

# Жас-Ай

№ 2, маусым Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы  
2009 жыл



**Шерхан Мұртаза,  
Қазақстанның халық  
жазушысы:**

**«Бір кем дүние»  
(7-8-9 беттер)**



# «ЖАС-АЙ» ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНА ОРТАЛЫҒЫ

## Бас директоры Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

Халықаралық инемен емдеу Академиясының академигі, медицина ғылымдарының докторы, профессор.



## Генеральный директор Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

Академик Международной Академии иглотерапии, доктор медицинских наук, профессор,

**Жүйке жүйесінің аурулары:** бас сүйек миының шайқалуы, жүйке ауырсынуы, жүйкенің қабынуы, жүйкенің тозуы, бас сақинасы, бас сүйек шіндегі қысым, миға қан құйылу, құяң, нейрциркуляторлық дистония, омыртқа аралық шеңберінің жарығы, остеохондроз.

**Жүрек-қан тамыр аурулары:** миокард жүрек кемістігі, инфаркт қан қысымының көтерілуі, жүректің ишемиялық ауруы, жүректің беріштенуі, жүрек ырғағының бұзылуы, қан тамырының кеңеюі, тромбофлебит.

**Асқазан-ішек аурулары:** асқазан қабынуы, асқазан ауруы, асқазан-ұлтабардың қабынуы, асқазан мен ұлтабар ойық жарасы, өт қабының қабынуы, өт тасы, тоқ ішектің қабынуы, геморрой, ұйқы безінің қабынуы, өт шығару жолдарының дискинезиясы.

**Несеп-жыныс жүйесінің аурулары:** пиелонефрит, бүйректің төмен түсуі, түнде зәр тоқтамауы, қуық асты безінің қабынуы, белсіздік, сүндетке отырғызудың жаңа әдістері, қуықтың қабынуы.

**Гинекологиялық аурулар:** етеккірдің аз келуі, етеккір келуінің бұзылуы, аналық без жылаулығы, жатыр ет өспесі, бедеулік, емшек дерті.

**Буын аурулары:** буын қабынуы, буын шеміршегінің өзгеруі, артроз.

**Тыныс алу жүйесінің аурулары:** бронх демікпесі, бронхтың қабынуы, аллергиялық мұрын қабығының қабынуы, гаймор койнауының қабынуы, өкпе қабынуы.

**Тері аурулары:** ақтандық, теңге қотыр, безуе бөртпелері, тері қабынуы, терінің созылмалы ауруы, шаш түсу.

**Эндокриндік аурулар:** қантты диабет, зоб, семіздік, гормондық қалыпсыздық.

**Көз аурулары:** глаукома, катаракта, қабақтың қабынуы, миопия, көз көру қуатының әлсіреуі.

**Сонымен қатар:** темекі тарту, ішімдікке салыну, есту қабілетінің төмендеуі, отадан (операция) кейінгі хирургиялық асқынулар.

Емдеу Қытай-Тибет медицина әдістерімен кешенді түрде жүргізіледі: тамыр соғысы бойынша ауруды анықтау, нүктелі және жалпылама уқалау (массаж), ине салу, инені шөппен қыздыру, «хассы», «зывишин» және «каудиян», бел омыртқа жарығын емдеуге арналған ТМ 400 құрылғысы сияқты жаңа Қытай аппараттары қолданылады.

**Қабылдау уақыты:** 9:00-14:00 және 15:00-19:00 сағатта, сенбі 14:00-ге дейін. Демалыс күні: жексенбі

**Болезни нервной системы:** сотрясение головного мозга, невралгия, нев-рит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа межпозвоночных дисков, нейрциркуляторная дистония, остеохондроз

**Болезни сердечно-сосудистой системы:** порок сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбофлебит, варикозное расширение вен.

**Болезни желудочно-кишечного тракта:** гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих протоков, гастродуоденит.

**Болезни мочеполовой системы:** энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы).

**Заболевания женской половой сферы:** олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие.

**Болезни суставов:** артрит, полиартрит, артроз.

**Болезни дыхательной системы:** бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит, гайморит, пневмония.

**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:** табакокурение, алкоголизм, снижение слуха. Лечение проводится комплексным методом Восточно-Тибетской медицины: пульсо-диагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян»

**Время приема:** с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 19.00, в субботу до 14.00 часов. Выходной день: воскресенье.

Мекен-жайымыз: Алматы қаласы, 5-ықшамаудан, 23А-үй, 1-кеңсе Абай даңғылы мен Өтеген батыр көшесінің қиылысы  
Тел/факс: 226-07-26, факс 226-06-99, 278-84-88, +7012571106;  
+7003192865





## Ақылдастар алқасы:

### Жақсылық ДОСҚАЛИЕВ

Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрі

### Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ

ҚР ҰҒА президенті, ҚР Премьер министрінің кеңесшісі

### Тоқан СҰЛТАНӘЛИЕВ

А.Н. Сызғанов атындағы ғылыми-зерттеу орталығының директоры

### Матқан МОЛДАҒАЛИ

Жазушы, академик, саясат және қоғам қайраткері

### Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ

ҚР Емшілер Қауымдастығының бас төрағасы

### Асан ӘБЕУ

Қытай Халық Республикасының Жазушылар одағының мүшесі, сыншы

## Бас директор

### Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, академик

## Редакция ұжымы:

### Бас редактор

Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ

Педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

### Жауапты редактор

Білал ҚУАНЫШ

### Тілшілер

Индира ЧАЙЗАДИНА

Жазира МАРАТҚЫЗЫ

### Техникалық редактор

Анар ӘЛІМБАЕВА

## Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ., 5-ықшамауданы, 23 А үй, 1-кеңсе

Телефон: 8(727) 2 27 38 90

e-mail: zhasai\_67@mail.ru

## Таралымы 10 000 дана

Журнал «Бизнес медиа» баспаханасында басылды.

Алматы қ., Ереванская көшесі, 2

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

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

## БҮГІНГІ САНДА:

«Жас-Айға» – 5 жыл!

4-6



**БАҚЫТЖАН ЕРТАЕВ:**

*Бауыржан МОМЫШҰЛЫ:*

«Генерал боларсың» деген...

18-19



*Беттің қисаюы (салдануы)*

32-33



*Сіз өз денсаулығыңызды қалай күтесіз?*

38



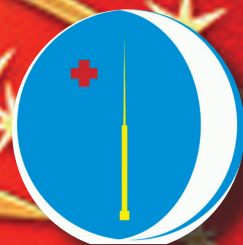
Құрметті оқырман!  
«Жас-Ай» Шығыс-Тибет ақпараттық медициналық журналына жазылу басталды.  
Жазылу бағасы:  
2 айға – 355,35 теңге  
4 айға – 710,70 теңге  
6 айға – 1066,06 теңге

Жеке және заңды тұлғалар үшін жазылу индексі: 74192  
«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.  
Ескерту: Жазылу кезінде «қосымша № 2» деп ескерту қажет.



# «Жас-Айға»

## – 5 жыл



Наурыздың 26 жұлдызында Алматыдағы «Алматы түні» мейрамханасында «Жас-Ай» Шығыс-Тибеттік медицина орталығының 5 жылдық мерейтойы мен «Жас-Ай» журналының тұсаукесер рәсімі өтті. Қос қуанышқа орай өткізілген баспасөз мәслихатына белгілі ғалымдар, қоғам қайраткерлері, сондай-ақ БАҚ өкілдері қатысты. Төменде осы игілікті шараға байланысты Республикалық «Ана тілі» газетінде жарық көрген ақжолтай мақаланы ұсынып отырмыз.

Қазақ ақпарат кеңістігі және бір ғылыми басылыммен толықты.

Өткен аптада «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналының тұсауы кесілді.

– Бұл күнде жан санын 1,5 миллиардтан асырып отырған Қытай елінің «адам байлығына» кенеліп отыруындағы ең басты себеп – сапалы медицинасында жатыр. 5000 жылдық тарихы бар, өз құпиясын сыртқа шаша бермейтін Шығыс-Тибет медицинасы – қытай халқының асыл қазынасы. Адам ресурсын қашанда басты орынға қоятын Қазақстан үшін де бұл емдеу түрі өте қажетті. Осы медицинаны жалпыластырып, емдеу орталығын ашқан, 5 жылдан бері 40000-дай науқастың бізге емделуі халықтың шығыс медицинасына деген сұранысының айқын дәлелі. Дегенмен, қазіргі кезде білімі таяз дәрігерсымақтардың ем-домынан азап шегіп отырғандар да аз емес. Осы жағдайларды ескеріп, халықтың медициналық сауатын арттыру, арзанқол сапасыз емдерден сақтандыру мақсатында «Жас-Ай» Шығыс-Тибеттік медициналық ақпараттық журналын ашып отырмыз, – деді Халықаралық инемен емдеу Академиясының академигі Жасан Зекейұлы журналдың тұсаукесер сөзінде.

Жуық жылдардан бері еліміздің баспасөз беттерінде жиі көрініп жүрген «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының бұл журналына көз салып отырсаңыз, көңілге түйер көп ойлар бар екен.

– Денемізді дерт дендесе, дәріге жүгіретініміз шындық. Ал дәрі атаулы асқазанның қас жауы. Оның денені жаулап алғанын қаламайтын адам, зиянсыз емдік шөптер мен ине еміне жүгінеді. Бұл – Шығыс-Тибет медицинасына тән емдік ерекшелік. 5000 жылдық тарихы бар шығыс медицинасының өзге де құпияларын

білгіңіз келсе, біздің журналмен танысыңыз, – депті журналдың бас редакторы Гүлия Әлиханқызы жаңа басылымның алғы сөзінде.

Тұсаукесер рәсінде ҚР ғылым Академиясының президенті, академик Мұрат Жұрынов «Шығыс-

Тибет медицинасы – адамзаттың мыңдаған жылдар бойы ғылыми-тәжірибелік зерттеулерінің негізінде қалыптасқан емдеу саласы. Оның көптеген құпия сырлары бар. Бірақ ол кәдімгі классикалық медицинаға қайшы емес, керісінше, оны толықтырады» деп өз ойын ортаға салса, Қазақстан Халық емшілері қауымдастығының президенті Зиядан қажы Қожалымов «Сан ғасыр өтсе де сарқылмайтын байлық болып қалатын ғылым жолындағы еңбектеріңіз жемісті болсын» деп жүрекжарды лебізін білдіріп жатты.

Ашылған бес жылдан бері 1000-нан артық науқасқа тегін ем көрсеткен орталық былтыр «Алтын жүрек» сыйлығымен марапатталыпты.

Көп балалы аналар, мүгедек жандар, тұрмысы төмен отбасындағылар осында келіп дертіне дауа, көңіліне медет тауып жатқан көрінеді. Бірнеше жыл перзент сүйе алмаудың азабын тартып, ақырында Шығыс-Тибет медицинасының көмегімен дүниеге әкелген нәрестесін көтеріп келген Ботагөздің отбасы да жаңа басылымға жақсылық тілеп жатты.

Әлемдегі көптеген мемлекеттер халықты медициналық жақтан сауаттандыру үшін денсаулық саласындағы басылымдарға басымдылық беріп жатады. Өйткені, мемлекет қуатты болуы үшін халықтың денсаулығы мықты болуы шарт. Сондықтан да, қазақ тілді медициналық басылымдардың саны көбейіп, сапасының артқаны еліміздің өсіп-өркендеуіне аса тиімді болары сөзсіз.

Осы қалай?  
Парламент сенатының депутаты Ғарифолла ЕСІМ:

– «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының бес жылдығына орай жарық керек дүние. Бұл бір жағынан отанына келіп, өз күшімен нәтижелі жұмыс жасаған Жасан Зекейұлының халқына берген есебі. Мысалы, мен басым айнала берген соң, осы Жасанға келіп емделдім. Қазір құдайға шүкір, өзімді жақсы сезініп жүрмін. Менің қарапайым емнің салыстырмалы түрде бір айқауымша Шығыс-Тибеттік ем мен кәдімгі өзгешелігі бар екен. Айталық, машинамен келе жатсаң алдында жатқан тасты көресің. Біздің медицина машинаға күш қосып, әлгі тастың быт-шытын шығарып, таптап өтуге тырысады. Ал Шығыс-Тибеттік ем сол тасты жолдан алып тастауға жұмыс жасайды. Яғни, денеге қуат беру арқылы тасты талқандап, денеге зақым жеткізгеннен гөрі алдында тұрған кедергілерді алып тастаған дұрыс.



# Қош тілгеуі – қош





# Мерейтой құтты болсын!!!

## ҚҰРМЕТТІ ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ!

Сізді «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының құрылғанына 5 жыл толуына орай құттықтаймын!

Сіз Қытайдың Бейжің, Тяньжин қалаларындағы жоғарғы оқу орындарында медицина саласы бойынша білім алып, дәстүрлі шығыс медицинасын меңгердіңіз. Білімділігіңіз бен біліктілігіңізді ұштап, халқымыз көз жазыңқырап қалған осы ілімді Қазақстанға алып келдіңіз. Қазақ елінде медицина саласы бойынша докторлық қорғап, белгілі маманға айналдыңыз. Қазір сіз ашқан «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы көпшіліктің ықыласына бөленіп отыр. Көптеген азаматтарымыз осы орталықтан дертіне иіше тауып, ауруынан айығып шығуда. Орталық қысқа мерзімде жұртшылықтың сүйіспеншілігіне бөленіп үлгерді. Құрметті Жасан Зекейұлы!

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының 5 жылдық мерейтойымен құттықтай отырып, деніңізге саулық, отбасыңызға амандық және жұмысыңызға сәттілік тілеймін!

Құрметпен, Қазақстан Республикасының  
Денсаулық сақтау министрлігінің  
жауапты хатшысы  
**Болат САДЫҚОВ**



## ҚҰРМЕТТІ ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ!!!

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының 5 жылдық мерейтойы құтты болсын!

«Жас-Ай» журналы жалпының үні болып, жарқырай берсін!

Күні бүгінге дейін Қазақстан тек қана мемлекеттік емдеу жүйесін білді. Тәуелсіздік алғаннан кейін ғана халық емі де қолданыла бастады. Ал халық санасында ине, яғни, алтын ине қою деген аңыз секілді естілетін. Алтын ине емін алып, жазылып кетіпті деген сөздер жай ғана қауесет сияқты болатын. Халықтың қолы осыған жете бермейтін. Енді міне қандас бауырларымыз Қазақстанға оралғаннан кейін Тибет медицинасының қыр-сырын шекара асып өз Отандарына алып келді. Өзім де жақында осы «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығына келіп ем алып, қан қысымым орнына түсті. Халықты химиялық қоспасыз сауықтыратын алтын инелі орталық гүлденіп, көркейе берсін!

Уәлихан ҚАЛИЖАН  
ҚР Мәжіліс депутаты



## АСА ҚАДІРЛІ ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ!

Дүниедегі ең қымбат құндылық – адам және оның өмірі деген қағиданы қатаң ұстанып, оны нақтылы дәлелдей білген, өзіңіз басқарып отырған «Жас-Ай» Шығыс-Тибеттік медицина орталығы 5 жылдан бері жемісті еңбек етіп келеді.

Сіз емдеу-сауықтыру мекемесінде жұмыс жасаған кезіңізде, біз – қалалық орталық клиникалық аурухананың ұжымы мыңдаған жылдық тәжірибесі бар Тибет медицинасының шипалы кереметіне көзіміз жетіп, куәгер болғанбыз.

Жаңа тұсауы кесілген «Жас-Ай» журналы түрлі сырқаттарды емдеуде Тибет медицинасының емдік тәсілдерін қолдану, олардың оң нәтижелері туралы тәжірибені насихаттау мақсатында арнайы шығарылған, еліміздің медициналық баспасөзі тарихындағы жаңа бет болып саналады.

Құрметті Жасан Зекейұлы!

Адам денсаулығына қамқорлық жасау ісінің ден ортасында жүрген аға әріптесіңіз ретінде, «Жас-Ай» журналына сәт сапар, табыс тілеймін! Бастаған игілікті ісіңіздің алға басуына тілектеспін. Оқырмандарыңыздың қатары көбейе берсін!

Шын ықыласпен,  
Алматы қалалық орталық клиникалық  
ауруханасының директоры,  
м.ғ.д., профессор, ҚР еңбегі сіңген  
қызметкер,  
Қалалық мәслихат депутаты  
**Есентай ТӘЖИЕВ**



## ҚҰРМЕТТІ ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ!

Қазақстан Жазушылар одағы басқармасының секретариаты, шаңырағын өзіңіз көтеріп, іргетасын қалаған «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығының ашылуының 5 жылдығымен және осы орталықтың қасынан ашылған «Жас-Ай» шипагерлік журналының тұсаукесерімен шын жүректен құттықтайды!

Сіз 1992 жылы атажұртыңызға оралғаннан бері қажырлы қайратыңызды, күш-қуатыңызды, ілім-біліміңізді сарқа жұмсап, тәуелсіз Қазақстан медицинасына қомақты үлес қосып келесіз. Елге сіңірген елеулі еңбегіңіз лайықты базаланып, Халықаралық инемен емдеу Академиясының академигі атағына ие болдыңыз. 5000 жылдық тарихы бар Қытай медицинасы мен жас қазақ елі медицинасының байланысын нығайтуға ерекше ықпал еттіңіз. Сіздің шипалы қолыңыздың шарапатымен аз уақыттың ішінде 40000-нан астам адамдар дертінен айығып, қатарға қосылды. Тұрмысы төмен отбасыларын, тағдыр талқысына түскен мүгедек адамдарды тегін емдеу арқылы жұртшылықтың ыстық ықыласына бөлендіңіз.

Құрметті Жасан мырза!

Қазақстан Жазушылар одағы секретариаты атынан деніңізге саулық, қызметіңізге зор табыс тілеймін!

Еді ниетпен, Ғалым ЖАЙТЫБАЙ  
Қазақстан жазушылар одағы басқарма  
төрағасының бірінші орынбасары





# Шипагерлік ордаңыз ел алғысына толсын!

## Құрметті Жасан Зекейұлы!

Сіз – шекара асып, Қытай елінің медициналық құпияларын өз Отанына алып келген, бүгінде халқының игілігіне қызмет жасап, денсаулық қорғаушысы атанған ақ халатты абзал жандардың бірісіз. Көмекке зәру жандарды шипагерлік орталығында сауықтырып, талайларды ажал аузынан аман алып қалдыңыз. Ине емінің қыр-сырын толық меңгеріп, еліміздің медицина саласына жаңаша бір леп алып келді десе артық айтқандығым болмас.

Дәрігерлік, дәругерлік жолдағы жасаған әрбір қадамың сәтті болып, арман-мұраттарыңа жету жолында Алла Тағала өзіңе қуат берсін!

Сондай-ақ, халықты медицина саласындағы ақпараттармен құлағдар ету мақсатында жарық көріп отырған «Жас-Ай» журналының ғұмыры ұзақ болсын! Бес жылдық тарихы бар шипагерлік ордаңыз ел алғысына толып, Ұлы Жаратушының нұрына бөленіңіздер! Лұқпан Хәкімнің ұрпағы, ізбасары халық құрметтейтін Жасан мырзаға Алладан ұзақ ғұмыр, зор денсаулық тілеуші,

Қазақстан  
Республикасының  
халық жазушысы  
Шерхан МҰРТАЗА  
07.04.2009



# Шерхан Мұртаза:



## **Нысап**

Кедей – бай, бай Құдай болсам дейді.  
Нысапсыздық жаман.  
Бір кем дүние.

## **Құдірет**

Бидайын алып, сабанын қойған Құдай,  
Жақсысын алып, жаманын қойған Құдай...  
Бір кем дүние.

## **Асқанға – тосқан**

Толдым деген төгіледі,  
Жеттім деген жығылады.  
Бір кем дүние.

## **Құнықпа**

Алтын өзі тотықпайды,  
Адамдардың жанын тотықтырады.  
Бір кем дүние.

