

Республикалық
Шығыс-Тибет
мединалық
ақпараттық
журналы

Жас-Ай

№ 3, тамыз, 2009 жыл

Мақсұт НӘРІКБАЕВ:

Шығыс
медицинасының
негізі – табиғат
заңдылығында
жатыр

6-7-беттер

Ине емінің
шипалық
теориясы

10-11-беттер

Бедеулік пен
белсіздіктен
айығу

14-17-беттер

Созылмалы
асқазан
қабынуын
емдеу жолдары

20-21-беттер



КӨЗ НЕ ҮШІН ЖАСАУРАП ТҰРАДЫ?

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

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

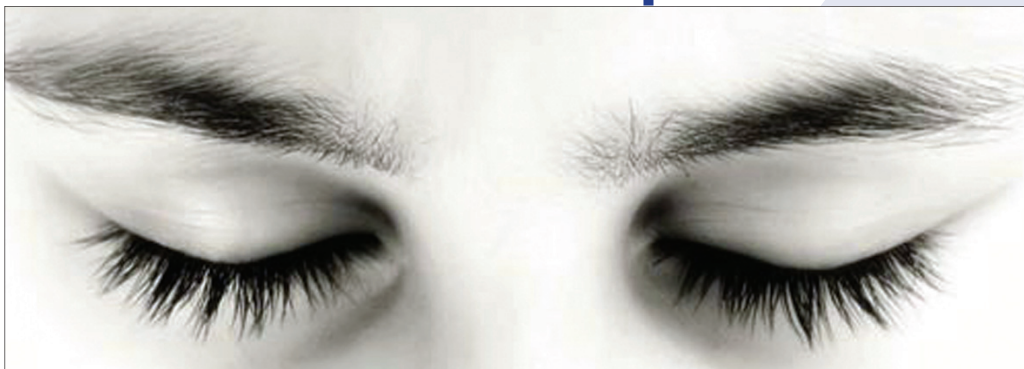
Екінші, мұрын ауруы. Мұрын қабынуы, мұрын сыртқы жарақаты, мұрын түймешігі, мұрын шершеуінің қисаюы немесе мұрын қуысы өспесі, т.б. себептерден жастың жолы бітеліп немесе тарайып, жасаурап тұру пайда болады.

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

КІРПІК ҚАҒУДЫҢ ЖИІЛЕУІ

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

Аурудың алғашқы белгілері



се шектен тыс шаршап, суық тиіп, ұйқысы шала болса, сондай-ақ, сәулелі қызметі толықсыз болу ауруы, солитар құрт ауруы, трахома, созылмалы көз дәнекер қабығы қабыну, мүйіз қабығына зат түсу немесе нерв жүйесі ауруларына шалдыққанда қабақтың бұлшық еті рефлекті түрде ретсіз жиырылады. Бұл патологиялық лездік қозғалыс деп аталады. Кірпік қағудың жиілеуі деген міне осы. Кірпік қағудың жиілеуі ұзақ уақыт басылмаса, дер кезінде тексеріліп, себебін анықтатып, жүйелі түрде емделу керек.

КӨЗ ТАРТУДЫҢ КӨБЕЮІ НЕЛІКТЕН?

Сол жақ көз немесе оң жақ көздің қайта-қайта тартуы дененің жайсыздануынан болады. Кейбір жағдайда

бұл белгі бас сүйектің ішінен ісік өспе шығып, ол ісініп немесе қабынып бет нерв жүйесін басып қалуын білдіреді. Көзді микроскоппен тексеру технологиясының дамуына байланысты кейбір науқастарға мынадай қорытынды жасалды: Жас кезінде бас сүйек ішкі нерв жүйесін қисайған қан тамыр басып тұрғанымен, ол дер кезінде байқалмайды. Тек орта жастан асқанда немесе қартайғанда артерия қан тамыры қатайып, қан қысымы өрлеп, қан тамырдың күшті соғуы нерв жүйесін соққылап, сонан көз тартатындығы анықталды. Сондықтан, ұзақ уақыт көз тартатын кінәрат жабысса, ол артерия қан тамырының қатаюының белгісі болуы мүмкін. Оған барынша мән беріп, дер кезінде тексерілу керек.

Құлақ қалқанының қалыпсыздығы

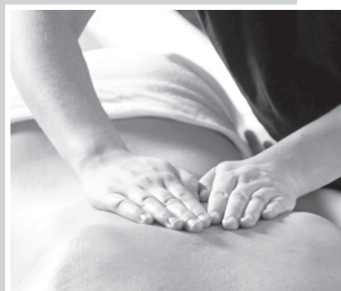
Сау адамдардың құлағының қалқаны сарғыш әрі қызғылттым болады. Құлақ қалқаны қызарып кетуі қызба аурудың белгісі саналса, қараюы бүйрктің зақымдалғанын білдіреді. Тәж тәрізді артерияның қатаюынан жүрек ауруына шалдыққандардың көбінің құлақ қалқаны қызылкүрең, қанқызыл, қызғылттым, немесе қоңырқызылтүсті тарам-тарам болып кетеді. Құлақ қалқанының қалың әрі жылтыр болуы тума бүйрек қуатының толық болуының белгісі де, ал, құрысуы бүйрек қуатының таусылғанынан хабар береді. Бауыр қатайғандардың құлық қалқаны томпиып немесе буылтықтанып кетеді. Сау адамдардың құлақ қалқанындағы қан тамырлары көрінбейді. Ал тәж тәрізді артерияның қатаюынан болған жүрек ауруы, жүрек еті өлеттену, жоғары қан қысым, тыныс жолы кеңею, тыныс жолы жедел қабыну қатарлы ауруы барлардың құлағының қалқаны көп жерден бөртіп кетеді. Тыныс жолы созылмалы қабынғандардың құлағының қалқанына ақ бөртпе түседі.





Қан қысымы деген не?

4-5-беттер



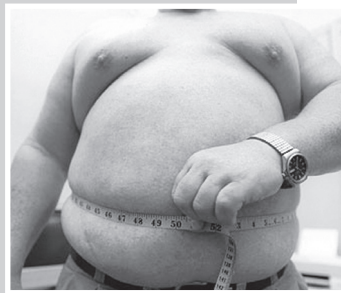
Аурудан айығудың тиімді әдісі – нүктелі уқалау

26-27-беттер



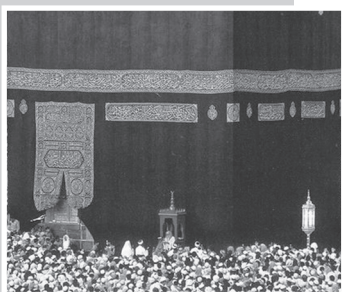
«Аборт» жасау жақсылық әкелмейді

9-бет



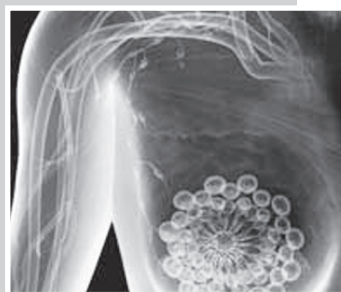
Арықтық пен семіздікті емдеу тәсілдері

9-бет



Оразаның пайдасы ұшан-теңіз

13-беттер



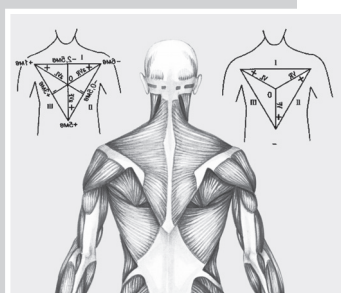
Созылмалы сүт безі қабынуы

30-31-беттер



Димаш АХИМОВ, ҚР еңбек сіңірген әртісі: Денсаулықты күте білудің өзі – өнер

14-15-беттер



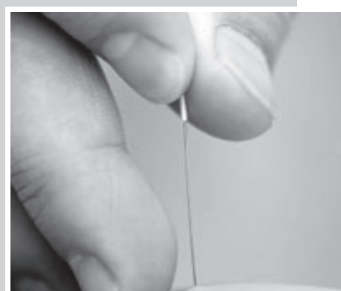
Денсаулық геометриясы

32-33-беттер



Дәрі – шөптен шығады...

22-23-беттер



Жазылмайтын ауру жоқ, емшісіне кез болса

36-37-беттер



Қан қысымы деген не?

Қантамырлардың ішіндегі қан – тамыр бүйіріне белгілі қысым күш түсіреді, міне мұны қан қысымы дейміз.

Қантамыр артериясы күретамыр және көктамыр деп екіге бөлінеді, сондықтан қан қысымы да артериялық қан қысымы және веналық қан қысымы деп екіге бөлінеді. Веналық қан қысымының сандық мәні төмен болатындықтан, әдетте қан қысым өлшегіш арқылы өлшеуге келмейді. Жайшылықта айтып жүрген қан қысымымыз артериялық қан қысымын көрсетеді. Оны қан қысым өлшегіш (гемманометр) арқылы шынтақтың ойысындағы иық артериясын өлшегендегі мәні арқылы өрнектейді.

Біз күнделікті айтып жүрген артериялық қан қысымы жиырылу қысымы және кеңею қысымы сынды екі мәнді қамтиды.

Жиырылу қысымы жүрек жиырылған кезде қанның тамыр бүйіріне түсіретін ең жоғары қысымын, ал кеңею қысымы жүрек кеңейген кезде қанның қан тамыр бүйіріне түсіретін ең төмен мәнін көрсетеді. Жиырылу қысымы әдетте жоғары қан қысымы, ал кеңею қысымы төменгі қан қысымы делінеді. Мысалы, жиырылу қысымы 120ммHg (миллиметр сынап бағанасы), кеңею қысымы 80ммHg болады да, 120/80ммHg деп өрнектеледі.

ТАМЫР ҚЫСЫМЫ ДЕГЕН НЕ? ТАМЫР ҚЫСЫМЫНЫҢ ҚАЛЫПСЫЗДЫҒЫ ҚАНДАЙ АУРУЛАРДАН ДЕРЕК БЕРЕДІ?

Жиырылу қысымынан кеңею қысымын шегеріп тастаса қалыпты тамыр қысымы шығады. Қалыпты тамыр қысымы 30-40ммHg болады. Егер 30ммHg -нен төмен немесе 40ммHg -нан жоғары болса қалыпсыз болғаны. Тамыр қысымының жоғарылығы – қолқа қақпақшасының толық жабылмауы, қолқаның қатаюы, қалқанша без қызметінің үдеуі, салмақты қан аздық сияқты аурулардан; ал тамыр қысымының төмендеуі – төмен қан қысымы, үлпершекке су жиналу, тараюы сипатты жүрек

қабының қабынуы, қос жарналы қақпақшасының ауыр дәрежеде тараюы, қолқа қақпақшасының, жүрек қызметінің салмақты дәрежеде әлсіреуі сияқты аурулардан дерек береді. Сондықтан, тамыр қысымы қалыпсыз болса, оны мұқият тексеріп, ауру тудыру себебін анықтау керек.

ҚАН ҚЫСЫМЫН ТУДЫРАТЫН ҚАУІПТІ СЕБЕПТЕР ҚАЙСЫЛАР?

Тұқымқуалау. Жоғары қан қысым ауруының тұқым қуалайтынын қыруар клиникалық материалдар көрсетіп отыр. Әке-шешесі бірдей жоғары қан қысым ауруына шалдыққандардың ұрпағының осы науқасқа шалдығу салыстырмасы 46

пайыз, біреуі кіріштар болғандардікі 28 пайыз, ал қан қысымы қалыпты болғандардың ұрпағының шалдығу мөлшері небәрі 3 пайыз ғана болады екен.

Азық-түлік. Ең маңыздысы тұз, қала берсе май.

Рухани күй. Ұзақ уақыт қалыптан тыс ширықса, рухани соққыға тап болса, үлкен ми қыртысы астындағы қан тамыр қозғалысының орталығы тепе-теңдігінен айырылып, қан тамырдың жиырылуы үстем тұратын күйді қалыптастырады да, қан қысымы жоғарылап кетеді.

Семіздік. АҚШ-тағы зерттеу нәтижесіне қарағанда, семіздердің жоғары қан қысым ауруына шалдығу қаупі әдеттегі адамдардан сегіз есе жоғары болады екен.

Шылым және арақ. Ұзақ уақыт шылым тартса қан қысымы өрлеп кетеді. Сондай-ақ спирттік ішімдікті шамадан тыс көп ішсе де қан қысымын көтеріп жібереді.

ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫ АУРУЫНЫҢ ҚАНДАЙ БЕЛГІЛЕРІ БАР?

Әдеттегі жағдайда, жоғары қан қысым ауруының бастапқы мезгілінде-ақ көптеген адамдарда ауру белгілері байқала бастайды.

Бірінші, бастағы белгілері: бас ауырады. Шүйде, маңдай, шеке, күншалар сияқты жерлер солқылдап ауырады. Көптеген адамдарда таңертең оянғаннан кейін біршама

күшті болады да, астан кейін бәсеңдейді. Қимылдаса немесе еңбек істесе, күшейе түседі. Басы зеңіп, сығып ауырады. Құлақ шыңылдап, басы дүңгірлейді. Жастықты биік жастап жатса бәсейеді. Басы айналу, ұйқы қашу, құлақ шыңылдау сияқты белгілер қан қысымы көрнекті өрлеген кезде ауырлай түседі.

Екінші, қол-аяқтағы белгілері: қол-аяқ ұйиды, кейде қол-аяқта құмырсқа жорғалағандай сезім туылатындықтан, оны «құмырсқа жорғалау» деп атайды. Кей науқастардың арқасы ауырады. Аяғы суыққа сезімтал келеді, көп жүрсе аяқ ауырады.

Үшінші, мұрын мен көздегі белгілері: көз дәнекер қабығы қанталайды, бет қызарып дуылдап кетуі мүмкін. Мұрын қанайды. Деседе, көптеген адамдарда ұзақ жылдар бойы ауру белгілері байқалмайды, тек денсаулығын тексергенде немесе басқа аурулар себебінен қан қысымын өлшегенде ғана қан қысым ауруы бар екені байқалады. Кей адамдар ауруға жедел шалдығып, тез асқынады, қан қысымы да өте жоғары болады, басқа да аурулар қосанжарласады. Соның нәтижесінде ауру күрделіленіп, асқынады. Сондықтан, қан қысымы ауруының клиникалық белгілеріне жан-жақты қараған жөн.

ҚАН ҚЫСЫМЫ КӨТЕРІЛГЕН НАУҚАСТАРДЫ ҚАЛАЙ ЕМДЕЙМІЗ?

