақ біз үшін жұмыс жасауда.

ҚАЛАҒАТТЫ СҰХБАТ ЫСУҒА ШАҚЫРАДЫ

жалғасады. Одан кейін Алтын Орда орнығады. Сөйтіп, хандық дәуірге ұласып, кейін біртіндеп Тәуелсіздікке келіп тіреледі. Осындай үлкен тарихымыз бар. Жастарымыз мұны білуі керек. Біз кеше ғана пайда бола қалған халық емеспіз» деп қадап айтты. Осы бір сөзді барлық ақпарат құралдарында қайталап айтып, жазып, елдігіміздің өткенін білмей, бүгінін көре алмай, дербестігімізді әлі де мойындағысы келмей жүргендердің құлағына құя беру керек.

– Қазіргі қоғамның, тіпті, бүкіл әлем алдындағы аса маңызды жайт – дін мәселесі. Осы туарсында да Елбасымыз барша жұртты сабырлық пен ілімнің сара жолына түсуге шақырды. Сіз не дейсіз?

– Иә, кемел басшымыз дүрмекке ілесіп, әртүрлі ағымға ілесіп кетудің қаупін ескертті. Дінді сәнге, уақытша қызығушылыққа айналдырмай, шынайы иманды болуға шақырды. Адамдардың арасындағы береке-бірлік, бауырмашылдық, отаншылдық деген сөздің өзі Құранда жазылғанын, адамдықтан айнымаған адамның ғана діннен алыстап кетпейтінін ескертті. Егер

нашырысыз. Медицинаны қазақ тілінде сөйлетуге күш салып жүрсіз. Елбасының тіл туралы айтқанынан не түйдіңіз?

– Елбасы елдің көңілінде жүрген көптеген сұрақтарға жауап берді. Айталық, қазіргі ұлт жанашырларының, кез келген қазақ азаматтарның көкейінде жүрген мемлекеттік тілдің жағдайы туралы Елбасы көбірек тоқталды. Жыл сайын мектепті 100 мың оқушы бітірсе, олардың 80 мыңы қазақ мектептерінің түлегі екенін айтып, болашақ қазақтың пайдасына қарай шешіліп келе жатқанын айқындап айтты.

Қазақ халқы үшін қазіргі уақыттағы ең керегі – төзімділік. Өйткені, әрбір өткен күніміз қазақты алға жылжытып отыр. Қазақстандағы қазақтардың саны күн санап асып келе жатыр. Біздің көп болғанымыз жақсы. Мемлекетіміздегі барлық іс-қағаздар қазақ тілінде жүргізілетінін, оған ешкім кедергі жасап жатқан жоқтығын Нұрсұлтан Әбішұлы қадап айтты. Ендігі мәселе, өзін қазақпын деп санайтын адамның ана тіліне деген сүйіспеншілігіне қатысты болып тұр. Әр қазақ кез келген жерде

– Елбасымыз Еуразиялық экономикалық одаққа кіруіміз туралы егжей-тегжейлі түсіндіріп өтті. Сіздің Еуразиялық экономикалық одаққа деген көзқарасыңыз?

– Мен Еуразиялық экономикалық одаққа кіруді қолдаймын. Елбасымыз бұл туралы қаншама рет айтып өтті. Біздің одан басқа жолымыз жоқ. Егер бай-қуатты ел боламыз десек, осы жолды таңдаймыз. Еститін құлақ болса Елбасы бәрін ашық айтып, түсіндірді. Ал, оған күмән келтірушілерге Елбасының мына бір сөзі жауап болады деп ойлаймын: «Тәуелсіздікке нұқсан келтіретін болса, ондай ұйымдарда Қазақстан ешуақытта болмайды. Біздің ең жоғары бағалайтын байлығымыз – Тәуелсіздік. Ата-бабамыздың қанымен, терімен келген тәуелсіздікті біз ешкімге бере алмаймыз. Оны қасық қанымыз қалғанша қорғауымыз керек». Қашан да ойлы сөздерімен халқын оятататын осындай Көшбасшың болғаны үшін, Аллаға мың шүкірлік етесің.

– Сұхбатыңызға рахмет!

**Сұхбаттасқан
Қазірет БЕРДІХАН**



ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАСЫ

Халқымыздың тарихи – мәдени мұраларының түрлері сан алуан. Солардың қай – қайсысы да адамның игілігіне қызмет етуге бағытталған. Осындай аса құнды игіліктердің бірі – ұлт ойындары. Бүгінде адам баласы жасаған жеті кереметтің қатарына сегізінші етіп осы ұлт ойындарының аталып жүруі де жайдан – жай емес. Ел қорғаушы батыр, жауынгер, халық қайраткерлері, ойын үстінде көрінеді. Сол ойын арқылы шынығып, өзінің бойындағы табиғи дарынын шыңдай түседі. Ұлт ойындары осылайша атадан – балаға, үлкеннен – кішіге мұра болып жалғасып отырған.

Ойын тек адамның дене күш – қуатын молайтып, оны шапшаңдыққа, дәлдікке т.б. тәрбиелеп қана қоймай, адамның ақыл – ойының толысуына, есейіп өсуіне де көп пайдасын тигізеді. Тұяқпай Манашыұлы жырында: «Балалармен ойнайды, ойнап жүріп ол бала кеудеге ақыл ойлайды» - деп түйіндейді. Яғни, ойын тек көңіл көтеру мен ермек үшін жасалмаған, қайта халықтың жазу өнері әлі дамымаған, оқу орны болмаған кезде өз ұрпақтарын өмірге әзірлеу мүмкіншіліктерін пайдаланатын іс – әрекет қызметін атқарған. Қазақтың ұлт ойындары тақырыпқа өте бай және алуан түрлі болып келеді.

Ойындардың кез келгені уақытты көңілді өткізуге, денсаулықты шыңдай түсуге, халқымыздың әдет – ғұрпын, салт – санасын біліп өсуге, тілді дамытуға көп жәрдемдеседі.

Қазақтың ұлттық ойындарының көптеген түрлері бар.

Қиыл-қозғалыстағы жылдамдық, шапшаңдық, қара күш сондай-ақ рухани жақтан табандылықты, батырлықты, жігерлі болуды талап ететін ойындар көп. Солардың біразын атасак: көкпар, аударыспақ, күрес, асау үйрету, ақ сүйек, теңге ілу, жамбы ату, алтыбақан, қыз қуу, асық ату т.б. ойындары.

Көкпарда жігіт пен оның мінген аты да сынға түседі. Тартысқа шыққан жігіттер серкеге барғаннан кейін таласатармаса тұрып, жерден іліп алу амалын жасайды. Қайсысы бұрын іліп алса, тақымына басып, қарсыласына ырық бермеуге тырысады. Ол да жармасып, бос сирақты тақымға басып, тартыса бастайды. Серіктері жолдастарын жебейді. Қайсысы көкпарды жұлып алса, серігіне береді. Ол топқа қарай ала қашады. Қарсыласы қуалайды. Жетіп ұстаса, қайта тартысады. Ал аты ұшқыр, жүйрік жігіттер түптегі тартыста - ақ лақ қолына тисе, жеткізбей кетуі мүмкін. Көкпар

тартуға араласа алмайтын қарттар, балалар көкпаршы жігіттердің осы ойынынан ләззат алады. Жүйрік ат пен мықты жігіттің қайратына сүйсінеді. Біраздан кейін серкенің терісі жыртылып, сүйегі сөгіле бастайды да, ел жапа - тармағай тартысқа кіріседі. Бұл дода деп аталады. Мұнда да мықты жігіттермен жақсы ат көзге түседі. Мықты жігіттер жүйрік атты жігіттерге топтан көкпарды шығарып береді. Олар ала қашып, ерекше бір жақсылығы бар үйге апарып тастайды.

Салт бойынша ол үй жаңа көкпар береді. Осыдан арғы көкпардың бәрі дода әдісімен өтеді.

Аударыспақ – салт аттылардың бірін-бірі ер үстінен аударып алу сайысы. Бұл ойынға қайрат-күші мол, батыл да төзімді, шапшаң қимылдап, ат құлағында ойнай білетін жігіттер қатысады. Ежелгі заманнан келе жатқан бұл ойын жаугершілік кезінде найза ұстап, қылыш шабатын жауынгерге қажетті қасиеттерді қалыптастырған.

Қыз қуу ойыны бір тегіс, жұмсақ топырақты жазық жерде өткізіледі. Қыз бен жігіттен жұптар жасақталады. Төрешінің белгісі бойынша ойыншылар бір мезетте сөреден шаба жөнеледі. Ойынның шарты бойынша қыз бұрылысқа бірінші болып жетуі керек. Егер жігіт бұрылысқа дейін қызды қуып жетсе, жеңімпаз ретінде қызды құшақтап, сүйеге міндетті. Ал жігіт оған үлгермей қалса, бұрылыстан қайта шапқанда қыз ша-

бандоз жігітті қамшының астына алады. Екеуі де осы жарыс үстінде өздерінің тапқырлығын, сынаптай сырғыған ептілікті, шабандоздық шеберліктерін таныта білулері керек.

Күрес – қазақ халқымен бірге жасасып келе жатқан, ұзақ тарихы бар ойын. Адамның жеке күш-қайраты сынға салынады. Бұл тұста ел жастарды «Күш – атасын танымас» деп қайрайды. Күрес қазақ арасында күні бүгінге дейін сақталып келеді.

Алты бақан – қатысушылар санына шек қойылмайды. Алты бақан далада, алаңда, алаңқайда көбіне көктем, жаз кештерінде өтеді. Алты бақанды әзірлеу және ойын шарты: тербелетін тұғыр жасау үшін ұзындығы 3, 5-4 метрлік алты бақан және үш мықты арқан керек. Алты бақан әрқайсысы үш-үштен мосы тәрізді етіліп ара қашықтығы 50-70 сантиметрге жерге төбелері түйістіріліп орнықтырылады да оған көлденең арқалық ағаш байланады. Ал үш арқанның ұшын сол көлденең арқалыққа бекітеді. Арқанның ұзындауы аяқ тіреуге, қалған қысқалау екеуі – отыруға бейімделеді. Әдетте қыздар мен бозбалалар жұп-жұп болып, алмакезек ауысып тербеледі де әуелете ән шырқайды. Қалған ойыншылар өз кезектері келгенше әнге қосылып, көңілді күлкі, шат думан түннің бірауағына дейін созылды.

Теңге ілу – бозбалалар мен жігіттердің атпен ойнайтын ойыны. Көбіне қыз ұзатылатын және сүндет тойларының думанында ойналады. Жігіттің атқа мықтылығы, ат үстіндегі самдағай әрекеті, денесін игеріп, билеп алған ептілігі сынға салынады. Теңгені іліп ала алмай, аттан ауып қалып жататындар да көп болады. Сәйгүлік мінген жігіттер жүз, жүз елу метрдей жерден

екпіндете шауып келіп, сол ағынымен шұңқырдағы орамалды іліп әкетуге тиіс. Шұңқыр тұсында іркіліп, тоқтауға не аттың шабысын бәсеңдетуге болмайды. Кімде - кім орамалды іліп әкетсе, теңге сыйы оған тиесілі болып саналады. Ол оны қалаған адамына сыйлайды.

Жамбы ату – шауып келе жатқан аттың үстінен нысананы дәл көздеп, атып түсіру. Бағана, болмаса ұзын сырық қадалып, оның ұшар басына нысана ретінде жамбы (күміс құймасы) ілінетін болған. Оны қылмен немесе жібек жіппен байлаған. Аспен шауып келе жатқан кісі садақпен жамбыны атып түсіріп, жеңіске жетуге тырысқан. Жамбы ату жігіттерді шабандоздыққа, мергендікке үйретуде елеулі рөл атқарған.

Ақ сүйек - ай сүттей жарық түндері, жазды күні қыздар мен жігіттер, балалар араласып ойнай береді. Ойынға ірі қараның қу жілігі пайдаланылған. Соған орай ойын да «Ақсүйек» атанған. Ойынға келгендер екі топқа бөлінеді. Бастаушы ақсүйекті әуелетіп, алысқа лақтырады. Басқалар ай сәулесіне шағылыса жарқылдаған ақ сүйектен көз айырмай қарап, қай шамаға түсетінін бақылайды. Ақ сүйек жерге түскен соң, бастаушы: «Ал, іздендер» деп бұйырады. Бәрі іздейді. Ақ сүйекті тапқаны: «Мен таптым!» деп айқайлайды да, ақ сүйекті жоғары көтеріп көрсеткеннен кейін сөреге қарай жүгере жөнеледі. Қарсыластары оны қуып жетіп ұстап алуға тиіс. Ұсталып қалса, ол ақсүйекті өзін ұстаған ойыншыға береді. Ол әрі қарай жүгіреді. Сөйтіп ақ сүйекті қай топтың ойыншысы сөреге жеткізсе, қарсы топтағылар жеңілген есебінде ән салып береді. Ойын осылайша жалғаса береді.

Асық ойыны негізінен ер балаларға тән. Асық ойнау үшін керекті құралдың

ең негізгісі – сақа. Әдетте оны үлкен оңқай асықтан шіге жағынан қорғасын құйып ауырлатып, тәйке жақ табанын, шіге жақ бетін тегістеп, оң қолға ұстап асық атуға ыңғайлап жасайды. Асық ойынын жазды күні тақыр жерде ойнайды. Бір - біріне қарсы екі бала не бірнеше бала екі топқа бөлініп ойнаулары мүмкін. Ойынның негізгі шарты бір бірінен асық ұту.

М.Жұмабаев ойындарды «Халық мәдениетінен бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементтері» - деп тұжырымдайды. XX ғасырдың басында өмір сүрген этнограф М.Гуннер қазақтың ұлттық ойындарын былайша жіктейді:

1. Жалпы ойындар;
2. Қарсыласу мен күресу сипатындағы ойындар;
3. Ашық алаңқайдағы ойындар;
4. Қыс мезгіліндегі ойындар;
5. Демалыс ойындары;
6. Ат үстіндегі ойындар;
7. Аттракциондық көрініс ойындар.

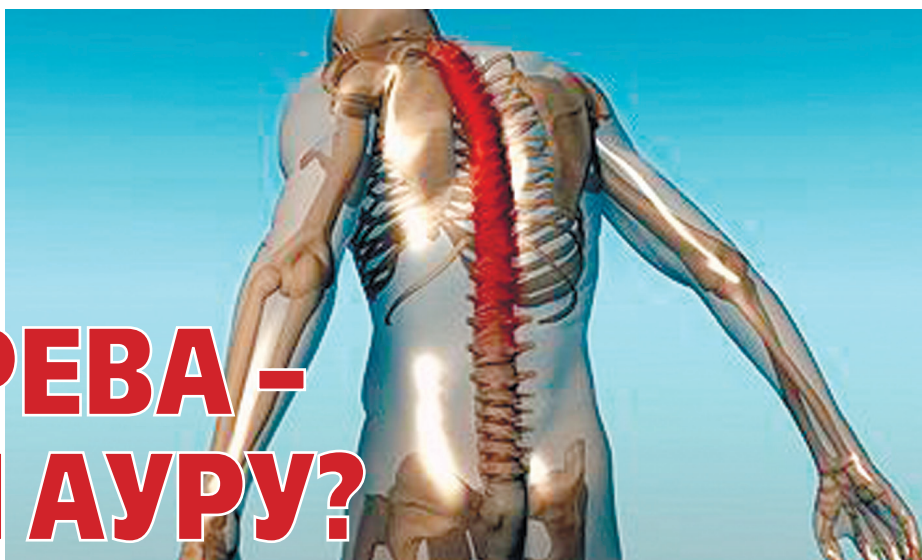
Ұлттық ойындарды мазмұны мен күрделілігіне байланысты және балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, төменгі, орта және жоғарғы сынып оқушылары ойнайтын ойындар деп бөлуге болады.