## **Ұятсыз болма**

Біреулерге Құдай бәрін береді. Байлық та бар,  
алтын, гауһар, інжу-маржан – бәрі бар. Төрт  
құбыласы сай.  
Бірақ иман жоқ.  
Ең сорлы адам сол.  
Бір кем дүние.

## **Босқа қоразданба**

Айғыр кісінегенмен, байтал буаз  
болмайды.  
Бір кем дүние.

## **Жалғыз**

Атадан алтау тусаң да – бір жалғыздық.  
Бір кемшілік.

## **Құмырсқа ғұмыр**

Ұйықтап жатқан құмырсқаны көрмедім. Бәрі  
қыбырлап-жыбырлап жем тасып бара жатады.  
Біз ғой түске дейін ұйықтаймыз. Түстен кейін  
қыдырамыз.  
Бай баласы байға ұқсайды,  
Байланбаған тайға ұқсайды, – деген осы.  
Жалқаумыз.  
Бір кем дүние.

## **Не істеу керек**

«Сұлу әйел алған адам өмір бойы қарауыл болып  
өтеді. Бай әйел алған адам өмір бойы құл болып  
өтеді», – депті Баласағұн бабамыз.  
Бір кем дүние.

## **Түйені түгімен**

Көне Мысырдың «Марқұмдар кітабында»  
мынандай жазулар бар екен:  
«– Мен ағын суды бөгемедім.  
– Мен ешкімді өлтірген жоқпын.  
– Мен таразыдан жеген жоқпын.  
– Мен әлсіздерді жәбірлемедім.  
– Мен ешкімнің көз жасына қалмадым».  
Осы өлшеммен келгенде, қазір бізде қалай?

## **Қылмыстан – қылмыс.**

Елде қылмыстың көбеюіне жоғары-төменді  
жемқорлар, парақорлар кінәлі. Олар қарапайым  
адамдардың несібесін озбырлықпен жеп



# «Бір кем дүние»

## Ойтолғаудан үзінділер

қойғандықтан, адал азаматтар амалсыз түрлі қылмысқа барады.

Бір қылмыс келесі қылмысты тудырады. Бір кем дүние.

### Туысқан қандай

Кісіге біреу туыспау керек. Туысқан соң, сөз қуыспау керек. Сөз қуған пәлеге жолығады (Әйтеке би).

Пенделер бұл ақылды тыңдамайды.

Пәленің бәрі осыдан.

### Қылтаңақ

Тоқсан тоғыз жастағы Британия Королевасы Елизавета I балық аулағанды ұнатады екен. Бірде тамағына қылтаңақ тұрып қалады. Ота алдында Королева айтты дейді:

– Талай балықтың тамағына қармақ салып едім, енді балық менен өшін алды, – депті.

Патша басымен қақалғаны ұят болған екен.

Бұл да бір кем дүние.

### Мәңгілік ешнәрсе жоқ

«Егемен Қазақстан» редакциясы зейнеткер мені шолушы қызметіне алды. Кейбіреулерге күлкі: кешегі бас редактор бүгін сол редакцияның босаға жағында отыр.

Ал мен ойлаймын: заманында осы газеттің бас редакторы болған Смағұл Сәдуақасов, Тұрар Рысқұлов, Сәкен Сейфуллин, Бейімбет Майлин, Ғабит Мүсірепов сияқты алыптар басқарған мекеменің босағасында отырсаң да жарасады.

Мәңгілік ешнәрсе жоқ.

Мәңгі тек Құдай ғана.

«Бір Алладан басқаның бәрі өзгермек» (Абай).

### Шын сөз аспанда

Жұлдыздар – аспандағы жазулар. Құдіреттің жазуы. Не жазғанын түсінбейміз.

Түсінсек, оқи алсақ, албастылар аласталып, шын адам болар едік.

Құдіреттің шын сөзі аспанда.

Біз түсінбейміз. Бір кем дүние...

### Бауыржан мен Тахауи

Бәукең айтты:

– Осы күні «менің бабам батыр болған. Менің бабам пәлен болған, түген болған» дейтін дуайпаттар көбейді. Жарайды, болса, болған шығар. Ал сол ұлының ұрпағы бабасының тырнағына тати ма? Енді оның келер ұрпағы онымен мақтана ала ма? Соны неге ойлаймайды? – деп қаһарланды.

... Ал ұрпақтары ұялмай Тахауимен мақтануына болады.

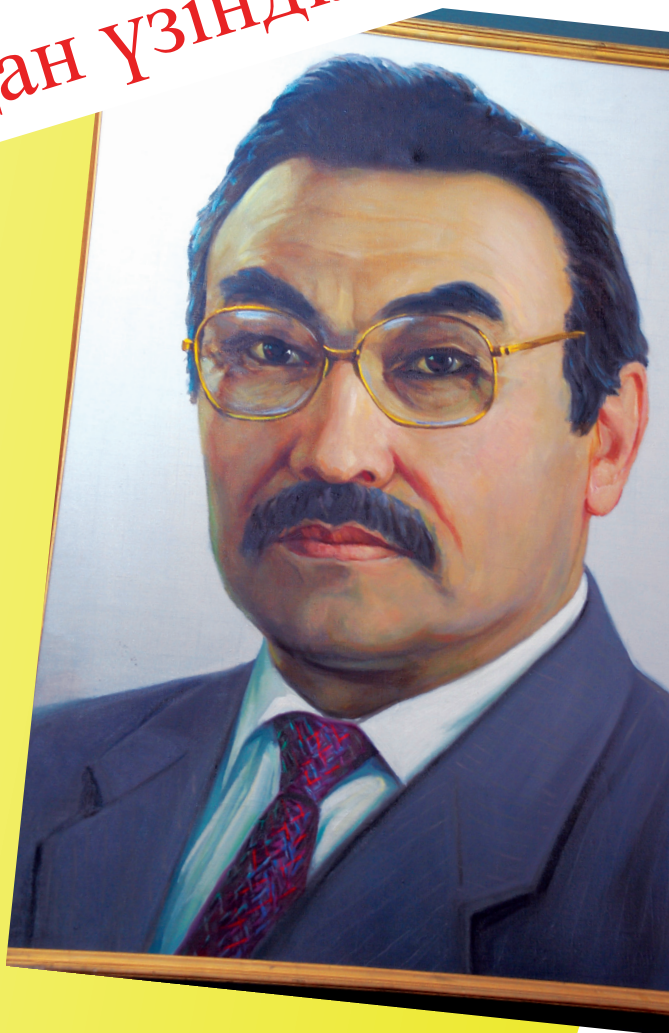
Бәукеңе жағымпаздар, екіжүздер, мақтаншақтар ұнай бермейді. Ал Тахауи десе:

– О, ол Көтібар көкемнің тұқымы ғой. Ұқсайды бабасына, – деп қоятын.

Шынында да, аты қиын бабамыздың батырлығы, адалдығы, турашылдығы Тахаңның тұла бойында тұнып тұрғандай еді.

Бауыржан Момышұлы дүниеден қайтқанда, Тахауи қабір басында, жандүниесін ақтара, хас шешендігі еселей ашылып:

– Бауыржан – мына



ноқталы дүниеде ноқтаға басы сыймай кеткен адам, – деді ғой.

Тахаң өзі де сондай еді-ау.

Қайтыс болардан біраз бұрын көңілін сұрап, үйіне бардым.

– Мына жүрекке жәрдем беретін стимулятор Германияда бар екен.

Жете алмаймын. Қаржы керек.

Терещенкоға хат жазып едім, жауап жоқ, – деді.

Дәл сол тұста үкімет Қазақстан қазынасын талапайға салып жатқан шақ еді.

Қазақ әдебиетінің бәйтерегі құлайын деп тұрғанда соған тіреу болуға жарамаған үкімет кімге оға береді. Келді – кетті.

Тура келген ажалға амал жоқ. Ал көпе-көрнеу сол ажалды тежей тұруға болатын сәтте қол ұшын бермеу – тасқұдайлық.

Тірі болса, биыл сексен беске толар еді.

Бетеге кетіп, бел қалар,

Бектер кетіп, ел қалар.

Ел аман болса,

Тахауи естен кетпес.





«Хассы» инесін отадан (операция) кейін пайда болатын кейбір асқынулардың алдын алу үшін қолдану

Хирургия тәжірибесінде іріңді инфекцияның алдын алу және емдеу – күрделі мәселелердің бірі. Бүгінгі таңда бұл салада елеулі жетістіктер болғанымен, отадан (операция) кейінгі кезеңде пайда болатын қабыну ісігі (инфильтрат), серома, жараның іріңдеуі сияқты асқынулар азаяр емес. Бүгінде оталық жара аумағындағы асқынулардың жиілігі 7,7 %-ға тең. Және олардың пайда болуы науқастардың жас кезеңіне, жынысына тәуелді емес.

Тері асты қабыну ісігі (инфильтрат), серома, гематома қанды ісік және жараның іріңдеуінің тууына көптеген факторлар әсерін тигізеді. Солардың ішінде тері асты майының қалыңдауы, отаның көп уақытқа созылуы және терінің ота барысында жаракаттануы, іріңді-деструкциялық

қабыну ба-  
рысы, ауру  
адамның зат  
алмасуының  
бұзылуы,  
аурулар,  
ережелерін  
сапасыздығы  
жағдайларды  
атауға болады.

Оталық жарадан пайда болатын асқынулардың осындай себептерін негізге ала отырып, ғалымдар олардың алдын алуға әсерін тигізетін шаралар ұсынды. Солардың ішінде антибиотиктерді алдын ала емдеу мақсатында қолдану, физиоимнің әр түрін пайдалану, сондай-ақ,

иммунопротектерлік емді тағы басқаларын атауға болады. Аталған шаралар өте тиімді болғанымен, асқынудың алдын алу толық мүмкін болмай отыр.

Осы жағдайды ескеріп, оталық жара аумағында болатын асқынулардың алдын алу үшін «Хассы» инесінің қан айналым жүйесін жақсарту мүмкіндігін зерттеп көрдік. Айта кету керек, жалпы инереклексомның, оның ішінде «Хассы» инесі осы мақсатта алғаш қолданылып отыр. Біз хирургиялық емдеу барысында отадан кейінгі кезеңде жоғарыда аталған асқынуларды тудыратын себептері анықталған науқас адамдарды іріктедік. Біздің зерттеуімізге түскен 32 науқаста төмендегі себептер анықталды: а) тері асты май қабатының 3-4 дәрежелі дамуы; б) негізгі ауруына қосымша қант диабеті бар емделушілер; в) іріңді – деструктивті қабыну. 32 науқастың 20-сы әйел, 12-сі еркек жынысты. Жастары 24-62 аралығында. Бұлардың бәріне ота жедел түрде (экстренно) жасалған. Ота үстінде асқыну туғызатын себептер анықталған науқастарға

«Хассы» инесі отадан соңғы екінші күннен бастап қолданыла бастады.

Инереклексомның бұл түрін іске асыру үшін, арнайы жағдай немесе бөлек бөлменің қажеті жоқ. Науқас жатқан бөлмеде ине емін бастай беруге болады. Біз көздеген мақсатымызға жету үшін ауруларға «Хассы» инесін оталық жараның екі жағын бойлай оның шетінен 2-3 см



# «Хассы» инесі

аралықта орналастырдық. Емдеу курсы 3-4 сеансқа созылды. Зерттеу нәтижесінде «Хассы» инесін қолдану арқылы іске асырылған рефлексомның науқастарға жақсы әсерін тигізетіні анықталды.

Мысалы, зерттеуге түскен ауру адамдар арасында іріңді барыстан соң тері асты қабыну ісігі (инфильтрат) 2 адамда, жараның іріңдеуі тек 1 науқаста ғана пайда болса, серома (гематома) мүлде байқалмады. Ал қауіпті факторлары бар және жасалған отаның түрлері де біртекті, бірақ, «Хассы» инесі қолданылмаған топқа (30 адам) инфильтрат 5 науқаста, серома (гематома) 3 емделушіде, оталық жараның іріңдеуі 4 науқаста байқалды. Демек, оталық жара төңірегіндегі асқынулар 4 есе кеміген.

Қорыта келе, «Хассы» инесі оталық жара





төңірегінде туатын асқинулардың алдын алуда өзінің тиімді екендігін байқатты. Бұл қасиетін іске асыру үшін, инені ота барысында асқину тууына себеп болатын факторлар анықталған жағдайда, отадан соңғы кезеңнің ерте мерзімінен бастап қолдану қажет.

«Хассы» инесінің көмегімен отадан (операция) кейінгі кезеңдегі іш кебуді емдеу

Отадан соңғы кезеңде пайда болатын функционалдық (паралиттік) іш кебу көбінесе ота жасалу себебі перитонит болған жағдайда, іш қуысындағы ағзалардың жарақаттану салдарынан (травма), немесе қиын және көпке созылған ота-

# Іненің қасиеті

лардан соң байқалады. Бұл құбылыстың пайда болу жолы өте күрделі және шығу тегі де әртүрлі болады. Солардың ішінде вегетативтік жүйке жүйесі қызметінің бұзылуын (дисфункция), гуморальді себептердің немесе улы заттардың ішек моторикасына тигізетін теріс әсерін, биологиялық белсенді заттардың (серотонин, ацетилхолин, катехоламиндер т.б) концентрациясының өзгеруін атап өтуге болады. Отадан туатын іштің кебуін емдеу белгілі ғалымдар (М.Әлиевтің, Ю.Шальковтың, В.А.Паповтың) айтуына қарағанда өте күрделі жұмыс.

Біз өз тәжірибемізде бұл асқынуды емдеу үшін мынадай шараларды қолданамыз. Отадан соң мұрын арқылы түтікше жіберіп (назагастральді зонд), асқазанды тұрақты тазалаймыз. Ота жасалғаннан кейін 2-3 күн өткенде прозерин (1 мл. 0.05% тәулігіне 2 рет), көк тамырға тамшылап хлорлы натрий ерітіндісін (150-200 мл 3%) қолданамыз. Осы емге қоса біз 17 науқасқа отадан кейін болатын іш кебудің асқинуына

қарсы «Хассы» инесін қолдандық. Бұл асқынуды емдеу мынандай нүктелерді пайдалану арқылы іске асырылды:

**Сан-иң-жау** – балтырдың қызыл асығынан жоғары 3 цүн орта нүктесі. Оң жаққа «N», сол жаққа «S» құтылы ине.

**Ци-хай** – мықын деңгейіндегі құрсақ орта нүктесінде. «N» құтылы ине.

**Тян-чуй** – орта құрсақ аймағында орналасқан, кіндіктен сыртқа қарай 2 цүн жердегі нүкте. Оң жаққа «N», сол жаққа «S» құтылы ине пайдаланылады. Айтылғандарға қосымша алақан іші мен табандағы ішек әрекетіне қатысты нүктелерге де «Хассы» инесі қойылады.

Салыстыру ретінде 3 науқасқа инесіз, тек дәстүрлі ем түрі қолдану нәтижесі зерттелді. Біздің бақылауымызға қарағанда «Хассы» инесінің іш кебуді (парез) емдеуде шипалық қасиеті басым.

Негізгі топтағы



емделушілердің 9-2 сеанстан кейін ішек қозғалу құбылысы (перистальтика) байқалды, ал 3-4 сеанстан кейін жел шығып, үлкен дәрет жүрді. Тек 2 емделушіге ине рефлексоемі ойдағыдай әсер етпеді. Салыстырмалы топта алғашқы үш күнде ішек қозғалу (перестральтика) 3 науқас адамның тек біреуінде ғана байқалды, басқаларында ішектің бұл қызметі 5-6 күннен кейін ғана қалыпты жағдайға түсе бастады.

Негізгі топта іш кебу құбылысы орта есеппен 2,6+-0,21 күннен соң жойыла бастады, салыстырмалы топта бұл көрсеткіш 4,1+-0,32 күн болды.

Хассы – алтын иненің ауырсыну реакциясын қабылдай алмайтын науқастарға, (жаңа туылған нәрестеге, жасы ұлғайған қарттарға) алтын иненің орнына қойылатын магнитті ине. Оның қызметі алтын иненікімен бірдей. Тек асқынып кеткен ауыр науқастарға қолданымайды. Денеге 9-10 см тереңдікте әсер етеді.



## ШАҢЫРАҒЫМА ШАТТЫҚ ҰЯЛАДЫ



**«Балалы үй–базар, баласыз үй – қу мазар» дейді дана қазақ. Басына шаңырақ көтеріп, бауырына қазан асқанды кім жек көрсін?! Дегенмен төрт түлігің сай болса да, алты қанат ақ**

**ордаңнан сәбидің үні естілмесе, өмірдің сәні қайсы? Мәні қайсы? Одан қара домалағы қаптаған қара күрке мың артық емес пе? Алдың жарық нұр болғанымен, артың түнек із қалмаса шырағыңның сөнгені болар. Аллаға шүкір! Аурудың азабын тартқаныммен арашашыға жолығып, шаңырағым шаттыққа бөленді...**

Ерте, ерте, ертеде, ешкі жүні бөртеде бір бай болыпты. Төрт түлігі сай болыпты. Байлығының көптігі соншалық санауға сан жетпейді екен. Бірақ еміреніп сүйер баласы болмапты. Бір күні бай биік төбеге шығып, жалғыз өзі зар еңіреп Алладан рақым сұрапты: «Ей, шапағаты мол Алла! Бір күнге болса да бір нәрестелі қыла көр. Ол туылғанда бар байлығымды шашып той жасайын, маңдайынан иіскеп бауырыма басаайын! Ертеңінде алып кетсеңде дән ризамын! Мейірімі шексіз Алла Тағала тілегімді қабыл ете гөр...» деп жалбарыныпты.

Алла байдың тілегін қабыл етіп, көп өтпей байдың кемпірі жүкті болыпты. Тоғыз ай, тоғыз күнде дүниеге келген баласына бай сөзінде тұрып, ұлан-асыр той жасапты. Жиған байлығынан түк қалтырмай жоқ-жітікке таратыпты. Ешнәрсесін аямапты. Тек «Бір күнге ғана берген Алла ертең алып кетеді-ау, баламды!» деген қорқыныш көңіліне маза бермеген екен. Бір күн өтіпті, екі күн өтіпті... бес жыл өтіпті, он жыл өтіпті... баласы жиырмаға келіпті. Бір күні бай бір ғұламадан

мұның мәнісін сұраса керек. Сонда ғұлама: «Бір күнге сұрағаның сенің тілегің, ал

тойыңа жиналған халықтың бәрі балаңның амандығын тілеп, өмір жасы ұзақ болсын деді, берген дүниеге ризалық етті. Алла Тағала жұрттың ықыласын қабыл етіпті. Құдай қаласа балаң елі сүйген ер азамат болады» деген екен...

Бұл аңызды айтып отырған себебім өмірдің бар қызығы расында да бауыр ет балаңның болуы екен. Балалы болуды мен де неше жыл армандағанмын. 4 жыл өтті, 5 жыл өтті. Талай таңды ұйқысыз атырып, талай кешті күлкісіз батырдым... Жатыр ауруы болғандықтан, барған дәрігерлерімнің бәрі жатырымды алдырып тастауға кеңес берді. Қайтып олай істерсің! Ананың бақыты бала сүю емес пе? Шарқ ұрып шипа іздеп жүргенде «Жас-Ай» Шығыс-

Тибет медицина орталығын естіп, «себепке себеп болар» деп сонда бардым. Бас дәрігер Жасан Зекейұлы екен. Сол кісіден «бала көтеруге әлі де мүмкіндігің бар» деген сөзді бірінші рет естіп, өшкен отым қайта жанғандай болды. Бірақ ол кісінің айтуынша, медицина тілімен айтқанда жүкті болуға жатырдың 1% ғана мүмкіндігі бар болып шықты. Бұл дегеніңіз меніңше мүмкін емес нәрсе еді... Шығыс-Тибет медицинасының көмегімен, Жасан Зекейұлының ерекше емімен мүмкін болды. Көп өтпей жүкті болдым. Балпанакатай ұл тауып, Әл-Фараби деп ат қойдық... Жұлдызым жанды, аспаным ашылды...