Қалыпты қан қысымының халықаралық белгіден жоғарлаған белгісіне қарап, ауруды анықтаймыз. Егер науқастың қан қысымының жоғарлауы бір аптаға дейін созылса, ол адамға «қан қысымының жоғарлауы» деп диагноз қоюға болады.

Бастың айналуы, көздің қарауытуы, адамның тынышсыздануы, ұйқы қашуы, есте сақтау қабілетінің бұзылуы, мең-зең болып, мас адам сияқты жүруі, қан қысымының жоғарлағандығының негізгі белгілері. Кейбір адамдарда бұл — бас айналып, құсқысы келу, одан қала берсе, әрқайсы жан тамыр нүктелері солқылдап ауруы секілді белгілермен көрінеді.

Кешенді емдеу үш сатыға бөлінеді. Жаңадан басталған

қан тамыр ауруларын тибет медицинасындағы инемен емдеу тәсілі арқылы он күн ішінде емдеп жазуға болады. Нүктелерін айта кетсек:

1. Тайшун;
2. Амин;
3. Ининшянь;
4. құлақтағы төрт нүкте;
5. құлақтың артындағы бес нүкте;
6. бас-ми қантамырларындағы алдыңғы айналу нүктелері;
7. желке тамыр нүктелері;

Көрсетілген нүктелерге ине 15-20 минут қойылады. Одан қалса, қан шығару әдісі қолданылады. Қантамыр қысымы орташа өрлеп тұрған адамдардың құлағының сыртынан, желкенің тұсынан, жүрек, бүйрек қантамырларының қарайған белгілері бойынша қан алынып тасталады. Алынатын қанның мөлшері бұзылған қанның мөлшеріне байланысты бір күнде бір рет қана алыну керек. Және бір жолда үш-төрт жерден алуға болады. Қанды алумен бірге сол қанның не себептен қан қысымын көтеріп тұрғандығы, не себептен қантамырларды қысып тұрғандығы зерттеледі. Ол үшін қанның биологиялық анализдеріне жүгінеміз. Сол анализ бойынша, холестериндері жоғарылаған аурулар болса холестеринді түсіру емдерін жасаймыз. Яғни оны сұйылтатын шөптерді беруге болады. Холестеринді түсіретін нүктелер мыналар:

Тай ян(tai yang)

Тоу вей(tou wei)

Фэн чи(fung chih)

Бай хуей(pai hui)

Иін тан(ophryon)

Сань инь жияу(san yin chiao)

Хэ гу(ho ku)

Цюй чи(hupetension)

Егерде осы емдеулердің барлығынан өткеннен кейін де қан қысымының төмендегендігі білінбесе, онда ол ауруды тереңірек тексеру талап етіледі. Мәселен, ми қантамырларының қысылуы. Оның ішіндегі өспенің болу-болмауын анықтау мақсатында солардың барлығы толық кешенді тексеруден өткені жөн. Егер науқас бұл аурулардан ада болса, ине емін үш курс алғаннан кейін науқасты толық айықтыруға болады.

Жалпы, емделуші адам отбасында болсын, қызметте болсын бірқалыпты көңіл-күйде жүруі шарт. Кешенді ем толық жүргізіліп болғаннан кейін де науқас адам холестеринді жоғарлататын тағамдардан тыйылуы керек. Мәселен, тәтті, майлы, қойдың етін аздап қана тұтынған жөн. Сонымен қатар жылқы етін де аздап қолдануға болады. Сондай-ақ, селдерей шөбін пайдалануға кеңес береміз. Емдеу барысында ішті тазалау процестері жүргізіледі. Адам бауырындағы арналарды, жалпы ағзадағы қалдықтарды тазалау емдері қолданылғаны дұрыс.

Қазіргі күні қан қысымын қалыпқа келтіруде ине емін нервтік емдеуді, арналарды өз орнына салуды, қанды сұйылтуды, қою қанды алып тастауды негіз етеді.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ, доктор, академик
Жанар ӘНУАРҚЫЗЫ, дәрігер**



Мақсұт НӘРІКБАЕВ: «Әділет» демократиялық партиясының төрағасы, заң ғылымдарының докторы, профессор:

Шығыс медицинасының негізі – табиғат заңдылығында жатыр



– Өз денсаулығыңызды қалай күтесіз?

– Денсаулығымға ұқыпты қарауға үйреткен мемлекеттік қызметте жүрген кездердегі арнайы тәртіп деп айтсам артық болмайды. Біздің елімізде мемлекеттік қызметтегілерге жылына ең кемінде бір рет дәрігерлік тексеруден өту талабы қойылған, сол талаптардың орындалуы белгілі ұжымдарда өткізілетіндігі баршаға мәлім. Менің мемлекеттік қызметтен кеткеніме 9 жыл болса да, сол тәртіптен шықпай жүрмін. Тіпті жылына бір рет емес, әр маусым сайын екі рет дәрігерлік тексеруден өтуді өзіме әдет етіп алдым. Меніңше, бұл әрбір адамға қажет деп есептеймін.

– Шығыс-тибет медицина орталығында біраз уақыт ем алдыңыз. Дәрігер Жасан Зекейұлының айтуынша, сіздің денсаулығыңыз өте жақсы, бірақ аурудың алдын- алу, қуат көздерін аштыру үшін «Жас-Ай» орталығына келіңіз. Осыған қарағанда «Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде» деген қағиданы санаңызға мықтап сіңіріп алғандайсыз?

– Иә, бір-екі жыл бұрын, Жасан ашқан медициналық орталық туралы сол орталықта ем алған бірнеше адамдардан естіп, барғаным рас. Дұрыс айтасың бір аурудан арнайы ем алу үшін емес, «болуы мүмкін-ау» деген дерттің алдын алу үшін барған едім. Содан бері, құдайға шүкір, Жасан бауырымыз өзіме туған інімдей болып кетті. Менің риза болатыным – Жасанның өте жоғары деңгейдегі еңбекқорлығы. Тыным таппайды-ғой. Соның арқасында еңбегі жанып, жолы болып жүр. Меніңше, денсаулықты жақсы ұстау үшін ең қажеттісі – спорт, спорт және спорт! Мен әлі күнге дейін жеңіл атлетиканың кейбір түрімен, әсіресе жаяу жүрумен шұғылданамын. Таңертеңгілік 15-20 минуттық дене шынықтыру әрекеттерімді әлі тастаған емеспін. 15 жылдай болып қалды

– таңертеңгі жаттығудан кейін алдымен ыстық, содан кейін мұздай сумен жуынамын. Бұл – денсаулыққа өте пайдалы әдіс. Басқа спорт түрлерінен суда жүзу (көңілім көтеріңкі кезде 1000 метрге дейін малтап кетемін), атқа міну, тау шаңғысымен шұғылданамын. Қазіргі кезде гольфты үйренуді өзіме мақсат етіп қойдым. Әрине, спортпен шұғылдануды тамақ ішудегі тәртіптілікпен сәйкестіре білу керек. Ең біріншісі, тамақ ішуде ысырап болғызбау яғни тамақ көлемін шектеген дұрыс. Тіпті шарифат тәртібі бойынша да қарынның үштен бірі – тамақ, үштен бірі – су болса, үштен бірінде ауа қалу керек.

– Қазақстандағы Шығыс-тибет медицинасының дамуына көзқарасыңыз?

– Мұндай жақсы қадамды қос қолдап қуаттаймын. Өйткені бұл медицинаның негізі – табиғат заңдылығында жатыр. Ата-бабаларымыздың қазіргі кездегідей дәрігерлік орталықтар жоқ кезіндегі қолданған медицинасы, менің ойымша, шығыс-тибет медицинасына өте ұқсас болған. Өкінішке орай оны терең зерттеп, іс жүзіне асырып жүрген мамандарымыз жоқтың қасы. Ойлап қарасаң, тарихи, кешегі күндерімізде қазақ халқы ауырмаған, ауырса да ешбір ем қолданбағандай көрінеді.

Жасан бауырымыздың «Жас-ай» журналының бір бағыты осы тақырып болады деген үміттемін.

– Сіздің «Өмірдің қиын баспалдақтары» деген кітабыңызбен көзі қарақты оқырман жақсы таныс. Еңбегіңізде жастарға да біраз ой тастағансыз...

– Алла адамды өмірге келтіруді өз міндетіне алғанымен, өмір жолындағы қиын-қыстау жағдайлардан өту әдісін таңдауды адамның өзіне жүктеген. Яғни, бақытты не бақытсыз болу әрбір адамның өз қолында. Тіпті жіберген қателіктеріңнің өзіне дұрыс баға беріп, дұрыс әрекет жасасаң, қисайып қалуға жақындаған өмір баспалдағыңды дұрыстап алуға болады. Жастарға айтарым осы еді.

– Биыл Ата заңымыздың қабылданғанына 14 жыл болды. Заңгер ретінде Қазақстан Республикасындағы заңдарға, Ата заңымызға алып-қосарыңыз бар ма?

– Бүгінгі таңдағы мемлекетіміздің жеткен жетістіктерінің негізгі Ата заңымызды арқау етіп қабылданған заңдарымызда жатыр десек артық айтқандық болмайды. Әрине, қоғам – орнында тұрып қалатын жансыз зат емес. Ол – қозғалыстағы алып қондырғы іспеттес. Сол қондырғы қаншалықты күтім мен баптауды қажет еткендей қоғамның заңдылық негізі де өмір кезеңдеріне сай өзгертулер мен толықтыруларға мұқтаж болып отырады. Мен сол өзгертулер мен толықтыруларды қабылдағанда, әсіресе, заң орындауда қателіктер жіберілмесе екен деген ой көп мазалайды.

– Отандық жоғары оқу орындарының барлығы «ақиқаттың ақ жолындағы әділ заңгерлерді дайындап жатыр» деп ауыз толтырып айта аламыз ба?

– Әрине, айта алмаймыз. Біз мемлекеттімізді енді құрып, өтпелі кезеңде өмір сүріп жатқан жас мемлекетпіз. Егемендік алған осы жылдарымызда білім саласында да талай қателіктер жібердік. Сол қателіктер заңгерлер дайындау саласында да өз кесірін тигізбей қойған жоқ. Бірақ, соңғы жылдары білім беру, оның ішінде жоғары білімді мамандар дайындауда біраз шаруалар жасалды. Ал жасалатын шаруа әлі көп. Тіпті бүгін заңгерлер дайындау саласындағы сапа деңгейі бойынша бірінші орында тұрған біздің университетіміздің алатын белестері әлі де болса аз емес.

– Халық денсаулығын жақсартуға өзіндік үлес қосуды мақсат тұтқан, осы мақсатты жүзеге асыруда қанатын жаңадан қаққан «Жас- Ай» шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналына айтар тілегіңіз?

– Мұсылман дінінде ең сауапты іс – адам денсаулығы үшін берілген ақпарат. Сондықтан, бұл бастаған қайырлы істеріңізге сәт-сапар тілеймін әрі халықтың тән саулығы мен жан саулығын шаршамай дәріптейтін ғұмыры ұзақ, елмен етене журнал болуына тілектеспін.

Журналдың жолы болсын,
Оқырмандарға толы болсын.
Өнері өрге өрлеп,
Құлашын кең сермесін.
Күш қуаты мол болып,
Биіктерге төрлесін.

Әңгімелескен Жанна АБАЙҚЫЗЫ



Аман
Жәмелұлы
НҰРМАҚОВ,
Медицина
ғылымдарының
докторы,
профессор:

«Жас-Ай» жарқырай берсін!

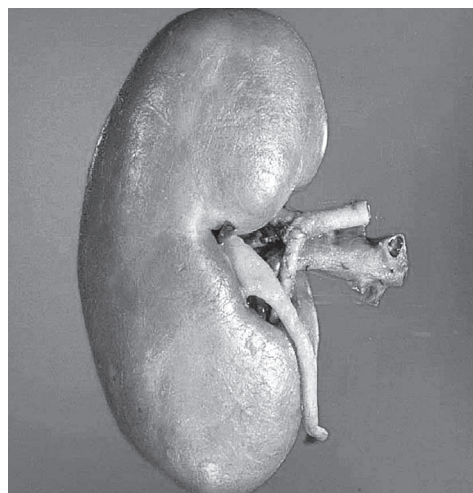
Халқымыз «Кісі елінде сұлтан болғанша, өз елінде ұлтан бол» дейді. Аспан асты елінде туып өскенімен озық шығыс-тибет медицинасын тәуелсіз Қазақстанға әкеліп, еліне еңбек сіңіріп жатқан Жасан Зекейұлы бауырымызға алғыстан басқа айтарымыз жоқ. «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы қазіргі нарық заманының қыспағына қарамай халыққа адал қызмет етіп келеді. Меніңше, мұндай орталықтарға мемлекеттен және басқа да әкімшілік органдардан үлкен қолдау қажет.

Шығыс-тибет медицинасы, соның ішінде, алтын ине терапиясы әлемде үлкен сұранысқа ие болғанымен, елімізде әлі күнге кеңінен насихатталмай келеді. Бұл жағынан Жасан Зекейұлының атқарып жатқан іс-шаралары ұшан-теңіз. Ол елімізге емдеудің жаңаша түрін ғана емес қызмет өтеудің тамаша үлгісін де көрсетті. Адам өміріне арашашы болу үшін емші өзіне көптеген жауапкершілік артады. Елдің сапалы ұрпақ өсіруі әрине осындай дәрігерлердің ұзақ жылдар бойы жинаған тәжірибесімен тығыз байланысты. Міне, білікті маман, ұлтын сүйетін патриот азамат ретінде Жасан Зекейұлы халықтың медициналық сауатын арттыру үшін «Жас-Ай» шығыс-тибеттік ақпараттық медициналық журналын ашып отыр. Журнал ұжымына шығармашылық табыс тілеймін. Өрелі ой, келелі кеңестерімен «Жас-Ай» жарқырай берсін!

84 жастағы Польшаның тұрғыны мәйітханада қайта оянған

Польшаның Яблоново деген ауылында тұратын әйел есінен танып қалған соң күйеуі жедел жәрдем шақырады. Полиция бөлімі қызметкері Януария Меевскидің айтуы бойынша, сол жерге келген дәрігер әйелді «өлді» деп санаған. Со-

дан кейін әйелдің сүйегін мәйітханаға апарған. Бірақ 1-2 сағат уақыт өткен соң, мәйітхана қызметкері өлік салынған қаптың қозғалғанын көріп, дәрігерді шақырған. Полиция қызметкерлері болған істің мән-жайын қарастыруда.