Сонымен ұлт ойындары – ата – бабамыздан бізге жеткен, өткен мен бүгінгі байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан оны үйренудің, күнделікті тұрмысқа пайдаланудың маңызы өте зор. Ойын адамның алдынан өмірдің есігін ашып, оның шығармашылық қабілетін оятып, өміріне ұштаса береді. Ойынсыз ақыл – ойдың қалыпты дамуы да жоқ, болуы да мүмкін емес. Ойын дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспетті, ол баланың рухани сезімі жасампаз өмірімен ұштасып, өзін қоршаған ортаны тану арқылы түсінік алады. Ойын дегеніміз тынысы кең, алысқа меңзейтін, ойдан – ойға жетелейтін, адамға қиялымен қанат бітіретін ғажайып нәрсе, ақыл – ой жетекшісі, денсаулық кепілі, өмір тынысы.

Халқымыздың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттілікті, батылдықты, шапшаңдықты тағы басқа қуаты молдылығын, білек күшін дененің сомданып шынығуын қажет етеді. Сондықтан, жас ұрпаққа ұлттық ойындардың құндылығын насихаттаумен қатар, оларды қолданудың озық тәжірибелерін жинақтап және дамыта беру керек.



Бел омыртқаның шаншып ауыруы әсіресе түн ортасында басталады. Және ол екі сағатқа дейін созылып, түннің екінші жартысында жанға батқан ауру бәсеңсиді. Ыстық душ қабылдау арқылы үдеген аурудың бетін қайтаруға болады. Кей кездерде дене тырысып, бел-омыртқаның қимылы қозғалыссыз халге дейін



БЕХТЕРЕВА- ҚАНДАЙ АУРУ?

Бехтерева ауруы – буындардың созылмалы қабынуы және беломыртқалары ауруының асқынған түрі болып саналады. Әйелдерге қарағанда ер адамдардағы аурушаңдық басым. Медицина ғылымы бұл аурумен тек ер адамдар ғана ауырады деп келген болса, бүгінгі таңдағы тәжірибелер мен сараптамалар нәтижесі әйелдердің де жиі шалдығатынын анықтап отыр. Дегенмен ауру көбінесе 15–30 жас аралықтағы ер адамдарда жиі кездеседі. Оның нақты себептері бүгінгі таңда толығымен анықталмаған. Жалпы, бехтерева ауруымен ауыратындардың 90–95 пайызын тұқымқуалаушылықтан жалғасады деп пайымдалады, яғни HLA-B 27 қарсытектілігі.

жетеді. Әйтсе де, науқас адам әрліберлі жүргісі келіп мазасыздана бастайды. Ауру біртіндеп сан, жамбастарына, иық буыны және сегізкөзге шауып, бүкіл бел омыртқаны қақсатады және қабынған буындар ісінеді. Кейбір белгілері радикулит ауруына ұқсас. Бірнеше уақыттан соң ауру саябырсып, беліндегі бүкірлік те жазылып, қайта қалпына келеді. Бірақ, кеуде тұсындағы бүкірлік қалып қояды. Жалпы бехтеревамен ауыратын адамның денесі бүкір келеді, басы салбырап, аяқтарын аздап бүгіп жүретін болады. Арқаларының ауыратыны да сондықтан. Жас адамдарда көбінесе арқадан емес, буындардың ауыруынан басталады. Ал балалар мен жас жеткіншектердің ауруы аяқ және қол буындарының тартылуы мен температураның аздап көтерілуі, жүрек соғысының жиілігімен белгі бере бастайды.

Бехтерева ауруы бел омыртқаларды ғана ауыртып қоймай, көз жанарының тұмандануы және көз жасының тоқтамауы ирит пен иридоциклит ауруына шалдықтырып, жүрек соғысында тахикардия пайда болады.

Аурудың пайда болуының басты себептеріне мыналар жатады:

- Шамадан тыс суық өткізу;

- Омыртқа белінің қандай да бір жарақат алуы;

- Жұқпалы ауруларды жұқтыру;
- Аллергиялық аурулармен ауыруы;
- Асқазан-ішек ауруларының қабынуы;

- Зәр шығару жүйесінің қабынуы;
- Қалыпты гормондардың бұзылуы.

Аурудың алғашқы кезеңдерінде анық диагнозын дөп басып айту қиын. Әсіресе, остеохондроз ауруымен шатастыруға болады. Ұзақ уақыт диагностикалық сараптамалар жасау барысында дәрігердің нұсқауымен науқастың тексерілуі үш айға дейін созылады. Ауру белгілерін анықтаудың ең тиімді жолы – рентген суреттерін жасау. Алайда, рентген суреттерінен ерте пайда болған белгілерді ғана анықтай алады. Қол-аяқ және басқа да буындардың белгілерін анықтау үшін МРТ томографиясынан өткен тиімді. Күмән туғызған жағдайда HLA-B 27 қарсытектілігіне қарсы тексеру жұмыстарын жүргізіп, міндетті түрде қан анализдерін тексертеді.

Емделуі: жоғарыда атап өткеніміздей, емделу процесі өте ұзақ, бірнеше этаптардан құралады. Науқас ең алдымен стационардың травматология бөлімінде міндетті түрде ем алып шығуы тиіс. Сосын, жергілікті

емханадан ем-домын жалғастырып, санаторияларға жолдануы тиіс.

Емдеу барысында көбінесе физиотерапия, магнитотерапия қолданылады. Бұл ем науқас адамдарды аз да болса жеңілдеу сезіміне бөлейді. Әйтсе де, ол уақытша ғана. Немесе грелка мен парафинді аппликацияларды да қолдану тиімді. Бірақ, мұндай қыздырулар кейбір науқастардың ауруын одан сайын қоздыра түсуі мүмкін. Мұндай жағдайларда бальнеотерапия емі жақсы көмектеседі. Бұл емді санаторияларда қабылдауға болады.

Бехтерева ауруына шалдыққан адамдарға арналған емдік жаттығулар бар. Оны науқастың ауруына қарай дәрігердің өзі тағайындайды. Жаттығулар әр 30 минут сайын күніне екі реттен жасалынуы тиіс. Сондай-ақ, бассейндерде жүзу, жеңіл гимнастикалармен айналысу, бой жазу мен системаларды қабылдауды күн тәртіптеріне енгізген жөн. Массаж да емделу тәртібіне енуі мүмкін. Бірақ оны асқынулар кезінде қабылдау қауіпті. Спорттың ауыр түрімен мүлдем айналысуға болмайды. Және де суық тигізуге, қатты ашулануға, ауыр заттарды көтеруге тиым салынады. Буындарға артық салмақ түсірмеу үшін дене салмағының қалыптылығын сақтау керек. Сол үшін де майлы тамақтардан бастарта отырып (диета), спорттың жеңіл түрімен шұғылдануы тиіс. Омыртқа белдерінің қисаюының алдын алу үшін жатын төсектерінің қатты болуы және мүмкін болса жастықсыз жатуына мән берген жөн.

Дайындағандар:
Бибісара ҚАЛИЕВА,
Айман РАХМАНҚЫЗЫ

Тату жасатудың тарихы тереңде жатыр. Деректерге сенсек, тәнге салынар таңба 18 ғасырдың екінші жартысында пайда болған. Тынық мұхиты аралдарын мекендеген көне тайпалардың салты бертін келе темір тордан босап шыққандар мен әскерден келгендерге тән бола бастады. Ал бүгінгі жастар үшін тату – өзгеден ерекшеленудің таптырмас түрі, әрі заманауи сән.

Жеңілі бірнеше айға, ал ауыр түрі 1-2 жылға жарамды. Бұрынырақта денеге сурет салу үшін пайдаланылған қызметтің бұл түрі қазірде көз, қас,

жасыл қас жасаймын десеңіз де – еркіңіз өзіңізде. Ерін контурын қалаған түспен бояп, өзіңізге мәңгі (кемінде 5 жыл) визаж жасап алуға болады. Бұл татуаждың тек бір жақсы жағы ғана.

Ал енді зиянды жақтарының тізімі әлдеқайда ұзынырақ. Әлі де татуаж жасату ниетіңіз болса, алдымен төмендегі сөйлемдерге көз қырын салыңыз:

- көп жағдайда аллергиялық реакция болады. Бояудың сапасы төмен болса, бұл процедура әдемілік сыйлаудың орнына, көптеген дертке

Мамандар пікіріне сүйенсек, сурет салуда қолданатын бояулардың құрамында денатурат (спирт түрі), метил спирті, этиленгликоль, альдегидтер және тағы басқа мөлшерден тыс қолданылатын зақым туғызғыш зиянды заттар болады. Егер сурет салынған теріге күннен қорғайтын кремдер, ауруды басатын дәрілер жақса, синтетикалық киімдер кесе, кейбір косметика түрін қолданса, оның аллергияға ұласуы ғажап емес. Татуировканың көлемі үлкен

Тәнге салынған ТАҢБАНЫҢ тарттырар азабы

Өлгенше өшпейтін жазу, сурет. Бала кезімізде ондайды сотталғандардың немесе әскерден келген аға-әкелеріміздің денесінен байқайтынбыз. Қазір тату дегенің жас та, жыныс та талғамайды. Денеге сурет сыздырып, жазу жаздырудың адам денсаулығына тигізер қасіреті қандай?



кірпік, ерінге де өлшеусіз «қызмет» етіп келеді. Ендігі жерде өз қолымен қарындаш арқылы қасты, көздің жан-жағын, ерінге «шеңбер» сызатындар саны азайды. Оған себеп бүгінде қасыңыз ұнамаса – түп-түзу етіп, ерніңіздің пішіні ұнамаса – үлкейтіп, кірпігіңіз сирек болса – қалыңдатып алу оп-оңай. Осы күні татуаж жасатушылар өте көп. Қай жерде болмасын, екінші бірінде татуаж. Ол ол ма, егде тартқан апаларымыз да жастардан қалысар емес. «Сұлулық құрбандықты талап етеді» десек те, ажал аузына сүйрелейтін сұлулыққа ұмтылу ақымақтық болар. Бүгінгі таңда өзіне көңілі толмайтындарға бас қатырар мәселе жоқ. Бірақ... «артық қылам деп тыртық қылып» алудың мүмкіндігін де естен шығармаған жөн.

Сонымен, дәл осы сұлулық процедурасының пайдалы және зиянды жақтарын қарастырып көрсек. Табиғат сізге қарлығаштың қанатындай қиылған қас сыйға тартпады деп уайымдамасаңыз да болады, өйткені татуаж бар. Кез келген форма, кез келген ұзындық, қалыңдық, тіпті

шалдықтырып, тіпті тері қатерлі ісігіне алып барады;

- түсі дұрыс таңдалмаса, әдемі қара қастың орнына жап-жасыл қастың иесі болып қалуыңыз әбден мүмкін;

- уақыт өте келе бояу кете бастап, ала-бұла боп тұрады;

- біразға дейін ісік қайтпай, бет-әлпетіңіздің қалыпты жағдайын ұмытасыз;

- бір образда болу жалықтырған сәтте, бәрін сүртіп тастап, өзге бір бейне жасай алмайсыз;

- татуажды алып тастау, жасағанға қарағанда өте қиын және өте қымбат;

- Және соңғысы, бұл процедура анестезиясыз жасалады (ішкі анестезия), сол себепті қатты ауыртатын болады!

«Бір қарағанда тартымды көрінер татудың тарттырар азабы да аз емес» – дейді дәрігерлер. Олардың сөзіне сүйенсек, денедегі өнер туындылары – түрлі аурулардың қайнаған көзі. Дін тұрғысынан да теріс іс. Ал соңғы деректер бойынша денеге салынатын өшпес өрнек обырға шалдықтыратыны да дәлелденді.

болған сайын оның залалы да соншалықты молая береді.

Тағы да мамандардың айтуынша, әсіресе, түрлі-түсті татуировка салдыратындар тәуекелді топқа түседі. Құрамында кремний және кейбір металлдардың қышқылы бар сияның өзі айтарлықтай зиянды болмағанымен қауіп ашық тәнге күн сәулесі түскенде төнеді. Себебі, денедегі металлдардың микробөлшектері қатты қызып, тері жасушаларын күйдіре бастайды. Дәл осы кезде тері жасушалары өзгеріске ұшырап, обыр жасушаларына айналады. Ал сурет салатын сиядағы токсиндер қан арқылы бауыр мен бүйректі зақымдайды. Татудан ВИЧ жұқпасы, гепатитті айтпағанда тері аллергиялық ауруларының тууы да ықтимал. Бүгін де онкологтар рак ауруының жастар арасында жиілеуінің бір себепін дәл осы денсаулыққа зиян келтіретін сан бұзар салттан көріп отыр. Ендеше, мұндай қауіпті қадамға бармас бұрын жетірет өлшеп, бір рет кескеніңіз абзал.

**Эльмира ЖОЛАМАНОВА,
Айгүл РАХМЕТОВА**



ӘР КҮНГЕ АРНАЛҒАН 10 пайдалы кеңес

1. Біріншіден, таңертең өте ерте ояныңыз. Өйткені ғалымдар ерте ұйықтап, ерте оянатын адамдардың өмір жасы ұзақ болатындығын бұрында дәлелдеп қойған. Сонымен қатар, ерте тұратын адамдардың еңбегі де өнімді болады.

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

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

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

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

тұзды тағамдарды да аз қолдануға тырысыңыз.

6. Тамақ ішердің алдында аш қарынға бір стақан су ішу қажет. Көптеген диетологтар суды көп ішетін адамдардың емделуге жиі келмейтіндігін айтады. Осыдан-ақ суды көп ішудің пайдасы қандай екендігін аңғару қиын емес.

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

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

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

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

Балаларға пайдалы тағамдар

Сүт

Сүт өнімдерінің құрамында тіс пен сүйектерді қатайтатын кальций және А, В2, В1, Е, D, С дәрумендері бар. Сондай-ақ, АҚШ ғалымдары сүт өнімдерінің тағы бір пайдалы қасиетін анықтады. Олардың дәлелдеуінше, сүт, йогурт, ірімшік, балмұздақ сияқты тағамдарды тұрақты тұтыну мидың есте сақтау қабілетін жақсартады.

Ет пен балық

Мамандар етті қуырып емес, асып жеуді ұсынады. Себебі асқан ет өзінің құнарлылығын, емдік қасиетін жоғалтпайды. Сондай-ақ тағамға балық өнімдерін міндетті түрде қосу керек. Мұндай тағамдар ас қорыту бездерінің жұмысын және көру қабілетін жақсартады. Олардың құрамында йод, фтор, фосфор, мыс, кобальт сияқты химиялық элементтер бар.