Ауруды берген Алла, емін Жасан дәрігерге бұйырған екен. Ләйім, шаңырағым шаттық ұялатқан жанның алдынан тек Алла жарылқасын!

Әлия ПШАИНОВА  
Алматы қаласының тұрғыны





# «Жас-Айға» РАХМЕТ!

## АНА БАҚЫТҒЫН СЕЗІНУДІ АР- МАНДАДЫМ...

2006 жыл маған үлкен сый жасады. Себебі жылдар бойы нәрестенің тынысын сезінуді, ана болуды армандадым. Бала көтере алмағандықтан осы жылдың наурыз айында «Жас-Ай» медицина орталығына ем алуға келдім. Талай жылғы арманым орындалды. Орталықта 10 күннен екі курс ем қабылдаған соң, жүкті болдым. Бойыма біткен нәзік нәресте өмірімді түбегейлі өзгертті.

Орталық қызметкерлері мен Жасан ағаға деген алғысымды ауызбен айтып жеткізе алмаспын. Әрдайым қолыңыздың шипасы кетпей, елдің ыстық ықыласына бөленуіңізге шын жүректен тілектеспін. Алладан амандықтарыңызды сұраймын.

ҚИЛЫБАЕВА Қалжан

## БОЙЫМДАҒЫ БАР ДЕРТІМНЕН АЙЫҚТЫМ...

Бірнеше жылдан бері басым ауырып, қан қысымым көтеріліп, аурудың азабын әбден шектім. Мұрыным гайморит, аяқ қолым қақсап қаншама қиналдым. Тараз қаласынан «Жас-Ай» медицина орталығы жайлы естіп, емделуге келген едім. Төрт курс ем қабылдағаннан кейін бойымда дерттің еш белгісі де қалмады. Толық жазылдым.

Баянгүл ЖАҚСЫМБЕТОВА

## ҚАЙТА ЖАНҒАН ҮМІТ ОТЫ

Жас келіп, қартайған шақта адам баласының бір тілегі ауру-сырқаудан аман болу ғой. Мен де денім сау, күнделікті күйбең тірліктің қамымен жүрген жан едім. Ақпан айы болатын. Кешкі уақытта саусағымның ұштары жансызданып, өзімді жайсыз сезіне бастадым. 5-10 минут өтер-өтпесте еріндерім кезеріп, тілім күрмеліп, сөйлеуге де шамам келмей қалды. Бара-бара бүкіл денем жансызданып, ештеңені сезбей, есімнен танып қалыппын. Он күннен аса ауруханада жатып емделгенімнен түк шықпады. «Бұл ауруыңызды емдей алмаймыз...» – деп аурухана дәрігерлері шығарып салды. Дертіме шипа таппай жаным қиналғанда балаларым «Жас-Ай» медицина орталығына арбаға отырғызып алып келді. Орталықтағы бас маман Жасан Зекейұлы тамырымды ұстап, бірден ине еміне жатқызды. «Он күнде өз қалпыңызға келіп, жүгіріп жүретін боласыз» – деген дәрігердің жылы сөзі көкірегіме қуаныш сыйлады. Ол сөзі шындыққа айналды. Он күннің ішінде бәз-баяғы қалпыма келдім. Сөнген үмітімді қайта жағып, жан азабынан айықтырған жігіт ағасы Жасан Зекейұлына, осы орталық қызметкерлеріне айтар алғысым шексіз.

Құндызай САҒЫНДЫҚҚЫЗЫ

## ДӘРІГЕРДІҢ ШАПАҒАТЫ

Дене қызуым көтеріліп, әлсіздікті сезіне бастадым. Бірнеше медицина орталығына барып дәрігерлерге көрінсем де, олар мардымды ештеңе айтпады. Әкем «Жас-Ай» медицина орталығына алып келіп, тамырымды ұстатты. Олар энтерекомит және брюцеллез деп диагноз қойды. Емнің үш күнінде дене қызуым түсіп, шамалы уақыт өткеннен кейін жазылып кеттім.

Динара МОЛДАҒАЛИҚЫЗЫ



Экология бұзылып, елдің бәрі емге жүгірген мына заманда әр мемлекеттің, ұлттың жүгінетін емдеу тәсілі мен емделу деңгейі де әр түрлі. Айталық, жаһандандудың «жарық нұры» төгілгенше әр халық өзінің баяғыдан келе жатқан емшілік дәстүріне сүйенсе, соңғы жылдардағы халықаралық байланыстың айтарлықтай дамуы әсерінен Батыс емшілігі бар әлемге «бақыт құсы» болып танылды. Қазір оны қолданбайтын ел жоқ. Дегенмен де, атадан жалғасқан дәстүрлі медицинасын, мәйекті мәдениетін өз елінің өзегіне айналдырып, басқа дүниелерді қажетіне қарай игілігіне жаратып отырған мемлекеттер де жоқ емес. Бір ғана Қытай елі осы сөзіміздің дәлелі. Тақырыбымызда айтып тұрғандай «Қазақ қалай емделеді?». Осы мәселені қаузау үшін біз «өз ағамыз» Өзбек елі мен «Құдайы көрші» Ресейді қоспағанда дүниедегі қазақтардың ең шоғырлы орналасқан жері Қазақстан мен Қытайды, яғни саясаты мен салмағы өзгеше екі елді салыстырып сараламақшымыз.

### АЛЫСТАҒЫ АҒАЙЫН

Экономикасы дүниені дүрліктіріп отырған Қытайдың емдеу саласы да әлемге әйгілі болып келеді. Аспан асты елінің медицинасы кемелденіп, келешегінің жарық болуы ондағы қазақтарға да оң әсерін тигізіп отыр. Өйткені 5000 жылдық тарихы бар «кәрі құрлық» өз территориясында жасап жатқан барлық ұлттың медицинасының дамуына қамқорлық жасап, адамзат игілігіне жарайтын дүниелерді Қытай топырғынан көптеп шығаруды көздейді. Мысалы, тибет емшілігі, ұйғыр емшілігі, т.б. тіпті өзіміздің қазақ емшілігі де Шыңжаңдағы емханалардың біразынан жеке бөлім болып ашылған. Сан көбейген жерде сапаның артатыны да түсінікті жайт. Қайсысына емделу халықтың өз еркінде.

Қытайдағы қазақтар ХХ ғасырдың 90 жылдарына дейін арғы заманнан жалғасып келе жатқан қазақтың дәстүрлі медицинасын, яғни, халық емшілігін пайдаланды. Бірақ мұнда олар бақсы-құшынаштарға сүйенді деген ұғым тұмауы керек. Тісі ауырса тұз қоятын, желқұз жайласа жаңа сойған малдың терісіне салатын, қышыма шықса қасқыр ішік кигізетін, тіпті, ауызы ойылса ауыздық тигізіп ауруынан құлан таза айықтыратын қазақ емшілігінің белгілі-белгісіз хикметті емдеу түрлері қолданылды. Арқаға лоңқа қоюдың өзі – мал мүйізін қолданып, науқасты арам қанынан



тазалайтын ежелгі көшпелі дала халқының дара емдеу қасиеті екенін біреу білсе, біреу білмес.

Баланы қойдың майымен сылау, еңбегінен ұстамау, айнаға қаратпау. Бұлар – нәрестені сау денелі етіп өсірудің ырым мен тыйымға жинақталған жазылмаған заңдарының мыңнан біріндей ғана қағида. Ал жүкті әйелге қоян етін жегізбеу, түйе сүтін ішкізбеу, адамды етбетінен жатқызбау дейтін атадан балаға жалғасқан дәстүрдің аржағында тылсым сырға толы ғылыми негіздердің бар екендігіне ешкім күмән келтірмесе керек. Қазақ халқының осындай ұшан-теңіз ұлағатын бүгінгі дүние ғылымға кіргізіп «жаңалық» қылып ашып жатыр...

Бұларды айтып отырған себебіміз Қытай еліндегі қазақтар сан ғасырлық тәжірибеден өткен мұндай өрелі тұжырымдарды «аққу», «сұңқар» болып, «Ата жолы» деп шарқ ұрмай-ақ, тиісінше ғылыми негізде пайдаланып келеді. Дегенмен шығыс халықтарының емдеу дәстүрінің інжу-маржанын бойына жинаған Қытай медицинасы бұл күнде ондағы қазақтардың ауруына ем, ажалына арашасы болып отырғаны жасырын емес. Оған шүршіт елінің ерекше қызмет көрсету сапасын қосыңыз.

Жалпы, үнемшілдіктен үлкен нәтиже шығады. Айталық, миллиардтар елі бұл күнде «селбесіп емдеу» жүйесін алға қойды. Яғни қолында «емделу дәптері» бар адамның барлығына емделуде жеңілдік жасалады. Өйткені ол адамдардан мемлекетке тиісті ақша жиналған. Әр адамның үнемі ауыра бермейтіндігі айтпаса да түсінікті. Сондықтан жинақталған қор ауырған адамға ғана шоғырланады. Бұл дегеніңіз әлемде адамға ең бай елдің халыққа жасап жатқан қамқорлығының ерекше белгісі деген жөн шығар...

### АТАЖҰРТТАҒЫ АҒАЙЫН

Ащылау болса да мойындауға тиіспіз. Денсаулық саласы қазақ елінде ерекше дамуға әлі қол жеткізе алмай отыр. Тіпті Кеңес одағынан қалған бір ізден әлі жаңылған жоқ. Тек Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев былтыр бас болып ашқызған, Астанадағы аурухана ең жаңа техникалармен жабдықталуымен ерекшеленеді.

Бірақ Шымкентте болған сәбилердің «ғасыр дертімен» жұғымдалған ащы запыраны әлі көкірегімізде тұр. Оған мемлекеттен бөлінген тегін дәрілерді сату, медицина студенттерінің жүйелі білім алмауы, дәрігерлердің кәсібилігі төмен болудай батпан кемшіліктерді қосыңыз.

Сыртқа есіктің айқара ашылуы жақсы мен





# Емделеді?

СІЗГЕ ЖАТ ПА?

жаманның елге ағылуына себеп болды. Кейбір келеңсіздіктердің орын алуына халықтың медициналық жақтан сауаттануының төмен болуы да «игі әсерін» тигізуде. Бұлай дейтіміз аруақтарды «арашаға» шақыратын бақсы-балгер, емші-құшынаштарды қоспағанда, өзіміздегі білімсіз ақ халаттыларды есептемегенде, шетелден келіп ойына келгенін істеп, елді жалған ем-доммен аздырып жатқандар аз ба? Оларға тосқауыл болатын мемлекеттің пәрменді саясаты ғана емес халықтың сауаттылығы еді ғой. Сол келімсектерді тайраңдатқанша өзі тұрған мемлекеттің ең озық емдеу әдістерін елімізге әкеліп, қазақтың қажетіне жаратып жүрген ата жұртқа оралған ағайындарды неге қолдамасқа?! Миллиардтың арасында дәрігер болып келген маман миллион қазаққа көзінің қарашығындай қарайтыны белгілі емес пе?! Біз мұны Қытай елімен салыстырмалы түрде айтып отырмыз.

Біздіңше, қазақ – тамырын тереңге тартқан өте сауатты ұлт. Бір ғана Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баяны» осы сөзіміздің дәлелі. Ал шаңырағымызды шайқалтпай, егеменді ел болып отырған осы күнде қазақ елін дүниенің ең тамаша жетістіктерімен сусындатып отыруға әбден мүмкіндігіміз бар. Ол үшін он алты миллион халыққа жүз алпыс медициналық басылым болса да көптік етпейді. Ал БАҚ-тағы насихат халықтың дұрыс емделуіне жол ашып, сол арқылы мемлекеттің күші-қуаты нығайып, болашаққа сенімі артады.

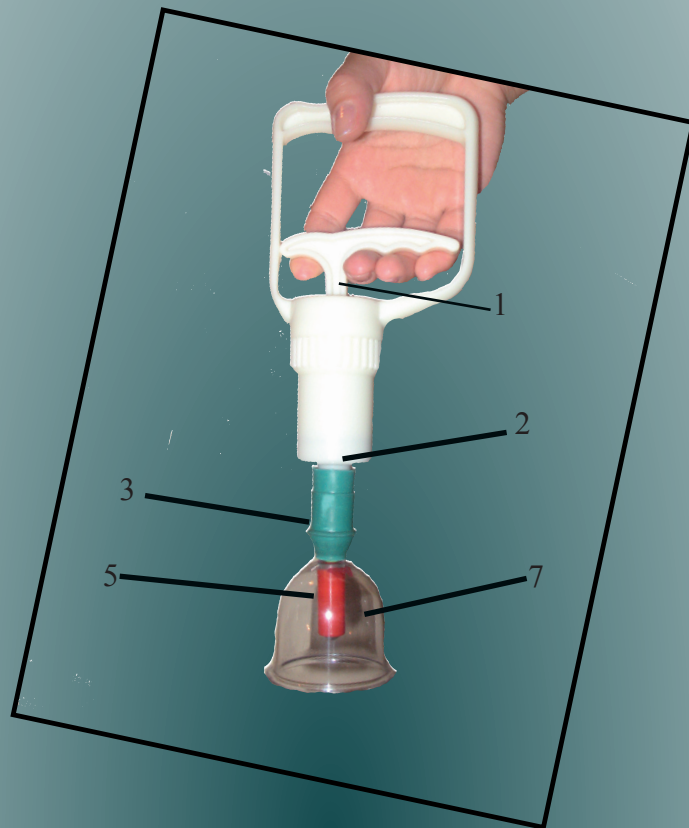
## ЖАРЫМ КӨҢІЛ ЖАҢЫЛМАСЫН

Қай жерің ауырса, жаның сол жерде. Шығыс медицинасына өз қолтаңбасын қалдырған біздің жұрт сондықтанда «бірінші байлық – денсаулық» деп мәңгілік қортынды жасаған. Бірақ қазақ емделуде өз арнасын әлі таба алмай келеді. Оның бір ғана мысалы Шығыс медицинасы десең өзін емес Қытай мен Тибетті еске алады. Құдды жаңылып қалған тілі мен діні, дәстүрі мен ділі іспетті емшіліктен де еш еншісін іздемейді. Асылында ине дегенің қойшының таяғы, лоңқа дегенің малдың мүйізі, шөп дегенің ермен, жусан, жалбыз деп отырса керек еді. Әттең, ол сауаттылыққа әлі жете алмай отырмыз. Адамға емес қағазға қарап, кара дүрсін қызмет көрсететін орыстан сіңірген оң емес әдетіміз тағы бар...

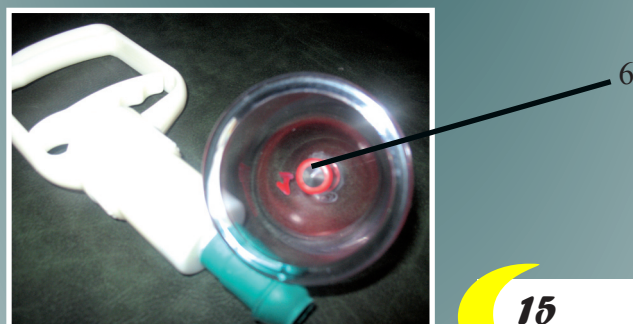
Тек үрдісінен жаңылған ұлт құритынын ұмытпағанымыз жөн. Елдегінің дөнін алып, қауызын тастауымыз қажет. Мықты мемлекет боламыз десек ең бірінші медицинамызды дамытқанымыз дұрыс шығар. Қазақ қалай емделіп жүр? Осыны бағамдап бағалайтын уақыт әлдеқашан жетті. Біздің жазғанымыз тек үлкен әңгіменің бір ұшығы ғана. Қалғанын қара орман халық өзі салмақтап жатар...

ЖАҚСЫЛЫҚ ҚАЗЫМҰРАТҰЛЫ

## МАГНИТТІ ҚАН АЛУ АСПАБЫ



1. Кері күш арқылы ауаны шығарып тастайтын қысымдық сору тұтқасы
2. Ауа сору бастығы (лакон)
3. Аспаптың банкіге салынатын мойны
4. Клапан
5. Қан сору банкісінің мойны
6. Денеге магнит өрісін тудырушы магнит
7. Банка





## Темекіге тәуелділіктен қалай арылуға болады?

– «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығына ішімдікке, темекіге салынған адамдар да келіп ем алады. Яғни, темекіге тәуелділіктен арылуға болады. Біз алдымен науқастарға «Чжень-Цзю» терапиясын жасаймыз. Бұл дегеніміз – денеге инені қыздырып салу. Темекіге қарсы ине көбінде өкпе меридианына, яғни, өкпе тұсына салынады. Оң жақ қолда 11 нүкте болады. Ерлерде сол қолына, әйелдердің оң қолына және құлақ нүктелеріне ине қондырылады. Ал, араққа қарсы ине өт жүріс меридианына, көп жағдайда бауыр меридианына, сондай-ақ, бауыр, асқазан нүктелеріне де салынады. Сонымен қатар шөппен қыздыру, магниттік банка қою емдері барлығы кешенді түрде жүргізіледі. Бір курс ем – 10 күн. Ем ішкілікке, темекіге салыну мерзімінің ұзақтығына байланысты жасалады. Біздің орталықта шамалы уақыт аралығында шылым шегуден толық арылуға мүмкіндік бар.

**Айсұлу СҰЛТАНҚЫЗЫ, «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының қызметкері**

# ТЕМЕКІДЕН АРЫЛУ

«Өздеріңді-өздерің өлтірмеңдер»  
(Құран. «Нисса» сүресі: 29-аят)

Темекі шегу – жастардың хоббиіне айналып барады. Бүгінде 10 жасар баладан бастап, 70-ті желкелеген қарттарымызға дейін темекінің түтініне тәуелді болып отыр. Статистикалық мәліметтерге жүгінсек, дүниежүзі бойынша «шылым шегу жарысында» қазақстандықтар 13-орында! Осы «керемет» көрсеткіштің кері нәтижесі әзірге ешқайсымыздың қаперімізге кіріп отырған жоқ. Темекі түтіні сағат санап халқымыздың өкпесін ғана емес, санасын да улау үстінде.

Темекінің құрамында 4000 химиялық қоспа бар. Бұл қоспалар адам өмірін қысқартумен қатар, өкпе рагы, тағы да басқа түрлі аурулардың белең алуына жол ашады. Мамандардың пікірінше, өкпе рагы ауруына шалдыққандардың 90%-ын шылым шегушілер толықтырады екен. Ал сол темекі түтінінен пайда болған рак ауруының көрсеткіші бойынша, Қазақстан ТМД елдері бойынша Украина мен Ресейден кейінгі 3 орынды иеленіп отыр.

Ақыл айтып, түзу жолға бағыттар ата-анамыздың өзі шылым шегуде алдына жан салмай келеді. Тіпті айы-күні жақындап қалған жүкті әйелдердің де темекі түтінін будақтатып отырғанын көреміз. Сонда никотин, көміртегі сынды улы қоспалармен қоректенген сәбидің денсаулығына кім алаңдайды? Кейбір дерек көздеріне сүйенсек, екіқабат әйелдердің ішінде шылым шегушілердің түсік тастауы – 28 % болып отыр. Жүктіліктің төртінші айынан бастап, күніне 10 тал темекі тартқан аналарда босану мезгілінде өлім мөлшері 30 %-ға артқаны



анықталған. Сондай-ақ, темекі тартқан адамның отбасындағыларға тигізер зияны өзінше бір әңгіме.