67 жастағы науқастың сау бүйрегі алынып тасталған...

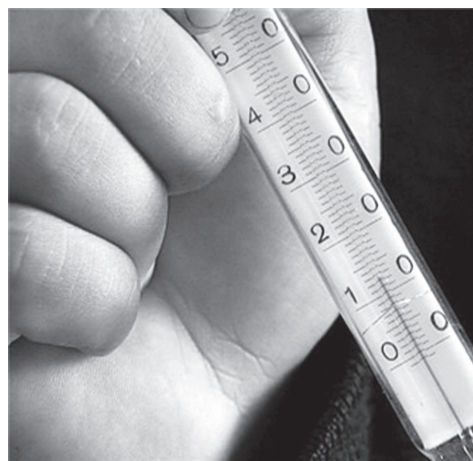
Францияның Манвийерст қаласындағы бір емхананың хирургі Сан-Франсуа 67 жастағы науқастың сау бүйрегін алып тастаған. Соның әсерінен әйел ұзақ уақыт естүссіз жатқан. Науқасқа қте ота жасалғаны анықталған соң жапа шегуші тікұшақпен Валь-де-Марн департаментінің ауруханасына жеткізіліп, сол жақта қайта ота жасалыныпты. Қазір науқас әйел гемоди-

лизге таңылып, донорлық көмекті күтуде. Алайда науқас егде жаста болғандықтан, мұндай қатерге төзе алмауы мүмкін, - дейді мамандар. Аурухана директорының айтуынша, хирург өз қателігін толық мойындап, жұмыстан қуылған. Ал, науқас әйелдің туыстары болса моральдық, әрі денсаулығына қатерлі нұқсан келтіргені үшін ақша талап етіп, сотқа арыздануда.

Безгек ауруына қарсы жаңа әдіс

Нидерландық ғалымдар масаның шағуынан болатын жұқпалы аурудан сақтану үшін жәндіктің өздерін пайдаланбақшы. Зерттеушілер бір топ адамды екіге бөліп, сынақ жүргізген. Сынаққа қатысушылардың бәрі үш ай бойы жасушадағы нуклеин қышқылының синтезін тежейтін хлорохин препаратын қабылдаған. Осы мерзім ішінде топтардың бірінің мүшелерін ауру қоздырғышын таратушы масалар шағып тұрса, екінші топ қарапайым масалардың шабуылына ұшыраған. Үш айдан соң, топтар хлорохин қабылдауды тоқтатады. Олардың бәрінен безгек қоздырғышын таратушы

масаларға шақтырған кезде алғашқы топ мүшелерінің бойынан аурудың ешқандай белгісі табылмаған. Ал кезінде қарапайым масалармен сынақ жүргізген екінші топ өкілдерінің безгек жұқтырғаны анықталыпты. Бұдан шығатын қорытынды — хлорохин безгек қоздырғыштарын өлтіріп, оның қан құрамында дамуына жол бермейді. Сөйтіп, адам ағзасында ауруға қарсы иммунитетті нығайтады. Хлорохин қолданған адамды шаққан масаның індетті тарату қабілеті де төмендейді. Ғалымдар енді осы әдістің негізінде жаңа вакциналар өндіруді қолға алмақшы.



Сынап термометрін қолдануға тыйым салынды

Ресейде сынап термометрін әлі де сатып алуға болады, ал шетелдерде бұл затты сатып алуға тыйым салынған. Неге? Себебі ол жақтың дәрігерлері сатылымға тек сандық термометрді қойдырған. Сынап термометрі улы болғандықтан, адам денсаулығына, сондай-ақ қоршаған ортаға кері әсерін тигізеді, — дейді шетелдік ақ халаттылар. Сынап термометрінің сандық

термометрге ауыстырғанда оны міндетті түрде арнайы орталықтарға апарып өткізу керек көрінеді. Сандық термометрді қолданысқа енгізген медицина орталығы оның еш зиянсыз, әрі қолайлы екендігін айтады. Адам денесіндегі ыстықты өлшеу үшін сынап термометріне бес минут уақыт кетсе, сандық термометрге тек бір минут қана уақыт кетеді екен.

«Аборт» жасау жақсылық әкелмейді

«Дүниеге бір сәби келсе, бір жусан артық шығады»

Демографиялық ахуалы ақсап тұрған Қазақстан үшін бүгінде әрбір шарананың дүниеге аман - сау келуі маңызды. Десек те, Алла алдында да, заң алдында да, ар алдында да ешқандай жолмен ақтауға келмейтін күнә тұйықталар емес. Шамасы ұзын етектері әрбір сәби өмірге өз несібесімен келетіндігін естен шығарса керек. Жүктілікті үзуге сайланған пышақ – ертеңгі күннің үмітін де үзіп отырғанын неге ойламайды екен?

Жасанды түсік жүктілігінде қандай да бір кінәрат болып босана алмайтын немесе іштегі сәбидің денсаулығынан ақау табылған жағдайда дәрігердің арнайы рұқсатымен ғана жасалуға тиіс. Ал, қазір бұл жасына жетпей желіккен қыздың немесе әлдебір алаяқ абыройын аяққа таптаған бейбақтың, не болмаса ана болуға психологиялық

тұрғыдан дайын емес бойжеткенге мәселені шешу жолына айналған секілді.

Жасанды түсік – құрсақтағы ұрықты мезгілінен бұрын алып тастау үшін әйелдің жатырына жасалатын ота (операция). Әлемде ең алғаш рет жасанды түсік Ресейде жасалған. Ол 1920 жылы «Жүктілікті жасанды жолмен үзу» туралы құжатқа сай заңдастырылған екен. Жалпы туу, өсіп-өнуге экономикалық дамудың тигізетін әсері көп деп жатады. Бірақ экономикасы бізден әлдеқайда дамыған Батыс Еуропа елдері өсіп-өнуден тіпті шектеліп қалды. Ал, мұсылман елдерінде жағдай көш ілгері. Себебі, бұл мемлекеттер жасанды түсік жасатуға «қылмыс» деп қарайды. Ал, еуропалықтарда бұл жай күнделікті шаруаның біріндей атқарыла береді. Біз еліктегіштеу халықпыз. Бұрын орысшыл болсақ,

енді батысшыл болуға ден қойдық. «Сынықтан басқаның бәрі жұғады» демекші, бізге нашар құбылыстың кері салдары тиіп жатыр. Ана мен бала денсаулығын қорғау республикалық ғылыми-зерттеу орталығының зерттеулеріне сәйкес, елімізде жасалатын жасанды түсіктердің 3,8 пайызы 15-18 жас аралығындағы қыздардың үлесінде екен. Мамандар ана сүті аузынан әлі кеппеген қыздардың бесіктен белі шықпай жатып, жыныстық қатынасқа тым ерте түсуіне алаңдайды. Өйткені бір күндік ләззәт өмірлік азап сыйлайтынын олар сол кезде ұғына бермейді-ау. Республикамызда жасөспірімдер арасында түрлі гинекологиялық аурулар жиілеп кетуі де сондықтан. Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметінше, жасанды түсік тастау – аналар арасындағы өлім көрсеткіші жағынан 5-ші орында болса, жасөспірімдер арасындағы өлім көрсеткіші жағынан, тіпті екінші орында тұр.

Елбасымыз Н.Назарбаевтың 2015 жылы халық санын 20 миллионға жеткізу туралы мәселе көтергені белгілі. Сондықтан, бұл межеге қол жеткізу үшін жасанды түсік жасату сияқты теріс құбылысқа заң жүзінде тосқауыл қойылуы қажет.

Өзгерді бүгін...

*Бабаларым ұят пенен әдепті,
Жүрегінен жарып шығар ән етті.
Қыздарымыз қара шашын төгілтіп,
Кара көз бен кара қасқа сән етті.*

*Ал, бүгінде қара шашы өзгерді,
Жирен шашты жезтырнақты көз көргі.
Желге ұшып желбір көйлек, камзолдар,
Тыртиған сым, жыртық жейде кез келді.*

*Бұрын қыздар айжамалын жасырған,
Ерді көрсе етек жауып бас ылған.
Жарқыратып жамбасы мен кіндігін,
Бүгінгі қыз сұлулықты қашырған.*

*Өрнек салып, өнеге алған шешеден,
Жарын сыйлап, бала баққан нешеден.
Көк иені қадай алмай көлденең,
Бүгін қыздар қолы тимес көшеден.*

*Жау көзбенен қарайтұғын кәріге,
Ойлан қыздар! Айтатыным бәріңе -
Не сыйласаң атаң менен анаң,
Алға тартар өз ұрпағың әліге...*

Төлеухан ТОҚТАСЫНҚЫЗЫ

Түйін

Хазіреті Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с): «Ей, мұсылмандар! Ұрпақтарыңды көбейтіңдер. Өсіп-өніңдер! Мен Ақырет күні Алла Тағаланың алдына барғанда ұрпағымның (мұсылман ұрпақтарының) көптігімен мақтанатын болайын» депті. Имандылығыңды ту етіп ұстаған ата-бабаларымыз ұрпақ сабақтастығына ерекше мән беріп, бізді осы күнге дейін аман-есен жеткізді емес пе? «Ешқандай ұлттан қағажу көрмесін, бақытты ғұмыр кешсін» деп асты-үсті тұнған байлық, байтақ Жер қалдырды. «Қара қазан, сары бала қамы үшін» деп қамданды. Біз осы ата-бабамыздан қалған асыл қасиеттерді бойымызға сіңірудің орнына баланы жатырдағы кезінен «жер жастандырып» жатырмыз. Періштенің киесі кімге тиеді? Ойланайық, ағайын!

Ине емінің шипалық те

Әртүрлі науқасқа шалдыққан ауру адамдарды сауықтыру жолында дәстүрлі иненің (чжень-цзю терапия), күйдірудің (цзю терапия) және рефлексотерапияның басқа да түрлерінің, соның ішінде «Хассы» инесінің пайдалы екеніне қазіргі кезде еш күмән жоқ, бірақ оның шипалық қасиетін, емдік әсерін ғылыми түрде түсіндіру бүгінгі күнге дейін әлі толық шешілмеген. «Ине салу арқылы сырқаттарды қалай жазуға болады, әрі мұндай емдеу тәсілі қандай теорияға негізделген» деген сауал кімді де болса қызықтыратыны анық. Жалпы инемен емдеу тәсілінің әсерін (механизмін) түсіндіруге бағытталған бірнеше теориялар белгілі. Солардың кейбіреулеріне тоқтала кетейік.

Капиллярлық теория. Бұл ғылыми көзқарас бойынша, чжень-цзю, цзю т.б рефлекті емдеу тәсілдері адам терісінің жергілікті капиллярлық қан айналысының рефлекторлық жолмен өзгертуіне байланысты деген пікір бар. Мұндай өзгерістер зат және тіндермен қан аралығындағы газ алмасу құбылыстарын жақсарту арқылы ауру сезімін бәсеңдетіп және басқа патологиялық жағдайлардың жойылуына әсерін тигізеді.

Қазіргі кезде ағзалар мен тіндердегі микроайналым құбылысының қалыпты және патологиялық жағдайлары анықталып отырған рөлін ескерсек, бұл теорияның маңызды екеніне көз жеткізу оңай. Дегенмен аталып отырған теория тек терінің капиллярлық өзгерістерімен шектеледі де, чжень-цзю емінің және ине рефлексотерапиясының ауру адамның ішкі құрылысына әсерін толық түсіндіре қоймайды.

Тіндік теория. Бұл көзқарасты жақтайтын авторлардың пікірі бойынша, ине қолданған жерде жасушалар өліп, биологиялық процестерді қоздыратын заттар пайда болады. Сол қоздырғыш заттардың тері-нейроағзалық қарым-қатынасын өзгерту мен патологиялық ошақтарға әсерін тигізу арқылы инемен емдеудің шипалық қасиеті іске асады.

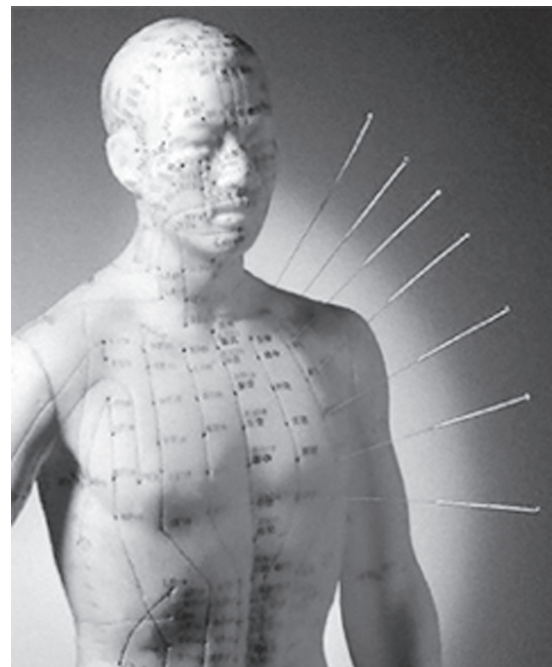
Ғалымдардың пікірінше, жүйке жүйесі эктодермадан жаратылған соң, олардың арасында күрделі өзара қарым-қатынас болады. Ал, ішкі ағзалар да нерв талшықтары да терімен тығыз

байланысты. Сондықтан, теріге енгізілген ине немесе оларға сырттан әсер ету, ондағы көптеген нервтерді қоздырып, ағзалардың функционалдық қасиеттерін жақсарту арқылы шипа болады.

Чжу-Лянь (1959ж.) инемен емдеудің құпияларын зерттей келіп, төмендегідей пікір айтады: «Чжень-цзю емінің негізі – адам денесіндегі белгілі нүктелер арқылы ішкі ағзаларға әсер етуінде жатыр. Бұл әсер сол нүктелерде жатқан сезімтал нерв талшықтар арқылы және жалпы ағзаның нервтік жүйелері арқылы қалыптасу жағдайларын реттеп, жақсартуы мүмкін».

Гистаминдік теория бойынша ине салынған жерде гистамин белсенді емес жағдайдан белсенді түрге айналады да тері капиллярлары арқылы жалпы қан айналымына жетіп, ағзаға әртүрлі әсерін тигізеді. Осы теорияның авторлары: Т.Martyni(1933) және P.Ferreyolles(1951) пікірі бойынша, гистамин ауру адамның ішкі ағзаларының функционалдық жағдайын, зат алмасу процесстерін жақсартып, ағзаның ауруға қарсы тұратын күшін жоғарлатады.