Сусын

Қанттың көзі - газдалған сусындар. Сондықтан балаларға сумен шөл қандыруды үйреткен жөн. Әрдайым балаңыз үшін бөтелкемен су алып жүргеніңіз абзал. Балаңызды шөлдеген кезде газдалған немесе бояғыш қосылған шырындарды емес, су ісуге дағдыландырыңыз.

Тәтті

Балалар тәттіге құмар. Алайда тәттілерді балаға қосымша тағам ретінде берген жөн. Сонымен қатар, мынадай ережелерді ұстанған жөн: конфеттің орнына - шоколад, кремі бар тәттінің орнына - нан немесе бисквит.

Дәрумен

Жемістер мен көкөністер құрамында дәрумендер көп. Егер адам үнемі дәрумені аз, бірыңғай консервіленген, кептірілген, рафиндалған тағамдармен тамақтанса, ағзаға көмірсулар ғана түсіп, ақуыз бен майлар аз берілсе, көкөніс пен жеміс-жидектер мүлдем болмаса, дәрумен жетіспеушілік – авитаминоз ауруына шалдығуы мүмкін.

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



Ең пайдалы жидек анықталды

Ғалымдар адам ағзасына ең пайдалы жидекті анықтады. Ол – дәрумендерге және денсаулыққа қажетті, өзге де заттарға өте бай қара қарақат болып шықты

Ғалымдардың айтуынша, қара қарақат жеген адам оба дертімен, сусамырмен және жүрек-қан тамыры ауруларымен сырқаттанбайды

екен. Ол адам ағзасын ерте қартаюдан сақтап қана қоймай, сонымен қатар, көз жанарының өткірлігін, яғни, адамның көру қабілетін сақтауға көмектеседі. Ең қызығы, ғалымдар қара қарақаттың адам ағзасына аса пайдалы антиоксиданттарға да бай екенін анықтап білді.

Жеті минуттық жүгіру – жүрек дерттерін 30% қысқартады

Күніне жеті минут жүгіру өлімнің жүрек-қан тамыры аурулары салдарынан болу фактісін азайтады, деп хабарлады Айова Университетінің американдық ғалымдары.

Ғалымдар тәжірибелерінде 18 бен 100 жас аралығындағы 55137 адамды 15 жыл зерттеген.

Нәтижесінде, жүгірумен айналысқан адамдарда өзгелерге қарағанда өлімге итермелейтін себептер 30% кем болса, жүрек-қан тамыры аурулары мен инсульттан көз жұму қаупі 45% төмендеді. Жүгіруге әуес жандар 3 жыл ұзағырақ өмір сүрген. «Аптасына небәрі 50 минут, немесе күніне шамамен 7 минут жүгіру өлім қаупін күрт азайтты», деп хабарлады Healthvesti порталы.



Ағылшын ғалымдары адам кітап оқыған кезде күйзелісті жылдам әрі тиімді еңсеретінін анықтады. Әрі кітап оқу бірқатар факторлар бойынша күйзеліспен күрестің басқа тәсілдерінен едәуір тиімдірек.

Кітап оқу күйзелістен арылтады



Тәжірибеге өз еркімен қатысқан адамдар күніне кітаптың екі бетін оқып отырғанның өзінде қатысушылардың қан қысымы қалыпқа келіп, бұлшық еттері босаңсып, басқа да оң өзгерістер байқалғаны анықталды.

Ғалымдар жүргізген тәжірибе күніне екі бет оқыған еріктілерде жүрек соғысы қалпына келіп, жинақталған нерв қысымынан арылудың тағы да басқа оң өзгерістері орын алғанын көрсетті.

«Тәжірибеге қатысқан еріктілер арасында күйзеліс деңгейі күн сайын оқитын адамдарда 68 пайызға төмендеген», деп хабарлады Healthvesti порталы.

Британдық зерттеушілер күйзеліспен күресте әуен тыңдау, бейне ойындар ойнау, шай, кофе ішу оң әсер беретінін анықтаған. Алайда бұл әдістердің кітап оқығанға қарағанда әсері әлсіз.

Ғалымдар мәселе адамның қандай кітап оқығандығында емес екенін атап өтті, күйзелістен арылудың басты факторы автор шығармасына ден қою, ол мейлі детектив не тарихи роман ба, ол жағы маңызды емес. Бастысы, адам өзіне ұнайтын кітапты оқығанда, күйзеліс факторлары сейіліп, қоршаған орта әсерін басқа әсерге алмастыруға мүмкіндік туады.

Беттерді дайындаған Аққу АБАШАЕВА, Бибісара ҚАЛИЕВА

Дәрі шөптен шығады...

ҚАСБОЯУ

Бұл – екі жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30-80 см. Негізгі тамыры ұзын, тереңдеп өседі. Сыртқы қабығы ақшыл сары түсті, сабағы тік, сыртында ақ түсті ұнтақтары бар. Жапырақтары кезектесіп орналасқан. Түп жағындағы жапырағы үлкен, ұзын сопақша сағақты жапырағы қандауыр тәрізді, түп жағы жебе тәрізді болып, сабақты жартылай орап тұрады. Гүл шоғыры сабақ басында және қолтықтай өседі. Гүлі кішкене сары түсті, крест формасында тізіле орналасқан.

Ал жемісі ұзыншақ дөңгелек формалы, жалпақтау, тікенді келеді.

Жинау және өңдеу

Қасбояудың тамыры мен жапырағынан дәрі жасайды. Тамырын күзде қазып алып, топырағынан арылтып кептіреді. Жапырағының майсасы өсіп 15 см. болған кезде мерзімге бөліп жинап, көлеңкеде немесе күн нұрында кептіру қажет.

Ем болатын аурулары:

1. Алқым безінің тарқамалы қабынуына қасбояу тамырының 60-120 грамын (балаларға 30-60 г.) суға қайнатып, күніне бір рет ішеді немесе қасбояу тамырынан 30 %-дық сұйықтық дайындап, ауырған жерге жағады;

2. Тамақ баспасының жедел қабынуына қасбояу тамырынан 15 г. ұшқат гүлі мен қара тамырдан 9 грамнан, жалбыздан 4,5 г. қызыл миядан 3 г. араластырып ішеді;

3. Менингит ауруына қасбояу тамырының 60-120 грамын 200 миллилитр суға қайнатып, 100 миллилитр қалғанда бірден ішеді. Осылай үш ай жалғастыру қажет;

4. Тарқамалы тұмауға 9 г. қасбояу мен 30 г. сүзгітарақты қосып, суға қайнатып ішеді;

5. Өкпенің үлкен жапырақшасының қабынуына қасбояу жапырағынан 15 г., тамырынан 15 г., ұшқат гүлінен 15 г., қызыл шұғынықтан 9 г., бақбақтан 12 г., қоаңырау гүлден 9 г., қызыл миядан 3 г. араластырып, суға қайнатып ішеді;

6. Бауырдың қабынуына 15 г. қасбояу тамырын, 15 г. ақжусанды, 6 г. көкгүлді, 3 г. қызыл мияны суға қайнатып ішеді;

7. Тілме ауруына қасбояу тамырынан 18 г., жалбыздан 9 г., ошаған тұқымынан 9 г., қаратамырдан 15 г. араластырып, суға қайнатып ішеді. Қасбояудың жас жапырағын жаншып, ауырған жерге таңса болады;



8. Асқынған жараға қасбояу тамырынан 30 г., тікенді ұшқаттан 15 г., бақбақтан 15 г., иісті қоғажайдан 15 г., қасбояу жапырағынан 15 г., сабын ағаш тікеннен 9 г., ащы қарбыз тамырынан 12 г. араластырып, суға қайнатып ішеді;

9. Құл ауруына (дифтерия) 9 г. қасбояу жапырағын, 6 г. қызылқұлақ, 12 г., ақаратамыр, 3 г. қызыл мияны араластырып, суға қайнатып ішеді;

10. Көздің дәнекер қабығының қабынуына қасбояу тамырынан 5-10%-тік сұйық дәрі жасап, көзге тамызады.

Пайдалану мөлшері: 9-24 г.

САБЫНКӨК

Бұл көп жылдық шөп тектес өсімдік. Қара тамыр, қара жұмыр деп те айтылады. Биіктігі 60-120 см. тұмар тәрізді тамырының төменгі жағы екі ашалы, сыртқы қабығы қоңыр түсті, іші қарақоңыр түсті, сабағы төрт қырлы, без тәріздес келеді. Түбіт түкшелері болады. Төменгі жағының жапырағы қарама-қарсы, жоғары жағының жапырағы кезектесіп орналасқан. Жұмыртқа немесе қандауыр формалы жиегінде ара тістері болады. Гүл шоғыры шашақ тәрізді шашыла орналасқан. Гүлі қаракөк түсті, гүл сағағы жіңішке әрі ұзын, түкті келеді. Жемісі жұмыртқа формалы болады. Алтай тауларында өседі.

Жинау және өңдеу

Емдік үшін тамыры жиі қолданылады. Күз айларының соңына қарай қазып алып, қураған сабағын кесіп тастап, тазалап, шала кептіріп, үйіп қояды. 3-4 күн өткен соң, тағы бір рет кептіріп, жапырақтап



турап сақтайды. Кермектеу сор дәмі бар, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

1. Қабынуды жазады, уытты қайтарады, денедегі суды реттейді, жұтқыншақты, тамақты майлайды.

2. Бадамша бездің және жұтқыншақтың қабынуына сабынкөктен 9 г., тікенді ұшқат гүлінен 9 г., борпылдақ саңырауқұлақтан

6 г., жалбыздан 3 г., қызыл миядан 3 г. араластырып, суға қайнатып ішеді;

3. Өкпе қабынғанда 12 г. сабынкөкті, 6 г. қылшаны, 30 г. шикі гипысты, 9 г. тұқтамыр ақ қабығын, 9 г. ақжүректі суға қайнатып ішеді;

4. Мойын лимфа туберкулезіне сабынкөктен 15 г., ақ жүрек пен қарабас шөптен 15 грамнан алып, отқа қақтап, кептіріп, талқандап, суға ерітіп, қайнатып, күніне бір рет ішеді. Ем уақыты 10 күн;

5. 1) Тамыр тығындалып қабынғанда сабынкөктен 30 г., тікенді ұшқат гүлінен 30 г., аю балдырғаннан 9 г., қызыл миядан 30 г. суға қайнатып ішеді;

2) сабынкөктен 30 г., аюбалдырғаннан 15 г., мудар тамыр қабығынан 9 г., шабдол дәнінен 9 г., тікенді ұшқат гүлінен 30 г., жібекқараған қабығынан 30 г., жауынқұрттан 9 г., қызыл миядан 9 г. суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-15 г. сабынкөктің құрамында өсімдік спирті, май қышқылы, кендір қышқылы, стеарин қышқылы, қант, аз мөлшерде алкалоид бар.

ТҮЙЕ СҮТІ

Асқазан мен ішек жолдарына қара жел байланып, ас қорыту нашарлағанда іші тазаланып жуылған сырлы шайнекке су құйып, тас шай, қалампыр, қара бұрыш, тұз салып, тезек отына шымырлатып қайнатып, шәугімдегі дәрі-дәрмектердің нілі шыққан кезде, екі кеседей түйенің шикі сүтін қосып, қайта қайнатады. Әбден демделген қызыл күрең шайға қаймақ,



сары май қосады да, бір ретте 1-2 кесе ішеді. Жүрек ауруы бар адамдар байқап ішкені дұрыс.

Түйе сүтінің құрамында лактоферрин бар. Адам ағзасында да лактоферрин деген белок болады. Ол ағзаның иммундық жүйесін нығайтады. Белоктың басты биологиялық қызметі темір иондарын байлайды және оны тасымалдайды. Ағзаға қандай да бір бактерия мен вирус келіп түссе, лактоферрин бірден оның көзін жоюға әрекет етеді. Медицинада лактоферрин белогының вирустарға қарсы белсенділігі жоғары екендігі анықталған. Оның герпес 1, цитомегаловирус, ВИЧ, гепатиттің С-түрі, хантавирус, ротавирус, полиовирустың бірінші түрі, аденовирус, респираторлық синцитиальді вирус, тышқанның лейкоз Френд вирусы тәрізді дерттерге қарсы әсері күшті.

ҚЫМЫЗ

Қымыз – ашытылған бие сүті. Құрамында белок, спирт, май, қант, С дәрумені және басқа да химиялық элементтер бар. Дәрігерлер қымызды безгек ауруына және жөтелге қарсы ішуге ұсыныс жасайды. Қымызбен емделгенде қан құрамындағы гемоглобин эритроцит көбейеді. Тамырдың соғуы жиілеп, қан айналымы жылдамдайды. Қан тамыры жұмысы мен жүрек соғысы жақсарады.

Бие сүті ең алдымен құрт ауруына бірден-бір ем. Сондай-ақ қымыздың өкпе ауруларына, қан айналу жүйесіндегі қан тамырларының жұмсақтығы мен беріктігін қамтамасыз ететіні, қандағы қызыл қан



түйіршіктерімен (эритроцит) гемоглобин синтезіне әсер ететіні, ағзада жүретін зат алмасу процестерін жақсартып, жалпы иммунитетті күшейтетіні анықталған.

КҮКІРТ

Күкірт рудасы жеңіл, ерекше сасық, көбінесе, тығыз кесек формалы, сары, сарғыш, сұр немесе қоңыр, қара түсті болады. Беті жылтыр, мөлдірлеу болады. Күкірт арасан, бастау, жанар тауы бар жерлерде көп табылады. Өңделген түрлерін дәріханалардан алуға болады. Қышқыл дәмді, улы келеді.

Ем болатын аурулары

1. Дымқылдықтан болған жөтелге отқа пісірілген тауық жұмыртқасының сарысына аздап күкірт қосып жесе, қақырықты босатып, жөтелді тияды. Алайда жасалу мөлшеріне көңіл бөлген дұрыс.

МҮСӘТІР (хлорлы аммоний)

Бұл – ақ түсті кристалл. Түйіршік-түйіршік немесе кесек-кесек жылтыр болады. Жанартаудан атылып шаққан заттардан құралғандықтан жанартаулар маңынан табылады. Қазір, көбінесе, қоспадан алынады.

Қазып алған соң тазалап сақтайды, дәмі кермектеу, улы болады.

1. Бөбектердің тұмаудан дене қызыуының жоғарлауына, шетпеден іш кепкенде аз мөлшердегі мүсәтірді суға ерітеді де, мүсәтір ерітіндісіне шыланға матамен баланы орап, қалың жауып терлетеді.



ТАУЫҚ ЖҰМЫРТҚАСЫ

Тауық жұмыртқасының ағы, қабығы, сарысы, қабықтың ішкі жұқа пердесі дәрі үшін пайдаланылады. Балапан шығарылған соң жұмыртқа қабығының ішіндегі жұқа пердесін алып, көлеңкеде кептіреді. Жұмыртқаны суға пісірген соң сарысын әлсіз отқа қыздырып талқандайды. Қабық пердесінің дәмі тәтті, усыз келеді.