**Нақты деректерге жүгінетін болсақ, Жапонияда темекі тартатын және тартпайтын екі отбасы зерттеуге алынған. Нәтижесінде шылым шегетін отбасының 90% өкпе ауруына ұшыраған.**

Бір тал темекінің түтінімен адам ағзасына 1,5-2 мг никотин енсе, күніне бір немесе бірнеше қорап шылым шегетіндердің басына қандай күн туары белгілі! Шылым шегу созылмалы тыныс жолдарының қабынуы сынды созылмалы өкпе ауруларын тудырады. Созылмалы өкпе аурулары жүрекке қосымша ауыртпалық әкеледі, адамда бұрыннан да жүрек ауруы бар болса, жүректің қысылуы пайда болады. Бұған қоса, темекі тартқанда жүректің минутына соғу жиілігі артады. Жүрекке және жүрек бұлшық еттеріне баратын ауа мөлшері



# тек сабырлыққа тәуелді

азайып, нәтижесінде кеуде шаншып ауырады. Осылайша, өкпе рагы мен басқа да түрлі дерттің пайда болуына оп-оңай жол ашып беріп, қол қусырып қарап отырмыз. Темекіні жан-жақты жарнамалаудан да жалықпаймыз. Теледидар, журнал-газеттерімізден болсын, шылымның суретін батпандай қылып бастырып, төменгі жағына көрінер көрінбестей етіп

«Денсаулығыңызға зиян» деп жазып қоямыз! Мамандар «темекіден айығу – сабырлыққа ғана тәуелді,» – дейді. Темекінің кесірінен пайда болатын өкпе рагі ерте кезеңде анықталса, емделуі мүмкін. Ал уақыты созылып кеткен жағдайда медицина дәрменсіздік танытады. Дұрысы – шылымды бүгіннен тастаған жөн!

## ТЕМЕКІНІҢ «КЕРЕМЕТІ» :

Егер 100-120 миллиграмм никотинді адам ағзасына жіберсе, адам сол сәтте-ақ қайтыс болады екен.

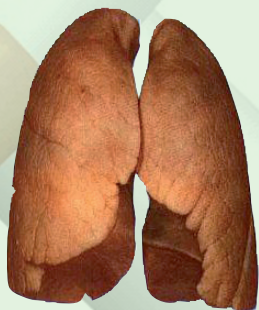
Дүниежүзінде жылына 3 миллион адам темекі зардабынан пайда болған аурулардан көз жұмады.

Темекі шегуді тым ерте бастаған адам өмірін 10-15 жылға қысқартады.

Бір тал темекі адам өмірін 12 минутқа қысқартады.

2002 жылдың өзінде 29 мың Қазақстандық онкологиялық науқастар қатарына қосылып, 20 мың адам рактан көз жұмған.

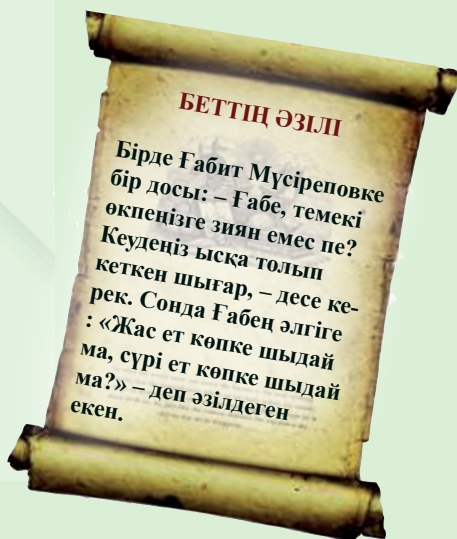
Әлемде әр 13 секундта бір адам, әр 65 секундта 5 адам темекінің кесірінен көз жұмады.



Шылым шекпейтін адамның өкпесі



Шылым шегетін адамның өкпесі



Бетті әзірлеген Индира ЧАЙЗАДИНА

**Шылым шегетін  
анадан сау ұрпақ  
туылмайды.**

М  
В  
А  
Н  
П  
К  
Р  
І  
Темекі – қыз баланың ағзасына өте зиянды. Себебі, қыз бала – болашақ ана. Ана болма-ын деген әрбір қыз бұл кесапаттан аулақ болуы керек! 1 грамм никотин бір жылқыны құлатады екен.

Адамның, әсіресе, қыз баланың ағзасына зияны қаншалықты екені осыдан-ақ белгілі. Темекі шегетін қыздан еш уақытта сау бала туылмайды, құрсақта жатып-ақ нәрестенің ағзасы түгелдей уланады.

Иммундық жүйесі әлсіз болады. Дүниеге келген сәбидің әр түрлі ауруға төтеп бере алмауы – көбінде іштегі уланудың салдарынан. Жүктілік кезінде темекі тартатын әйелдердің құрсағында кідіру болады, бала да-мымай қалуы да ықтимал.

Салмақ жетіспеушілігі мен бойының өспей қалуына да әсерін тигізеді.

Негізі дені сау, шылым шекпейтін әйелден туылған нәрестенің орташа салмағы 3400-3500 грамм болса, ағзасы темекімен уланған әйелден туылған баланың салмағы 2000 грамға да жетпейтін жағдайлар өте көп. Кей жағдайда темекінің әсерінен түсік тастайтындар да көп кездеседі.

**Шырын ТҰРАПҚЫЗЫ,  
№1 презентхананың  
гинеколог-дәрігері**



Ел басына күн туғанда «Алашым» деп атқа қонар айбынды азаматтарымыз аз емес. Туған топырағын, ақ баталы әке мен ақ жаулықты ананы, ару қыздарды қорғау үшін ер жігітке жүректілікпен қатар денсаулықтың да қажетті қару екендігі белгілі. Өрлігіне ерлігі сай егей ерлердің бірі «Халық қаһарманы» – Бақытжан ЕРТАЕВ. «Намыстың құлы, Алаштың ұлы» атанған азамат бүгін біздің журналда қонақта.

– Халық назарында сіз әлдеқашан «Халық қаһарманы» атанғансыз. Дегенмен, Елбасымыз Нұрсұлтан НАЗАРБАЕВтың қолынан ресми түрде осы атақты алу үлкен құрмет. Шын батырға лайық бұл сыйлықты қалай қабылдадыңыз?

– Ең алдымен, осы күнге жеткізген Алла Тағалаға мың да бір алғыс! Құдай қолдап, Елбасымыздың қолынан қаһармандық атақ алдым. Біз қазақ өте ырымшыл халықпыз, Құдайға сенеміз. Осы атақты алар кезде түс көрдім. Түсімде көкірегімнен нұр шашылып тұр екен. Жеңелерің «Қуаныш болады екен» деп жақсылыққа жорыды. Айтса айтқандай, «Халық қаһарманы» атанып, құрметке бөлендім. Марапаттау сәтінде Елбасына: «Құрметті Нұрсұлтан Әбішұлы, бұл атақты жалғыз Бақытжан Ертаев алған жоқ. Осы мәртебеге мені лайық деп тапқаныңыз – ауған даласында қыршынынан қиылып, шейіт болған боздақтарды, ауған соғысының ардагерлерін сыйлағаныңыз, сарбаздардың қаһармандығын марапаттағыныңыз, қайтпас қайсарлығын құрмет тұтқаныңыз» – дедім. Пешенеме халқымың батыры атану жазылыпты. Қазақ елінің қаһарманы атану – мен үшін үлкен мәртебе. Оның дәмі де, қасиеті де өзгеше.

– «Бірінші байлық – денсаулық» – дейді біздің жұрт. «Тар жол, тайғақ кешуді» басып, талай арпалыстан аман өткен сіздей азаматтар денсаулықтың қадірін жай адамға қарағанда тіпті жақсы білер деп ойлаймыз. Жалпы, басыңыз ауырып, мазаңыз болмағанда қай медицинаны оң деп білесіз?

– Соғыс бізді жанаярлыққа емес, төзімділікке үйретті. Жаным қиналып, аса ауыр жағдай болмаса, ауруханаға бас сұғатын адам емеспін. Химиялық қоспасы бар дәрі-дәрмектерді мүлде ұнатпаймын. Бірақ, жас ұлғайған сайын, адам өз денсаулығын бақылауда ұстау керек. Мысалы, мен қазір Шығыс-Тибет медицинасының емін қабылдап жүрмін. Шығыс-Тибет медицинасы алтын инемен, адамның жансыз нүктелерін табу арқылы қуат көздерін ашып ем-дом жасайды. Табиғи емдік шөптерден жасалған дәрілер қолданылады. Химиялық қоспасы бар дәрі-дәрмектен бір сәт тыйылып, ағзаны тынықтыруға Тибет медицинасының пайдасы зор деп ойлаймын. Науқастың тамырын ұстау арқылы ауруды анықтау шығыс медицинасының жауһары. Бұл Қазақстандық емдеу саласында көп кездеспейтін жаңаша тәсіл.



Міне, осы ерекшеліктерін ескере отырып, мен қазір өздеріңіздің «Жас-Ай» орталықтарыңызға келуді әдетке айналдырдым.

– Біздің орталықта сізге қандай диагноз қойылды?

– «Жас-Ай» орталығына келместен бұрын мені ұйқысыздық мазалайтын. Тіпті үш күн бойы көз ілмеген кездерім болды. Қабағым түсіп, үнемі шаршап жүретінмін. Жасан Зекейұлы қанымның құрамында қант көп екенін айтты. Емдеуді бастаған алғашқы 3 күннің ішінде денсаулығым едәуір жақсара түскенін байқадым. Бұрынғыдай емес, қанымның құрамындағы қант мөлшері де төмендепті. Көңіл-күйім көтеріліп, өзімді сергек сезіне бастадым. Мен өмірде екі нәрседен қорқамын: бірінші Алла Тағаладан. Себебі, менің пешенеме не жазғанын білмеймін. Екіншісі, өзімнен. Өйткені, тік мінезді адаммын. Тоқ етерін айта салып, қарап отыра беремін. Сондықтан артық мақтағаным емес, турасын айтайын, үш күннің ішінде Жасан дәрігердің шипагерлік қабілетіне тәнті болдым. Адамды жанын сала емдейтін, өз саласына шын берілген маман екенін байқадым. Бірақ, жалғыз менің сөзімді халық дұрыс түсінбеуі мүмкін. Сондықтан сіз тек менің пікірімді ғана емес, емделуге келген қариялардың пікірін біліңіз. «Жас-Ай» орталығында заманауи құрылғылар да жетерлік. Ең бастысы мұнда





# Момышұлы «Генерал боласың» деген...

мәдениеттілік, рухани тазалық бар.

– *Бұдан бұрын өзге медициналық орталыққа барып көрдіңіз бе?*

– Адам баласы жаны ауырғанда, алдымен Ұлы Жаратушыдан көмек сұрайды. Содан кейін ақхалаттылардан араша іздейді. Бар үмітіміз, сеніміміз – дәрігерлер. Бірақ, мен емханаға барып, арнайы тексеруден өтпедім. Себебі, дәрігерлердің беретін дәрілерін ішкенді ұнатпаймын. Үйдегі жеңгеңіз «Мынаны ішіп ал» деп дәрісін береді, қалтама салып алып шығып, лақтырып жіберетінмін.

– *«Ер мен ел қиындықта сыналады» – дейді халық даналығы. Соғыс кезінде әскери шепті басқардыңыз. Қазақ сарбаздары қалай болуы керек?*

– Әскери адам ең алдымен жүректі болуы керек. Амал-айла да өте маңызды. Ал әскери ереже деген ол – тактика. Әскери адам тактикасыз болмайды. Тактика – «қимыл» деген сөз. Ол майданнан аман оралу үшін, жеңіс үшін керек! Ең бастысы денсаулық жақсы болуы тиіс. Денсаулығы мықты, жүректі болмаса, Райымбек, Қабанбай секілді қайсар бабаларымыз жауды жеңе алмас еді. Жүректегі батырлық арқылы білектің күшін сынай аламыз. Сондықтан мен ең алдымен сарбаздарымнан жігерлі жүрек талап етемін.

– *Ғылымда «Соғыс адамның психологиясына әсер етеді» деген ұғым бар. Ауған соғысынан келгеннен кейін психологияңызда қандай да бір өзгерістер болды ма?*

– Бұл – үлкен философиялық сұрақ. Соғыстың тарихы әртүрлі, бірақ, табиғаты бір. Соғыста адам шығыны болады. Қанға боялған қандастарыңды көру, қас-қағым сәтте бақилық болып кететініңді сезіну және соған іштей өзіңді дайындау – психологиялық тұрғыдан өте ауыр болатындығы шындық. Жаумен бетпе-бет келген адам ғана өмірдің қадірін біледі, жарық дүниенің әрбір сәті құнды екендігін ұғынады. Соғыс бізге өмірдің әрбір сәтін бағалай білуді, өмірді сүюді үйретті. Және бір жағдай қатерге жақын жүрген адам әруақшыл, ырымшыл болып кетеді...

– *Сіз бір сұхбатыңызда «Біздің парымыз – Отан қорғай алатын жастарды тәрбиелеу» деген екенсіз. Сіздіңше Отан қорғай алатын жастар қандай болуы тиіс?*

– Ер баласы Отанды гүлдеу үшін жаралған. Оның парызы – туған жерін кірпік қақпай қорғау. Ата-бабамыз атой салып жүріп, аманат етіп қалдырған жер дүниежүзі бойынша кеңдігі жағынан 9-орынды ұстайды. «Найзаның ұшымен, білектің күшімен» – деген сөздер осыдан қалған. Қазір кейбір қуыс кеуделер «арыстанмын» – деп ақырады. Бірақ адам баласы кеудедегі шындықты айту керек! Отанын сүйетін адам ана тілін білуі, елінің тарихын жетік меңгеруі тиіс. Ел үшін, жер үшін ойланбай жан қиятын қайсар болуы керек. Сондықтан, мен жастарды ең алдымен отаншыл болуға шақырамын!

– *Сіз Бауыржан Момышұлы дүниеге келген өлкеден қанат қақтыңыз. Ол кісінің қандай қасиеттерін айырықша бағалайсыз?*

– Бауыржан Момышұлымен бір топырақта туылғанымды мақтан етемін. Ауылда жүргенімде генерал боламын деген ой түсіме де кірмеген. Бәукеңді алғаш рет 5 жасымда көрдім. Жай адам жанарына қараудан

жасқанатындай қаһарлы адам еді. Біздің бір өзбек көршіміз бар болатын. Бірде сол кісі «Бауыржан Момышұлын көргің келе ме?» – деді. Мен қуана келістім. Алыстан келе жатқан адуынды кісіге көз алмай қарап тұрған едім. Бәукең

мені өзіне шақырды да, «Әй, сен неғып менен қорықпайсың. Мен Бауыржан-мын, көзінді алмай қарап тұрсың ғой,» – деді. Сонда мен: «Сізден қорықпаймын, сіз Бауыржансыз ғой,» – дедім. Басымды си-пап тұрып, менің атымды сұрады. «Атым – Бақытжан,» – деп жауап қайырдым. Бәукең сонда: «Әй, боласың-ау генерал,» – деп құйрықтан бір-екіні салып жіберді. Қараңыз, бұл сөздің құдіретін. Хақ Тағала Бәукеңнің аузына салып тұр-ау! Байқағаным, Бәукеңнің мінезі табиғатпен сәйкес екен. Жүзінен қаталдық пен мейірімділік қатар сезілетін. Қуанса, жаз сияқты жайдары, ашуланса, қыс секілді ызғарлы. Табиғатпен таласуға, сайысуға болмайды. Табиғатқа бағыну керек, табиғатты сыйлау керек! Ал, мен ол кісінің адамдық болмысын, бар табиғатын өзіме үлгі еткен адаммын.

– *Әскери адамның өмірі спортпен тығыз байланысты. Өзіңіз спорттан әлі қол үзбеген шығарсыз?*

– Спорт – денсаулықты сақтаудың жалғыз жолы. Әскери адам үшін спортпен айналысу шартты құбылыс. Сарбаздыққа саралау кезінде ең алдымен дене шынықтырудан емтихан қабылдайтынымыз да сондықтан. Ал білім – екінші орында. Мен өзім күреспен айналысқанмын. Қазір жасыма қарамастан, көп жаяу жүремін.

– *Халық қаһарманының ендігі жоспары қандай?*

– Халық қаһарманы болу – үлкен жауапкершілік. Ізімізді жалғасыратын болашақ қаһармандарды тәрбиелеу керек! «Ұстаздық еткен жалықпас, үйретуден балаға,» – деген ғой. Сондықтан менің ең басты ұстанымым, мақсатым, жоспарым, міндетім де болашақ қаһармандарды, қайсар ұлдарды тәрбиелеу.

– *Сұхбатыңызға үлкен рахмет!*



Әңгімелескен Жазира  
МАРАТҚЫЗЫ





### Қан майласу (қандағы холестериннің көп болуы)

Қанмайласу – қан құрамындағы ең негізгі зат холестериннің қалыпты мөлшерінен артып кетуіне байланысты пайда болады. Холестериннің жоғарылауы – қандағы жасушаларды өзгеріске ұшыратып, түрлі ауруларды қоздырушы болып табылады.

Холестериннің жоғарылауы 5.18 ~ 6.19 mmol/L (200 mg/dl)

Жеңіл түрдегі 6.22 – 7.49 mmol/L (240~289 mg/dl)

Ауыр дәрежедегі түрі 51 mmol/L (290 mg/dl)

Қандағы холестерин екі түрлі жағдайда пайда болады. Бірінші ағза қажетінетұтынатыназық-түлік, тамақтарға байланысты. Екінші сол азық-түліктің қорытылуынан пайда болады. Холестерин көбінде мал бауырынан, жұмыртқа, сүт және ет қатарлы тамақтарда көп кездесе, өсімдіктерден дайындалған азықтықтарда аз ұшырайды. Холестериннің адам ағзасында көбейіп кетуінің басты себебі майлы тамақтарды көп тұтынудан. Яғни, майлы, тұзды тамақтардың көп тұтынылуы салдарынан денедегі холестериннің ыдырап кетуі баяулайды. Жалпы 30-40 пайыз холестериннің жоғарылауы ағзаға кірген азық-түлікке байланысты болса, 20-30 пайызы бауыр қызметіне, қан құрамындағы холестеринді ыдырата алмауына байланысты болып келеді. Зат алмасу қалыпты болса холестерин адам ағзасынан шығарылып отырады. Яғни, сау ағзада пайда болған холестерин денеден үздіксіз шығарылып отыруы тиіс. Осы барыстың бір бөлігінде ауру пайда болса, онда холестерин топталып, адам денесінде жиналады. Жиналған холестерин ең бірінші бауырға әсер етеді.

Одан қалса тамырдың қатаюы, қан тамыр түтікшелерінің қартаюы келіп шығады. Ол бүйрек қан қысымының, не болмаса, жүрек қан қысымының жоғарылауына әкеліп соғады. Қан қысымының өрлеуі, бас ауруы, ми қан тамырларының, желке мойын омыртқаларының ауруы, хандроз ауруы, көз түбіндегі қан тамырларының тосылуынан көздің кенеттен көрмей қалуы, суқараңғылық, көз қан қысымының жоғарылауы сынды көптеген аурулар ағзадағы холестериннің артып кетуінен пайда болады. Сондай-ақ, адамның ауруларға қарсылық қуаты төмендеп, қан алмасу барысы бұзылады. Соның әсерінен қан сақтау қызметі әлсірейді. Ол адамның шектен тыс семіріп кетуіне әкеліп соғады. Бұл аурулар науқастың жүрек қуатының жетіспеуіне, өкпе ауруы сияқты көптеген аурулардың тууына себеп болады.

Холестерин жоғарылаудың алдын алу үшін қандай тағамдарды тұтынбаған жөн:

1. Қамыр, нан өнімдерін тұтыну мөлшерін азайту керек. Өйткені нан өнімдерінің калориясы өте жоғары, холестериннің көбеюіне әкеліп соғады. Әдетте бір адам ұн тағамдарынан күніне 400-600 грамм тұтынған жөн.
2. Ақуызы көп тағамдардан, яғни ет, жұмыртқа, бұршақ өнімдері, соя секілді тағамдарды да азырақ пайдаланған дұрыс. Күніне ет өнімдерін 50-100 грамм, ал балық өнімдерін 100 грамнан артық тұтынбаған жөн. Бұршақ өнімдерінің қалыпты мөлшері 50 грамм, жұмыртқаның мөлшері 1-2 дана, ал сүт 1-2 стаканнан аспауы керек.



3. Майлы тағамдар, оның ішінде малдың майы – холестериннің мөлшерін көбейтуге негізгі себеп болып табылады. Әсіресе, қойдың майы, сондай-ақ сиыр майы, жылқының қазысы холестериннің қалыпты мөлшерін жоғарылады.