Фолликулярлық теорияны А.Люмвер ашқан (Вогарлик В.Г.,1961). Адам ағзасы ауруға шалдыққанда қанның ақуыз фракцияларының дисперстік қасиеттерінде үлкен өзгерістер туады. Инемен туғызатын қоздыру құбылысы осы өзгерістердің қалпына келуіне әсерін тигізеді. А.LepPrince(1931) бұл жағдайда коллойдостық қысымының



өзгеруіне көп маңыз береді.

Инемен емдеу механизміне арналған біраз теорияның негізінде науқас ағзасының биоэнергетикалық құбылыстарын зерттеу нәтижелері жатыр.

Электр теориясы (Abrams A., 1907) бойынша ине қолданылғанда адамның тері қабатының биоэлектрлік мінездемесі өзгереді екен. Осы қабатта пайда болған биоэлектрлік тоқтың толқын ұзындығы мен тербелу жиілігі ауру адамның тіндерінің осы көрсеткіштеріне сайма-сай келсе, олардың шипалық қасиеттері болады.

Иондық теория (Kollmer E.P 1955) акупунктураның шипалық қасиеті ауру адамның ағзасында пайда болатын иондық тепе-теңдіктің бұзылуын қалпына келтіреді деген пікірге негізделген.

Белгілі француз ғалымы R.Fuye (1956) чжень-цзю емінің әсерін зерттей келе, оның екі жақты әсерін атап өтеді. Бір жақтан ішкі ағза-нейротерілік қарым-қатынас болса, екінші жақтан кері қатынас, яғни нейротерілік-ағзаға қарым-қатынастары болады. Бұл көзқарас эмриогенезде тері мен нерв жүйесі эктодермадан пайда болатынына негізделген. Сонымен біз чжень-цзю емдеу тәсілінің шипалық қасиетін түсіндіруге

Ориясы

бағытталған ғалымдардың көз-қарастарына (олардың теорияларына) қысқаша шолу жасадық. Әрине, біз аталмыш теориялар «инерексфлексотерапияның құпиясын толық ашты» деген пікірден аулақпыз. Өйткені бұл көзқарастар акупунктура тәсілінің әржақты жұмбақтарының сырын бүтіндей түсіндіре алмай отыр.

«Хассы» инесінің әсер механикасын да осы теориялармен түсіндіруге болады, бірақ инерексфлексотерапияның сырын толық ашу үшін әлі де зерттеу жұмыстары жалғастырылуы қажет.

Кейбір деректерде, иненің қасиеті ми қабыршағындағы «қозу» мен «тежелу» процесіне әсер етуінде деп қарайды. Мысалы, әлденеден оқыс шошыған адамның жүрек соғуы жиілеп, тыныс алуы тарылады, тіпті басы айналып, көзі қарауытып кетеді. Бұл құбылыс «қозу» мен «тежелу» процесінің тепе-теңдігін бұзып, «қозу» процесін мейлінше күшейте түседі де, әлгі адам істің шын мән-жайын түсініп, яғни «тежелу» процесі қалпына келгеннен кейін барып, соның нәтижесінде адам бойында жан тыныштығы қалпына келеді. Сондықтан тепе-

Дәрігер Сун Сымиау жайлы аңыз

Мыңдаған жылдар бұрын Тан династиясы кезінде Қытайда Сун Сымиау деген атақты дәрігер, тамыр ұстаушы өмір сүрген екен. Ұзақ жылдар бойы жасаған игі істері оның атағын асқақтата түссе керек.

Бір күні ол көшеге келе жатса, бір топ адам мәйітті соңғы сапарға шығарып бара жатады. Қараса мәйіттен қан тамшылап тұр екен. Жерге тамшылап ағып жатқан қанның сұйық екеніне көз жеткізген дәрігер мәйіттің артынан жүгіріп барып, оларға: «неге тірі адамды көмесіңдер?», - деп ақырып жібереді. Барлығы таңырқап, қарап қалады. Сол кезде дәрігер: Бұл кісі әлі өлмеген, себебі өлген адамның қаны ешқашан сұйық болып ақпайды, - дейді. Соған мәйіттің бетін ашса екіқабат әйел жатыр екен. Сун Сымиау әйелдің үш маңызды нүктесіне ине қояды. Сәл уақыт өткеннен кейін әйел көзін ашыпты. Мұны көрген халық Сун Сымиауды сиқыршы деп атап кетіпті. Өлгіге саналған әйел кейін Сун Сымиаудың әзірлеген дәрілерін ішіп, құлан-таза айығып, сәбиін аман-есен дүниеге әкеліпті.

теңдікті сақтау үшін ине шаншу, шөппен қыздыру, терідегі нерв талшықтарын тітіркендіру әдістері қолданылады.

Жалпы, 14 жұп жан арнасы (мерадин) адам ағзасындағы 12 мүшемен орталық ми жұлын талшықтары арқылы тығыз байланыстырылған. Яғни адам ағзасының барлық әрекетін орталық ми нерв талшықтары іске асырып отырады. Ине емі осы арналардың жұмысын ретке келтіреді.

**Академик
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫНЫҢ
материалынан**

Ақылдың көзі

Біліп айтқан сөзге құн жетпейді,
Тауып айтқан сөзге шын жетпейді.

Төле би

Намысты нанға сатпа.
Бауыржан МОМЫШҰЛЫ

Адам баласы жылап туады,
кейіп өледі.

Абай

Қаһарлы сөз қамал бұзар.
Халық даналығы

Досыңның көзінде
болғанша, көңілінде бол.
Халық даналығы

Бірлігі кеткен ел жаман,
Егесіп өткен ер жаман.
Қазыбек би

Батыр жарлы болғанмен,
арлы болады.
Халық даналығы

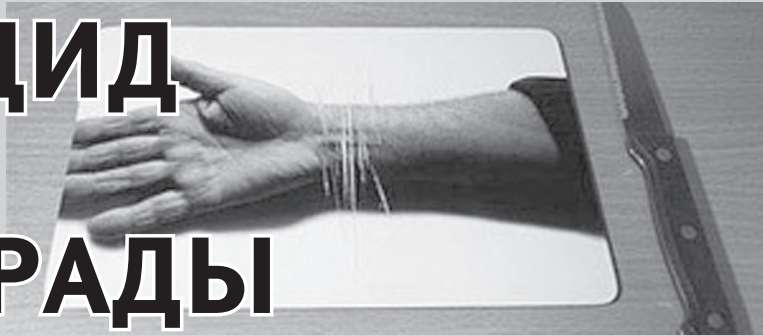
Ақылсыз балаға ата
дәулетінен қайран жоқ.
Қорқыт ата

Бірлік малға сатылса,
антұрғандықтың басы - осы.
Абай

Батыр деме батырды,
Шеп құрған жауға шаппаса.
Төре деме төрені,
Ел тілегін таппаса.
Дулат БАБАТАЙҰЛЫ



ЕЛІМІЗДЕ СУИЦИД ЭПИДЕМИЯСЫ ЕТЕК АЛЫП БАРАДЫ



Елімізде өзіне-өзі қол жұмсаушылар саны артып барады. Жыл сайын 4000 адам суицидтің құрбаны болса, 40 мыңға жуығы өзін-өзі өлтіруге әрекет жасайтын көрінеді. Бұл тұрғыдан алғанда, Қазақстан суицидалдық жағдайы асқынған елдердің қатарынан ойып тұрып орын алыпты. Бұл жөнінде, таяуда республикалық психиатрия, психотерапия және наркологиялық ғылыми-тәжірибелік орталығының мамандары мәлімдеді.

Халықаралық денсаулық сақтау ұйымының талаптарына сәйкес, 100 мың адамға шаққанда, 20 адамның өзін-өзі өлтіруі — жоғарғы көрсеткіш болып саналады. Яғни, бұл — төтенше жағдай! Ал Қазақстанда соңғы он жылда 100 мың адамға шаққанда, 29 өлім жағдайы тіркелген. Бұл дегеніңіз елімізде суицид эпидемиясы етек алып барады деген сөз.

Қазақстандық мамандар ақыры өліммен аяқталатын суицидтің жиілеуінің бір себебін қаржы дағдарысымен байланыстырады. Өйткені, экономикалық дағдарыс адамдардан көп өзгерісті талап етеді. Кейбіреудің ісі жүрмей, енді біреу жұмысы мандымағандықтан, алған несиесін қайтара алмай әлекке түсуде. Мұның бәрі жүйке жүйесіне әсер етеді, — дейді мамандар. Тіпті, статистикаға сүйенсек те, өзіне-өзі қол жұмсаушылардың басым

бөлігін жұмыс істеу жасындағы 30 бен 40-тың аралығындағылар құрайтын көрінеді. Әсіресе, бұл көрсеткіш полиция қызметкерлері арасында өршіп тұрған көрінеді. Психологтардың айтуынша, бұған көбіне аталған сала қызметкерлерінің отбасылық әл-ауқатының төмендігі себеп болады. Мәселен, жауапкершілігі жоғары болғанымен, жалақысы мардымсыз жұмыс иелерінің басым бөлігі жалдамалы пәтерде тұрады. Мұнымен қоса, жауапсыз махаббатқа күйген құқық қорғаушылар өздерін құрбандыққа шалып жататын көрінеді. Осы секілді түрлі себептермен 2007 жылы республика бойынша 14 полиция қызметкері өзі-өзіне қол жұмсапты. Қаржы дағдарысы қыспаққа алғалы бері бұлардың саны тіпті артқан көрінеді.

Республикалық психиатрия және психотерапия орталығының суицидология және эпидемиология бөлімінің меңгерушісі Айгүл Нашкенова «жыл сайын елімізде 4000 адам суицидтен қайтыс болса, өзін-өзі өлтіруге әрекет еткендердің саны бұдан 10 пайыз жоғары. Ал, Алматы қаласында бұл көрсеткіш өзге

аймақтарға қарағанда төмен», — дейді. Маманның пікірінше, суицидалдық тенденцияны науқаспен алғашқы кездесуде-ақ анықтауға болатын көрінеді. Бұл белгілер психологиялық ауытқушылығы бар науқастардан бөлек дені сау, сөзі дұрыс адамдардан да жиі байқалады екен. Мәселен, өзін-өзі өлтіруге әрекет еткендердің үштен бір бөлігін психологиясы сау адамдар құрайтын көрінеді. Психолог науқас адамнан гөрі, осындай дені сау адамдардың жағдайы қиын болатынын алға тартады. Өйткені, жүйке жүйесі жұқарған жандар дәрігердің бақылауында болады, ал психологиясы сау адам жан-дүниесінде орын алған аласапыраннан құтылудың жолын таба алмайды. Яғни кімге барып, қайда шағымданырын білмей әлекке түсіп күйзелген жан осындай ақыры жаман әрекетке барып жатады, — дейді.

Ислам дінінде өзіне-өзі қол жұмсау — күнә. Тіпті, мұндай жағдаймен қаза болған жандардың жаназасы да шығарылмайды. Елімізде, шауып жүрген адамның аяқ-астынан жаман қадамға баруының алдын-алу үшін арнайы социологиялық қызмет пен сенім телефоны жұмыс істейді. Аталған орталықта күйзеліс бөлімі де бар.

Алайда, мамандар, суицидтен алдымызға жан салмайтын көрсеткіштің санын төмендету үшін бұл жұмыс аз деп отыр.

Оның үстіне, бұл күйзеліспен ұшырасқан жанның психиатриялық орталық немесе клиникаға келіп, кеңес алуға жүректері де дауаламайды. Елімізде әлі күнге бұл ауру түрін зерттеп-зерделейтін суцидологиялық институт та жоқ. Сондықтан жалпыклиникалық жүйедегі үлкен орталық керек! Және онда психологиялық кеңес тегін жүргізілсе, — дейді мамандар. Алайда, аталған індетпен өзирге бел шеше күресе қоятын жан көрінбейді.

ДЕРЕК:

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы суицидтің 800 түрлі себебін анықтапты. Оның ішінде:

- 41 пайызы белгісіз,
- 19 % — жазалану алдындағы қорқыныш,
- 18 % — рухани жан-күйзелісі
- 6 % — үй-ішілік уайым
- 3 % — ақша жетспеушілік
- 1,4 % — өмірге мас болу (пресыченность жизнью)
- 1,2 % — денсаулығының нашарлығы