Өкпе туберкулезінен болған жөтелге және кеңірдекшенің созылмалы қабынуына жұмыртқаның қабық пердесіне, қылша, ақ кекіреден 30 грамнан қосып, күніне 6 грамнан 2 рет ішеді.

САУЫСҚАН

Емдік мақсаттарға еркек сауысқанның етін, миын, өтін және жүнін пайдалануға болады. Еркек пен ұрғашы сауысқанды ажыратудың әдісі: оң қанаты сол қанатының үстінде тұрғаны – ұрғашы сауысқан. Ал керісінше болғаны еркегі болады немесе сіңірінен аз алып күйдіріп, күлін ыдыстағы суға сепкенде су түбіне шөгіп, кетсе, онда ұрғашы сауысқан, керісінше болғаны еркегі есептеледі. Сауысқанның еті тәттілеу болады.

Ем болатын аурулары:

1. Көз іріңдеп ауырғанда және перде пайда болғанда сауысқанның өтін алып, сәл сұйылтып, сүрме орнына таңса, іріңді жойып, көзді нұрландырады. Сауысқанның өтін әйелдерге пайдалануға болмайды;

2. Халық емшілігінде қуығы тұтылып, дәреті тоқтап қалған адамды тез құтқару үшін сауысқан миының 4/1 жегізсе, бірден несеп жолы ашылады екен. Бірақ мөлшерін жақсы білмесе, несеп тоқтамайтын болады дейтін де аңыз бар көрінеді.



Сорпа және оның емдік қуаты

Өткен ғасырларда халқымыз құртқа шалдыққан (туберкулез) науқастарды, мысалы, сүйек туберкулезы, өкпе туберкулезы, асқынған сал ауруларын дәріге жығу, улау арқылы, ағзаға түскен микробты өлтіру үшін науқасты қатты қалжырату әдісін қолдану арқылы өнімді емдеп келген. «Ауру астан» дейтін қағидаға сай емшілеріміз науқастың түріне, жағдайына қарай, сорпа-суы мен асмәзірлерін де үйлесімді орналастырып отырған. Соның бірі ұлтымызда ең жиі кезігетін ас түрі сорпа.

Сорпаның түрлері

Жалпы, сорпаның түрі көп. Төрт түлік малдың етінен әзірленетін сорпадан тыс, түрлі дәнді дақылдардың сорпасын да емдік мақсатта қолдануға болады. Бұдан басқа ботқа, сүйек сорпасы, құс еті сорпасы, хайуанаттардың етінен, сүйегінен, тарамысынан, тұяғынан, мүйізінен, тісінен, ішегінен қайнатылған сорпалар бар. Сондай-ақ түрлі пайдалы емдік шөптердің тамырынан, сабағынан, жемісінен, гүлінен әзірленген сорпалардың емдік қуаты да аса жоғары болған.

Іш кірнесіне, жел-құзға, соқыр ішекке, қасқалдақтың ішегінен қайнатылған сорпа берілсе, туыт кезінде қиналып босанатындарға, балажолдасы түспегендерге қасқалдақтың өзінен әзірленген сорпаны берген. Ал ағзасында ыстығы бар, асқазан-ішек ауруы бар науқастар үшін күріш, бидайдың жарма сорпасы берілсе өнімді ем болатын көрінеді. Сорпаның әзірленген материалына қарай, ол берілетін ауру түрлері де әртүрлі: айталық,

Дене қызуы жоғарылағандарға ырғай сорпасы, ағзаны суыққа ал-

дырыш, дерті асқынғандарға сүйек сорпасы өнімді ем екен. Жел-құзы, денесінде суығы бар науқастар үшін әр хайуанның етіне түрлі емдік шөптер қосып әзірлеу керек. Мысалы, күшәла салынған қой еті сорпасы, қалампыр салынған сиыр еті сорпасы, сыр сапырылған кептер сорпасы сияқтылар.

Асқазаны төмендеген, ішін суық жел алғандар мен он екі елі ішек жарасы барларға, борсық еті дәрілік сорпасы жақсы ем болса, жүйке әлсіздігі бар, ұйқысыздық дерті меңдеген, іші жиі кебетін жандар ешкі сорпасын ішсе жақсы көмектеседі. Ал халқымыз жиі тұтынатын қой еті дәрілік сорпасы ас қорыту жүйесі әлсіз, иммунитеттік қуаты төмен науқастар үшін пайдалы.

Сорпа дайындау:

Сорпа көп жағдайда төрт түлік малдың еті мен сүйегінен және балық етінен дайындалады. Әртүрлі дәнді дақылдар мен саңырауқұлақтан әзірленген сорпалардың да өзіндік қуаты мол. Сондай-ақ көкөністерден жасалатын қара сорпалардың да

дәмі жақсы әрі емдік мақсатта пайдалануға болады.

Хайуанаттар және өсімдік өнімдерінен істелген сорпаның қоректік құны өте жоғары болып, ол ақуыздардың, майлардың, көмір, су қоспаларының, дәрумендердің және минералды заттардың ерекше жинақталған тамаша қоспасы саналады. Сол себепті де халқымыз сорпаны денсаулықты қорғаудың ең қарапайым тәсілі ретінде қарап келді. Мысалы, қазақ халқы жүкті әйел босанған кезде қалжа сойып, сорпа береді. Ал жапондық жас босанған аналар үшін ақ теңіз өсімдіктерінен жасалған сорпа әзірленеді. Жерорта теңізі аймағы және солтүстік Африка халықтары сарымсақ сорпасы түрлі дерттерден сақтайды деп қарайды. Осыған қарап сорпа денсаулықты қорғап, ауруды сауықтыратындығын тек қазақ ұлты ғана емес, дүниедегі өзге де ұлттардың ғасырлар бойы жиған асыл тәжірибесі екенін білуге болады. Мысал ретінде айтсақ, Маямидағы денсаулық сақтау орталығының директоры, доктор Мәруин Сакнер: «сарымсақ және қара бұрышпен дәмделген тауық етінің ыстық сорпасы тұмауды тез айықтыруға себепші» десе, Америкалық шипагер Джордж Бер: «организмдегі без (лимфа) кемістігін анықтау қажет болғанда сорпалау өнімді әрі үйлесімді болады» деп қараған. Ұлтымызда ғасырлар бойы айтылып келе жатқан «сорпа асқазан обырының алдын алады» дейтін асыл ұғымды, бүгінгі ғалымдар ғылыми түрде дәлелдеп отыр. Мысалы, Токионың мемлекеттік заң ғылымы зерттеу институтының докторы Такеши Хирояма 17 жыл ішінде 265 адамға зерттеу жүргізген. Егер ферменттелген сары бұршақ ботқасына көкөніс қосып ішіп тұрса, асқазан обырының пайда болуы төмендейтінін анықтаған. Америкада 60 мың адамның денсаулығын тексергенде денсаулығына көңілі толатындардың барлығы үнемі сорпа ішіп тұратындығы мәлім болған. Пенсильвания университетінің ғылымдары, семіздер аптасына төрт рет немесе онан да көп мөлшерде сорпа ішіп тұрса, салмақтары орта есеппен 20% -ға кемиді деп тұрақтандырған.

ЫСТЫҚ, СУЫҚТЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

Ыстық және суық – науқас белгілерін ажыратудағы әрі емдеудегі екі жақты қағида. Ыстығы және суығы асқан сырқат та ауру белгілеріне қарай ажыратылады.

Ағзаны суық алудан болатын белгілер:

Суықтан ауырған науқастың денесі әлсіз келеді, өңі қуарып, қол-аяғы мұздайды. Ішкі ағзаларды суық алғанда алғанда: тоңып, қол-аяғы мұздағанымен шөл баспайды. Бірақ іші ауырғандай сезінеді. Ішіне ыстық өткізуді қалайды. Сондай-ақ ыстық тағамдарды жегісі келеді. Іші суша ағады, тілі ақ өңезденеді, тамыр соғуы баяулайды.

Ыстықтың сырқат белгілері:

Ыстықтан болатын сырқат белгілерінің біріне дене қызуы көтерілуді және осы кезде пайда болатын өзге де белгілерді жатқызуға болады. Айталық, дене қызады, тоңбайды, бетімен қоса көзі қызарады, ерні кеберсиді, шөлдейді. Бұл кезде науқас суықтық нәрселерді қалайды. Іші күйіп-жанып, мазасы кетеді, аяқ-қолы қызады. Іші қатады, кіші дәреті қызғылттанады, тілі сарғыштап өңезденеді, тамыр соғуы тездейді әрі төмендейді. Мұндай жағдайда ем жүргізбес бұрын ағзаның шаршауын басу, ыстықты қайтару әдістерін қолдану маңызды.

Ішкі ағзаларды ыстық алғанда:

Бұл кезде де дене қызады, тоңбайды, суықтық азықтарға төбеті болмайды. Көңіл-күйі тұрақты болмай, сандырақтайды. Кіші дәреті қызғылтым сары түске өзгереді. Тіліне қызғылтым сары өңез байланады. Тамыр соғуы тездейді.

Ішкі ағза қызметінің әлсіреуі:

Тамағы азаяды, рухсызданады, іші өтеді, жүрек соғуы әлсіреп дем алуы біркелді болмайды, тіліне ақ өңез байланады. Мұндай жағдайларда ем жүргізгенде қуаттандыратын тамақтар берген жөн.

Әлсіздіктен дененің сыздауы:

Әлсіздіктен денесінің сыздап тұруын дұрыс ажырата алмау, ем

жүргізу кезінде қателік тудыруы мүмкін. Әлсіздік – табиғи қуаттың төмендеуі. Бұл көп жағдайда созылмалы сырқаттардың бейнесіне жатады. Науқас шаршап тұрады, өзін әлсіз сезінеді, және үнемі тер басады. Жүрегі әлсіз соғылады, тынысы тарылып, дауысы өзгереді. Іші ауырады, жата бергісі келеді. Тілінде өңез болмайды, тамыры әлсіз әрі жіңішке келеді.

Әлсіздіктің түрлері:

- Дене қуатының әлсіздігі;
- ішкі құрылыс мүшелерінің әлсіздігі;
- қан әлсіздігі.

Қан әлсіздігі кезінде науқас жиі терлейді. Бұл көбінесе өткір сырқаттарда болады. Белгілері: дене қызып, беті албырайды, түсініксіз сандырақтап сөйлейді, тынысы тарылады. Іші ауырады, іші қатып, кіші дәреті азаяды. Тіліне сарғыш қалың өңез байланады, тамыр атқақтап соғады.

Ағзаны суық кернегенде:

Қызады, шөлдейді, суықты тағамдарды, жемістерді жеуді қалайды. Жабысқақ қара қақырық пайда болады, үлкен дәреті қатады немесе жалқақтанып іші өтеді, ішін басқанда ауру жеңілдегендей болады.

Науқасты күту және күтіну

Қазақ шипагерлерлері аурудың характеріне, науқастың тұрмысына, рухына, көңіл-күйіне қарай отырып, олардың тез жазылып кетуі үшін арнайы күтушілер орналастырып отырған. Аса жұқпалы немесе жүйке жүйесіне қатысты дерттерді емдеу үшін арнайы бөлек үй тіккізіп, науқасты тікелей қадағалауға, асуын беруге даяшылар әзірлеген.

Ал сүйек сырқаттары, айталық мертліккен (сүйегі сынған) жандар болса немесе өзге де қозғалуға шамасы келмейтін науқастарға асты жеке адам ішкізсе, сынықты таңу үшін тек сынықшы ғана қызмет атқаратын болған. Бұл қазіргі күндегі аса ауыр науқастар үшін қызмет көрсететін жеке медбикелерген ұқсас жағдай. Бұл кезде

науқастың күнделікті хал-күйін жіті бақылап, естелік алып отырады. Біз айтқан жоғарыдағы жағдай да осыған ұқсас, емші келгенде оған қарайтын адам, науқастың барлық жағдайынан мәлімет беру керек. Өйткені көшпелі өмірде ем-дом жүргізетіндер саны бүгінгі медицина мамандарындай аса көп емес. Ат шаптырып әзер жетер әр ауылда бірен-саран ғана болуы мүмкін. Сондықтан да науқасқа алғашқы көмек көрсетіп, емшінің емінен кейін күтімге алатын адамдардың орны мен рөлі аса жоғары болған.

Міндетті жұмыс барысы бойынша күту. Мұндай күтім жүргізу кезінде күту қызметінің мазмұны, сипаты бойынша, жеке-жеке бірнеше медбике жауапты болып, жұмыс барысы айқын болғанымен, бір медбике жауапты болғандай толық күтілмейді.

Топтық жұмыс бойынша күту. Бұл кезде медбике науқасты тікелей күтуге жауапты болып, дербес қызмет өтей алу тиіс. Мейірбикелерге тән кәсіптік этикаға қатаң бағынып, науқастың көңіл-күйіне қаяу түсірмеудің қамын жасағаны жөн. Қазақ шипагерлік ғылымында науқастарды күту жөнінде көптеген қымбатты да, бағалы ғылыми қағидалар мен әдіс-амалдар жетерлік. Жағдайы енді ғана жақсарып, дертінің беті кері қайтқан науқастардың тамақтануына ерекше көңіл бөліп, асыра ас ішуіне тежеу де салып отырған. Мұндай кезде әрине суықтан сақтандырудың маңызы зор. Ал қазіргі күнде науқас үшін жиі айтылатын күтіну қағидалары, темекі тартпау, шайды көп ішу, арақты аз ішіп, қайнаған суды, іркіт, қымызды көп ішу, тұзды аз тұтынып, тамақ жегенде көп шайнау, ашуланбау, жайдары жүру, ұйқыны қандырып ұйықтау, жеңіл киініп, көп жүру, көп отырмау, көп қимыл жасап, дәріні аз қолданып, көп шынығу екені мәлім.

ЫҚЫЛЫҚ – ауру м

Көп халықтарда ықылық тие қалса сен туралы біреу ойлап жатыр деген ой айтылады. Яғни, ықылық тию – сені біреу сағынып, болмаса жақтырмай әйтеуір есіне алып жатыр деген сөз. Бұл жағдайда таныстарыңның атын біртіндеп айта бастау керек, кімнің атына келгенде ықылық тоқтаса сол ойлап жатқан болып саналады.

Бұрынғы мифологиялық түсінік дәуірінде адамдар түрлі қара күштердің ішке еніп кетуге құштар болатынына сенген. Сөйтіп, олар адамды өз қажетіне пайдаланады-мыс. Олар аузын қатты ашып күлген, есінеген кезде өтіп кетеді; өйткені қатты күлген адамдардың көпшілігі ықылықтап қалады. Яғни, ықылық солардың тудырып отырған әрекеті деген ой болған.

Жүктіліктің орта тұсына таман әрбір жүкті әйел ішіндегі нәрестенің қозғалуын, дірілін, селкілдеуін т.б. қимыл қозғалыстарын сезе бастайды. Кейбір әйелдерге бұл ұнаса, ал кейбіреуі бұл мазасыздықты ұнатпай да жатады. Кейде күніне бірнеше рет немесе күнара ол кәдімгі ересек адамдар сияқты ұзақ уақыт ықылықтағандай ритмикалық қозғалыста болады.