## ХОЛЕСТЕРИННІҢ МӨЛШЕРІН ҚАНДАЙ АЗЫҚТЫҚТАР АЗАЙТА АЛАДЫ:

Көкөністер мен жемістерде дәрумендер көп. Олардың ішінде қырыққабат, алма, банан қатарлы жемістерді тамақ орнына үзбей пайдаланып отырса, холестериннің денеде қорытылып, сыртқа шығарылып отыруына ықпал етеді. Сондықтан, әр күні уақыты өтпеген жеміс-жидектерді 400 граммнан кем тұтынбау керек. Адам ағзасы үшін жемістің 200 грамы қажет болады. Тамақтан кейін 1-2 сағат өткенде майдың денеден шығып кетуі үшін 1-2 алма жеген дұрыс. Холестеринді жоғарылатпаудың тағы бір жолы айран, қымыз ішу. Сонымен қатар, дене жаттығуларымен шұғылданған өте пайдалы.

### Емдеу жолдары:

Шығыс-Тибет медицинасында қан майласуды (холестерин)ине қою арқылы емдейді. Адамның денесіндегі мынадай нүктелерге ине салынады:

VB-20-Фэн-чи  
 MC-6-Цэн-гуань  
 TR-5-Вай-гуань  
 VB-21—Цзчнь-цзин  
 VG-14-Дф-чжуй  
 T-20-Бай-хуэй  
 C -7-Шэнь-мэнь

## ДЕНЕДЕГІ ХОЛЕСТЕРИНДІ ЖӘНЕ ЖИНАЛЫП ҚАЛҒАН ҚАЛДЫҚТАРДЫ ТАЗАЛАУДЫ ӘР АДАМ ӨЗ ОТБАСЫНДА ЖАСАЙ АЛАТЫН ҒЫЛЫМИ ТҮРДЕ ДӘЛЕЛДЕНГЕН МЫНАДАЙ ТҮРІ БАР:

Таңғы сағат 7-де 1 ас қасық тұз араластырылған екі литр қайнаған жылы су ішеді. Содан кейін 3 литрдей алма болмаса лимон шырынын ішкені дұрыс. Тұзды су ішкеннен кейін науқас адамның іші жүре бастайды. Таңертеңнен кешкі сағат 5-ке дейін тамақ ішпейді. Шөлдесе лимон мен алма шырынын ғана сусын етеді. Сағат 5 тен 7 ге дейін ешнәрсе ішпей, асқазанның тазалығын сақтап, кешкі сағат 9-ға дейінгі 2 сағатта зәйтүн майының (оливковое масло) 200 грамы мен лимон шырынын (200 гр) ішуге тиіс. Жатар кезде ыстық жылытқыны (грелка) 2-3 сағат бауырдың төңірегіне басу керек. Түні бойы ештеңе жемеген дұрыс. Таңертең және 2 литр тұзды су ішіп, ішін тазалайды. Содан кейін жеміс-жидек, шай, айран ішуге болады. Бұл әдіс 21 күнде 1 рет жүргізіледі. Алты айда бір рет жасалады. 3 жыл бойы осылай тазалану жақсы нәтиже беріп, адам өз денесіндегі түрлі қалдықтардың шыққанын байқайды.

## Ақылдың көзі

Дені сау адам – табиғаттың  
 ең қымбат жемісі.  
 Т. КАРЛЕЙЛЬ

Біздің бақытымыздың оннан тоғызы  
 денсаулығымызға байланысты.  
 А. ШОПЕНГАУЭР

Әдемілік – азат жанның және мықты  
 денсаулықтың жемісі.  
 Л. ШЕФФЕР

Көп ауырған ем табады,  
 Көп адасқан ел табады.

Жаны ашымастың қасында  
 Басың ауырмасын.

Күлкі ашылған – гүл  
 Көңіл шашылған – нұр





Өзін қадір тұтатын жан ем қасиетін де білмек. Адамның өзін құрметтеуі ол — эгоизм емес, жаратылысты мойындап, жаратушының жаратқан кереметін тануы. Мен керемет деп адамды айтып отырмын. Жаратушының жаратқандарының ішіндегі теңдесі жоқ кереметі — адамзат. Адам — қара жердің халифасы. Алайда, осы халді түсіну мүмкіндігі әркімге берілсе де, ол шындыққа айналмаған. Мүмкіндіктің шындыққа айналуы үшін сезім түйсігі, ақыл зердесі, ой-өрісі, адамшылықтың кісілік кеңістігі және ақыл-парасаты — даналық қажет. Ол да әр адамда өлшеулі.

Ем — адамның өзіне деген құрметі дегенде әрі айтпағым мынау. Өзін құрмет тұтпайтын жан надандықтың батпағынан шыға алмай, ем түгілі өзімен-өзі әуре болып, мардымсыз, мәнсіз тұрмыс кешпек.

Надандық — дерт. Мен осы күнге дейін оның емін таба алмай қиналудамын. Біз қиын деп, шешімі табымайтындай көрінетін істі айтамыз. Бірақ дүниеде шешімі жоқ, емі жоқ іс бар ма? Жоқ дейміз, онымыз дәрменсіздікпен айтылған сөз. Әйтпегенде, шешімі жоқ іс, емі жоқ дерт бола ма? Шешімі жоқ істің шешімі, емі жоқ дерттің емі бар. Ол — солардың бағдарламасы. Мәселе соны біліп, танып, оқып қарауда, жария етуде. Бұл әзірше, адамзат баласының

қолынан келмей тұрған шаруа. Қандай болмасын, дерттің емі болуы — заңдылық. Мәселеге осы тұрғыдан келсек, надандықтың да емі бар. Ол қандай ем? Менің әзірше оған жауабым жоқ. Айқын білетінім, ем деген — адамның өмір сүру тынысы. Бұған тағы қосатыным, ем — адамның табиғатқа бас июі. Себебі, емдік заттардың бәрі табиғаттың өзінен табылады және жасалады. Осы мәнде ем адам мен табиғаттың байланысы ғана емес, жарасымы, үндестігі. Адам мен табиғат арасындағы жарасымдылықты, үндестікті жүргізушінің есімі — емші.

Емші — табиғаттың төл баласы. Ол адамға өзінің жаратылысымен енетін қасиет. Қасиетсіз адамнан емші шыққан емес. Емші тек қана күнкөріс кәсібінде шырмалған жан емес. Оның дүниесі ашық, оның жалған дүниеде жауы жоқ. Мейірімі баршаға бірдей түсетін жомарт жан. Жаны жомарт болмаған адамнан емші шықпақ емес. Емші болу сергектікті қажет етпек. Сергек адам емшілікке үйір. Сергектік адамға табиғатымен келетін қасиет. Сергектік — дерттің сырын анықтаудың іргетасы. Бұлай болмаған емші дертті танымақ емес. Сергектік — адамның психологиялық халі. Ол адамның ерекшелігі емес, оның жанының мазмұны.

**Өзіне деген құрметі болған адам ем дегенді, емші дегенді түсінеді.**

Ал өзін-өзі құрметтемеген адамға ем қонуы екіталай. Өзін-өзі құрметтей білген адамды біз мәдениетті адам дейміз. Ал, керісінше өзін-өзі құрметтемеу — мәдениетсіздік. Мәдениетсіз адамға қалай ем қонбақ? Ем — мәдениеттіліктің бастауы. Ем қабылдау үшін әр адамның мәдениеті жетілген болу керек. Бұл мәселені отбасында, мектепте қалыптастыруымыз табиғи жағдай. Ем мен мәдениет бір нәрсе. Адам жас кезінде оның

## Езу тартар

- Дәрігер, менің жөтелім тым қатты.
- Жасыңыз нешеде?
- 70-ге.
- Өө 40 жасыңызда жөтеліп пе едіңіз?
- Құдай сақтасын!
- 50 жаста ше?
- Жоқ.
- 60-та?
- Мүлдем жөтелген емесің.
- Дұрыс қой, сіз енді жөтелмегенде қашан жөтелесіз?



# Өзіне деген құрметі

Ұлағат

бойындағы қуаты тасып, жалыны көп нәрсені аңғартпайды. Алайда адам есейе келе жиі ауыра бастайды. Сонда адамға таза ауа қандай қажет болса,

ем де сол сияқты аса қажеттілікке айналады.

Ол үшін адамның өзіне деген құрметі болуы керек!

**Ем қабылдау үшін адам алдымен өзінің жеке өмірін ретке келтіргені абзал.**

Ем — арнасымен ағатын су секілді. Арнасыз аққан су жайыла-жайыла шалшық-балшыққа айналмақ. Демек мәселе адамның өмір сүру тәсілінің ақылға қонымдылығында, реттілігінде және жақсы өмір сүруге деген ынтасында. Сондай жағдайда адамға ем қонбақ. Ағза тазармақ, жүрек жылуы молаймақ, өмірге деген құштарлығы артып, жора-жолдас, ағайын-туыстың қадірін сезінбек. Ой-санасының көкжиегі кеңейіп, адамшылық қуаты артады. Ем адамға өмірдің нағыз дәмін сездіретін қуат көзі. «Осындай ма едің, дүние үнемі де жап-жарық,» — деп ақын Мұқағали айтқандай, хәл, адамға ем қабыл болған соң айтылатын керемет сөз. Көңілдің бұтаты сейілмей, дүние тұман болып тұрғандай, бұлт астынан күн шыққандай хәл, әрине емшіге тікелей қатысты әңгіме. Осы тұста ем қабылдау мәдениеті деген мәселе бой

**Көзің ауырса, қолыңды тый,  
Ішің ауырса, аузыңды тый.**

**Ақша қарда көп жүрсен  
Көзің бір күн қарығар,  
Алыс жерде көп жүрсен  
Көңілің бір күн тарығар.**

көтереді. Емді қабылдай білу — мәдениеттілік, оның негізінде емшіге деген сенім жатпақ. Қандай іс болмасын жақсылыққа бастамақ. Жақсылық деген барша дерттің мың да бір емі. Жақсы сөз, іс, жақсы ниет, қасиет — адамшылықтың қуат көздері. Адам дүниеге жақсылық үшін келген. Ем сол адамның жақсы істерін айтқызуға, жасатуға мүмкіндік беретін күш. Ұзақ мерзімді ем қабылдаған адам ісінен жамандық, надандық деген кеселді қылықтар бірге жойылады деген пікірдемін. Сонда емші деген адамның тән дертін ғана емес, оның жанын да сауықтырушы адам болғаны емес пе? «Тәні саудың жаны сау», — дейді халқымыз. Анық сөз. Тән мен жан бірге. Олардың қиналысы да бірге. Олардың болмысы да бірге. Онда бұл дүние бір бүтін болып келген, ендігі жерде мүмкін болғанша, бөлінгісі жоқ. Сондықтан қиналғанда тәнге де, жанға да қажет ем керек. Оны жасайтын

емші керек. Дүниенің жарықтығын сездіретін ем. Жарық жерде жалған істерге орын аз. Жарықты метафора тіліне салсақ — шырақ.

**Әркімнің қай жерде жүрмесін, қай іс басында болмасын, оның өзі жаққан шырағы сөнбесін!**

Емші — қашан болмасын ел қадіріне ие болған адам. Ел қасиетті жанды қадір тұтатыны да әу заманнан белгілі. Ауруын берген Құдай емшісін де қоса берген. Ауырмайтын дүниеде адам жоқ. Тіпті менің тұла бойымда еш сырқат жоқ дегеннің өзі бойындағы өз дертін аңғармаған жанның сөзі. Дәл қазір тәнің ауырмаса, жаның ауыруда. Оны қайда қоймақсың? Жан дертінің тән дертіне айналмайтынына кепілдікті кім берген? Ондай кепілдік жоқ. Жан дерті тән дертіне әкелері сөзсіз. Оны адам күйбелең тіршілікте бәлкім сезер, бәлкім сезбес. Бірақ бір кезде миға саналап енген жамандықтың нышандары өзінен өзі шығып кетпек емес. Ол сәтін тосып, елеусіз болып жата бермек, оның бой көтеретін уақыты болатыны анық.

Адамға дерт жасырынып келмейді, ол ашық жария болып енеді, бірақ біз оны сезбей қаламыз. Дүниеде желмен келіп, яғни, желмен нелер келіп, нелер кетпейді. Солардың қайсы бірі бойымызға дерт болып сіңіп қалуы да мүмкін. Бұл қиын іс емес, қауіпті де емес. Адам табиғаты неге болсын тойтарыс бере алмақ, ондай мол қуатты Жаратушы бізге сыйға берген, бірақ адам өз табиғатына қарсы жүрмеуі керек. Ағынды суға қарсы жүзу қандай қиын болса, адамның өз табиғатына қарсы жүруі сондай қиыншылықтар тудырады. Бұл адамды қажытады, әлсіретеді. Өмір сүру иммунитетін азайтады, оны аздырады, тоздырады, бір сөзбен айтқанда, адам басына ақырзаман орнайды. Ол мұны қалай емдеп жазбақ, оның емі неде? Ондай жанға ем қона ма? Ойлану керек!

**Жарлының байлығы —  
Денінің саулығы.**





# Тұмаудың алдын алу және оны емдеу жолдары

- Тұмаудың алдын алу үшін таңертеңгі және кешкі уақытта бетті суық сумен жуып, кешке қарай аяқты жылы суға салса, ағзаның ауруға қарсы күресу қуаты артады.
- Тамақтан кейін ауызды тұзды сумен үнемі шайып жүрсе, ауыз қуысындағы бактерияларды жояды.
- Қыс және күз мезгілінде дене шынықтырып, күнделікті бой жазып, таза ауада серуендеп, дененің суыққа қарсылық қуатын жоғарылатса, тұмаудың алдын алуға болады.
- Күнде таңертең терезені 30 минуттай ашып, бөлменің ауасын тазартып отыру қажет. Жас жем-жіміл мен қызыл шекерді лайықты мөлшерде қайнатып, шай орнына ішсе тұмаудан сақтануға болады.



- Сірке суын қайнатып, үй ішін күнделікті булап тұрса, микробтар жойылады.
- Күз мезгілінде өте қалың киініп алмау керек. Қалың киім дененің суыққа төзімділігін әлсіретеді.
- Әр күні таңертең, жеңіл киіммен таза ауада 30 минут дене жаттығуларын жасау тұмаудың алдын алады.
- Екі алақанды беттестіріп ысып, алақан ортасы ысығаннан кейін, мұрын желбезегінің артқы түбін қос бармақпен 10 рет уқалау керек.
- Қызанақ, сәбіз, алма секілді көкөністер мен жемістерді үзбей пайдаланған жөн.

## БӨРТКЕН, СУЛЫ БӨРТКЕН ЖӘНЕ СОЗЫЛМАЛЫ БӨРТКЕНДІ ЕМДЕУ

- Созылмалы сулы бөрткенге: лайықты мөлшерде ара ұясын 7 тәулік спиртке шылап, қышыған орынға жалғасты бірнеше күн жақса, созылмалы сулы бөрткенді жазады.
- Сиырдың өт қалтасының ішіне 30 грамм ашутас салып күнге кептіріп, талқандап, сепсе сулы бөрткенді жазады.
- Қара сабын бөрткенге, қышымаға, қотыр тектес ауруларға, суықтан пайда болатын желік ауруларына ем болады. Мұның қолданылуы қарапайым, тек қара сабынмен үзбей жуынып тұрса, ол теріні жұмсартып майлайды, әрі бөрткендердің көбейіп кетуінің алдын алады.
- Тазалап жуылған лайықты мөлшердегі кәріқызды тұтас шөбімен жаншып сығындысын сулы бөрткенге жағады.
- Сулы бөрткенге 90 грамм кәріқыз шөбі (шілде, тамыз айындағы) мен 1,5 грамм ашутасты қайнатып, 500 грамм қалғанда әр рет 100 грамнан күніне 3 рет ішеді. Әрі 3 рет қотырды жуады.
- Ашты ермен бүрі мен жапырағынан лайықты мөлшерде алып, суға қайнатып, сулы бөрткенді жуады.
- 60 грамм қалақай тамырын суға қайнатып, қайнатпасын сулы бөрткенге жағады.
- Үйеңкі жапырағынан лайықты мөлшерде бықтырып немесе қайнатып азырақ тұз салып, сулы бөрткенді жуу керек.
- Басқа түскен бөрткенге шашты алдырып, сабындап жуған соң қойдың өтін сумен сұйылтып басты жуса, бөрткенді дереу жоғалтады.



- Тұмаудан тамақ қарлығып, жөтеліп, қақырық пайда болған кезде қара тұзды суға араластырып, ұйықтар алдында 1-2 қасық ұрттаса, тыныс алу жолдары кеңейіп, жөтел басылады.
- Тазартылған бүтін күшаланы отқа шала пісіріп алғаннан кейін, сыртын қырып тастап, сүтке ашытып ішсе, тұмауға және басқа да ауруларға ем болады. Оны үнемі ішіп тұрудың пайдасы зор.
- Жұтқыншақ ісініп, тамақ қарлығып, өкпе қысып, тоқтаусыз жөтелгенде, мұрыннан су ағып, көз жасаурап тұмауратқанда 1 дана күшаланың сыртын қырып тастап, 500 грамм ерітілген сұйық майға қайнатып, күшаланың кермек, ащы дәмі шыққанда ішу керек. Қалғанын жарты күннен кейін жылытып ішсе, осылай бірнеше рет жалғастырса тұмау сақаяды.
- Майлы сорпа ішкенде немесе майлы ет жегеннен кейін, тамағыңызға май қатқандай болып жөтелсеңіз, онда өкпеңізде суық жел немесе бала күніңізде қызылшадан жел қалғандығы, яғни, өкпеңізге суық тиген болып есептеледі. Мұндайда бірер мәнерленген күшаланы қалтаңызда үзбей ала жүріңіз. Оны мұрныңыздың іші жыбырлаған кезде, аузыңызға салып, кермек дәмі шыққанша сорыңыз. Осы емді біраз уақыт жалғастырғанда, өкпеңіздегі жел немесе суық бірте-бірте жоғалып, майлы ет жеп, сорпа ішкенде ендігәрі таңдайыңызға май қатпайтын, тамағыңыз жыбырламайтын, жөтелмейтін, түшкірмейтін боласыз.
- Тұмаудан дене қызуы 39/40 С шығып қызғанда шетеннің ұрығынан (шетен басындағы бүршігі) қайнатып ішсе, дене қызуы дереу қайтады.
- Сарымсақ пен 15 грамм шикі жеміс-жидек дайындап, оны жапырақтап турап, 1 шыны суға орталанғанша қайнатқан соң оған лайықты мөлшерде қызыл шекер қосып, жатар алдында ыстықтай ішсе тұмаудан айығуға көп септігін тигізеді.
- Тұмаудан болған жөтелге 1 стакан қызыл арақты қайнатып, оған 1 дана тауық жұмыртқасын араластырып, ірімшік секілденгенде суытып жейді.