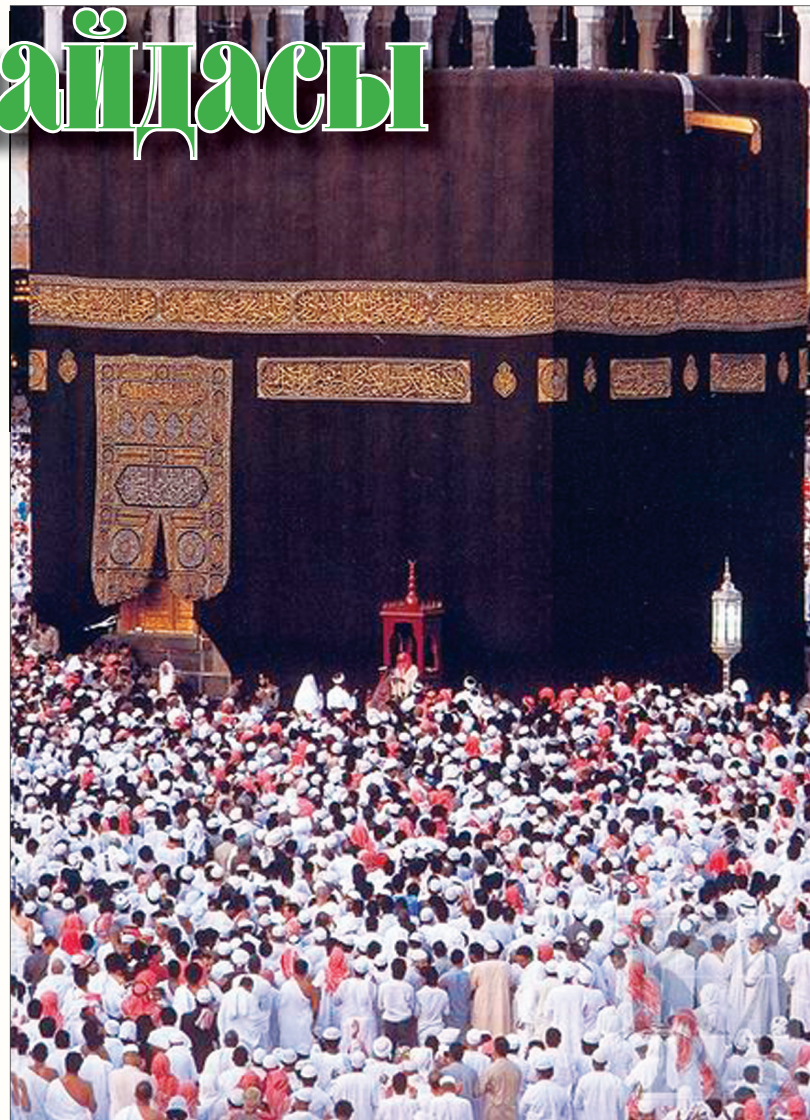


Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

Адамның Ұлы Жаратушының алдындағы ең үлкен парызының бірі – Ораза. Ораза адам жанын тазартып қана қоймай жаман қылықтардан сақтайды. Құранда Аллаһ Тағала былай дейді: «Ей, иман келтіргендер! Күнәдан сақтанып, тақуалыққа жетулерің үшін сендерге бұрынғыларға парыз етілгендей ораза парыз етілді». (Бақара 1/185). Бұл аятта айтылғандай оразаның мақсаты адам баласын тек рухани ғана тазартып қоймай, барлық арсыздық пен азғындықтан тыю. Адам ораза ұстап, таңнан кешке дейін аш қалғанда ғана айналасына басқаша қарай бастайды. Оның бойында тасыған нәпсі бірте-бірте әлсірейді де, жүректің тереңіндегі мейірім-шапағат сезімі оянады. Ол сонда ғана аштықтың қандай екенін аңғарады. Ал, аш ағзадағы өмір бір бөлек. Асқазан демалып, денедегі қан айналымы жаңарып, жүректің соғуы реттеліп, жүйке жүйесі тынығып, өзгеше күй кешеді. Ораза ұстаған бір ай ішінде бауыр, бүйрек, асқазан айтарлықтай тазарады. Сондай-ақ, бір ай бойы ашығып дағдыланған адамның бойында сабырлылық пен шыдамдылық пайда болады. Құранда жетпіске жуық аятта сабыр мадақталған. Мысалы: «Аллаһ сабыр еткендермен бірге» дейді. «Асыр» сүресінде де Аллаһ Тағала: «Шынында адам баласы сөзсіз қасіретте. Бірақ иман келтіріп, ізгі іс істегендер, бір-біріне ақиқатты айқындап, сабырлықты насихаттағандар ондай күйге душар болмайды», – деп баян етеді.

Оразаның пайдасы үшан-теңіз

Негізі адам баласы өзіне берілген нығмет пен ырыс-берекенің қадірін біле бермейді. Аллаһ Тағаланың пендесіне жазған ризық-несібесін, ырыс-берекесін бейне бір тегін дүниедей төгіп шашады. Әр түрлі тәтті тағамдарды да бейпіл жей берген соң, ауыздан дәм кетіп, бал – бал болудан қалады. Мұндай күйге түскен кісі ешуақытта тамақтың қадірін, аш адамның ахуалын сезіне алмайды. Адам баласы ауыз бекітіп, күні бойы аш жүргенде, тағамның Ұлы Жаратушының құлына жайған дастарқанындағы үлкен ырыс-берекесі екенін аңғарады. Ол күні бойы аш қалып, кешқұрым ауыз ашқанда ғана аузына салған қатқан нанның да қаншалықты қадірлі екендігін сезінеді. Тоқ адамның дәл осылайша сезінуі әсте мүмкін емес. Атам қазақтың нанды қадірлеуі де осыдан. Иә, аштықты сезбеген – мастықтан айыға алмас. Демек, оразаның мақсаты – жанды рухани кірден тазартып, көркем мінезге тәрбиелеу, нәпсіге ауыздық салып, тізгінді қолға алу. Жалпы адам баласының толық адам шыңына жетуі мен көркем мінезді болуының негізі – нәпсіге ие болуында жатыр. Ашыққан нәпсінің құмарлық сезімі әлсіреп, деңгейі төмендеп кетеді. Осы сәтте адам бойына рухани қарқын жүре бастайды да жүректің түкпірінде, нәпсінің қалтарысында қалған ар-ұждан, күллі адамгершілік сезімдерді оятып, туралыққа бастайды. Осылайша оразадағы ашығу арқылы бай мен кедей арасында айырмашылық жойылады. Бұл да құдіреті күшті Ұлы Жаратушының аңғал да мас пендесіне берген хикметі болса керек. Міне, адамның бойында мейірім-шапағат туып, оны айналасына нұрлы шашу етуі – Ұлы Жаратушыға арнаған нағыз шүкірі.



Пайғамбарымыз Мұхаммед (С.у.с) айтады: «Кім жалған айтудан тыйылмаса, Аллаһ Тағала оның ішпей - жемей жүргенін қажет етпейді». (Хадисті Абу Хурайрадан р.л.ғ. Имам Бухари риуаят етті).

«Рамазан айы – адам баласына тура жол және халал мен харамды айыратын дәлел ретінде Құран түсірілген ай. Сендерден кім Рамазан айында болса, ораза ұстасын». (Бақара. 185) делінген Қасиетті Құран Кәрімде.

Аллаһ Тағала игі ниеттерімізді қабыл етсін! Әмин!

Ботагөз АТАГЕЛДИЕВА

ЖАЛҒЫЗ ТЕРЕК

Жас терексің жапырақ жая алмаған,
Біз жолаушы саянда аялдаған.
Біз кетеміз, қаласың, тұлдыр терек,
Салқын бола алмады саяң жаман.

Сая бола алмайсың мына бізге,
Неге ғана біткенсің құла дүзге?!
Тірі болсақ, соғармыз өскеніңде,
Біздің жақтан, әйтеуір, құлақ үзбе.

Біз кетеміз, бұл жерде сен қаласың,
Иемденіп қазақтың иен даласын.
Киелі ағаш, мүмкін, сен атанарсың,
Саялатып үш жүздің бел баласын.

...Жас терек,
Жалғыз терек жапандағы,
Жайқал, өс, киелі ағаш атаң дағы.
Ақтық байлар адамның есіне сал,
Жауынгерлер болған деп қатардағы...

Мұқағали МАҚАТАЕВ

Бедеуліктен айығу

Мұның құпиясы шығыс-тибет медицинасында жатыр

Бедеулік – бала туу жасындағы әйелдің сәби сүюге қабілетсіздігі. Бедеуліктің шамамен 30 пайызы екі жұптың өрбу жүйесінің бұзылуынан болады. Оның себебін ерлі-зайыптыларды бір мезгілде толық тексеруден өткізу арқылы анықтауға болады. Әйелге «бедеулік» диагнозы еркектің шәуһет (сперма) үйлесімділігін анықтайтын сынақ оң нәтиже бергенде ғана қойылады.

Бедеулік екіге бөлінеді: біріншілік және екіншілік. Біріншіге, бұрын бала көтермеген қыз-келіншектердің бедеулігін айтамыз. Ал, екіншілік, бұрын бала көтерген әйелдің бедеулігі. Бедеуліктің ең негізгі себептері – жыныстық жүйелердің қабынуының әсерінен пайда болған анатомиялық және физиологиялық ауытқулар. Атап айтқанда, әйелдерде жатыр түтікшелерінің бітеліп қалуы, аналық бездегі асқынулар, әртүрлі созылмалы дерттердің әсері. Еразаматтар да еркек ұрығының әлсіздігі, яғни аталық ұрық аналық жұмыртқаға

жете алмай өліп қалады. Әйел бедеулігі өзінің дүниеге келген кездегі ата-анасының жасы, анасының жүкті болған мерзімі, тұқымқуалаушылық, жыныстық қатынастан пайда болған аурулар сынды түрлі жағдайлармен анықталады.

Қазіргі таңда бедеулік ең өзекті мәселелердің бірі болып отыр. Өйткені шаңырақ көтерген ерлі-зайыптылардың 20 пайызы өмірге ұрпақ әкелу қабілетінен айрылған. Мамандардың айтуынша, қазір жастар жыныстық қатынасты тым ерте бастайды. Оның соңы

әртүрлі қабыну процестеріне алып келеді, яғни жыныстық жолмен берілетін індеттердің салдарынан жігіттердің ұрығы әлсірейді немесе ұрық жолдары бітеліп қалады. Ал, нәзік жандылар бала көтере алмай қиналады. Екінші мәселе – жасанды түсік мәселесі. Дерекке сүйенсек, бүгінде бедеу әйелдердің 75-80 пайызы жасанды түсік салдарынан бедеулікке душар болғандар. Статистикаға сүйенсек, бала туу жасындағы әйелдердің төрттен бірі бала көтере алмайтын ахуалда екен. Қыз-келіншектердің жүктілікке қарсы гормондық дәрілерді көп пайдаланудың да арты жақсылыққа әкелмейді.

Бедеуліктің пайда болуының тағы бір себебі – экология. Қазір ғылым мен техника күннен күнге дамып келеді. Ал одан бөлініп жатқан химиялық заттарды адам ауа арқылы жұтады. Күнделікті ішіп-жеп отырған тағамымыз да химиялық қоспаларға толы. Соның салдарынан адам ағзасында гендер өзгеріске ұшырайды. Нәтижесінде ерлі-зайыптылардың ұрығы азаяды, оның сапасы төмендейді.

Шығыс тибет медицинасы әйел бедеулігінің негізгі себебін бүйрек қызметінің әлсіздігімен байланыстырады. Яғни туа пайда болған бүйрек қызметінің жеткіліксіздігі, оның жұмысының нашарлығы, қуаттың төмен болуы. Бүйрек қызметінің әлсіздігінен әйел түсік тастайды. Екінші себеп – жатыр түтікшелерінің жетілмеуі, аналық без қызметінің дұрыс болмауы,

Емдеу:

Көбінде бүйректі қуаттандырып, жыныстық без жатырындағы қуат көздерін, қан айналысын және жатыр мен бауырдың аналық без қызметін жақсартып, ішкі ағзадағы барлық қуат көздерін ашу керек. Тұрып қалған қан үймелерін ыдыратып, денедегі қалыпсыз болған гормондық өзгерістерді қалпына келтіру.

Емдеу нүктелері:

Бүйрек әлсіздігінен болған бедеулікке қойылатын ине нүктелері жи хай, жи хоу, шын шоу, мин не. Сонымен қатар бүйрек нүктелері мен іштегі шаншу нүктелеріне ине қойылып, тибеттік шөптер қосылып беріледі. Ал қан айналу жүйесінің бұзылуынан болатын бедеулікке ши шунь, си ман, фун лун нүктелеріне ине қойылады. Бұл нүктелерде ток ине және шөппен қыздыру қолданылады. Емдеу барысы он күнге созылады. Бір күндік емнің уақыты 20-30 минут. Арасында он күннен демалып, 3 курстық ем қабылдайды. Ем толық аяқталғанда, сәби сүюге мүмкіндік алып, бедеуліктен құлантаза айығуға болады.

яғни гормондық өзгеріс, тепе-теңдіктің бұзылуы. Үшінші себеп – күш-қуаты мен көңіл-күйінің төмен

болуы; қан айналым, жүрек, бауыр, көк бауырдағы қан айналым жүйесінің әлсіздігі, қан аздық; жатыр бауының және аналық без жұмысының нашарлауы, түрлі қабынулар; ішек пен аналық түтікшелерінің жабысып бітеліп қалуы.

Академик Жасан Зекейұлының материалынан жинақтап жазған;
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА,
Айгүл РАХМЕТОВА,
Жанар ӘНУАРҚЫЗЫ,
Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД

Клиникалық белгілері:

Бүйрек қызметінің нашарлауынан болған бедеулікте етеккірдің келуі азаяды, келсе де сұйылып кетеді, түссіз болады. Жыныстық қабілеттің төмендеуі, сонымен қатар бүйректен төмен құймышақ бездерінің шаншып ауруы, аяқ-қолдың үнемі мұздап тұруы, бойдың жылымауы, денеден суық тердің шығуы, белдің сырқырап ауруы, дәреттің баяу келуі. Тамырлық тексеруде тамыр соғысы әлсіз болып келеді. Қуат көздерінің нашарлауынан етеккір уақытылы келмейді. Етеккір мерзімі толық аяқталып бітпей, қан ұйындылары пайда болады. Сондай-ақ мұндай жағдайда науқастың көкірек, қабырға тұсы сыздап, қабырғадан төмен қарай тартып ауырады. Дене бітімінде семіздік байқалады, тіл өңездері қараяды, ұйыған қан дақтары пайда болады. Қантамырлық тексеруде тамыр сырғымалы тайғақ болып келеді, тарамыстай тартылып тұрады. Міне осы белгілермен анықтауға болады.



БЕЛСІЗДІК айықпайтын ауру



Белсіздіктің негізгі себептері бес түрлі болады:

- 1) Қатты суық тию;
- 2) Бел омыртқадағы белсіздікке баратын тамырлар мен эрогендік арналардың қысылып қалуы; (Бүйрек жұмысының нашарлауы, бүйрекке керекті сұйықтықтардың аздығы)
- 3) Ұзақ уақыттық дене қуатының әлсіздігі; (Иаң – анайылық қуатының аздығы)
- 4) Аталық без, аталық ұрықтың бөлінуіне қатысты бүйрек үсті безінің жұмысының нашарлауы; (еннің ұрық бөлінуінің дұрыс істемеуі, ішкі және сыртқы жыныстық мүшелердің қалыпсыз өсуі)
- 5) Түрлі қабыну, жыныстық инфекциялардың болуы.

Кейбір ауруларда жасына қарай белсіздіктің ертерек байқалу жағдайлары болады. Еразаматтардың белсіздікке ұшырауы көбіне кездейсоқ жыныстық қатынасқа түсіп, жұқпалы ауруларды жұқтыру, шылым шегу, ішімдікке әуестік, қимыл-қозғалыстың аздығы салдарынан және қуық асты безіне суық тигізіп алғандықтан болады. Онымен қоса адам жүйкесінің жұқарғаны да арғаға кері әсерін тигізеді. Жүйкесіне салмақ түскен жігіттердің гармондары төмендеп кетеді. Еркектік жігері жасып, бел қуаты төмендейді. Мұндайда аталық безден бөлініп шығатын шауһаттың әрекет ету мөлшері 50 пайыздан төмен болады. Мұны тибеттік меди-

Белсіздіктің түп-тамырын зерттей отырып, оның емдеу жолдарын айқындауға болады. Мәселен, егер суықтан болған қабыну клеткалары болса, қай микробтан болғанын анықтап, соның анализі бойынша микробын жою керек. Егер де аталық бездің ұзақ уақыт қабынуы әсерінен аденома болған болса, оларды көбінесе отасыз емдеу тәсілін қолға алу керек.