Қазіргі кезде мамандар бала 26 аптадан 35 аптаға дейін актив қозғалыста болатынын айттып, соның ішінде жатырда жатып та ықылықтауы мүмкін екендігін алға шығарып отыр. Кейбір зерттеушілер іштегі бала су жұтып қойса ықылықтайды десе; ықылықтау арқылы іштегі кішкентай адам диафрагмасы мен өкпесін, жұтыну мүшелерін жаттықтырып, тыныс алу қабілетін жетілдіріп жатыр деп санайды. Ал енді бір топ зерттеушілер баланың ықылыққа ұқсас ауық-ауық селк ете қалуы гипоксия – оттегі жетіспеушілігінен болып отыр деген ойда. Бірақ іште жатқанда көп ықылықтаған сәбилер өмірге келгеннен кейін олардың барлығында дерлік оттегі жетіспеушілігі байқалмаған. Қалай дегенде де, көпшілік ғалымдардың пікірі

ықылықтаған баланың орталық жүйке жүйесі қалыпты дамуда деген ойға тіреледі. Егер құрсақтағы кішкентайдың ықылығы ұзаққа созылып, баланы да ананы да шаршатса түрлі қорқынышты ойлардың жетегінде кете бермей дәрігерге көрінген жөн.

Ал үй жағдайында балалы аналардың да ақыл-кеңесімен көп уақытты таза ауада өткізіп, қимыл-қозғалыстың жеңіл түрлерін көбірек жасап, жылы киініп, жайлы музыка мен көңілді киноларды көрген жөн.

Сонымен, жалпы ықылық неге пайда болатынына тоқтала кеткен дұрыс сияқты. Ықылықтың пайда болуына өзгенің еске алуы емес, нашар иммунитет, жүйке жүйесі мен физикалық әлсіздік әсер етеді.

Ықылық дегеніміз бауыр еті, өңеш, жүйке жүйесінің тарылуы кезінде пайда болатын табиғи құбылыс. Жүйке жүйесі әлсіз жандарға жиі ықылықтау құбылысы тән. Көкірек қуысы мен қарынның ортасында жұқа ет пердесі бар. Осы ет пердесі медицина тілінде диафрагма деп аталады. Диафрагма демалу процессінде өте маңызды роль атқарады. Біз дем алғанда осы диафрагмаға қысым түсіп, кернейді, сөйтіп өкпені ауаға толтырамыз, өкпеден дем шығарғанда диафрагма босаңсып бұрынғы қалыпты жағдайына келеді. Ал ықылықтау осы диафрагманың еріктен тыс кернеуінен болады. Еріктен тыс кернегенде еріктен тыс дем аламыз.

Мамандар пікіріне жүгінсек, ұзаққа созылған ықылық адамның құрсақ қуысындағы асқынулардың, тіпті өкпесіндегі, бауырындағы әлдебір қатерлі ісік белгілерінің көрінісі болуы

мүмкін. Ықылық сондай-ақ диафрагманың өңештік саңылауында кінәрат барын да көрсетеді. Сонымен қатар ол ми мен жұлынның кейбір сырқаттарында, миокард инфаркті, жұқпалы аурулар және көбінесе психикалық қозу барысында пайда болады. Ықылықтаумен бірге, адамның іші түйіліп, жүрегі айнитын болса, бұл ұйқы безі мен өттің, бауырдың жұмысында ауытқушылық барына меңзейді.

Ықылық қатты жылағанда, газды ішімдіктерді көп мөлшерде пайдаланғанда, асты шайнамай жұтқанда, тамақты артық ішіп қойғанда пайда болады. Асқазан тамаққа тырсып кеткен соң диафрагмадағы нерв талшықтары қозып, кернеуі күшейіп адам ықылықтап қалады. Асқазанның қорыту процесі бұзылып газ пайда болуы, газдалған сусындарды көп ішу, кейбір жүрек және өкпе аурулары, бауырдың, өт жолдарының аурулары диафрагмадағы нерв талшықтарын қоздырып, ықылықтатуы мүмкін. Көкеттің құрысып жиырылуынан дем алу күшейіп, ықылық пайда болады. Оның өзіне тән дыбысы бар. Бұл рефлекс асқазан-ішек жолынан газдарды шығаруға тырысады.

Ықылық атудың көп таралған себептерінің бірі – суық тию. Температураның төмендеуінен әсіресе кішкентай балалар сезгіш келеді. Ықылық басталғанда осыны да ұмытпаған жөн.

Күйзелістік жағдайларда немесе эмоционалды қозу кезінде ықылық атуды қандай да бір мүшенің тартуы сияқты түсінуге болады. Бет пен дененің бұлшық ет талшықтары сияқты, ең ірі тыныс алу бұлшық еті – диафрагма – стресстік жағдайларда тарылуымен белгі береді. Сондықтан адам ықылық ата бастайды.

Сонымен қорыта айтқанда ықылық атудың себептері:

- ішек-қарын жолы аурулары;
- орталық жүйке жүйесі аурулары;

ма?



- асқазан созылғаннан диафрагмалық жүйке талшықтарының қозуы;

- суық тию;

- стресс, психоэмоционалды қозу;

- ішімдік ішу.

Ықылық ауруға жатпайды, бірақ тоқтаусыз, қайтпайтын ықылық бас миы мен жұлын ауруларының, миокард инфарктінің, жұқпалы аурулардың белгілері болуы мүмкін. Әдетте, ықылық өздігінен тоқтайды.

Ауру салдарынан пайда болған ықылықта емделу керек.

Егер ұзақ ықылық маза алатын болса, онда дәріханадан метоклопрамид, церукал, мотилиум деген дәрілерді пайдалануға болады. Бірақ дәрі болмай қалған жағдайда мына кеңестерді пайдалануға болады. Ықылық тигенде терең тыныс ала ауа жұтып, шыдамыңыз жеткенше оны іште ұстап, біртіндеп, бөліп-бөліп дем шығару. Осылай бірнеше рет қайталау керек.

Кеңседе, не үйде болсаңыз, терезені ашып, таза ауаға шығып, терең дем алыңыз. Басыңызды барынша шалқайта ішке дем тартып, іштей онға дейін санаңыз, дем шығармай тұрып салқын

суды аз-аздан ұрттап ішу. Бұл Гиппократ заманынан бері келе жатқан әдіс екен. Су табылмаған болса сілекейіңізді жұтыңыз. Құлағыңызды жауып, жұтуды жалғастырыңыз. Мұзды сорса да ықылықтан арылуға болады екен. Күнге, жарыққа қарап, түшкіруге, ұйқы келмесе де жиі-жиі есінеуге тырысу керек. Мүсәтір спиртін иіскеп, физикалық жаттығуларды жасаған да оң нәтиже берді.

Егер ықылық асқазан қызметінің бұзылуынан болса, онда бір шай қасық балды жеп алған дұрыс. Жарты шай қасық шекер жеу керек. Оған ықылық қайтпаса араға 4 минут салып екіншісін жеңіз. Кейбір адамдарға қышқыл, яғни лимон жалаған көмектесіп жатады. Тағы бір әдіс ол ықылықтаған адамды қытықтау бұл әрекет те шынмен көмектеседі. Сол сияқты адамды кенеттен қорқытып, не ұялтып жіберу де ықылықты кетіруге көмектеседі. Ықылық тиген адамға «не ұрлап жеп қойдың?» деп састыру да осыдан қалса керек. Ықылықтан демалу қиындап бара жатса тегіс жерге жатып, жыланша жиырылыңыз. Денеңізді барынша кішкентай қалыпқа кел-тіргеннен кейін

асықпай, рахаттана керіліңіз. Күлкілі бейнесюжеттерді қарап, көңіліңізді көтеруге тырсыңыз. Себебі, күлкі терапиясы ықылықтан арылуға жол ашады. Суықтан ықылық пайда болған жағдайда ыстық ванна қабылдап, ыстық шай ішкен жөн.

Ықылық созылып кетсе, мойынды киікшөп майымен майлау ләзім. Оны дайындау үшін киікшөптің ұсақ етіп туралған бір уыс шөбін жарты литр зәйтүн майына салып, 8 сағат ұстайды. Содан кейін сүзіп, майын 2-3 тамшыдан мойынға жағып, сылап-сипайды. Емшараны күніне 3 рет жасаған жөн.

Ықылықты тез басуға қалақай мен жалбыздың қайнатпасы көмектеседі. Ол үшін 2 үлкен қасық қалақай мен жалбызды 200 мл қайнаған суға қосып, аз отта қайнатыңыз. Қайнаған соң қайнатпаны сүзіп алып, суытыңыз. Ықылық басталғанда аз-аздан ішіңіз.

Сонымен қатар, ықылықтан қарапайым картоп арқылы да арылуға болады. Екі түйнек картопты қайнатып, қабығымен қоса езіңіз. Алынған картоп езбесіне 2 шай қасық қыша қосып, жақсылап араластырыңыз. Езбеден кішігірім шелпек жасап, ішіңізге, кеуде шетінің ортаңғы жағына қойыңыз.

Ықылықтағанда қасиетті Құрандағы «Бақар» сүресінің 14-аятындағы мына дұға сөздерін «Уәйамудду хум фи тугйаниһим йамаһун» бір рет оқыңыз. Қасиетті дұға сөздерінің рухани күші де ықылықты тез кетіреді.

Ықылық табиғи құбылыс болғаннан кейін одан қорқудың қажеті жоқ. Әдетте, ықылық тез басталып, 5-10 минутқа дейін созылады. Ықылықтың тоқтамай, одан әрі жалғаса бергенін байқасаңыз, дәрігерге қаралғаныңыз жөн. Себебі, ықылық адам ағзасындағы кейбір аурулардың бастамасы, жаршысы немесе белгісі болады. Оның ішінде бас, өкпе, асқазан, жүрек, тамақ ауруларының бастауы болуы әбден мүмкін. Сондықтан да ағзаның бұл белгісіне салғырт қарамаған дұрыс.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛЫ**



СПИД ЖӘНЕ БАУЫР ҚАБЫНУ АУРУЛАРЫ

СПИД дерті өткен ғасырдың 80 жылдары Америкада алғаш байқалған. 1983 жылы осы ауруға алып келетін иммунитет кемістігін тудыратын вирусқа қысқаша HIV деп ат берілді. Бұл дерт халық арасында өлім-жітім мөлшері аса жоғары ауру. Аталмыш дерттің вирусы адам ағзасына кіргеннен кейін иммундық жүйені бүлдіреді. Науқас түрлі ауруларға деген қарсылық қуатынан мүлдем айырылады. Сол себепті де ағза түрлі дерттердің вирусымен жұғымдалып, соңы қайғылы жағдаймен аяқталады.

В типті бауыр қабыну. Бұл – В типті бауыр қабыну вирусы тудыратын жұқпалы дерттің бірі. Науқас осы аурумен жұғымдалғаннан кейін бауырдың ас қорыту сөлін шығару қуаты әлсіреп, науқас майлы тағамдарды жегісі келмейтін болады. Кейбір науқастардың терісі сарғайып, өрмекші пішіндес қызыл қол пайда болады. Дерт қатты асқынған соң, соңы өлім-жітімге алып келеді.

Жұғу жолдары:

1. Жыныстық байланыс арқылы жұғады. СПИД және В, С типті бауыр қабыну дерттері адамдар арасында жыныстық қатынастар арқылы тез тарайды;

2. Қан арқылы жұғады. Осы дертпен ауырып жүрген адамның қаны немесе қанынан жасалған өнімдерін келесі науқастарға пай-

СПИД және В, С типті бауыр қабынуы осы үш дертте адамдарға жыныстық қатынастар арқылы, қан арқылы және анадан балаға жұғу арқылы таралады. Төменде осы үш түрлі аурудың жұғу жолдары мен олардан қалай сақтану туралы азды-кемді кеңес береміз.

даланса жұғады. Сондай-ақ, дене мүшелерін, терісін, тканьдарын өзгелерге көшіру де осы дерттерді жұқтырудың басты жолдары. Тісықыш, сақал қырғыштарды ұзақ мерзім ортақ пайдалану да, дизинфекцияланбаған екпе құралдарын қолдану арқылы денеге өрнек салдыру да, тіс жұлдырса да вирус жұға береді. Абайсызда, осы аурулармен ауырған науқастар пайдаланған инелер денеңізге шаншылып кетсе де дерт сізге өтіп кетуі мүмкін;

3. Анадан балаға жұғады. СПИД және В, С типті бауыр қабыну дертімен ауырып жүрген ана жүкті кезінде, босанғанда және баланы емізгенде жұқтырады.

Қазір медицина қарқынды дамып, түрлі техникалардың көмегімен вирустарды зерттеу жетіліп, олардан сақтану үшін түрлі вакциналар жасалып жатқанымен, біз айтып отырған дерттерді түбегейлі емдеп жазу үшін немесе алдын алу үшін әлі де болса, өнімді нәтиже жоқ. Тек сау денелі адамға В типті бауыр қабыну вакцинасын ектіру арқылы ғұмыр бойы бауыр қабыну ауруынан сақтануға болады. Ал абайсыздықтан немесе

біле тұра науқас осы дерттерді жұқтырса, сол күннен бастап, өзгелерде де жұқтырушы ретінде қалыптасады. Өкінішке орай, кез келген дамыған мемлекеттер болсын, елімізде болсын осы дертпен ауырғандар үшін кейбір дәрі-дәрмекті тегін беру, қанында аталмыш вирустар бар ма, жоқ па, білу мақсатында емханаға барушыларға тегін тексерулер жүргізу сынды түрлі әуеуметтік жеңілдіктер ғана қарастырылып келеді. Ал кешенді ем жүргізуге,

дертті түбегейлі емдеп жазуға бүгінгі медицина әлі де қауқарсыз.

Бұл аурулар жоғарыдағы жағдайларда адамдарға жұққанымен ауа, су немесе азық-түлік, дәрет шелегінің төсеніші, телефон, ыдыс-аяқ, көрпе-жастық, малтау көлшігі, әлеуметтік монша қатарлы құрылғылардан жұқпайды. Қоғамдық қарым қатынаста сүйісу, құшақтасу, жөтелу немесе маса шағу арқылы да таралмайды.

Қалай сақтану керек

СПИД және В, С типті бауыр қабыну ауруларын жұқтырушылар балабақшада, ас-су өнімдерін даярлайтын кәсіпорындарда қызмет атқармағандары жөн. Бірақ өзге де қалыпты қызметтер мен үйренулерге қатыса беруіне болады. Дегенмен, мезгіл сайын емханада тексеруден өтіп тұру қажет. Сондай-ақ, осы дертпен жұғымданушылар қаны (жарақаттан аққан қан немесе етеккір) сілекей немесе басқа да секрециялық заттарымен маңындағы заттарды ластамағаны жөн. Тазалық бұйымдарын да жеке пайдаланған ләзім.