## Тұмау кезіндегі жөтелге:

- Шайдың 3 грамын, тұздың 1 грамын қайнаған суға 5 минут салған соң, күніне 4-6 рет ішеді. Ол көзді нұрландырып, қабынуды қайтарады. Қақырықты жібітіп, іштегі ыстықты қайтарады. Көз қызарып, тіс қақсағанға да ем болады.
- Сарымсақтан бірнеше талды жаншып, оған үйлесімді мөлшерде қант қосып, қайнаған суға салып, бірнеше рет ішсе жөтелді басып, қақырықты түсіреді.
- Қойдың құйрық майын шыжғырып, жылы күйінде 100 грамм ішсеңіз жөтелді басып, қақырықты түсіреді.
- Таралғыш тұмауға көк ермен мен ақ жалбыздың әрқайсысынан 9-10 грамм алып, суға қайнатып ішеді.
- Тұмауға тау жалбызын қайнатып ішсе, ыстығы асқан тұмауды тез жазады.
- Тұмау тигенде 1 грамм усойқының қабығы мен ұсақ жапырақты жалбызды суға қайнатып ішеді.
- Таралғыш тұмауға ақ жусанның тамырын суға қайнатып, бастапқы көлемнің 3/1-дей қалған кезде қайнатуды тоқтатып, әр жолы 20-30 мл-ден күніне 1 рет ішіп тұрады. Тұмау күшті болса, күніне 2 реттен 3-5 күнге дейін жалғастырса болады. Сондай-ақ 1 бас сарымсақты турап, сырлы ыдысқа салып, үстіне 0,5 литр суы құйып, қайнатса, жұқпалы тұмаудың алдын алады.
- Суықтан болған тұмауға сиядан шөбінен 10 грамм мөлшерде суға қайнатып ішеді. Сондай-ақ шөмір тұқымынан 4-5 грамм талқандап, азырақ арақ қосып жылытып ішсе де болады.
- Жем-жемілден 300 грамды кептіріп, талқандап, сірке қышқылымен араластырып, табанға тартса тұмауды жазады.
- Тұмаудың және бір емі қойдың жас етіне жем-жемілден 3-4 жапырақ салып, шымырлатып қайнатып, піскен кезде етінен жеп, сорпасынан мейлінше ішіп, бүркеніп жатып терлейді.
- Тұмау тигенде шетеннің қабығы мен ақ ерменді лайықты мөлшерде қосып, қайнатып ішеді. Егер дене қызып, ыстығы асқан тұмау болса, жалбыздан қосып, қайнатып ішсе, тұмаудан тез айығады.



# Ас – адамның арқауы

## ЕСТЕ САҚТАУ ҚАБІЛЕТІН ЖОҒАРЫЛАТАТЫН ТАҒАМДАР

### БАЛЫҚ

Балық – мидағы қажетті ақуыз бен кальций дәруменін толықтырады. Қан тамыр қатаюының алдын алады. Ми қан тамырларын қорғап, үлкен ми жасушасының белсенділігін арттырады.



### ЖЕР ЖАҢҒАҒЫ

Жер жаңғағы – адамның жүйке жүйесінің қызметін жақсартады. Әрдайым жер жаңғағын жеген адамда, ми қызметінің төмендеуі мен қанның түйнек болып ұйып қалу қаупі болмайды. Сондай-ақ, ол қан айналымын жақсартып, есте сақтау қабілетін арттырады. Қартаудың алдын алады.



ЖҰМЫРТҚА

Жұмыртқа мидың қызметін жақсартады. Есте сақтау қабілетінің нашарлауы көбіне мидағы этиль сілтісімен тығыз байланысты. Ал жұмыртқа сарысынан бөлінетін этиль адам миының қызметін жақсартағын органикалық сілті. Сондықтан күнделікті екі жұмыртқа жесе, ағзаға жеткілікті мөлшерде сілті бөлінеді. Ол миды қорғайды және есте сақтау қабілетін жақсартады.

### КҮРІШ

Күріштің құрамында В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> дәрумендері бар. Күріш екіге бөлінеді. Біріншісі – ұзынша келген «үлкен күріш», екіншісі «кішкене күріш». «Кішкене күріш» – қартаудың алдын алады. Әдеттегі жағдайда күріштен жасалған тағамдарды жесе мидың жетілуіне көмектеседі.



### СӘБІЗ

Сәбізде көп мөлшерде марганец бар. Сондай-ақ оның құрамында жылу мөлшері аз болады. Сәбіз көздің көру қуатын арттырады. Мидың сергектігін қалыптастырып, адамның есте сақтау қабілетін жоғарылатады. Оны сахнада өлеңнің мәтінін ұмытып қалмау үшін сазгер, әртістер көп тұтынады.



### СИЫР СҮТІ

Сыыр сүті тамаша қоректік зат. Онда ақуыз, кальций, миға қажетті омони қышқылы бар. Сұйықтық құрамындағы зат ағзаға тез сіңіп кететіндіктен, сыыр сүтіндегі кальциді адам ағзасы тез қабылдайды. Сүттің құрамында жүйке жасушасына пайдалы В<sub>1</sub> дәрумені бар. Басы ауырып, ұйқысы қашқанда адам бір кесе сыыр сүтін ішсе өте пайдалы.

Мандарин – ең алғаш Қытай мен Кореяда таралған жеміс. Кейіннен Италияға әкелініп, одан әрі жер жүзін жаулап алған бұл жеміс дастарханның сәніне айналғанымен қоймай, адам денесінің де қалыпты дамуына ықпал етеді екен. Ұзақ уақыт бойы сақталса да, құрамындағы дәрумендерді жоғалтпайды. Басқа дақылдармен салыстырғанда мандариннің құрамында қант мол. Ондағы А (ретинол) дәрумені сүйектің дұрыс қалыптасуы мен көздің көру қуатын жақсартады. Теріні қалпына келтіреді. 100 грамм мандаринде 45 мг «С», «В<sub>1</sub>», «К» дәрумені бар. Бұл дәрумендер қан тамырларының қызметін күшейтіп, жүйке жүйесінің қалыпты жұмыс жасауын қадағалап отырады. Мандарин ішек жолдарының жұмысын жақсартады. Сондықтан таңертеңгілік және кешкесін жарты кесе мандарин шырынын ішкен жөн. Сондай-ақ, мандарин қан қысымын төмендетіп, күш қуат береді.

**Ескерту:** гастрит, асқазан жарасы бар адамдарға мандарин жеуге болмайды.

### МАНДАРИН





# Қылтамақтың қыры мен сыры

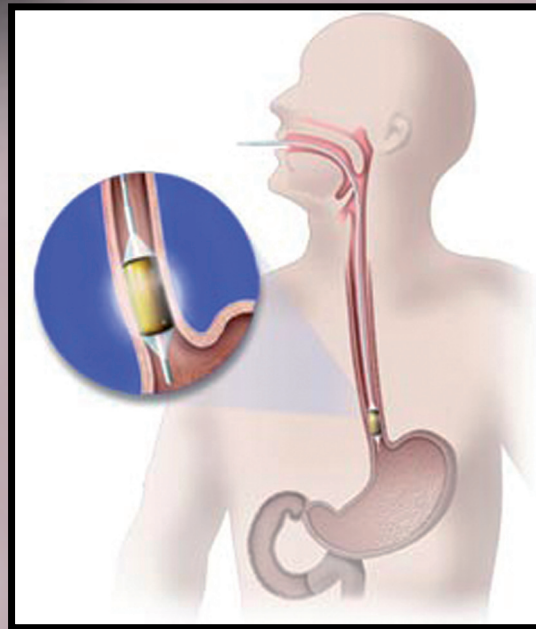
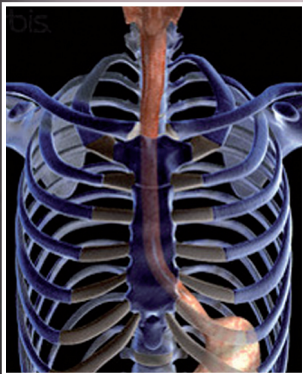
Қылтамақ деп өңеш бүйірінен немесе ішкі қуысына қарай жайылып өсіп, қалыпсыз көбейген жасушалы өспе етті айтады. Мұны медицинада өңеш обыры деп те атайды. Бұл кесел басталған кезде еш ауру белгісі байқалмайды. Тек біраз уақыт өте келе қою тамақты жұтқан кезде баяулап іркіледі. Кейде жай жұтынғанда өңеште әлдебірнәрсе тұрғандай сезіледі. Мұндай құбылыс бара-бара айқын білініп, жұтыну одан сайын қиындай түседі.

## ҚЫЛТАМАҚТЫҢ ПАЙДА БОЛУЫ

Түрлі өнеркәсіп өндірістерінің қалдықтарынан қоршаған ортаның, яғни, судың, ауаның, топырақтың ластануы негізгі ауру тудырушы фактор болып есептеледі.

Сондай-ақ, бұлардың қатарына асты шайнамай жұту тамақ пен шайды үнемі ыстық күйінде ішу, жиі темекі шегу, спирттік ішімдіктерге шектен тыс әуес болу сияқты жағымсыз жайттарды қосуға болады. Жалпы адам баласының көпшілігі ретсіз тамақтана салады. Оның ең көп кездесетін түрі шайды өте ыстық ішу. Ғалымдар хайуанаттарға 80 градус ыстық суды ішкізіп, тәжірибе жасағанда олардың өңештегі ішкі сілекей

қабығы күйіп, өлеттеніп, мүйізденіп кеткенін байқаған. Сондай-ақ, сүрленген, ысталған етті толықтай жумай жеу де көп зиян. Оның құрамындағы түрлі микробтар өңеште қалып қойып, ауру тудырады.



## ҚЫЛТАМАҚТЫ ЕМДЕУ

Егер аурудың бірінші, екінші сатысында дәрігерге көрінсе науқасқа ем тез әсер етеді. Өйтпеген жағдайда аурудың соңғы кезеңіне өтіп, емдеу қиындап кетуі мүмкін. Өспенің ұыты лимфа түйіні арқылы сыртқа жайылып, алдымен сол жақ бұғана үсті безі, содан соң мойын, қолтық, лимфа бездері ісінеді. Обыр жасушалары біртіндеп ішкі мүшелерге өтеді, осы кезеңге өткеннен кейін сырқатты емдеу еш нәтиже бермейді. Халықаралық Денсаулық сақтау ұйымының ұзақ жыл жүргізген зерттеулеріне сүйенсек, бұл науқасқа шалдыққан және одан қайтыс болғандар әр өңірде, әр ұлтта әрқалай кездесетіні анықталған. Алайда бізді аландатып отырған жайт қылтамақтың қазақ арасында кеңінен өрістеуі.

## ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫНДА БҰЛ АУРУ ҚАЛАЙ ЕМДЕЛЕДІ?

Шығыс-Тибет медицинасы отадан кейінгі асқынулардың барлығын дерлік емдейді. Қылтамақ емдеуде отаның орнындағы жараның қайталанбауы үшін арнайы нүктелерге ине қойылады. Түрлі шөппен және қан айналымын жақсарту үшін хассымен емдейді. Сондай-ақ, қылтамақтың әсерінен науқастардың жүрек айнып құсуы, тамаққа тәбеті болмауы, әлсізденіп қалуына да ине емі қолданылады.

## БҰЛ ДА БІР ҚЫЗЫҚ

*Дәрігерлер күдер үзін, алдап-сулап үйіне шығарған қылтамақпен ауырған сырқатқа бір емші:*

– Тірі қалғың келсе, мен әзірлеп берген дәріні ішесің, – деп шарт қояды. Сөйтсе, дәрі деп отырғаны жылы суға езілген тауықтың саңғырығы екен. Оны ішек түгілі, көрудің өзі бір қиямет. Әуелі төбе шашы тік тұрған ауру ойлана келе:

– Бәрібір “Қайда барсам да Қорқыттың көрі” ғой, тәуекел!” – деп келіседі.

Адам шыбын жаны үшін не істемейді? Бір кесе сарғылт сұйықты көзін жұма басына бір-ақ көтергеннен кейін жылы жауып жатқызып қояды. Қызмет жасап жүргендер әрбір жарты сағат сайын киімін де, төсенішін де ауыстырып үлгермейді. Содан бірер күн өткен соң науқас адам басын көтеріп, тамаққа қарай бастайды. Ақыры бір айдың көлемінде құлантаза айығып кетеді.

Кейін сол емшіден науқас:

– Сол жолғы шынымен тауықтың саңғырығы ма еді? – деп сұраса керек.

Сонда емші:

– Ойбай-ау, тауықтың саңғырығы у емес пе? Оны ішкен адам табан астында тіл тартпай кетеді. Соған түсі де, дәмі де ұқсас сұйық әзірлеп, сырқатты сендіру арқылы ауруды шошыту керек болды ғой, – деп рахаттана күлген екен.

Адам жүз жасай алады. Біз өзіміздің күйгелектігімізбен, өзіміздің тәртіпсіздігімізбен, өзіміздің ағзамызға ағусті қарауымызбен осынау қалыпты мерзімді анағұрлым азайтып аламыз.  
И. П. ПАВЛОВ



# Өлең - сөздің патшасы

## ЖАНАШЫРЫ ХАЛЫҚТЫҢ

Жасан дос тек Аллаға сиынған ұл,  
Сен жайлы талай өлең миымда жүр,  
Өзіңмен жолдас болып бір жүргелі,  
Биыл, міне, болыпты жиырма жыл.

Асыл арман жетелеп елге жеттің,  
Зерттеуменен өзіңді зерделі еттің,  
Қытайда «Шолпан қала» саналатын,  
Күйтің деген қалада еңбек еттің.

Сол кезде досқа толып маңайларың,  
Аштың сен салауаттық сарайларың,  
Алдыңа алып бардық сол кездерде,  
Ауыр-ауыр сырқаттың талайларың.

Өткенін де білмей қап бір күніңнің,  
Бәрін де қызық көрдің тірлігіңнің,  
Сол кезде ұлтжандысың Жасан досым,  
Алдыңа қазақ барса, зыр жүгірдің.

Жайырмен төбемізді теңестіріп,  
Өзіңмен жүрдік талай кеңес құрып,  
Арғы бетке танылған жас ғалымды,  
Бір күнде көшіп кетті – деп естідік.

Сол күндерді еске алдым бұрынғы өткен,  
Талай науқас жандарды күлімдеткен,  
Жалынды жас ғалым боп Қытайда да,  
Біздің Жәкең осылай дүрілдеткен.

Сен ашып емшіліктің мың қатпарын,  
Мол білімді көкейге шын жаттадың,  
Отаныңа арқалап алып келдің,  
Шипалы Шығыс-Тибет жұмбақтарын.

Сырқаттарды емдеу боп бар құштарың,  
Тек қана адалдықты алға ұстадың.  
Науқасқа медет болып пейіліңмен,  
Ел жұрттың алдың талай алғыстарын.

Сендегі ізгілікті өлең еттім,  
Қысылғанға елжіреп елең еттің.

*«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы және «Жас-Ай» журналының ұжымы осы орталықтың директоры, профессор, академик Жасан Зекейұлын 3 маусым туылған күнімен құттықтаймыз! Ерен еңбегімен халықтың ұлына айналған азаматқа қажымас қайрат, таусылмас бақыт, зор денсаулық тілейміз! «Жақсының жақсылығын айт, нұры тасысын» деген ниетпен төменде елімізге танымал ақындардың ақ халатты абзал жанға арнаған өлең-жырларын ұсынып отырмыз.*



Ақша қуып кетпедің біреулерше,  
Талайларға ақысыз көмек еттің.

Жетеді ақ баталы ел ырысы,  
Бар адамға маңызды сенім ісі.  
Келгендігі даңқты адамдардың  
Еңбегіңнің ершімді көрінісі.

Мықтылар бәсекеде анықталмақ,  
Сонымен жүрер жолы анық болмақ,  
Гүлия қарындасым көп ізденіп,  
«Жас-Ай» журнал шығарды халыққа арнап.

Азамат несібесін елден іздер,  
Биікті аласарта көрмеңіздер,  
Қабыл боп, ақ ниетті ел тілегі,  
Арманның асқарына өрлеңіздер.

Бұл Жасан ғылымда өзін қинап көрген,  
Тәжірибесі көп тағы жинап-терген.  
Ағайын баршаңызға рахмет,  
«Жас-Айдың» бес жылдығын сыйлап келген!!!

**Халықаралық ақындар айтысының,  
жыр мүшәйраларының жеңімпазы  
Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД**



# ШАСЫ, СӨЗ САРАСЫ...

*Білімді де білгір, қолы шипалы, дәрігер, медицина ғылымдарының докторы, ғалым, емші, ұстаз, сүйікті інім Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫНА және «Жас-Ай» медицина орталығының 5 жылдық мерейтойына шашу!*

Қолыңнан айналайын Жасан інім,  
Жаратқан бір өзіңе берген ілім,  
Халқыңның алғысына бөлене бер,  
Шипа боп салған инең, берген емің!

Өркендеп өсе бергін алғыспенен,  
Еліңе қызмет ет жан-тәніңмен,  
«Жақсы сөз – жарым ырыс» деген сөз бар,  
Демей жүр дімкәс жанды лебізіңмен.

Тамаша мына өмір берекелі,  
Қарсы алдың 42 жасты мерекелі,  
Өмірде қыруар еңбек етуіңнен,  
Жігіттің танылады ер екені.

Әрқашан жан-жарының табар бабын,  
Қарсы алған бірге жүріп ақтаңдарын,  
Күлімдеп Гүлия жан күліп-ойнап,  
Айтады мақтаныш қып бақ пен бағын!

Еңбегің әрқашанда жана берсін,  
Есесін бір өзіңе Алла берсін.  
Ер жетіп ұрпақтарың – балапандар,  
Қанатын болашаққа қаға берсін!

**Күләш СМАҒҰЛҚЫЗЫ**  
**АСТАНА**



## АРАШАШЫ

Қаны бір.  
Тағдыры ортақ –  
Жасан інім.  
Жаның жайсаң,  
Жоқ сенде қасаң ұғым.  
Көкбөрі мертіксе де, сыр бермейді,  
Ақын да сездірмейді аш, арығын.

Тағдырдың түнергенде нала аспаны,  
Саусағың тамырымнан адаспады.  
Ұрланып ағзама кірген дертті –  
Киелі алтын инең аластады.

Қардай боп ағарса да қара шашым,  
Өнерлімін өлеңмен бал ашамын.  
Ажалдан сескенбеймін, қорықпаймын да,  
Өзіңдей бар болған соң арашашым!

Ізгі ниетпен,  
Жаркен БӨДЕШ  
АҚЫН, ХАЛЫҚАРАЛЫҚ  
«АЛАШ» СЫЙЛЫҒЫНЫҢ ЛАУРЕАТЫ

## ҚЫРАН МІНЕЗ, ҚҰСТАЙСЫҢ...

*Туған жердің тұнығынан нәр алған,  
Жетелеген Атажұртқа ақ арман.  
Сенің жаның ізгіліктің ұясы –  
Адамдарды құтқаруға жаралған.  
Сырқат көрсең қыран мінез құстайсың,  
Ақ халатты періштеге ұқсайсың,  
Тамырыңнан тағдырыңды білем деп,  
Арулардың ақ білегін ұстайсың.  
Білімің көп шығыс-батыс үйренген  
Күмбір-күмбір күй қатады тіл – кеудең  
Жарқылдаса алтын-күміс жебедей,  
Ажал сенің жасқанады инеңнен.  
Деп тілесең асуларды асайын,  
Жұлдыздарды шашу қылып шашайын,  
Көк байрақты көк жүзіне самғатып,  
«Жас-Ай» десе, жарқырасын жас айың!*

Құрметпен,  
Дүниежүзі қазақтары қауымдастығы  
«Атажұрт» баспа  
орталығының бас редакторы  
**Жәди ШӘКЕНҰЛЫ**



# ШЫҒЫС ЖӘНЕ ҚАЗАҚ ЕМШІЛІГІНІҢ МӘДЕНИ ҮЙЛЕСТІГІ



**Қазақстан Халық емшілері қауымдастығының президенті, ғалым-зертеуші Зиядан қажы ҚОЖАЛЫМОВ көп жылдан бері «Халықтық шипагерліктің тарихы мен мәдениеті» деген тақырыпта ғылыми зерттеулер жүргізіп келеді. Осы еңбекті оқырманға қажетті деп санап, журналымыздың осы санынан бастап үзінділер беріп отырамыз.**



## Емдіктің халықтық сипаты және түрлері

Адамзат тарихының өркендеу кезеңдерінде әлемдегі кез келген ұлттың өзіндік ерекшеліктеріне тән жеке емдік халықтық сипаттары мен әдіс-тәсілдері болды. Халық шипагерлігі адамзат қоғамның алғашқы сатысында пайда болды. Ол ешқандай ғылыми дәлдік пен дәлелді басшылыққа алмады. Тек қана өзіндік халықтық емдік сипаттарының оң көрсеткіштері арқылы ғана өзіндік жалғасын таба білді. Байыбына барсақ, емшіліктің тарихтағы қос арнасын аңғару қиын емес. Шартты түрде, бірі – шығыстық шипагерлік, енді бірі – ертеден тамыр тартып келе жатқан дәстүрлі медициналық бағыты. Бізде шипагерлік туралы, оның үстіне шығыстық шипагерлік мәліметтер үзінкі күйде сүренсіз болғандықтан, ел арасында шығыстық шипагерліктің қуаты мен қызметі туралы мәлім және мәлім емес ой-пікірлер сан алуан.