цинамен және Еуропа медицинасымен ұштастыра қарастыру керек. Яғни, микробты кейбір қабынуға дәрі-дәрмектермен емдеп, белсіздіктің толыққанды емделуіне жол ашу керек. Егерде, микроб көздері байқалмай, тек аталық бездің үлкеюуі, ісінуі, ұрық жолдарының бітеліп қалғандығынан болған жағдайда, шығыс медицинасындағы ине қондыру тәсілі арқылы, 1 күнде 20-30 минутқа дейін ен каналдарына ине қойылады. Және жалпы денедегі қосалқы нүктелерге ине қондырылады.

Ине терапиясымен бірге шөппен қыздыру, уқалау, аяқ-табан нүктелеріне уқалаумен әсер ету және бел әрекетіне қатысты тибеттік магниттік банкiлердi кою, шөп қыздыруларын жасау сияқты емдер қолданады. Егерде қуық асты безінің ісініп кетуі созылмалы болып келсе, сол аурудың аталық безінің көлемін ультра дыбыстық зерттеуге салып, соған қарай ем жүргізеді. Жеңіл дәрежедегі белсіздікке бір курс ем он күннен басталады. Орта дәрежедегі белсіздік 3-4 курстық еммен жазылады. Әрбірі 20 минуттан күндік курспен ортасында 10 күн демалып, тағы 10 күндік еммен толыққанды жазылып шығады. Бел қызметінің нашарлауынан бала сүю қабілетсіздігі инемен қоса тибеттік шөптермен емделеді. Яғни, қуат көзін ашатын құрт шөп (қыста құрт болып, жазда шөп болатын өсімдік) өсімдігімен емдейді. Одан қалса, арнаулы 20-30 шөптің қоспасымен, маралдың қаны, тамырлық негізіндегі заттарын да қосу арқылы дайындалатын тұнбалар беріледі. Ал қазақ емінде саумал, бұғы шоғыры және бұғының басқа да шипалы органдарынан қоспа жасалып беріледі. Нақтылап айтқанда, бұғы шоғыры, алақат ашытқысынан белгілі мөлшерде алып, талқандап, әрқайсысын айырым-айырым капсула етіп домалақ шөп дәрілер жасаймыз. Мұны 1 ай көлемінде жейді. Бұған қоса, бал мен бұғы

ІК — ру емес

шыбығының ұнтағына, ұзақ уақыт сақталған адам шөп(женьшень) тамырын езіп қосу керек. Осы тұнбалар бірге ішілген кезде ер адамдардың бел қуатының жақсаруына көмегін тигізеді.

Ұрықтың негізгі сапасы, яғни, ішіндегі ұрық жасушаларының қалыпты әрекет ету процесі зерттеулінуі тиіс. Әрі ата-бабасынан келе жатқан (гендік) тұқымдық аурулардың бар-жоқтығын анық-

Емдеу нүктелері:

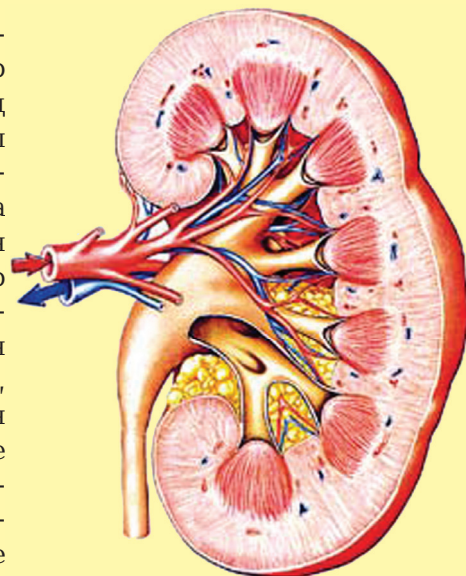
1. Ци – хай (Chi hai)
2. Гуань- уань(guan yuan)
3. Сань-ин-дзяо(san yinchiao)
4. Шэн-шу (shen shu ci liao)
5. Ци-ляо(cí liao)
6. Чинпен (Chihpien)
7. Цзюсаньли (Tsusanli)
8. Тай-чи (Taihsi)
9. Пішу (Pishu)
10. Шэ-мэнь(Shen men)
11. Нэй-гуань(neikuan)
12. Минь-лин-цюань (yinling chuan)
13. Фу-цзе. (Chungchi)

тау. Одан кейін ауру адамның үйленгеннен кейінгі тұрмыстық тіршілігіменен өзінің қалыпты отбасылық төсек қатынасының жағдайларын да анықтаған жөн. Осындай жан-жақты зерттеуден кейін белсіздіктің негізгі себептерін толық анықтап, сол ауруларды тибеттік медицинамен емдеп, түбегейлі жазғаннан кейін барып, ұрпақ жалғастыру мүмкіндігіне жол ашылады.

Медицина ғылымдарының докторы, профессор Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

БҮЙРЕКТЕГІ ТАСТАН АРЫЛДЫ

Бүйрек — адамның ең нәзік, ең шағын, бірақ ең бір маңызды мүшесі. Бүйректің басты қызметі — қанды улы заттардан тазарту және ағзадан артылған суды сыртқа шығару. Біздің бүйрегіміз күн сайын орта есеппен 200 литр қанды сүзгіден өткізеді. Сонымен қатар, ол қан қысымын реттеп, эритроциттерді өндіріп, сүйектерді науқастанудан сақтайды. Десек те бүгінде адамның ең маңызды мүшесінің өзінен талай дерт табылады. Соның бірі — бүйрекке құм немесе тастың жиналуы.



Алматы қаласының тұрғыны Күлбағира Сауранбаева да оң жақ бүйрегінен бүктеліп, талай қиналады. Тамаққа тәбеті батпайды. Көз қызығады, бірақ аузына асты апаруға қолы бармайды. Себеп—біреу: артық ішсе болды, бүйрегі бүлкілдеп, жүрегі қысады. Өйткені ультра-дыбыстық зерттеу(УЗИ) оған «оң жақ бүйрегінде тас бар» деп көрсетіп берген еді. Сол диагнозбен талай мекеменің табалдырығын аттайды, бірақ ем нәтижесіз. 2006 жылдың қараша айында «Жас Ай» шығыс-тибет медицинасына да бас сұғады. Мұнда ол ақ халатты абзал жандардың ыстық ықыласынан нәр, он саусағынан шипа алады. «Бірінші курс ем алғаннан кейін менің ас-ауқатқа араным ашылып, тамақ жей бастадым, сусындарды да көп іштім десем де болады. Бүйрегімнің ауырып, шаншығаны басылды. Ал екінші курс емнен кейін бүйрегімді УЗИ-ға түсірдім. Ол жерде маған «бүйрегіңіз таза» деп анықтама берді. Өз көзіме өзім сенбей, қатты қуандым. Осы медицина орталығында бөленген тағы бір үлкен қуанышым— сан жылдар бойы жаныма жабысып, қанымды қайнатқан «қан қысымы» ауруынан айығуым. Сондықтан алдымен Аллаға, одан кейін осы медицина орталығы қызметкерлеріне шексіз алғыс білдіремін», — дейді Күлбағира Әлімқызы.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Азамат жетім болмайды — халықтан болса панасы,
халық жетім болмайды — басшы болса данасы.

Сырым ДАТҰЛЫ

Арғымақтың баласы аз оттар да көп жусар, асыл ердің баласы аз ұйықтар да көп жортар.

Махамбет ӨТЕМІСҰЛЫ

Өсектің өртінен гөрі қолқаңды қауып, деміңді тарылтатын дерті жаман .

Сағат ӘШІМБАЕВ

Адам нәсілін жер бетінде баяндатып тұрған бірден-бір күш — мейірім мен рақым ғана.

Әбіш КЕКІЛБАЕВ

Дананың сөзі

Өнер – адам баласына табиғаттың берген рухани азығы. Сын мен сырға толы аса ауыр жол да осы өнерде. Ал өнер иелері үшін Алланың берген дарынын оң игілікке пайдаланып, халық алдында тынбай қызмет ету парыз. Сол парызын қалтқысыз өтеп жүрген ер азаматымыздың бірі – ҚР еңбек сіңірген әртісі Димаш Ахимов биыл 60 жаста. Біздің қазақ «ердің алпысы – талтұсы» деген екен. Халықтың жадында «Адам» атты кейіпкер болып сақталған өнер саңлағы бүгін біздің журналда.

Димаш АХИМОВ, ҚР еңбек сіңірген әртісі:

Денсаулықты күте білудің өзі – өнер

– Димаш аға, елдің көз алдында жатталып қалған белгілі кино әртіссіз. Алайда сіздің кино саласына қалай келгендігіңіз жайлы көпшілік біле бермейді. Әңгімемізді алдымен осы тұрғыда өрбітсек...

– Мен Аягөз ауданына қарасты Таңысық ауылында туылып, сол жақта өстім. Әкем қойшы болатын. Ол кісі де қасымда ұзақ жүрмеді, соқырішек ауруынан көз жұмды. Мен жастайымнан спортқа әуес болдым. Сол себепті де дене шынықтыру институтына түскім келген. Алайда ауылдың баласы болғандықтан, орыс тілі мен химия маған кедергі болды. Емтиханнан өте алмай, институттан шығып келе жатқанымда, «Қыз Жібек фильмінің түсіріліміне тұлғалы азаматтар керек» деп жа-

зып іліп қойыпты. Жолым болды. Киноға түстім. Әрі Тұңғышбай, Құдайберген сынды кино саңлақтарымен танысып, бәріміз бірге консерваторияның актерлік факультетінде дәріс алдық. Бірақ консерваториядан да шығып қалдым. Содан Шәкен ағамның арқасында Мәскеуге оқуға барып, сол жақта білім алдым. Ол жаққа бізді Ресейден арнайы мамандар келіп, іріктеп алып кеткен еді. Кино саласындағы негізім осылай қаланды.

– Сіздің кино саласында жүргеніңізге, міне, 41 жыл болыпты. Түсірілім барысында қиындықтарға жолыққан кездеріңіз болды ма?

– Менде онша қиын жағдайлар болмаған. Бас-аяғы 120-дай киноға түстім. Әр түрлі рөлдерді



сомдадым. Тек «Елсіз арал», («Необитаемый остров») киносына түсуге барғанымда кенеттен қан қысымым көтеріліп кеткен. Дәрігерлердің емдомынан соң, киноның жалғасын түсірдік.

– Сіздің дене бітіміңіз, тұлғаңыз да бір ерекше.

Денсаулығыңызды қалай күтесіз?

– Қашанда адамның бірінші байлығы денсаулық қой. Денсаулықты күте білудің өзі – өнер. Ол үшін ұдайы спортпен шұғылдану керек. Бірақ мына жасыммен арнайы спортпен айналысып, ерекше бір күтініп жүрмін деп айта алмаймын... Іс сапармен шетелге көп шығамыз. Сол кездерде Жапонияның, Тайландтың



дәрігерлерінен кеңес алып жүрдім. Денсаулықты күтудің сырларына үнілдім...

– Соңғы кездері сізді сәл сырқаттанып қалды деп естіп едік... Қазір денсаулығыңыз жақсы ма?

– Иә, мамыр айының бас кезінде жүрек ауруы жиі мазалайтын болды. Жақын арада кардиология институтына барып тексеруден өттім.

Түрлі дәрілер алдым, система қойдырдым. Бір күні радиодан денсаулық жайлы хабарды тындап, «Жас-Ай» медицина орталығын құлағым шалды. Орталыққа келіп, бас дәрігер Жасан Зекейұлымен таныстым. Ол кісі маған жүрек сызбалары көрсетілген кітапты көрсетіп, менің ауруымның жағдайын толық түсіндірді. «Алла қаласа, иненің арқасында жазылып кетесіз» деді. Шүкір, жүрек соғысым

қалпына келген сияқты. Қазір, сол Жәкеннің шөптен жасалған дәрілерін қабылдап жүрмін.

– Сырқаттанған жағдайда бірден дәрігерге жүгінесіз бе, әлде үйде халық емін қолданып, өзінше бір ем жасайсыз ба?

– Халық емін мүлдем қолданбаймын. Бұдан екі жыл бұрын белім ауырған еді, сол кезде Қытайдан келген бір емші емдеп жазған, содан міне, ендігі ауруым жүрек болып еді, шүкір одан да айыққан сияқтымын.

– Ас мәзіріңізге қазақтың қандай тағамдарын қосасыз?

– Қазы-қарта жеймін. Қымыз ішемін. Бірақ қазір бұларды андасанда ғана тұтынып жүрмін.

– Аға, әңгімемізді қайта кино саласымен сабақтасақ... Көпті көріп, нағыз өнердің ортасында жүрген адамсыз. Қазіргі қазақ кинолары күн санап көбейіп келеді, ал осылардың сапасына көңіліңіз тола ма?

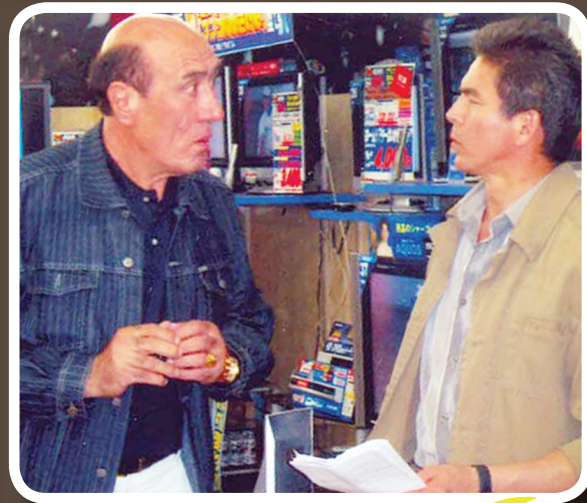
– Бұл жаман нәрсе деп айта алмаймын. Қайта осы үрдісте жалғасканы дұрыс деп санаймын. Қазақ кинолары көптеп түсіріле берсін. Ал халық өзіне керегін тандап алады. Кино түсірушілер көбейсе бәсеке туады, содан барып, сапа да жақсарады. Құнды дүниелер өздігінен іріктеліп шығатын болады.

– Әңгімеңізге рахмет!