Бибісара ҚАЛИЕВА,
Жайна ТАТЫМХАН

ЕСТЕ САҚТАУДЫҢ СЕГІЗ ӘДІСІ

Адам егер мидың толық мүмкіндігін пайдаланған болса, онда ол 100 000 энциклопедиялық мақала, 3 университет материалын және 6 шет тілін жетік меңгере алады. Бұл өте жақсы көрсеткіш, алайда адамдар барлық мүмкіншілікті бірдей пайдалана бермейді. Егер сіз өзіңіздің есте сақтау қабілетіңізді күшейткіңіз келсе, төменгі кеңестерге жүгінулеріңізге болады.

1. Жазу

2008 жылы Киото университетінде жүргізілген зерттеулер адамның оқу алдынан 15-20 минут бұрын өмірде өткен кеткендерін еске түсіріп, мұңлы сәттерді қағаз бетіне жазғанда адамның оқуға деген икемділігінің артқандығын байқаған. Мұның себебі адам табиғатынан қайғылы, қорқынышты оқиғаларды тез және ұзақ уақытқа дейін есіне алып жүреді. Адам миы инерция бойынша жаман нәрселерді есте мықтап бекітеді. Сонымен қатар ақпаратты бірнеше рет көшіру арқылы да жақсы сақтай аласыз.

2. Орныңызды өзгертіңіз

Мәлесен, егер сізге екі пәннен емтиханға дайындалу қажет болса, онда екеуін екі түрлі жерде отырып дайындалған жөн. Бір жерде қақиып оқыған мағлұматтар көбіне мида үлкен қиындықпен сақталады.

3. Дауыстап оқу

Мәтінді дауыстап оқығанда сөздер 10% -ға жақсы есте қалады. Бұл дәлелденген жүйе. Сөздерді бірнеше рет қайталап, дауыс ырғағымен дәл түсіп, әр сөзді түсінікті қылып оқу керек. Мұның тағы бір себебі көзбен көрген затты құлақпен ести отырып, қабылдануы. Осылайша бірден екі сезім мүшесі қатар жұмыс істейді.

4. Бейнелеу

Меңгеруге өте қиын тілдердің сөздерін, ишарат жасап жаттау керек. Мысалы, егер сізге «жүгір» деген сөзді жаттау

қажет болса, онда жүгіріңіз. Бұл әдісті іс жүзінде қолданғаннан кейін тәсілдің жұмыс істейтіндігіне көз жеткізесіз.

5. Өз дауысыңызды тыңдаңыз

Біршама мәліметті есте сақтаған соң, оны дауыстап ұнтаспаға жазып алыңыз. Жатар уақытта ұнтаспадағы ақпаратты тыңдап ұйықтауыңызға болады. Осылайша сіз керек нәрсеңізді ұзақ мерзімге дейін сақтап жүресіз.

6. Машықтану

Өлең, тақпақ, жаңылтпаш секілді қосымша мағлұматтарды жиі-жиі қайталап, жаттап отыру қажет. Психологтардың айтуынша, ми жаттыққан сайын тез еске сақтауға машықтанады екен.

7. Жақсы ұйқы

Мәліметтеріңізді толығымен оқып, есте сақтағаннан кейін біраз уақытқа дейін демалып ұйықтау керек. Ұйқысыздық адамның есте сақтау қабілетін тым қатты төмендетіп жібереді. Емтихан тапсыратын кезде ұйқыны қандырып ұйықтаған дұрыс.

8. Спортпен шұғылдану

Аэробика жаттығулары мен йогамен айналысатын кісілердің миы тынық болады. Сондықтан да олардың әртүрлі қабілеттері мен мүмкіндіктері анағұрлым жоғары. Жалпы кез келген істі бастамас бұрын аздап басқа нәрсеге көңіл аудару керек.

Дайындаған:
Айнаш ӘЛДИБЕК

ВИТИЛИГО ҚАНДАЙ АУРУ?

Витилиго (ақтаңдақ) – теріде меланиннен айырылған аумақтарында ақ дақтар ретінде пайда болады. Көбінесе әйелдер мен жас балаларда таралатын аурудың белгілері әлемнің барлық елдерінде бар екені анықталған. Соңғы жылдары үлкен жастағы адамдар да витилиго ауруына шалдығып жүр. Ол әлі толығымен зерттелмеген, емделуі қиын аурулардың бірі болып саналады. Ресми медицина оны қауіпті аурулардың санатына жатқызбайды. Не себепті пайда болатыны жайында толық зерттеулерді талап ететін бұл ауруға психологиялық жарақат, ішкі секреция бездері қызметінің істен шығуы, вегетативтік жүйке жүйесінің бұзылуы, аутоиммундық процестер, тұқымқуалаушылық әсер етеді деп болжанады.

Сондай-ақ, күйзелісті халдер, өтпелі жұқпалы аурулар, ішкі мүшелердің созылмалы аурулары, физикалық дене жарақаттары, терінің синтетикалық материалдармен қатынаста болуы, ағзаның улануы маңызды рөл атқарады. Дәрумендер, мыс, темір, мырыш және басқа микро мен макроэлементтер балансының бұзылуы да әсер етуі мүмкін. Депигментацияны ағзадағы ішек құрттар да тудырады. Ол бездердің ішкі секрециясының қалыпты қызметін бұза отырып, ағзадағы мысты кемітіп жібереді.

Витилигоның белгілері

Ол теріде қызғылт немесе сарғылт ақ түсті ұсақ дақтардың пайда болуымен басталады. Уақыт өте келе оның көлемі үлкейіп, шеңбер немесе сопақ пішінде дененің кез-келген жерінде, әсіресе бетте, мойында, жыныс мүшелерінің сыртқы қыртысында, тік ішекте пайда бола алады. Витилигомен ауыратын адам физикалық тұрғыдан ауруды сезбейді, алайда косметикалық дефектіні сезе алады. Бөлек орналасқан дақтар өздігінен жоғалып кете алады. Науқасқа күн астында көп жүрмеуге кеңес беріледі, себебі, қарайған немесе күнге күйген теріде ақ дақтар ерекшеленеді.

Аталмыш ауруды «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығында алтын инелер мен табиғи дәрі шөптердің көмегімен емдейді. Әлемде нақты емі жоқ деп табылғанымен, дақтардың үлкейіп кетпеуін алдын алып, дақтардың жазылуына «Жас-Ай» шығыс медицина орталығы емінің ықпалы зор.



САРЫМСАҚТЫҢ П

Сарымсақ дегенді естісек, ең алдымен оның өзін елестетуден бұрын, иісі мұрынымызға келіп үлгереді. Жағымсыз иісіне бола оны жек көріп те жатамыз. Мұнымыз мүлде қате. Өйткені сарымсақтың біз біле бермейтін талай-талай кереметтері бар. Қарапайым сарымсақ халықтық медицинада мың сан ауруға ем. Оқырманның сұранысына сай сарымсақты қолдану арқылы жасалатын ем-дом туралы кеңес ұсынуды жөн көрдік.

Сарымсақ – пияз тұқымдастар тобына жататын көпжылдық шөп тәріздес өсімдік. Дәмі ащы, иісі өткір. Сарымсақты негізі шикідей жеген пайдалы. Сарымсақтың өткір иісін артынан алманы, жалбыз жапырақтарын, балдыркөкті шайнау арқылы немесе сүт ішіп кетіруге болады.

Швецияда балалар мектепке барарда сарымсақ жегізу қалыпты әдетке айналған. Өйткені, бұл балаларды мешеулікке ұрындан сақтайды делінеді. Бүгінгі күні дәріханаларда сарымсақтың ұнтақтары мен арнайы дәрілері де халыққа тарауда. Мамандар күн сайынғы тамақта 10-15 гр. сарымсақ жеп тұрудың денсаулыққа пайдалы екендігін алға тартуда.

Ертедегі гректер мен римдіктер: «Сарымсақ сарбаздарға батылдық, өжеттік береді» деп сенген. Қытайдағы халық медицинасында ас қорыту жолдары мен тыныс алу жолдарына қатысты ауруларды емдеуге және оба мен тырысқақ індеттерінен қорғану үшін сарымсақ пайдаланса, орыс халқы сарымсақты улы кетіру үшін, жылан шаққанда шипа болу үшін, жұқпалы індеттерден сақтану үшін пайдаланған екен. Ал, Қытайда тері ауруларын емдеу кезінде, ревматизм ауруына және авитаминозға қарсы пайдаланып, салқын тиюден болған аурулардың барлық түріне, тыныс жолдары ауруына, тіпті туберкулезге қарсы қолданған.

Бүгінге дейін зерттеген ғалымдардың айтуынша, сарымсақтың құрамында төрт жүзден аса пайдалы компоненттер бар.

- Құрамындағы антиоксиданттардың жағымды емдік қасиеттері мол.

- Қан қысымын төмендетеді,

қабынуға қарсы, перифериялық қан тамырлардың бітелуі мен ластануының, сондай-ақ ми ісігінің алдын алады.

- Иммунитетті нығайтады, организмді қоршаған ортаның зиянды әсерінен қорғап, ағзадағы бактерияларды өлтіреді.

- Асқазан-ішек жолдарына, жүрек-талма ауруларына ем. Микробты болдырмайды, жараны тез жазады, ауруды басады, ішек құрттарды жойып, қақырықты түсіреді.

- Авитаминозға өте пайдалы. Оның құрамындағы селен антиоксидантты құрамымен ерекшеленеді. Сарымсақ қанды тазалайтын табиғи антибиотик болып табылады.

Жапон ғалымдарының мәлімдеуінше, сарымсақ адам миындағы қартаю процесін бәсеңдетіп, оның жасушаларын тазартып отырады екен. Құрамында өте белсенді күкірт қосындылары болғандықтан, қанға түскен соң сарымсақ мидың ең қажетті деген бөліктеріне оң әсер етеді. Яғни сарымсақтан бөлінетін заттар есте сақтау қабілеті мен эмоцияға жауап беретін жасушаларды жақсартады.

Тағы бір ескере кетер жайт, ғалымдардың зерттеуінше сарымсақты жиі қолданатын әйелдер арасында кеуде ісігі дертіне шалдыққандар саны аз кездескен.

Көптеген аурулардың емінің кілті болған сарымсақтың басқа аурулардың алдын алу мақсатында қалай қолданатыны жайлы біраз рецепттерді ұсынуды жөн көрдік.

1. Тұмау, қолқаның қабынуы, өкпеге салқын тигенде 300 грамм сарымсақты ұсақтап, шарапқа араластырып, бетін мұқият жауып, 30 минут қояды. Сосын 200 грамдай



қалдығын бір литр «Кагор» шарабына сүзіп құйып, қоспаны екі апта тұндырып қояды. Қойыртпақты мезгіл-мезгіл шайқап қойған жөн. Тұнбамен арқа мен кеудені бір-екі рет ысқылап сүртіп тұрған пайдалы. Қатты суықтап қалған кезде сарымсақты ұсақтап турап, үстіне ыстық су құйып, сосын соның буымен дем алып, күніне 2-3 рет мұрынға сарымсақтың суын тамызған жақсы.

2. Жүрек ауруларына да сарымсақ – таптырмайтын ем. Бір литр балға он лимон сөлін қосып, оған он сарымсақты ұсақтап араластырып, тығыз жабылған ыдысқа салып қояды. Ол қараңғы, салқын жерде бір апта тұруы тиіс. Сосын күніне бір рет 4 шай қасықтан тамақтанардан 20-30 минут бұрын қабылдайды. Әр қасықты жұтқан сайын арасына бір минут үзіліс жасап алған жақсы. Бұл қоспа демікпесі бар стенокардияға өте пайдалы. Тіпті бірер адым жүрген сайын ентігіп қалып, тыныстап алатындардың өзі осындай тұнбаны қабылдағанда сауығып кеткен.

3. Ағзадағы холестериннің деңгейін төмендетуде де сарымсақ жақсы көмектеседі. Ол үшін күн сайын өрік, шие, қара өріктен алынған қойыртпақты 15-20 грамнан қабылдап, бұған қоса, бір шай қасықтан күніне үш рет сарымсақ майын немесе 1/3 шай қасық

ПАЙДАСЫ САНСЫЗ



сарымсақ ұнтағын қабылдап отыру қажет.

4. Ал бастапқы инфаркт кезінде тамақ мәзіріне сарымсақ майын, сарымсақ шарабын, сарымсақтың өзін араластыру керек. Бұл инфаркті тежейді. Жүрек ұстамасының дамуын тоқтату үшін сарымсақтың тазаланған бір шағындау талын жұтып жіберген дұрыс. Қалтаңызда нитроглицерин болмай қалған кезде осылай істесеңіз, жүрегіңізді бүрген ауру ізімқайым жоғалады.

Бұрынғы өткен емшілер жүрегіне қан толып, тынысы тарылған адамға сарымсақты тұзға батырып, содан соң стакан толы шарапқа араластырып ішкізген. Бұдан кейін ауру адамның пештің түбіне жылы жерде терлеп жата тұруына мүмкіндік береді. Сол кезде қан дененің барлық жеріне тарап кетеді де, ол адам тез сауығады.

5. Қант диабеті ауруын да сарымсақпен емдеуге болады. Сарымсақтың 100 грамм кесіндісіне бір литр қызыл шарап құяды. Қоспаны жарық түсетін жылы жерге екі апта қояды. Мезгіл-мезгіл араластырып, сүзбеден өткізіп қойған да артық болмайды. Сосын мұздатқышта сақтау керек. Дайын болған емдік тұнбаны 1-2 ас қасықпен күніне үш рет тамақ ішер алдында қабылдайды. Сондай-ақ сарымсақтың үш-төрт басына (ұсақтап туралған)

500 мл. қайнаған су құйып, бетін орап 20 минут бұқтырады. Сосын күні бойы шай сияқты іше беруге болады. Диабетке арналған емнің тағы бір түрі – ұсақтап туралған бес-алты бас сарымсақты 500 мл. қара суға салып, жақсылап араластырады. Күннің көзіне бір сағат бұқтырады. Мұны су сияқты шөлдегенде іше береді.

6. Беттегі безеу, бөртпе, терінің тағы басқа іріңді жараларына сарымсақтан былайша емдік тұнба жасайды. Төрт жүз грамм сарымсақты ұсақтап шыны құтыға (бутылка) салады. Үстіне шамалап спирт құйып, күннің көзіне сұйықтық сары-жасыл түске енгенше (мезгіл-мезгіл араластырып) қою керек. Бұдан соң сүзгіден өткізіп алған жақсы. Оны қабылдағанда алғашқыда бес тамшыдан, сосын әр күн сайын оған бір тамшыдан қосып сумен ішеді. Осылайша күн сайын көбейтіп, 25 тамшыға жеткізгенде, керісінше, күн сайын бір тамшыдан азайтып, қайтадан бес тамшыға жеткенше қабылдайды. Қажет болған жағдайда бұл емдеу курсы қайталауға болады. Тұнбаны жараға жағып, терінің зақымданған жерін сүртсе де артық етпейді.

7. Ал, шаш түскен кезде басты күн сайын ұстарамен тақырлап алып, бір апта сарымсақтың, бір апта пияздың сөлімен сүртеді. Сонда шаштың түсуі тоқтап, керісінше жақсы өседі.