Десеқ те, емшіліктің объектісі мен мақсаты қайда болмасын ұқсас, үйлес, ортақ. Тек ауру-сырқат туралы түсініктер, оны түсіндіру тәсілдері немесе емдеу тәжірибелері әр уақытта бір-біріне ұқсай бермеді. Бұл ауру түрлерінің көбейгенін ғана емес, оны емдеудің баламалы тәсілдерінің қалыптасқанын білдіреді. Емдік адам анатомиясы мен физиологиясын дұрыс, жақсы білуден басталады әрі өсімдіктер мен жан-жануарлар ағзасының емдік қасиеттерін біліп, оларды орнымен қолдануға да байланысты. Ағза құрылымы мен қызметтерін білу, игеру мәселелері біртіндеп, баяу жүрсе де, емдік жұмысы әр саты да жүріп, әр түрлі дәстүрлік жалғасын тапты. Ағзаның дене құрылымы мен қызметін жақсы білушілік, өсімдіктердің емдік қасиеттерін ажырата алатын сауаттылық, емдік қасиеттерді дертке орай қолданатын ептілік – бір адамның бойынан табыла берсе, ондай жандар шипагерліктің негізін қалаушылардың санатын құрады.

Қазақ халқының шипагерлік өнері ғасырлар бойы ұрпақтан-ұрпаққа жалғасып, халықтық емдік сипатын сақтап келді. Емшіліктің жеке дара шипалық танымы нәтижесінде ұлттық жалпы шипагерлік ілімінің негізі қалана бастады. «Шипалық таным», «шипагерлік» деген ұғымдар енді ғана, жаңадан ғылыми айналымға енуде. Бірақ бұл ұғымдардың мән-мазмұны туралы түсініктер әлі тиянақтала қойған жоқ.

Өміріміздің өрісін тұлғалаған, еліміздің есін жиғызған емшілердің, тәуіптердің, дәрігерлердің тарихымыздағы тағлымы әрқалай. Бірақ алыс-берісте есте қаларлық, қараңғы тұғырлықта тәнге тәберік. Осы қасиеттердің басын қосқан, ұрпақтарға жеткізген Өтейбойдақ Тілеуқабылұлы шипагерлікті – қызметі мен көрегендігі, шығармасы мен шеберлігі көптеген ұрпақтарды ойландыратын, әлі де ой туғызатын үлкен өнер деп бағалаған. Алғашқы рулық үйсін, қаңлы, найман, қыпшақ т.б. тайпалар дәуірінде-ақ, шипагерлер ауру адамның сырқатын емдеуді қолға алған.

Бұдан қазақтың халық шипагерлігінің тарихы ұзақ, біздің дәуірімізден де арырақ басталағыны байқалады. Қазақтың шипагерлігінің емдік сипаттары ғасырлар бойы жылдар жылжыған сайын жаңа дәуірлік даму сипатына ие болды. Қазақ шипагерлігінде адамның сырқатының пайда болу себептерін біліп анықтаған сайын емдеп жазудың мәдени емдік жолы ілгерілей бастады. Қазақ шипагерлері табиғаттың, ауа райының тұрақты қалыптатылуы мен әртүрлі өзгерістерін адам денсаулығының қалыпты әрі қалыпсыз болуына және жан-жануарлар мен өсімдік әлемнің тіршілігіне де үлкен әсері бар деп қарады. Өйткені, ұлттық шипагерлік – ауа, су, топырақ және күн сәулесін табиғаттың негізгі тіршілік көзі деп есептеді. Халық шипагерлері ертеде ауру адамның ішкі және сыртқы сырқатты белгілерін – өзі айтқаны бойынша тыңдау, тамыр ұстау, ауырған адамның өңін байқау, сөзіне, тұлғалық көрінісіне және жүрісіне қарап, денені сипау мен аурудың өзінен сұрау арқылы анықтады. Аурудың түрін анықтаған соң, өзінің дайындаған дәрі-дәрмегін ішкізіп емдеу, қан алу, шертіп немесе шертпей денеге лонқа қою, уқалау, құяң үзу, денеге ыстық-суық өткізіп емдеу, арасанға түсу, күн нұрына қақталу, бұлаулау / қарағай, , ермен, қайың жапырақтарына, жалбыз т.б. / , қой терісі мен қой жынына түсу, қуатты мол ет, сүт, маңыз, ірімшік, құрт, айран, саумал, қымыз сияқты тағамдарды пайдалану т.б. әдістерін ауруларға емдікке қолданған. Мәселен, жаңа сойылған жылқының, қойдың, ешкінің жылы терісіне суық тиген, белі шойырылып ауыратын сырқаты бар адамдарды түсіріп орап, үстіне қалың жапқыш жауып, терлету тәсілін пайдаланған. Халық шипагерлері аурудың денесінен қан алу тәсілін де өзіндік әдіс-тәсілдері бойынша орындаған.

Ғұлама шипагер Өтейбойдақ Тілеуқабылұлы осыдан бес ғасыр бұрын адам бойындағы қанды: «*адал қан*», «*арам қан*», «*құтырған қан*», «*қанды ірің*» – деп төрт топқа бөлген. Шипагер осы тұжырымы бойынша жылдың мезгілдік өзгерісіне сайкес, көктемде адамның да қанында пайдасыз өзгерістік құбылыстар болатыны туралы анықтамасын ұсынды, идеясын дәлдей білді. Қан адамның өмірінің негізі құралы әрі мүше бөлшектерін майлаушы қызметін атқаратынын да анықтай алды. Қан жанның серігі немесе құрамдас бөлігі болатынына жеке тәжірибелеріне сүйеніп анықтады, ешқандай күмән келтірмеді. Халықтық шипагерліктің ғылыми медицинаға жақындауына тұңғыш рет негізі қалаған осы ғұлама баба еді.



\*\*\*

Жарлының байлығы –  
Денінің саулығы.

\*\*\*

Жан ауырса тән азады,  
Қайғы басса, жан азады.

\*\*\*

Тағдыр үнемі ауруын ғана емес, шипасын да жіберетіні бар.

М. СЕРВАНТЕС

Жомарт



Қайырымдылық ұлықтауға тұрарлық іс. Көмекке зәру жандардың қолтығынан демейтін қолдары да, қабақтары да ашық азаматтардың риясыз жасаған жақсылықтарын біреу білсе, біреу білмейді. Жылағанды жұбатып, тарыққанға көмек қолын созған жомарт жандар барынша қошеметке бөленуі тиіс. Сондықтан мәрт жандардың мерейін шалқытып, жақсылығын айтудың еш айыбы болмас.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының мамандары бір үйдің асыраушысы, баланың әкесі – Балтабай Жақсыбайұлының да сөне бастаған үмітін қайта тұтатты. Олар инсульт алған жігіт ағасын тегін емдеді. Дәлірек айтсақ, Оңтүстік Қазақстан облысы, Мақтарал ауданы, Ильич ауылында туып өскен Балтабай 4 қыз, 2 ұл тәрбиелеп отырған ардақты әке. Ауылдың жағдайы белгілі. Кейде екі қолға бір күрек табылмайды. Балтабай да тұрмысын түзеу мақсатында 6 жыл бұрын Алматы облысы, Талғар ауданы, Талдыбұлақ ауылына көшіп келді. Осы ауылдан ескі үй сатып алып, жанынан еңселі жаңа үй салмақ болды. Ескі үйін банкке кепілдікке қойып, 30000 АҚШ доллары көлемінде 15 жылға несие алды. Қаржының бір бөлігіне автобус сатып алды, ал қалғанын мектеп бітірген 3 баласына бөліп берді. 3-еуі де ақылы оқу орындарына түсті.

Отағасы қала бағыттары бойынша автобус ай даса, жұбайы тор болып Осылай-

кондук-  
кызмет етті.  
ша бақытты, тату-  
тәтті күн кешіп отырған  
отбасы өткен жылдың ақпан  
айында ауыр жағдайға тап болды.

Отбасының негізгі тірегі – Балтабай сол жағынан инсульт алып, ес-түссіз құлады. Содан бері біраз уақыт өтті. Жасан Зекейұлына жолыққанша Балтабай қозғалыссыз жатқан еді. Аяғын жайлап басуға тырысты. Бірақ қолы қимылға келмеді. Несиенің уақыты өтіп бара жатыр. Бар жағдайын бүкпесіз айтқан соң банк басшылығы оған аздаған уақыт берген. Егер төлемеген жағдайда үйінен айырылады. Жоғары оқу орнына түскен екінші баласы да оқу ақшасын төлей алмай, академиялық демалыс алған. Отбасының жағдайы тым нашарлады, ішерге тамақ, киерге киім таппай қиналды. Денесінің сол жағы істен шыққанға дейін отбасының жалғыз тірегі болып келген Балтабайдың жығылуы оның шаңырағына өте ауыр тиді. Дегенмен, «шын сұраса, соқыр көзден жас шығады» демекші, тарыққанға тарыдай болса да мейір-шапағат көрсететін, арқасын қағып, маңдайынан сипайтын қайырымды жандар оған аз кезікпеді. Маңайына мейірім шашып, қамқоніл жандардың жанына шуақ құйып, демеушілік жасап жүретін жомарттардың бірі де бірегейі – Жасан Зекейұлы. Халықаралық инемен емдеу Академиясының академигі Балтабайды өзі басқаратын «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығына шақырып, онымен жақынырақ танысты. Кәнігі шипагер «ә» дегеннен-ақ, науқастың тамырын

ұстап, диагнозын дөп басып, дәл айтып берді.

Ағза мүшелерінің дұрыс жұмыс істеуі қан айналымы жүйесімен байланысты, – дейді Жасан Зекейұлы. Адам бойындағы бірнеше литр қан жүректің қуатты күшімен денеден айналып отырады. Балтабай Жақсыбайұлында осы жағы кемшін. Себебі жүрегіне күш түскен. Білікті маман ең алдымен он екі мүшенің, әсіресе, аяқтың сезіну қасиетін байқап көрді. Ақ халатты абзал жан мүмкіндігі шектеулі кісінің рентген көрсеткен суреттерін мидың қай ұйығанын

қарап,  
бөлігінде қан  
анықтады.

Нәтижесінде мидың әрекет жүйесі мен қозғалыс жүйесінің орта қуысына көп қан кеткені мәлім болды. Оң жақ ми бөлігіндегі қанның тоқтауынан сол жақ аяқтары ұйып, істен шыққан. Бұл алтын иненің күшімен ғана іске қосылады.

«Бастағы қан түйіршіктерін инемен таратып, инсульт алған сол жақ ми каналдарында оң жақтағы жан кірмей тұрған жүйкелерді оятады. 24 меридиан болады. 700-дей нүктенің кемінде 600-ін ашу керек,» – дейді Жасан Зекейұлы. Алғашқы күні салынған ине 20 минуттай ұсталып, 2-3 күннен кейін бұл ем-шара 30 минутқа созылды. Инені оңға немесе солға бұрау керек пе, ішке бойлата кіргізу, әлде сыртқа қалдыру керек пе осының бәрі – тұнып тұрған ғылым. Жалпы сырқатқа ине қойғанда ауырмайды, керісінше, жүйке тамылары оянып, бойға қан жүріп, ағза рахаттанады. Жасан Зекейұлы ми ішіндегі қан ұйындысын сұйылтып, ұйыған қанды тарататын, қан қысымын қалпына келтіретін шөп дәрілерді және жүрекке қуат беретін дәрумендерді қоса тағайындау керектігін терапевт-дәрігерге түсіндірді. Осылайша мидың ішіндегі істемей қалған арналарға ине қондыру арқылы жан бітірудің алғашқы қадамы жасалды. Жалпы Балтабайға 10 күннен үш курс ем тағайындалды. 1 курс иненің құны 25 мың, 3 курс 75 мың, Тибеттен алынған емдік дәрілер 25 мың, қысқасы 100 мың теңге Жасан Зекейұлының жеке қалтасынан төленді. Нақтырақ айтқанда, Балтабай 250 мың теңге көлемінде денсаулығын тегін түзеуге мүмкіндік алды. Алған ем-домның арқасында науқастың аяқ-қолынан жан кірді.

«Берген жомарт емес, алған жомарт,» – дейді қазақ. Сөз төркініне үнілсек, біреуден жақсылық көрген адам өзі біреуге қайырымдылық көрсетіп, жақсылық жасаушылардың санын молайтып, дүниеде жомарт жандардың қатарын көбейтеді екен. Өмірге өзін жаңа келген сәбидей сезінген жігіт ағасы азаматтық көмегін аямаған жандарға шын көңілден алғыс жаудырумен болды. Ләйім жақсы істер жалғасты болсын!

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

31

Халыққа қамқор азамат





# Беттің қисаюуы (салданууы)

Беттің қисаюуы (беттің неврозы) дегеніміз ауыздың, беттің қарсы жағына қарай қисаюуы, салданууы. Бет-ауыз қисаюу ауруы жасөспірімдер мен кәрі және орта жастағылардың бәрінде кездеседі. Бұл ауру көбінесе қыстың суық, жаздың ыстық кездерінде қозады. Ауру тосыннан пайда болады. Ол көбінесе адамның бір жақ бетінен байқалады. Кейбір науқастардың екінші бетіне немесе қол аяғына әсер етеді. Ал ауыр түрдегі науқастардың түнде екі беті бірдей салданып, қисайып қалады. Бұл – Еуропа медицинасы тілімен айтқанда бет жүйкелері неврозының салданууы. Тибет медицинасы бойынша айтқанда бет ауыздың қисаюуы. Бет неврозы – қисық бет деген мағынаны білдіреді. Қан жасушалары мен бұлшық еттерінің әрекет етуі нашарлап, тіпті көз бен қабақты қозғалта алмайтын жағдайлар да кездеседі. Сөйлей алмай қалатын кездер де болады. Кейбір ауру түрлерінде беттің сезімталдығы жоғалып, іріңдеу, қабыну процестері көрінеді. Тибет медицинасының танымы бойынша бұл аурудың көпшілігі шаршағаннан, дене қуаты азайғаннан, адам ағзасының аурумен күресуге қабілеттілігі төмендегеннен болады.

Сондай-ақ көп жағдайда аурудың тууына суық жел себеп болады. Мұндай аурулардың көпшілігінде беті қисайып, көзін жұма алмай, тамақ шайнай алмайтын жағдайлар болады. Кейде көзден жас ағуы да мүмкін. Бас айналу, дене бөлігінің жансыздануына дейін барады. Бет қисаюудың тағы бір атауы «көз-ауыз қисаюуы» Көк желке құлақ жағынан өтетін жүйкенің шұғыл, қабынусыз ісінуінен қосалқы төңірек жүйкелерінің жұмыс қабілетінен айырылып, салданып қалуынан келіп шығады. Салдануу көбінесе бір жақтылы болып келеді. Бұл ауру жас кезде көп кездеспейді. Бірақ 20-40 жас аралығында жиі ұшырасады.



# ану)

## АУРУДЫҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕБІ:

Бұл ауруды келтіріп тудыратын себептер көп. Көбінесе қан тамыр және қан айналымының нашарлауы, ми еңбегімен артық шұғылданып, жүйкені әлсірету, көп шаршаудан, суық жел құздың әсерінен болады. Яғни, әлсіреп, қуат азайып бұлшық ет тартылады да, бет салданады.



## КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІСІ:

Көбінесе таңертең орнынан тұрғанда бір жақ бетінің ағаштай болып, қатып сіресіп тұрғанын байқайды. Ауру адам ауыз шайғанда, тамақ ішкенде беттің ұйып сірескенін, беттегі бұлшық еттің салданып, жансызданып қалғанын сезеді. Кейбір адамдардың иіс сезу қабілеті жоғалады. Ауырған бет жақтағы құлақтың есту қабілеті нашарлап, шаншып ауырады. Жүйке жүйелері беттің ауырмайтын жағына жиырылып, сау бет қисаяды. Ал ауырған жақтың маңдай сызығы жоғалып, көз шарасы үлкейеді, ұрты сау жаққа тартылып қисаяды. Тамақ шайнаса шашылып, төгіліп, ерін үсті сызығы тегістеліп кетеді.



## БЕТ ҚИСАЮҒА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ИНЕ ЕМІНІҢ НҮКТЕЛЕРІ:



Тин-хуэй(УВ 2)

И-фэн ( TR 17)

Ся-гуань ( E 7)

Цзя-чэ ( E 6)

Ди-цан (E4)

Ян-бай (УВ 14)

Сы-бай ( 2)

Хэ-ляо(G 19)

Хэн-гу(G 1 4)



## ЕСКЕРТУЛЕР:

«Ыстық желден» қисайған беттен қан шығару, ал «суық желден» ауырғандарды шөппен қыздырып емдеу қоса жүргізіледі. Жас науқастар бұл аурудан тез және толық айығады. Ал жасы ұлғайған, денсаулығы нашар адамдардың бұл аурудан толық айығуы көп уақытты талап етеді. Бір ескеретін жайт, науқас дер кезінде неғұрлым ерте қаралса, ем соғұрлым тез әсер етеді.



ВИЧ-тің емі табылды

Қолтырауын ағзасынан ВИЧ-ті жоятын, сондай-ақ басқа да ауруларға қарсы тұра алатын зат табылды. «Қолтырауын қанының құрамында вирустар мен бактерияларды жоятын ерекше бір зат бар.» – дейді америкалық биохимик Марк Мерчент. Кермит Мюррей мен тәжірибе жүргізуші Лэнси Дорвил қолтырауын қанының құрамынан ВИЧ-ке және басқа да бактерияларға қарсы тұра алатын ақуызды бөліп алды. Бұдан бұрын Мерчент қолтырауын қанының құрамынан алынатын зат бактериялардың 23 түріне қарсы тұра алатындығын дәлелдеген. Дәрігерлердің пікірі бойынша, бұл зат ВИЧ-ті де емдей алады.

Мерчент және оның әріптестері тәжірибе барысында адам қанының жасушасына вирус жіберіп, оған қолтырауын қанынан табылған затты араластырып, біраз уақытта оң нәтижесін алды. 5%-дық қолтырауын қанының құрамындағы «шипалы зат» барлық вирустарды жоя алатынына көз жеткізді. Мерченттің айтуы бойынша 7-10 жыл зерттеуден кейін әлем дәріханалары ВИЧ-ті жоя алатын дәрімен толатын болады.



Балалардың ыдысына бақылау керек



Екібастұздағы №2 балабақшада полимерден жасалған стакандардың құрамынан денсаулыққа қатерлі зат – формальдегид табылған. Тіркелген оқиғадан кейін санитарлық-эпидемиологиялық қадағалау комитетінің қызметкерлері облыстың балабақшаларындағы ыдыс-аяқтарға арнайы тексеру жұмыстарын жүргізген. Алайда, өнім шығарушы компания туралы деректер табылмаған. Тексеру қорытындысы бойынша балабақша директорына 5 АЕК мөлшерінде айыппұл салынған. Мамандардың айтуынша, формальдегид адамның жүйке жүйесіне, ас қорыту мүшелеріне, жүрек қан тамыры жүйелеріне зиянды. Әсіресе, балалар мен жасөспірімдер пайдаланатын заттарда болмауға тиіс. Өткен жылы облыстың санитарлық дәрігерлері 327 ойыншыққа тексеру жүргізген. Нәтижесінде 55 ойыншықтан формальдегидпен бірге стирол және фенол секілді қатерлі заттар табылған.



174 адам ВИЧ індетін жұқтырды

Алматы қаласындағы №1-ші тергеу изоляторында 174 адам ВИЧ індетін жұқтырған. Оқиға жайын Республиканың Бас санитарлық дәрігері Анатолий Белоног Денсаулық сақтау министрлігінде өткен алқа мәжілісінде мәлімдеген.