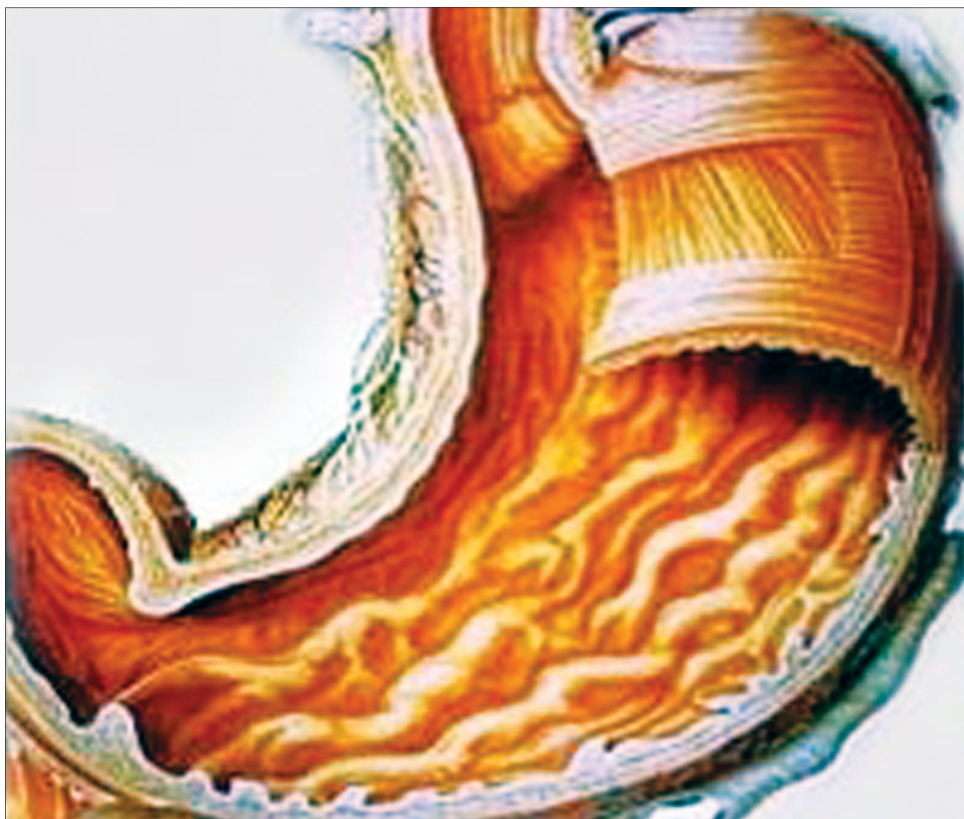
Әңгімелескен
Индира ЧАЙЗАДИНА

Қызық оқиға

1975 жылы Бурабайда «Кездеспей кеткен бір бейне» атты фильм түсіріліп жатты. Жаңбырлы күні демалыс болғандықтан, Шучинскідегі қонақ үйде жатқанбыз. Бір уақытта «ана жақта төбелес болып жатыр» деп айқайлап, жігіттер жүгіріп келді. Мен де қарап қалмадым. Мәскеуде оқып жүргенде сайыс өнерінің қыр-сырына біраз қаныққанбыз. Бара салып, бір жігітпен төбелесе кеттім. Бір кезде ол пышағын суырып алып, айқайлап тұрып: «Ты знаешь, что кавказский кровь горячий», – деді. Мен де қапы қалмастан, шынтақтан бір тептім де, пышағын ұшырып жіберіп: «Если кавказский кровь горячий, то казахский кровь кипяток», – дедім. Жан-жағымдағылар қыран-топан болды...



Созылмалы асқазан қаб



АСҚАЗАН НЕГІЗГІ ҮШ ТҮРЛІ БЕЗДЕН ҚҰРАЛАДЫ:

1. Фундальды бездер
2. Кардиальды бездер
3. Пилорикалық бездер

Осы үш түрлі бездің қызметі нашарлауынан, асқазан бүйіріндегі жасушаларда өзгеріс болуынан, түрлі инфекциядан, қабынудан, микробтан асқазан қабынуы ауруы пайда болады. Аурудың бірінші белгісі — қазантолмастың астынан төмен қарай асқазан тұсы бұрап ауырады. Мұның клиникалық белгілері әртүрлі. Ең жиі ұшырайтын белгі — тамақ ішіп болысымен асқазан тұсының ауруы. Асқазан ауруына душар болғанда ішкен ас бойға сіңбей, іш қатады, батып ауырады, құсқысы келеді, жүрегі айниды.

Қазіргі кезде ең жиі кездесетіні — жеңіл түрдегі асқазан ауруы. Жалпы асқазан

ауруын дер кезінде емдемесе, ол асқынып, өспеге, жараға айналып кетуі мүмкін. Дәрігер диагноз қою үшін аурудың айтылған клиникалық белгісіне қарап, асқазанның тұсынан тиісті нүктелерін басып, тексеріп көреді. Сондай-ақ, қазіргі заманғы технологиялық аппараттарға түсіріп тексеруге кеңес береді. Бор сұйықтығын жұтқызып, асқазанның көлемін тексертуге де болады. Асқазанның түрлі қалың жасушаларын да бақылаудан өткізу керек. Тибет медицинасында асқазан ауруына науқастың тамыр соғысы мен асқазан нүктелерінің ауруына қарап диагноз қойылады.

АСҚАЗАН АУРУЫ НЕДЕН ПАЙДА БОЛАДЫ?

Аурудың пайда болу себебіне қарап, одан сақтануға болады. Тибет медицинасында науқас адамды емдеуде оның

Қазіргі таңда жиі кездесетін аурулардың бірі — асқазанның созылмалы қабынуы. Бұл ауру асқазанның кілегей жұқалау қабықтарының қабынуынан басталады. Асқазанның өзі көптеген без жасушаларынан, талшықтарынан құралады. Адам ағзасындағы ең көбі ол асқазан безі болып табылады.

көңіл-күйі ерекше ескеріледі. Тибеттік қағида бойынша қатты ашулану, ерекше ызалану меридиандық жолдармен бауырды зақымдайды. Ал бауыр зақымданып, қызметі нашарласа, асқазанға қан айналысымен баратын жасушалық, ұлпалық, меридиандық арналардың бәрі бұзылады. Және бір негізгі себеп, тамақты дұрыс ішпеу, тамақ ішу тәртібінің бұзылуы. Мысалы, кейбір адамдар ашығып келіп, тамаққа тыңқиып тойып алады. Одан қалса, тамақтана салып, шұғыл әрекетке түседі. Бұл асқазанға аса ауыр салмақ түсіреді.

Тибет медицинасы бойынша асқазан ауырса, тек асқазанға ғана емес, бауыр мен көкбауырдың қызметіне зерттеу жүргізеді. Яғни жан арналарының (меридиандердің) асқазанға дұрыс барған-бармағандығын бақылаймыз. Жалпы асқазан ауруын тудыратын ең басты себе — көп ашулану, көп уайымдау. Бұл негізінен бауырға күш түсіреді. Ал бауыр қызметінің әлсіреуі бүкіл ағзаға әсер етеді. Жан арналарының көбі бауырдың бұзылуы әсерінен ағзаның өзінде тұрып қалады. Мысалы, асқазаны ауыратын адамдардың бауырын зерттегенде, бауыр қантамырларының қанталағандығын, олардың ісінгендігін, қан айналысының

Қабынуын емдеу жолдары

(Хронический гастрит)

бұзылуын көруге болады. Сондықтан, біз, асқазан гастритінің көбіне көңіл-күйге байланысты болатындығын ескертеміз.

Екінші үлкен себеп — дұрыс уақтылы тамақтанбау. Дұрыс тамақтанбаған адам көкбауырдың жұмысын нашарлатады. Көкбауыр — қан сақтаушы мүше. Егер оның жұмысы нашарласа, асқазанға баратын түрлі азықтарды тоқтатады. Мысалы, асыра тамақтану, тоя тамақтану көкбауырдың жұмысын айтарлықтай нашарлатады. Ал суық тамақты көп жеу асқазанның суықтан болған қабынуын тудырады. Ол асқазан бездерінің жұмыс істеуін нашарлатады. Шектен тыс ащы тамақтарды жеу, ащыға құмар болу, химиялы заттар ішімдікке әуестік те асқазан қабынуының пайда болуына ықпал ететін бірден бір себеп. Бұлар асқазанның өзіндегі жасушаларды зақымдайды. Сол жасушалардың әсерінен астың қорытылуы нашарлайды. Асқазанның

бүйіріндегі жасуша бездері бұзылады. Содан асқазан ауруы пайда болады.

Үшінші айта кететініміз — әлсіздік. Дұрыс тамақтанбай, дене қуаты өте әлсіз болған адамның асқазаны қуырылып, асқазан қабынуына оңай ұшырайды. Өйткені, асқазан өзінің жасушалық жұмысын жақсарту үшін тағамдардан қуат алып отыруы тиіс. Адам тамақты дұрыс ішпесе немесе аз ішсе, қуаттық заттарды тұтынып отырмаса, асқазан мен бауыр әлсірейді. Бұл асқазан бүйірінің жұқаруы, асқазан түгінің қырылуына алып келеді. Тіпті асқазаны созылып та кетуі мүмкін.

Асқазан қабыну ауруының пайда болуындағы тағы бір себеп — ауыз тазалығын ескермеу. Қазақ «Ішің ауырса, аузыңды тый, көзің ауырса, қолыңды тый!» деп бекер айтпаған. Сондай-ақ, тіс тазалығына да ерекше көңіл бөлген жөн. Жасы келген адамдар түсіп қалған тістерін қайта салдырғаны дұрыс. Өйткені тіс-асқазанға жұмсақ тамақ апаратын зауыт. Жақсы шайналып, ауыз сілекейі толық тиген тамақ асқазанға барғанда, ауру тудырмай қорытылады. Тағы бір ескерерлік жайт — ангина болса, оны да толық емдеп алған жөн. Бұл жеген тамағыңыздың қабыну процесіне ұшырамай, асқазанға таза барғаны үшін керек. Әрі асты асықпай баптап, шайнап жеп үйренген дұрыс.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
профессор, академик

ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫНДА БҰЛ АУРУ ҚАЛАЙ ЕМДЕЛЕДІ?

Тибет медицинасы ең алдымен аурудың неген пайда болғанын зерттейді. Емгеу — диагноздың анықтылығына байланысты жүргізіледі. Науқасты емгемес бұрын аурудың асқазан жарасына айналған-айналмағандығын, асқыну дәрежесін, он екі бармақтың жарасына ұласқан-ұласпағандығын нақтылап алу керек. Соған қарап емгеу кешенді түрде жүргізіледі.

Асқазанды ине терапиясымен емгеудегі бірінші қағида — асқазанның без жасушаларының қызметін жақсарту, қалыпсыз сұйықтықтарын орнына келтіру. Өйткені, олардың барлығын меридиандер, яғни жан арналары басқарып отырады. Соларды ретке келтіруге тиіспіз. Қосымша, тибет шөптерін пайдаланып, асқазанның тамаққа үйлесуіне, сұйықтықты теңгеруіне, асқазан бездерінің тамақсіңіруге шығаратын белсенді заттарын бөлдіруге болады. Шөп дәрілердің бірінде үш тоғызбен белгіленген, отыз екі қоспа шөптің арнаулы ұнтағы бар.

Асқазанның негізгі емгеу курсы екі курсқа жалғасады. Немесе он күн емделеді де, он күн демалып, қайтадан он күн ем алуы тиіс. Егер науқас ауру себептерін біліп, соған қарсы тұрмыстық әрекетін, тамақтану тәртібін қалпына келтірсе, тиісті қағидаларды сақтаса, ем барысында толық айығып кете алады. Тибет медицинасының көмегімен өзгелер «созылмалы, жазылмайды» деген аурулардың тамырына балта шабуға болады.



Жоңышқа

Жоңышқа — шөп тектес, мал азығы үшін өсірілетін өсімдік. Биіктігі 1 метр, жасыл түкті, көкшіл гүлді болып келеді. Жылына екі рет орылып, жиналады.

ЖИНАУ ЖӘНЕ ӨНДЕУ:

Жазда көгерген кезінен бастап, жас өсімін көк күйінде пайдаланады. Күзде тұқымын қағып алып, кептіріп, сақтап, дәрі жасайды.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ:

1. Жаңа көктеп шыққан жоңышқаның жапырағын сындырып алып, шекер қосып езіп, жеп тұрса, қанды көбейтеді, денені қуаттандырады. Сірке қышқылына езіп, ісінген жерге таңса, ісікті қайтарады.

2. Қол мен аяқ қалтылдағанда, жоңышқаның жапырағын мол етіп қайнатып, аяқ-қолға күніне екі уақыт таңады немесе булайды. Жоңышқа ұрығының майын күнге қыздырып, күн сайын жағып отырады.

3. Сау адамның асқазан, ішек жолдарын тазалау үшін мамыр айының басында жаңа көктеген жоңышқа жапырағынан тұшпара немесе мәңті жасап жесе ішті босатады. Адам рухани жағынан сергіп, ас қорыту жолдарының жұмысы жақсарады.

ПАЙДАЛАНУ МӨЛШЕРІ:

6-15 грамм. Аурудың жағдайына қарай түрлі мөлшерде пайдалана беруге болады. Жабайы жоңышқа мен екпе жоңышқаның дәрілік қасиеті бірдей. Олардың құрамында А, В, С, Е дәрумендері және ақуыз, май, амин қышқылдары бар.



Қызыл Мия

Бұл — көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30-100 сантиметр. Сыртқы қабығы қызыл қоңыр немесе қара қоңыр түсті, дәмі ащы, сабағы тік, жұмыр әрі жуан, түп жағы ағаш тектес, жоғарғы жағы көп бұтақты болады. Тақ қауырсынды күрделі жапырақтары кезектесіп орналасады. Бір қатарда жұмыртқа пішінді, не сопақша немесе бүтін жиекті 7 ден 17-ге дейін ұсақ жапырақшалары болады. Шашағұл шоғыры сабақ

Дәрі — ше

Қара бұрыш

Қара бұрыш — ыстық белдеуде өсетін ағаштың жемісі. Көбінесе Үндістанның Оңтүстік өлкелерінде өседі. Дәмі ащылау, ұсыз болады.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ:

1. Жүрек айнып құсқанда (бірнеше күнге созылса), бір қара бұрышпен 60 грамм шикі жем-жеміді суға қайнатып, бықтырып, үшке бөліп ішеді.

2. Сіңір тартылғанда 20 тал ақ бұрыш пен 2 тауық жұмыртқасының қабығын кептіріп, талқандап, күніне бір рет қайнаған сумен ішеді.