8. Сарымсақ – теріге сыздауық, сүйел, теміреткі, қышыма тағы басқа жаралар шыққанда да таптырмайтын ем. Мысалы, шағындау шүберекті өсімдік майына шылап алып, артық майын сығып, ортасына ұсақтап туралған сарымсақ салып, сыздауықтың (тағы басқа жаралардың) үстіне жапсырып таңып тастаса, сыздауықтың қабығы тез жарылып, қабынуы тоқтап, ауруы басылады. Жараның үстіне таңған сарымсақты күн сайын ауыстырып тұру керек. Сүйел шыққан жағдайда, ұсақталған сарымсақты аздап балмен араластырып алып, әлгі жерге қалыңдап жағып, таңып тастаған жөн.

9. Радикулит асқынып кеткен

кезде сарымсақ пен қара шаңбырды үккіштен өткізіп алып, бір-бірімен жақсылап араластырып, белге тартады. Тағы бір әдісі: ұсақталған сарымсақты жұқа дәкеге салып, қашан қыздырғанша, белге тартып байлап қояды. Сосын оның орнына май жағып, жүн матамен орап тастайды.

10. Гипертониялық аурулар кезінде қатарынан екі күн, 2-3 түйір сарымсақты ұсақтап турап алып, түнге қарай жейді. Сосын екі апта үзіліс жасап барып, осы процедураны тағы бірнеше рет қайталайды.

11. Тіс ауырған кезде сарымсақты қабығынан аршып алып, сонымен тістің қызыл етін сүреді.

Жаратушы Иеміз сарымсақтың құрамын өте бай етіп жаратыпты. Зерттеушілердің айтуынша, оның құрамында В және С тобына жататын дәрумендер, хлор, темір, фосфор, йод, марганец, кальций, мыс, магний, көмірсулар және тағы да басқа микроэлементтер көп. Басым бөлігі судан, көмірсулар мен ақуыздардан тұрады. Селен, А, В1, С, РР дәрумендері де кездеседі. Аздаған мөлшерде майлар да жоқ емес. Солардың бірі эфир майы. Мамандардың айтуынша, 100 г сарымсақта – 150 ккал бар.

Қорыта келгенде, өзі бармақтай болғанымен сарымсақтың емдік қасиеті мол. Нақты қандай ауруларға ем екендігі бүгінгі күні толық ашылды. Бұндай жайттарды Ардақты Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.а.с.) ешқандай лабораторияда зерттеу жүргізбей-ақ: «Сарымсақты емге жаратыңыздар, онда жетпіс түрлі ем бар» деуі оның бүгінгі күні толықтай дәлелденуі.

Табиғат ананы жаратқан Алланың әрбір жаратылысына мән берген абзал. Бір түйір дән болса да адамның қажетіне жаратқандықтан, өз ағзамызға керек қоректерді тиімді пайдалана білейік. Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын іздейік!

Айнаш ӘЛДИБЕК



АРАҚ – АДАСҚАНДАРДЫҢ СУСЫНЫ

Адамды ақыл-есінен айыратын, алғашында «әзәзіл» кейпіне еніп, соңы қайғы-қасіретке ұласатын «ащы су» немесе «жынды су» деп аталатын арақтың денсаулыққа аса зиянды екені баршаға мәлім. Бүгінде бүкіл әлем болып «қауіп төндіріп тұрған» араққа қарсы күрес жүргізуді қолға алып келеді. Мысал үшін, Ресейдің Саратов пен Дума секілді елді мекендерінде жексенбіде ішімдіктің ешбір түрі сатылмайды. Мейрам күндері ешбір сауықханаларда ішімдік ішіп, тайраңдай алмайды. Ал, Тува өлкесі бес жылдан бері ішімдік атаулыдан мүлдем бас тартып келеді. Норвегия елінде аптаның соңғы демалыс күндерінде сенбі мен жексенбі спирттік ішімдіктер сатылмайтын күн болып есептеледі. 1930 жылы Америкада арақ ішуді тоқтатқан кезде бүйрек ауруының азайғаны байқалған. Және де елдің әл-ауқаты артып, еңбек өнімділігі де арта түскен көрінеді. Қазақстан елінде мектептер мен балабақшалар жанында арақ-шараптың сатылуына рұқсат етілмейтін заң пайда болды.

Біздің елде отбасының шырқын бұзған маскүнемдерді «ықтиярсыз» емдеуге рұқсат етіледі. Арақты бейне бақылауы бар дүкендерде ғана сатуға рұқсат етілген, дегенмен оның да үнемі іске асып жатқаны шамалы екені белгілі.

29 – қазан дүниежүзілік алкогольден бас тарту күні екенін біріміз білсек, көбіміз біле бермейміз. Жылда тіркелетін кісі өлімінің 11 пайызы осы арақтың кесірінен болатындықтан, ішімдікке қарсы күресті одан әрі нығайту туралы заңдар жүйелі түрде шетелдердегідей жүзеге аса бастаса, бәлкім, біздің елде де халықтың күш-қуаты артып, дүниеге келіп жатқан кемтар балалардың саны азайар ма еді деген ойға шомасың.

Ішкілікке бейім жандардың балаларының денсаулығында әйтеуір бір кінәрат болатынын халық ерте кезден-ақ пайымдаған. Көне Рим патшалығы отыз жасқа толмаған жастардың арақ-шарап ішуіне тиым салған. Себебі, бұл уақытта өмірге ұрпақ әкелетін жастардың организмінде

қарқынды даму процесі жүріп жатады. Көне Грекияда он сегіз жасқа дейін ішімдікке рұқсат етілмесе, бүгіндері Ресей елінде жаңа үйленген жастардың ішімдік ішуіне мүлдем рұқсат бермеу туралы заң қабылданды. Өкініштісі, мұсылман елі – қазақ халқының аса «қонақжайлылығының» арқасында ешбір мерекені толықтай арақсыз атап өтуге көше алмай жатырмыз. Қазақ топырағына бұл ішімдік орыс мұжықтары арқылы жеткен еді. Бұған дейін қымыз, шұбат, сүт,

айран, боза секілді ұлттық сусындармен қанығып келген елдің өмір сүру жасы да 90-нан асып 100-ге жететін-ді.

Болмысымызға жат дүние саналатын «жынды суды», арақты ең алғаш XI ғасырда Рее қаласында дүниеге келген ирандық оқымысты, дәрігер, алхимик, философ Абу Бакр Мұхаммед ибн Закария Ар-рази (шамамен 865ж. – 925ж.) медициналық мақсатта қолдану үшін ойлап тапқан болатын. Ресей еліне XIV ғасырдың соңында жеткен. 1386 жылы генуезский елшілігі Дмитрий Донский князіне «aqua vitae» (сиқырлы су) деп таныстырады. Орыстың ұлы оқымыстысы, философ, химик, физик Дмитрий Менделеев 1865 жылы 31 қаңтарда «су мен спирттің қосындысы» туралы докторлық диссертациясын қорғайды. Әрине, оның ғылыми тәжірибесінің басты мақсаты орыс халқын арақпен тойдыру емес еді. Бүгінде олардың арасында «арақ – біздің ұлттық сусынымыз» деп айтысатындар да табылады. «Арақ» деген ұғым Ресейден бұрын Польша елінде 130

жыл бұрын пайда болған. Және олар арақты көбінесе құлмақ (хмель) пен балдан жасайтын.

Арақ – ректификатталған этил спиртінің сумен қосындысынан тұратын күшті масайтқыш ішімдік болып табылады. Арақ қара бидайдан, бидайдан, арпадан, т.б. жасалады. Құрамындағы спирт мөлшері 40, 50, 56 пайызды құрайды. Ал, спирт ерігіш болғандықтан, ішкен кезде қанға тез сіңіп, ағзаға күшті әсер етеді. Ішімдіктің әсерінен адамның ықыласы кеміп, байқампаздығы тежеледі, қимыл үйлесімділігі бұзылып, мінез-құлқында әдепсіздік, желікпелік, дөрекілік пайда болады. Адамды ақылынан ғана ажыратып қоймайтын арақ асқазан жолының кілегейлі қабықшасын зақымдап, қарында, ұлтабар ұшында уытты жара, гастриттің туындауына әкеліп соғады. Миға сіңген спирт жүйке клеткаларын уландырады, одан ойлау қабілеті бұзылып, рухани ауыр дертке шалдығады. Отбасындағы зорлық-зомбылық оқиғаларының үштен екісі және балалардағы қатігездіктің үштен бірі ата-аналардың маскүнемдігіне байланысты болып келеді екен. Бақытсыз жағдайлардың, адам өлтірудің, өзіне қол жұмсаудың 50 пайызы тікелей алкогольге тәуелділіктен туындайтыны белгілі.

Соңғы жылдардағы денсаулық сақтау мекемелері қызметкерлерінің пікірінше, ішімдікке үйір адамдардың жасы әдеттегіден 15-20 жылға кем болады екен. Дәрігерлер еліміз тұрғындардың басым бөлігі алкоголь ішімдіктерін жиі пайдаланады деп дабыл қағуда. Статистикалық деректер олардың 54,5% жастар, 48% әйел, 37% жас жеткіншек, 7% балалар екенін көрсетті. Бұрын елімізде маскүнемдік тек еркектерге ғана тән деп келсе, қазіргі таңда жас қыздарымыз бен отбасының ұйытқысы кейбір аналардың да ішімдікке бейімделіп жүргенін жасыра алмаймыз. Спирттік ішімдіктер құрамында жыныстық қоздырғыштары бар екені рас, бірақ араққа салына келе әйелдердің ағзасындағы қуаттылықты жойып бедеулікке,

ал еркек атаулыны белсіздікке ұшыратады. Олардың организміндегі спермотозоидтар құрамы азайып кетеді немесе дүниеге әкелген балалары шетінеп жатады. Шетінеудің салдары – баланың басындағы ми ісігі. Жалпы арақ ішетін адамдарда бауырдың қабынуы, гастрит, бүйрек, жатыр ісігі, ми ісігі сияқты т.б. аурулар пайда болып, ойлау қабілеті төмендей береді және ұйқысыздық мазалайды. Үнемі арақ ішкен адамдарды түр сипатынан-ақ ажыратуға болады. Қан айналымы бұзылғандықтан олардың беттері қызарып тұрады, дауыстары жуандай түседі. Күндердің күнінде жүрек пен ми жасушаларының қызметі тоқтап, сал болып қалуы да ғажап емес.

Маскүнемдік – ішімдікке жалпы тәуелділік, шөлді басар бір стакан сыраны ұрттаудан басталады. Бертін келе бір стакан аз болып, литрлеп қылғататын жағдайға жеткізеді. Маскүнемдік ешкімге абырой бермейді. Өз жұмысында да еңбегін өнімсіз атқаратын болып, үйіндегі соңғы тиынын араққа жұмсап, балаларын үркітіп, отбасының берекесін қашырады. Мұндай тұрмыс-жағдайды көріп өскен балалардың психологиясы қатыгездікке бейімделе бастайды. Сөйтіп, арақ бүкіл адамзатты бақытсыздыққа ұшыратып, оған шектеулер қойылмаса өз дегенін істетпей қоймайтын «өзөзіл» іспеттес. Елімізде бірнеше маскүнемдіктен сауықтыратын емдік наркологиялық орталықтар қызмет атқарады. Ондай жандарға психологиялық көмектер де көрсетіледі. Емнің басты мақсаты маскүнемді арақ ішуден бас тартқызу үшін жиіркеніш сезімін тудыртып, салауатты өмір салтына бейімдеу болып саналады. Мұндай көмекке шығыс-тибет медицинасы «Жас-Ай» инетерапия орталығы шипалы емімен қол соза алады. Көптеген жандарға өмір салауаттылығын сыйлап, отбасына қуаныш сыйлаған «Жас-Ай» орталығының діттегені – халық ұрпағының өскелеңдігі мен аман-саулығы!

**Айман КҮЗЕМБАЕВА,
Сәуле ЕСІМОВА**

Жұмыртқа жеудің дұрыс тәсілі

Жұмыртқа адамдардың күнделікті өмірде ең көп тұтынатын тағамы. Ол қуырып та, асып та жей салғанға дәмді, әрі жеңіл әзірленеді. Алайда жұмыртқа жегенде назар аударуға тура келетін біраз жағдайлар бар.

Жұмыртқаны шикідей жемеген жөн

Себебі, жұмыртқаны жоғары температурада қайнатқанда ғана ондағы бактериялар жойылатындығын есте ұстаңыз.

Жұмыртқаны түнде пісіріп қоймаңыз

Жұмыртқаны түнде пісіріп қоятын-дарымыз бар. Сіз сондай адамдардың қатарынан болсаңыз түнде пісіріп қоятын жұмыртқаңыз шала піскен болмауын қадағалаңыз. Себебі түнде пісіріп қойсаңыз оның ішінде таң атқанша бактериялар көбейеді. Ол асқазан, ішек-жолдарына зиян.

Ал толық пісірілген жұмыртқаны түнде дайындап қойғанның еш зияны жоқ. Алайда жұмыртқаны қанша қайнатса сонша жақсы деп қарамаңыз. Себебі жұмыртқаны ұзақ қайнатқанда күкіртті темір қалыптасады, мұндай затты адам ағзасы оңайшылықпен қабылдай алмайды.

Жұмыртқаны өте көп жемеу керек

Себебі, жұмыртқаның құрамында белок өте көп. Соның салдарынан жұмыртқаны көп жесеңіз зат алмасу процесі ұлғайып, бүйректің қызметі қиындайды. Қалыпты жағдайда, балалар мен қарттар, ақыл ой еңбегімен және дене еңбегімен шұғылданатын адамдар күніне 2 жұмыртқадан артық жемегені жөн. Ал дене қуаты әлсіз адамдар мен операциядан кейінгі қалпына келу мезгіліндегі сапалы белокты толықтауды қажет ететін адамдар күніне 4 жұмыртқаға дейін жеуге болады.

Аш қарында жұмыртқа жемеген жөн

Себебі, аш қарынға құрамында белогы мол азықты пайдалану барысында белок жылуға айналып, қоректік рөлі болмай қалады. Оның үстіне, қысқа уақытта белоктің көп мөлшерде ыдырауынан ағзадан аммиак қатарлы денсаулыққа зиянды заттар бөлініп шығады.

«ЕҢ ТӘТТІСІ – СЫЙЛАСТЫҚ»

Сыйластық – қазақ халқында ежелден қалыптасқан, қанға сіңген қасиет. Баланың ата-ананы, жиеннің нағашысын, келіннің қайын жұртын сыйлауы және құдалар, бабалар, құрдастар, абысын-келіндер арасында қалыптасқан өзара құрмет, сыйластық бұрыннан бар. «Адам – сыйлағанның құлы» деген қазақ өзін сыйлап, құрметтеген жанға төрден орын ұсынып, сұрағанын береді. Ал сыйлағанды түсінбеген жанға «сиыр сипағанды білмейді» деп сәлеміне лайықты әдебін жасаған. «Сыйлап берген су да тәтті» деп алдына қойылған асқа емес, пейілдің адалдығы мен көңілдің тазалығына баса мән берген.