Анатолий Белоногтың айтуынша, Өткен жылы еліміздің пенитенциарлық мекемелерінде ВИЧ індетін жұқтыру көрсеткіші бойынша 721 оқиға тіркелген. Сотталушылардың 42 % ВИЧ індетін тергеу изоляторларына түскенге дейін жұқтырса, 58 % түзеу мекемелеріне түскеннен кейін анықталған. Зерттеу нәтижесіне қарағанда бұл оқиға Алматы қаласындағы №1-ші тергеу изоляторындағы жағдайдың нашарлауына байланысты екен. Айталық, 2008 жылы жазасын өтеушілердің 40%-ы ВИЧ індетінің бар-жоғын анықтайтын медициналық сараптаудан өтпеген.

Ауру – ауадан

Канаданың ғалымдары хирургия саласында зерттеулер жүргізді. Мамандардың мақсаты соқыр ішек ауруының негізгі пайда болу себебін анықтау болатын. Бұл аурудың пайда болуына ауаның сапасы әсер ететіні анықталды. Дәрігер Гилад Капланның айтуы бойынша бұл аурудың негізгі бастауы ауа құрамының таза болмауынан. Осыған байланысты 7 жыл бойы ғалымдар арнайы тәжірибелер жүргізген. Соқыр ішекпен ауырған адамдардың 5000-ы осы сынаққа қатысқан. Нәтижесінде ауаның соқыр ішек ауруының пайда болуына тікелей әсері бар екені нақтыланды. Сондай-ақ бұл аурудың өршуі жаз мезгілінде байқалады екен.





**БАҚ-БАҚ** – гүлдер тұқымдасына жататын шөп тектес өсімдік. Оны тозғанақ, сарғалдақ деп те атайды.

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

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



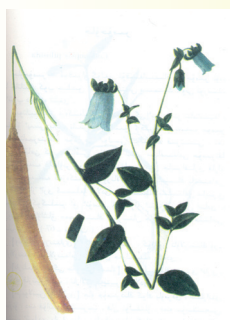
Дәрі шөптен шығады,  
Дана көптен шығады.



**ҚОЖА ШӨП** – гүлдер тұқымдасының үлпілдек тобына жататын шөп тектес өсімдік. Оны қарғалдақ, қырангүл деп те атайды.

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

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



**ЖАУЖҰМЫР** – қоңырау гүлдер тұқымдасына жататын иісті өсімдік. Оны торсылдақ шөп деп те атайды. Биіктігі 1 метр шамасында. Тамыры жұмыр. Негізгі сабағы көп бұтақты болады. Сабағының басындағы жапырақтары аз, әрі кішілеу болады. Көгілдір ақ түсті қоңырау тәрізді гүл ашады. Үш ойықты қауашақ жемісінің сыртынан жапырақ тостағаншасы қоршап тұрады.

Орманды, ылғалды жерлерде өседі.

Жаужұмырдың тамыры дәрі. Оны күзде қазып алып, тазалап, кептіреді.

Жаужұмыр көк бауырды, асқазанды жақсартады. Дене қуатын арттырып, қан толықтырады. Шөлді басады. Ол көк бауырды, асқазан әлсіздігін, қан аздықты, балалардың тамаққа тәбеті тартпауын емдеуге қолданылады.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫНЫҢ  
жинақтаған материалдарынан алынды

### АДЫРАСПАН

– түйетабан тұқымдасына жататын шөп тектес иісті өсімдік.

Адыраспанның биіктігі 30-35 см.

Ұзын, тамыры жуан, әрі етті, жұмырлау,

сабағы түп жағынан 4 бұтақ шығарады.

Төменгі жағы жер бауырлап, ал жоғарғы жағы көлбеу өседі. Көп ашалы жапырақтары алма-кезек орналасады. Гүлі 5 жапырақшалы, ақ түсті болып келеді. Ол жапырақ қолтығында дара өседі. Қауашақ жемісі домалақ болады.

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

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



### ҚҰРТ ШӨП

– саңырауқұлақ тектес өсімдік. Ол көбелек туысындағы бір түрлі бунақденелі жас құрттың ішінде жасайды. Оның бактерия жіпшелері топырақ арасындағы жас құрттың ішіне кіріп, оның денесіндегі қоректік заттарын сіміреді де, құртты өлтіреді. Одан

соң қандауыр тәрізді жалғыз жапырақты сабақ шығарады. Қыста құрт бейнесінде жатады. Өлген құрт сарғыш-қоңыр немесе қызғылт түсті, ал іші ақ түсті болады. Құрт шөп биік таудың шөпті жерлері, қалың орман, бұта ішінде өседі. Бактерия жіпшелері бар қураған құртты дәрілікке қолданылады. Оны 6-7 айларда қазып алып, тазалап, кептіріп сақтайды. Құрт шөп өкпені, бүйректі, қуаттандарады. Дене қуатын арттырып, қақырықты түсіреді. Қан тоқтатады. Оны дене әлсіздігі, демікпе, қан аздық, белсіздік, шауһат тоқтамау және бүйрек әлсіздігінен болатын бел, аяқ ауруларын емдеуге қолданады.





### Тоқты

Маусым айының басында денсаулығыңыз аздап сыр бере бастауы мүмкін. Себебі, бұл аралықта адам бойындағы созылмалы аурулардың барлығы козып, асқына түседі. Аса ауыр жұмыстарда күш қуатыңызды мөлшерден тыс жұмсаудан аулақ болыңыз. Тоқты белгісіндегілер осы ескертуді жадынан шығырмағаны жөн. Физикалық жұмыстардан бойыңызды аулақ ұстап, жұмыс уақыты мен демалыс уақытын тұрақты түрде сақтағаныңыз абзал.



### Торпак

Маусым айында жұмыстағы келеңсіздіктер көңіл-күйіңізге әсерін тигізбей қоймайды. Әр нәрсеге ашуланып, өз-өзіңді қолда ұстай алмай қалатын кездер жиі болады. Мұндай жағдайдың денсаулығыңызға кері әсері болуы мүмкін. Сондықтан алдын алу шараларын ертерек қолданғаныңыз дұрыс. Ағзаңыздың мүмкіндігін шектен тыс қинамағаныңыз жөн. Әсіресе, жолдағы торпақтардың, тіпті, жаяу жүргінші болса да, сақтанып жүргені абзал. Жұлдыздардың әсерінен бұл айда көптеген келеңсіздіктерге тап боласыздар, ол қан айналым жүйеңіздің дұрыс болмауынан туындайды. Ағзаңыз варикозға бейім болса, аяқтағы тамырларыңыз бен қан қысымыңызға мұқият болыңыз. Маусымның соңғы аптасында химиялық өнімдер қолданудан сақтанғаныңыз дұрыс. Сондай-ақ, алкогольды заттардан барынша аулақ болыңыз. Сыра мен шарап мәселенізді шешіп бере алмайды, тек жамандыққа итермелейді.



### Егіздер

Маусым айының көңіл-күйіңізге кері әсері болмайды. Тек айдың басында аздап суық тиіп қалуы мүмкін. 2 маусымда тамақ баспасы (ангина) бар егіздер ерекше күтінгені абзал. Маусымның 7 мен 31 аралығында медициналық тексеріліуден сақтаныңыз, қате диагноз қойылуы мүмкін. Сондай-ақ, бұл аралықта жоспарлы хирургиялық араласу мен емдік курстардан да қашқаныңыз жөн.



### Шаян

Маусым сіздің денсаулығыңыз үшін қауіпті кезең. 7-14 маусымда тыныс алуыңыз нашарлап, психикалық қиындықтар туындауы мүмкін. Көпшілігіңіз ауруханаға түсулеріңіз де ғажап емес. Алайда маусымның соңғы онкүндігі өте ыңғайлы болмақ. Үйлесімділікке құштарлығыңыз өз-өзіңді жақсы сезінуіңізге және тыныш ұйықтауыңызға көмектеседі.



### Арыстан

Маусымда ауыр проблема кездесе қоймас. Бұл айды белсенді демалыс пен денсаулықты нығайтуға арнаған дұрыс. Таңертең жүгіріп, диета сақтап, жатар алдында таза ауада қыдырыңыз. Медициналық емделудің қажеті аз, қате кету мүмкіндігі көп.



### Бикеш

Ағзадағы өзгерістер жағынан қарастырғанда, маусым айы мезгілдің ең белсенді кезеңі болмақ. Күшіңізді қайта қалпына келтіруге оңтайлы. Ашық қызыл түсті жемістер, темір құрамдас қызылша, сарымсақ, сәбіз, бұрыш, пияз сияқты көкөністер жеу сіз үшін өте пайдалы. Сондай-ақ, майлы, құнарлы тағамдар жегеніңіз дұрыс. Ал алкогольге мүлдем жоламаңыз. Жазға қарай ағзаңызды тек тазартқаныңыз жөн.

## Таразы

Бұл айда сіздің денсаулығыңыз тұрақты жағдайда болмайды. Ең бастысы қан айналымына назар аудару керек. Жүгіру, секіру кез келген қимыл аяқтарыңызға жасқсы әсер береді. Кешкілік аяғыңызды салқындау сумен жуу жүрісіңізді жақсартады. Сізге табиғи өнімдерді қолдану аса қажет болмақ. Олар сіздің қан айналымыңызды жақсартады. Бұл айда үйдің тазалығына қолданатын тазартқыштарды қолданбаңыз, аллергия боласыз. Суды да ішпестен бұрын таза ыдыста біраз уақыт тұндырып алғаныңыз абзал.



## Сарышаян

Маусым айының бас кезінде сіздің денсаулығыңызға еш қауіп жоқ. Осы айдың ортасы сіз үшін әр түрлі зерттеулер жасауға қолайлы. Теріңізді күту мақсатында түрлі күтімдер қолдануыңызға да болады. Табиғи маскалар, алоэ мен лимон және календуладан жасалған маскалар сіздің теріңіздегі түрлі дақтардан арылуға көмектеседі. Маусым айының соңында созылмалы ауруларыңызды емдеп алғаныңыз жөн. Дене сымбаттылығын сақтап қалғысы келетіндер үшін фитнес клубқа барып спортпен айналысуға тура келеді. Еңбегіңізді айналадағы адамдар жоғары бағалайтын болады.



## Мерген

Маусым айының бас кезінде күш-қуатыңызды көп жұмсағандықтан, қайта орнын толтыру қиынға түспек. Күнделікті істеріңізбен алаңсыз айналыса берсеңіз болады, себебі, маусым айында денсаулығыңызға қатысты еш қатер жоқ. Сіздің ағзаңыздың жақсаруына сүйікті ісіңіз себін тигізбек. Мысалы спортпен шұғылдану, саяхаттау. Маусым айының аяқ кезі мұндай істеріңізге жол ашады. Бұл айда сіз көптен көрмеген достарыңызбен кездесіп, әріптестеріңізбен көкке шығып, жаңа таныстықтарға да уақыт табасыз.



## Тауешкі

Бұл айда майлы тағамдар жеуден аулақ болыңыз. Денсаулығыңызға кері әсері ғана болады. Денсаулығыңызды барынша күткеніңіз жөн. Ауыр спортпен айналысуды доғарыңыз. Достарыңызбен кикілжің сіздің күш-қуатыңызды азайтып, жүйкеңізді тоздырады.



## Сукүйғыш

Маусым айының бас кезінде депрессия болып, әр түрлі қиындықтарға жолығуыңыз мүмкін. Алайда оның еш қаупі болмайды, өміріңіз бірқалыпты жылжый бермек, тек айналаңыздағы достарыңызды ренжітіп алуыңыз ғажап емес. Сондықтан ашуланып тұрсаңыз да барынша ұстамды болғаныңыз жөн. Достарыңыздың алшақтап кетуіне жол бермеңіз.



## Балықтар

Маусым айында денсаулығыңызға байланысты еш қиындықтар болмайды. Тамақтану жүйесін сақтау, уақтылы демалыс, адал еңбегіңіз сіздің өмірлік потенциалыңыздың артуына жол ашпақ. Өз бойыңыздағы белсенділікті сақтап қалу үшін би немесе жүзумен айналысқаныңыз абзал.





# Сіз өз денсаулығыңызды қалай күтесіз ?

## МЕНИҢ ЕМІМ – ТАБИҒАТ

— Ауруға қарсылық қуатым жақсы болса керек. Көп ауыратын адам емеспін. Меніңше, адам ең алдымен дұрыс тамақтануы керек. Көкөністер мен жеміс-жидектерде ағзаға қажетті дәрумендер көп болғандықтан, көктем мезгілінде осы тағамдарды көп тұтынамын. Ауылда өскендіктен ет, сүт, айран, қымыз, шұбат секілді қасиетті астардан бас тартқан емеспін. Сондай-ақ, теннис, бильярд ойындарын ұнатамын. Қыстығүні тауға, жазда көлге барып демаламын. Менің емім – табиғат. Сондай-ақ, алтын ине қабылдап, ағзамның қуат көзін ашып тұруды да ұмыт қалдырған емеспін.



Ержан БЕЛҒОЗИЕВ, композитор



Күдайберген БЕКИШ, әнші

## СҮРЛЕНГЕН ЕТ ЖЕМЕЙМІН

— Денсаулығын үнемі қадағалап жүретін жандардың бірі – менмін. Ең алдымен тамақтануға, ұйқы мен дене жаттығуларына көңіл бөлемін. Түскі аста үнемі сорпа ішемін. Сүрленген ет жемеймін. Күніне 1 литр шұбат ішемін. Бірақ майлылығы жоғары болғандықтан оны ұйықтар алдында ішпеген жөн. Сосын шұбатты салқындатып та ішуге болмайды, іш құрылысына суық тиіп қалуы мүмкін. Қаланың шуынан шаршаған кездерде отбасымызбен тауға шығып кететін жақсы әдетіміз де бар. Сырқаттана калсам химиялық қоспасы бар дәрілерге емес, түймедақ (ромашка), жалбыз (мята), түйежапырақ секілді емдік шөптерді пайдаланамын. Анда-санда тісімнің қызыл иегі ауырған кездерде, аузымды тұзды сумен шаямын.



Сержан МОЛДАСАНҰЛЫ, продюсер

## «ЖЕҢІЛГЕН АДАМ ОТЫЗ РЕТ «ОДЖИМАНИЕ» ЖАСАЙДЫ

Денсаулығымды күту үшін өзіме аса күрделі шарттар қоймаймын. «Ауру – астан», деп диета ұстайтындарды да қолдамаймын. Дәрігерлер майлы, қуырылған тағамдарды жеуге тиім салса да тосылған емеспін. Ас мәзірімде ең бірінші қымыз бен шұбат тұрады. Сондай-ақ, жұмыстан қолымыз босай қалса, жылдың қай мезгілінде болса да, жолдастарымызбен футбол ойнау әдетімізге айналған. Кешкі уақыттарда нарды ойнаймыз. Жеңілген адам отыз рет «оджимание» жасайды. Ал ұйықтар алдында салқын суға түспесем ұйқым жақсы болмайды.



Жанатбек БӘЙТЕК, әртіс

## ҰЙЫҚТАР АЛДЫНДА ЕКІ-ҮШ КЕСЕ ҚЫМЫЗ ІШЕМІН

— Танертең үй ішінде дене жаттығуларын жасаймын. Ертеңгі асқа тәбетім тартпайды. Сондықтан қант немесе бал қосылған бір-екі кесе ыстық шай ішемін. Көбінесе қазы-қарта, жал-жая секілді ұлттық тағамдарымызды көп жеймін. Күн сайын кешкі мезгілде екі-үш кесе қымыз ішемін. Ал спорт жағына келсек, үстел теннисін, бильярд ойнағанды өте жақсы көремін. Жұмыстан қолымыз қалт етсе доп қуалап, әуесқой футболист болып та кететін кездеріміз бар. Аптасына бір рет таңғы сағат сегіз бен түскі он екіге дейінгі аралықта ыстық моншаға барып, буланып қайтамын. Және бір басты қағидам – психологиялық тұрғыдан өз-өзімді байсалды ұстау.



# ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА г. АЛМАТЫ

Являясь одним из старейших медицинских учреждений в стране, клиника оказывает помощь детям города Алматы, и различных областей Казахстана, от рождения до 14 лет включительно, не только с инфекционными заболеваниями, но и с подозрением на них. Ежегодно в больнице оказывается помощь детям из всех детских домов, из милицейских приемников распределителей, школ интернатов, детских санаториев – при возникновении в них вспышек инфекционных заболеваний или при спорадической заболеваемости.

С 2006 года клинику возглавляет организатор здравоохранения высшей категории Куляш Есказиевна Надирова, которая продолжая лучшие традиции клиники, поднимает на новый качественный уровень работу больницы, внедряя современные технологии в организацию работы, новые подходы в обследовании и лечении инфекционных больных.

В приемном - консультативном отделении разработаны и активно внедряются стандарты оказания экстренной медицинской помощи и лечения детей с инфекционными болезнями. Ежегодно в приемное отделение обращаются свыше 25 тысяч детей, при возрастающем показателе отбора на госпитализацию (80%). Из госпитализированных больных 70% - дети первого года жизни, поступающие, как правило, в тяжелом состоянии и требующие высококвалифицированной и профессиональной помощи врача.

С вводом в действие экспресс – лаборатории обследование тяжелых больных проводится круглосуточно.

Клиника на сто процентов полностью обеспечена медикаментами и изделиями медицинского назначения.

Работники кафедр оказывают существенную помощь в совершенствовании лечебно-диагностического процесса, повышении квалификации врачей и медицинских сестер.

Совместно с преподавателями кафедр врачи стационара участвуют в проведении научных исследований, внедряют новые современные медицинские технологии, публикуют статьи в различных изданиях. На базе ДГКИБ защищено 13 докторских и 83 кандидатских диссертаций. Выпущено более двадцати монографий и учебных пособий по детским инфекционным болезням. В зарубежной и отечественной медицинской литературе опубликовано более 900 научных статей, изданы 82 методические рекомендации.

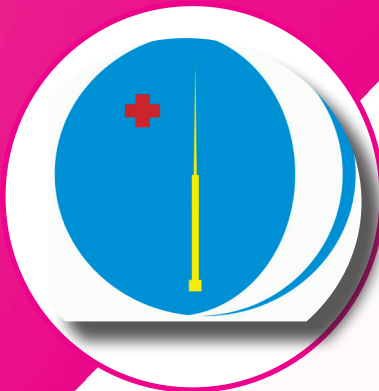
На базе ДГКИБ с 12 мая 1982 года было открыто отделение реанимации и интенсивной терапии. Ежегодно через это отделение проходит от 600 до 800 больных детей с тяжелыми формами инфекционных заболеваний. Благодаря спонсорской помощи благотворительного фонда Аяла, а также Управлению здравоохранения города Алматы отделение реанимации было оснащено самой современной аппаратурой и лабораторным оборудованием. Так были получены дыхательные аппараты фирмы Дрегер (Германия) – Эвита 4, Савина. Получены также кувезы для новорожденных, аппарат для лечения новорожденных «Бэбитерм». Лабораторное оборудование – геманализаторы, биохимические анализаторы, центрифуги, бинокулярные микроскопы. Современные аппараты искусственной вентиляции легких позволили выхаживать таких больных, которые в прошлые годы погибали. Только за последние 2 года отделение получило оборудования более чем на 30,5 млн. тенге.

Благодаря коллективу отделения и разработанным стандартам ведения больных, а также внедрению новых технологий и новой аппаратуры, летальность в больнице была снижена в 3 раза, по сравнению с 90 годами 20 века.

Детская городская клиническая инфекционная больница оказывает **гарантированный объем бесплатной медицинской помощи детям**, не только города Алматы и пригородов, но и детям Алматинской области, всех регионов Республики Казахстан, а также приезжим из других стран.







**Ауруыңызға дауа іздесеңіз, бізге келіңіз!  
Біз сіздерге ауырмайтын жол нұсқаймыз!**