Жалпы халық арасында «сыйластыққа, татулыққа жететін ештеңе жоқ» деген жақсы мәтел бар. «Жақсы – сыйлағанның құлы, жаман – қорыққанның құлы» деп сыйластықты сырбаздықтың сыны етіп қарастырған. Ал, Саққұлақ би сыйластықтың мәртебесі турасында: «Адамның басшысы – ақыл, шолушысы – ой, жетекшісі – талап, қорғаушысы – сабыр, сынаушысы – халық, таусылмайтыны – арман, ең қымбаттысы – ар сақтау, бәрінен ардақтысы – адал өмір сүру, соның ішінде ең тәттісі – сыйластық», – деген екен.

Сыйластық «сіз, бізден» басталады да, шынайы адал қарым-қатынасқа, сырластыққа, достыққа ұласады. Бұл достардың арасында болатын сыйластық. Халық нақылында «Сырласуға дос жақсы, сыйласуға жат жақсы» делінеді.

Сондай-ақ, ағайын адамдардың, мақсат-мұраты бір жандардың бір-бірін құрметтеп, сыйлауы жақсы тәрбиенің белгісі. Қазақ халқында «Өзіңді өзің жаттай сыйла, жат жаныңнан түңілсін» деген мәні терең өсиет сөз бар. Яғни жақын адамдардың араздастыруға, бір жамандық қылуға ниеттенген пиғылы бұзық адам олардың бір-бірін жат адамдай сыйлағанын көргенде арам ойынан айналып, қастық қарекетінен түк шықпайтындығын ұғынады. Өйткені олардың арасындағы өзара құрмет, сыйластық күшті. Араларынан ат алдырмайтын татулықтары берік. Бір-біріне «сіз-біз» десіп, жайылып жастық, иіліп төсек болып тұрады. Жақсысын асырады, жаманын жасырады. Ендеше осы өсиетті орындаған жандар ешқашан жағымсыз жағдайда қалмайды. «Өзіңді өзің сыйламасаң, өзгеден сый күтпе» деген мақал да осындай мағынада айтылған.



Үмбетей жырау Тілеуұлы (1697-1786) сыйластыққа былай деп шақырады:

Бұл, бұл үйрек, бұл үйрек,
Бұл үйректені болыңыз,
Судан суға шүйгумен
Көлден көлге қоныңыз.
Байлар ұғлы шоралар
Бас қосыпты десін де,
Маң-маң басып жүріңіз,
Байсалды үйге түсіңіз.
Айнала алмай ат өлсін,
Айыра алмай жат өлсін,
Жат бойынан түңілсін,
Бәріңіз бір енеден туғандай болыңыз!

Қазақ арасында қалыптасқан осындай сыйластық пен құрметтің бір негізі төл діні – Исламда жатыр.

لَللَّاءِ اِلَّصَّ يَبْنَلَا نَعْفَنَعُ لَللَّاءِ اِيضَرَ اِسْوَمُ يِبْأَنَعُ
دَشَي نَايُنْبَلَاك نَمُؤْمَلَل نَمُؤْمَلَا نَا: لَاق مَلَسَو دُيَلَع
يُرَاخْبَلَا هَاوَر: هَعَبَا صَا كَبَشَو، «أَضْعَبُ هُضْعَبُ

Әбу Мұсадан (р.а.) жеткен риуаятта Пайғамбар (с.а.с.): «*Расында, мүмін мүмін үшін (біртұтас) құрылыс сияқты, бірін-бірі бекітіп тұрады*», – деп, саусақтарын айқастырған[1].

لُؤْسَر لَاق: لَاقُ هُنَعُ لَللَّاءِ اِيضَرَ يِرَاغَلَا رَذُ يِبْأَنَعُ
، تَنُنُكُ اُمْتِي ح لَللَّاءِ اِيضَرَ: مَلَسَو دُيَلَعُ لَللَّاءِ اِلَّصَّ لَللَّاءِ
قُلُوبُ سَا نَلَا قَلَاخَو، اَهُخَمَتُ هُنَسَا ح لَللَّاءِ اِيضَرَ لَاقُ عِبَاتَا
يُدْمَرْتَلَا هَاوَر: «نَسَحُ»

Әбу Зар әл-Гифариден (р.а.) жеткен риуаятта Алланың Елшісі (с.а.с.): «*Қайда болсаң да Алладан қорық, жамандығыңның артын оны өшіретін жақсылықпен ұластыр әрі адамдармен көркем мінезбен қарым-қатынас жаса*», – деп өсиет еткен[2].

Қарғыс алма, алғыс ал

«Дұрыс ем дұрыс диагноз қоюдан басталады»

Қазіргі медицинада бала туыла салысымен медициналық сараптамалардан сәбидің денсаулығын мұқият тексертеді. Қызымыз Дінмұхамед Фатиманы қырық күндігінен шығара сала жергілікті Қызылқайың ауылындағы дәрігерлерге көрсете бастадық. Тексеру барысында кардиологтар туа біткен жүрек ақауы деген диагноз қойып, алты айдан соң отаға жолдады. Әрине, бізде үлкен қорқыныш болды. Кіп-кішкентай сәбидің жүрегіне ота жасау дегенді естігенде барлық жанұямызбен дүрліге түстік. Дегенмен, бірден ота үстеліне апара салмай, біраз клиникалық орталықтарды іздестіріп, түрлі ақпараттар жинай бастадық. Интернеттен «Жас-Ай» журналын тауып, сол арқылы шығыс-тибет медицинасын меңгерген Жасан Зекейұлы деген маманның тамырдан ұстап диагноз қоя алатынын және аяқтан тұрып кеткен балалардың ата-аналарының алғыстарын оқыған соң жүрегімізде сенім пайда болды.

«Жас-Ай» медицина орталығына келгенімізде Фатима тоғыз айлық болатын. Профессор Жасан Зекейұлы баланың тамыр соғысын ұстап көрді де; «Ота керек емес, бір жасқа дейін күтіңдер» деді. Бір жасқа толған кезде қайта медициналық сараптама жасап көріп едік, ешқандай да жүрек ақауы жоқ болып шықты. Сөйтіп, жергілікті аурухананың дәрігерлері Фатиманы жүрек ақауы бар балалардың тізімнен шығарып тастады. Бізді таң қалдырғаны Жасан Зекейұлының болжамы, дұрыс диагноз қоя білуі болды. Ол науқастарды ежелгі үрдіс бойынша тамыр ұстап, ал емдеу тәсіліне, емхананың тыныс-тіршілігін жаңа заманмен астастырған екен. Сіздің халыққа жасап отырған бар жақсылығыңыз еленіп, еңбегіңіз жана берсін дегім келеді! Қолыңыз дерт көрмесін!

Күмісай ШАЙЗАДА,
Қарағанды облысы,
Бұхар жырау ауданы

Өмірге қайта келгендеймін!

Менің жасым жетпіс үште. Үш инсультан кейін жағдайым нашарлап, мүшкіл халге жеттім. Бір аяқ-қолым істемей қалып, тілім күрмеліп, сөйлей алмайтын жағдайда Жасан Зекейұлының қабылдауына келдім. Ақ жарқын, кең пейілді профессор мені өте мұқият, жылы жан-жүрегімен қабылдады. Тамырымды ұстап көріп, қай жерімнің ауыратынын дөп басып айтып берді де, дереу ем жүргізуге кірісті. Салған инелері мен массажы үш күннен соң әсер ете бастады. Қол-аяғымға жан бітіп, тамырларым соғып, қимылдай бастағанда өз-өзіме сенем алмадым. Жағдайымның жақсара бастағанын көрген немерелерімнің қуанышында шек болмады! Үзілген үміт отым қайта лаулап, өмірге қайта оралғандай сезімде болдым. Кеше ғана күліп-ойнап жүрген адамның бір сәтте жығылып, төсек тартып жатып қалғаны балаларымның көңіліне қаяу түсірген-ді... Алланың көзі тура болып, «Жас-Айдың» бірінші курс емінен-ақ денсаулығым түзеліп қалды. Құрметті Жасан Зекейұлы! Сізге айтар алғысым шексіз! Қаншама адамға жарқын өмір сыйлап, отбасын бақытқа кенелтіп отырсыз! Сіздің де отбасыңызға бақыт, өзіңізге зор денсаулық тілеймін! Алтын ине ұстаған сиқырлы қолыңызға Алла дерт бермесін!

Кашкинбаева Кулпан
Алматы облысы,
Қаскелең ауданы.

Түс Алла жаратқан кереметтің ең кішісі екен. Ол үш түрлі болады. Алғашқысы – шайтани түс. Бас – аяғы жоқ, адамды мазалап, түсініксіз күйге түсіретін шым-шытырық түсініксіз түс. Ел оны шайтанның әсері деп сенеді.

Екіншісі – періштелер көрсететін түс, яғни аян түс. Ол таң алдына көрінеді. Өте қысқа және ап-анық болады. Есіңнен шықпайды. Бұл түсті келешектегі жақсылық-жамандық ишараттан белгі-хабар деп ырымдайды. Үшіншісі – қияли түс. Бұл – шайтанмен періштең әсерінсіз, адамның өзі көретін түс. Мұны адам қатты шаршағанда немесе қатты ойланып, мазасызданғанда көреді екен.

«Түс оңалмай, іс оңалмайды»

айтқандарын бұлжытпай орындап, айтқандарын істеп ауруынан айыққан екен.

Бір аурудан айығып, екіншісіне душар болған Рахиям апайдың бүгінде медицинадан көңілі қалған. Өзінің айтуынша оң жақ жамбасы мен оң жақ қолы көтертпей қақсап ауырады. «Жүрек ақауымен кардиологиялық ауруханаға жатып шықтым, тоқтамайтын бір көк жөтел бар, бронхит деген диагноз қойды. Жергілікті ауруханаға барып дәрі-дәрмектерін ішіп, емдерін алдым, үй аралап жасайтын массажисттерді де көрдік... Бірақ, ешбірінен ешқандай оңды нәтиже көре алмадым. «Мүгедек болып қалмаймын ба...» деген қорқынышты ой күннен күнге бойымды билеп алды.

Қытайдан келген қандас бір

екінші курстық емге келуім керек болды. Үйге барған соң біраз күннен кейін Жасан балам түсіме енді... «Қолында бір жарым метрдей күрегі бар, шалымыз екеуіміздің ортамызға қонып шықты». Бұл көрген түсімді жақсылыққа жорып қуанып жүрдім. Одан бес күн өткен соң тағы да түс көрдім. «Түсімде, бір мысық келіп ауырған белімді сипап жатыр екен. Үйде мысық жоқ еді, мына мысық менің ауруымды алайын деп жатыр екен ау...» деп жақсы ойға жорыдым.

«Жас-Ай»-ға қайта келетін күні: «Мен осы барғаннан жазылып кетемін. Жасан



ТҮС АРҚЫЛЫ ЕМШІСІН ТАПҚАН АНА

деп санайды қазақ. Көрген түстің өңімізде қайталануы мүмкін бе? Алланың құдіретімен берілетін аян түстер арқылы адамзат баласы алдыңғы күндеріне болжам жасап, емші, тәуіп, балгерлеріміз алдына қандай науқастың, нендей дертпен келетінін біліп отырған. Бойына осындай киелі қасиет дарыған кейбір адамдар да өміріне енетін өзгеріс жайлы, науқас жандар ауруынан айығатыны жайлы көрген түстері арқылы біліп үміттері жалғанып отырған. Құдайдың құдіретімен жаратылған тылсым құбылыстың барлығы адамзаттың игілігіне арналған.

Кез келген адамға қона бермейтін түс көру арқылы болжам жасау қасиеті Рахиям апаның да үзілген үмітін үкілі етіп, жанын жігерлендірген екен.

Жастайынан денсаулығынан жапа шеккен 86 жастағы Рахиям апай, ұзақ жылдар бойы халық емдеріне жүгінген. Суық тигеннен мешел дертіне шалдыққан Рахиям апа әулие-әмбиелердің мазарларының басына түнеп дертіне шипа іздеген. Бірде, Орал өңіріндегі Қаратөбе ауданында Дәуқара дейтін әулие кісінің басына зиярат етіп жатқанда, түсіне еніп аян беріпті. Әлгі әулие кісі келіп: «Елу метр ақ шыт әкеп байла, менің топырағымнан алып аяғыңа таңып жақ» деп тапсырған көрінеді. Рахиям апа Дәуқара әулиенің

келіншекке барып көрдім. Ол ары-бері қарап көріп: «Жамбасыңызда май да жоқ, су да жоқ құрғап, кеуіп кеткен. Емдеуге келмейді...» деп көңілімді су сепкендей басты.

Сырқатым күннен күнге мазалап, еңсем түсіп жатқанда, бір күні қызым Алматыдағы «Жас-Ай» орталығы жайлы естіп, соған апарам деді.

«Жас-Ай»-ға келер алдында бір таныс кісілерден Құранмен 11 күн қазақша емдейтін емші бар екенін естіп жолдасыма айттым. Сонда жолдасым: «Бос әурешілікке салынып, уақытты бекер кетірмей барсаң, Жасанға бар!» деп тілеулес болып, батасын беріп шығарып салды.

Алыстан арқалап қыздарым осы «Жас-Ай»-ға әкелді. Жасан баламның өңі жылы, шырайлы бірден ұнады. Адамға деген ерекше мейірімділігі бар, кішіпейіл жан екен. Тамырымды ұстап көрді де: «Апа, уайымдамаңыз, жазыласыз...» деді. Жасанның бұл сөзін естіп жігерленіп, үзілген үмітім қайта жалғанғандай болды.

Осында келіп ем алғалы бері өзімді жеңіл сезініп, ауруымның шипасын осы жерден тапқандай болдым. Аяқ-қолдарымның қақсағаны бәсеңдеп, ауыратын белім мен қуық асты бездерімнің мазалағаны да қалпына келе бастады. Он күндік емімді алып, үйге өте сергек болып қайттым. Жиырма бір күннен кейін

менің түсіме кіріп аян берді» деп балаларыма, жарыма көрген түсімді айттым. Олар да қуанып, ақ жол тілеп, шығарып салды.

Мінекей, «Жас-Ай»-ға келгелі тамаққа тәбетім ашылып, ұйқым тынышталып, ауырған күндерімді ұмытып жадырап сала бердім. Енді Жасан баламның қолы шипалы болып емі қонар деген үміттемін...» – деп бар сырын ақтарған Рахиям апай сөзінің аяғын ақ батамен аяқтады:

«А, Құдайым оңдасын!

Оң жолына бастасын!

Қыдыр ата жолдасы болсын!

Бәле-жаладан, қауіп-қатерден сақтасын,

Дәулеті асып, қазаны қайнасын,

Осы батамды Алла қабыл етсін! Әумин!»

Түс сөзінің төркіні «реңсіз» дегенді білдіреді. Адам түс жору арқылы оған рең, түс береді. Ал, дұрыс жорылмаған жағдайда, түс өңінде құбылып кетеді.

Рахиям ананың көрген түсі өңіне айналып, лайым денсаулығы оңалып, жайдарлы жүзіне тек қуаныштың күлкісі үйірлесе екен.

Айнаш ӘЛДИБЕК

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙУЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,
Академик Международной Академии иглотерапии,
Академик Международной Академии Творчества
Диагностика и профессиональное лечение следующих заболеваний:

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



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Асанәлі ӘШІМОВ, Қазақстанның Халық әртісі

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 кәуәлігі 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