3. Ішкі мүшелерді жел алып, іш ауырып, құсқанда тиісті мөлшердегі қара бұрышты талқандап, арақпен ішеді. Қайнаған сумен ішсе де болады.

4. Ен қалтасына қышыма бөріткен шыққанда 10 дана қара бұрышты 2 литр суға қайнатып, суымен ауырған жерді күніне екі рет жуады.

5. Құрт жеп тіс қақсағанда, бірнеше грамм бұрыш пен кипер шөпті қосып талқандап, тістің қуысына қояды.

6. Бүйрек қабынғанда тауықтың жаңа бір жұмыртқасын ұшынан тесіп, 7 тал ақ бұрышты ішіне

салады. Тесіктің аузын қамырмен бітеп, дәкемен орап буға пісіреді. Ересек адамдар күніне екіден, балалар бірден жейді. 10 күн бір емдеу мерзімі болып саналады. 3 күн дем алғаннан кейін, екінші емдеу мерзімі басталады. Үш рет (10 күннен) емделген соң науқас адам сауығады.

7. Қара бұрышты жылқының майына (талқандап) қайнатып, қол-аяқты майласа, сал ауруынан айығып кетуі мүмкін.

8. Қара бұрышты емдеу ережелері бойынша жесе асқазанды жылытып, суықты айдайды, тамақты сіңіреді. Сасық кекірікті кетіреді.

9. Суықтан болған жөтелге, демікпеге, көкіректің ауырғанына қара бұрышты тиісті мөлшерде талқандап ішеді.

10. Асқазанға жел байланып, көп кекіргенде, 7 тал қара бұрышты талқандап, оған тауықтың бір жұмыртқасын шағып қосып, үстіне градусы жоғары ақ арақтан азырақ құяды да, сіріңкемен от алдырып, ақ арақты жандырып, ыдыстағы жұмыртқаны жейді. Күніне бір рет, жеті күн пайдаланады.

ҚОСЫМША: Адамды жылан шаққанда, оның денедегі уытын білу үшін, жылан шаққан адамға

қолтығында өседі. Гүлі көбелек пішінді, көгілдір немесе қызғылт көк түсті, бадана жемісі орақ тәрізді имек, қоңыр түсті, сыртында жиі тікен түкшелері болады. Құмды жерлерде, шаппалықтарда, өзен бойларында, топырақты аймақтарда өседі.

ЖИНАУ ЖӘНЕ ӨНДЕУ:

Қызыл мияның тамыры ем болады. Көктем мен күзде қазып алып, екі шетіндегі кішкене тамырларын, жас өркендерін алып тастап, жуып, тазалап кептіреді. Жапырақтан турап, шикідей немесе бал қосып өңдеп жасайды. Тәтті дәмді, усыз болады.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ:

Жүректің ыстығын басып, уытты қайтарады. Көк бауырды күшейтіп, әлдендіреді. Өкпені дым-қылдандырып, жөтелді басады.

1. Асқазан мен он екі елі ішек жарасына қызыл мияны 9 грамм, жұмыртқа қабығын 15 грамм, сасық меңдуанадан 0.5 грамм ұнтақтап, күніне үш рет 3 грамнан ішеді.

2. Истерия(есалаң) ауруына 15 грамм қызыл мияны, 30 грамм шыланды, 12 грамм сәнген бидайды араластырып, суға қайнатып ішеді.

3. Көңіл ала бұртып, ұйқы қашқанда, 3 грамм қызыл мияны, 105 грамм аңдыз шөпті суға

қайнатып, күніне екі рет ішеді.

4. Ауыл шаруашылық дәрілерден(фосфорлы дәрілер) уланғанда, 120 грамм қызыл мияны, 15 грамм талькті қосып қайнатып, салқындағаннан кейін күніне үш рет ішеді.

5. Қорғасыннан уланғанда, 9 грамм қызыл мия мен 12 грамм өрік дәнін суға қайнатып, күніне екі реттен 3-5 күн ішеді.

6. Әрсеннен уланғанда, қызыл, қара бұршақпен қосып қайнатып, сумен ішеді.

ПАЙДАЛАНУ МӨЛШЕРІ: 4,5-9 грамм. Қызыл мияның құрамында қызыл мия қышқылы, күрделі қанттар және крахмал бар.

Житпен шығады...

Қалақай



қара бұрышты шайнатады. Егер қара бұрыштың ащы дәмі ауызға айқын сезілсе, адамның жеңіл уланғанын, ал бұрыштың ащы дәмі онша сезілмесе, қатты уланғанын біліп, осыған емдеу амалдарын қолданады.

ПАЙДАЛАНУ МӨЛШЕРІ:

4 грамға дейін. Қара бұрыштың құрамында пиперон, қара бұрыш май сілтисі, сонымен бірге крахмал, ұшпа май, белок бар.

ЕСКЕРТУ: Ағаштың піскен жемісі қара болғандықтан, оны қара бұрыш дейді. Егер қара бұрышты бірнеше күн аққа шыласа, тазаланғаннан кейін ақ бұрыш болып шығады.

Қалақай — көп жылдық шөп тектес өсімдік. Ол шақпа шөп, қышыма шөп деп те аталады. Биіктігі 15-30 сантиметр. Өн бойында шақпа түктері болады. Теріңе тиіп кетсе, шаян шаққандай ұйытып ауыртады. Сондықтан оны шақпа шөп деп те атайды. Төрт қырлы сабағы тік өседі. Жапырақтары қарама-қарсы орналасқан. Ұзын сабақты, үш жармалы келетін жапырағы ретсіз қауырсынайрықты жапырақшаларға бөлінеді. Аталығы мен аналығы бөлек түштерде болады. Масақ гүл шоғырлары қолтықтай өседі. Гүлі жасыл түсті келеді. Қауашақ жемісі жұмыртқа тәрізді, жалпақтау сұрғылт, қоңыр түсті болады. Шақпа шөп таудың жылғаларында, жол жағалауларында, беткейлерде, қалың шөпті жерлерде өседі.

ЖИНАУ ЖӘНЕ ӨНДЕУ.

Қалақайдың жер үсті бөлігі дәрі болады. Шөпті жаз, күз мезгілдерінде орып алып, турап кептіреді. Кейде тамырын да дәріге қолдануға болады. Кермектеу ащы дәмді, улы болады.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ:

1. Жел-құздан буын қабынғанда қалақайдан тиісті мөлшерде алып қайнатып, қайнатпасымен ауырған жерді жуады.

2. Босанғаннан кейінгі құрыспаға, жас балалардың шошыма ауруларына қалақайдың жапырағы мен сабағынан азырақ алып, суға қайнатып ішеді.

3. Есекжемге жас қалақайдың жапырағы мен сабағынан азырақ алып, суға қайнатып ішеді.

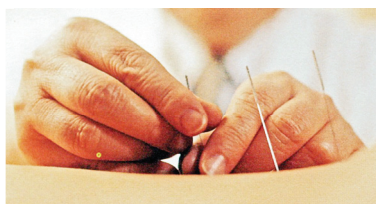
4. Жылан шаққанда, жас қалақайдың жапырағын жаншып, жараның аузына таңады.

5. Қалақайдың жас жапырағын жаншып, мұрынға жапсырса, аққан қанды тыяды.

6. Қалақайдың жас жапырағын сығып, алынған сығындыны күйікке жақса, жараны жазады.



Балалар ауруын емдеу



ИНЕНІҢ

Бүгінде балалар арасында бронхит, аллергия, көксау, сіреспе, көкжөтел, мешел, іш өту, тыныс демікпесі, тері аурулары, әсіресе аллергиялық дерматит, бөртпе, теңге қотыр (псориаз), шыжың(энурез), сондай-ақ балалардың сал ауруы (ДЦП), жүйке тамырларының ісінуі, беттің қисаюуы, қояншық ауруы, ақыл-ойының кемістігі, сөйлеуі кешеуілдеген, бас сүйек ішілік қысымының жоғары болуы сынды аурулар көбейіп отыр. Академик Жасан Зекейұлының айтуынша, отандық денсаулық сақтау мекемелері бар күш-жігерін ең алдымен балалардың денсаулығын сақтауға жұмсауы тиіс. Өйткені «Бала – бауыр етің». Ертеңгі еліміздің болашағы да солар.

Біз балалар ауруын емдеуде балалар мен ересектер арасындағы айырмашылыққа көп мән беруіміз керек. Айталық, балалардың ересектерге қарағанда дене қуаты әлсіз болады. Демек, балалардың кейбір организмдері толық жетілмеуінен микробтарды тез қабылдайды. Ауырған баланың дереу ыстығы көтеріледі. Кей жұқпалы аурулардың алдын алып, дер кезінде емдемесе, баланың ми клеткасы қабынып, менингит ауруына шалдықтыруы мүмкін. Балалар ауруын емдемес бұрын диагнозын дұрыс қою маңызды. Өйткені соқыр ішек ауруы кейде тамақтан уланған жағдайға немесе асқазан, ішек ауруларына ұқсап кетеді. Ең қауіпті жағдай осы. Себебі қате диагноз қойылса, бала бойындағы кейбір кеселдер тез асқынып, басқа ауруға айналып кетуіне апарып соғады. Негізгі, балалардың жоғарыдағы

аталған ауруларын шығыс-тибет медицинасында емдеуге және толық емдеп жазуға болады. Шығыс-тибет емі баланың бетбейнесі мен терісінің өзгеруіне, ыстығының көтерілуіне, тіл өңезінің өзгеруіне, тыныс алуына, өкпесінің сырылдауына, тамаққа тәбетінің тартпауына, дене қуатының әлсіреуіне, қол-аяқ тырнақтарының және шаштың түсіп қалуына, сондай-ақ көз жанарына қарап, диагноз қоя алады.

Дәрігер адамның қолы жеңіл болып, баланың нақты нүктелерін тауып, түрлі тибеттік шөптерменен емдесе, науқастың ауруға қарсы қуат көзі тез ашылады. Мәселен, түнде балалардың төсекке жіберіп қоюы, яғни шыжың(энурез) ауруы. Мұндай ауруларға батыс Еуропада ешқандай ем жоқ. Ал шығыс-тибет медицинасында ине терапиясымен 5-10 күн ішінде жүйке жүйесіндегі жұмыс істей алмай қалған нүктелерді тауып,

оны емдеп, толық айықтыруға болады.

Бас қысымы ауруларына төбедегі 8 нүкте, қол және аяқтағы нүктелерге алтын инені қондыру арқылы және арқа жұлынындағы жұлын тарамыстарына магниттік банкілермен емдеу жасау арқылы тез арада бастың қысымын түсіруге болады. Ауадағы микробтан, суықтан, астан болған тыныс және аллергиялық демікпесі өрбіген балаларды өкпедегі нүктелеріне ине қою арқылы емдейді.

Сондай-ақ, бауырдың, өкпенің, мұрынның, тыныс жолының ауруы көк бауырға байланысты. Сондықтан, көк бауырдың жұмысын жақсартатын нүктелерге ине қою арқылы балаларды тыныс демікпесі ауруынан емдеп жазуға болады. Әрі темір жетіспеушілігінен болатын қан аздық ауруын баланың ішкі ағзасындағы қуат көздерін ашу арқылы емдеуге болады.

Ал, балаларда кездесетін көкжөтел ауруы негізінен, өкпенің қуатты және әлсіз энергия көздерінің, тепе-теңдігі бұзылуынан болады. Көкжөтелге антибиотик қабылдағанмен ешқандай әсері болмайды. Керісінше шығыс-тибет медицинасы арқылы тез арада жазып алуға мүмкіндік бар.

Балалардың талма, желкесі тартып сіреспе болып ауырып

Емдеудегі РӨЛІ



қалуы, туа бітті ақыл- ойының кемістігі, ойлау қабілетінің төмендігі және жүйке тамырларының ісінуі, туа бітті сал ауруына ұшырауы, осының барлығын шығыс-тибеттік медицинасында емдеуге болады. Тағы бір айта кетерлігі – балалардың іш өтуі. Іш өту – дизентериялық микробтан емес, қайта ішек, ащы ішек, тоқ ішек, өт жолдарының қызметі нашар болуынан туындайды. Мұны да ине қою арқылы сауықтыруға болады.

«Нәресте анасының ішінде 9 айда анадан толық ала алмаған қоректік азықтықтарын бұл өмірде 90 жыл өмір сүрсе де ала алмайды». Бұл шарананың өмірге ай-күні толып, аман-сау келуі анасының денсаулығымен тығыз байланысты деген сөз. Себебі, жүкті

әйелдің денсаулығынан кінәрат табылса, құрсақтағы баланың дамуы тежеледі, нәресте шала туылады, босану барысындағы әлсіздіктің салдарынан бас-сүйек, ми, жұлын жарақаттары пайда болып, бала өмірге келмей, аурушаң болып келеді. Сол себепті жүкті әйелдердің таксикозы ұзақ уақытқа созылса, жүрегі көп айныса, ісінсе, қан қысымының жоғарылауы байқалған жағдайда дәрігерге дер кезінде емделіп тұруы қажет. Ине терапиясы уақтылы, әрі орынды қолданылса, аталған аурулардың алдын алуға болады. Мәселен, аяғы ауыр келіншектің босану мерзімі жақындап, әлсіздік байқалса, ине терапиясының көмегімен күш-қуатын арттыруға болады. Жүкті әйелдің гестозы кезінде де ананың жағдайын

жеңілдететін әдістер көп. Осы ретте «дәрі-дәрмексіз, тек инемен емдеу керек екен» деген бір жақты пікір қалыптаспау керек. Маңыздысы – химиялық дәрілердің қатарын азайтып, реті келгенде ине емін қосып жүргізу қажет. Сонда ғана тұмай жатып, аурудан азап тартатын нәрестелеріміздің саны азаяды. Дені сау, балпанақтай балдырғандар қатары көбейеді. Сондықтан ине терапиясына ғылым және Үкімет тарапынан қолдау көрсетілсе, балаларымыздың болашағы жарқын, мемлекетіміздің келешегі айқын болары сөзсіз.

**Академик
Жасан Зекейұлының
материалынан дайындаған
Төлеухан
ТОҚТАСЫНҚЫЗЫ**



Аурудан айығудың тағы бір әдісі – нүктелі уқалау

Массаж – француз тілінен аударғанда, «уқалау», «ысқылау», «сипалау» деген мағынаны білдіреді. Уқалаудың тарихы тереңнен басталады. Зерттеулерге сүйенсек, 4000 жыл бұрын Египетте емдеу әрекеті басталған, оның ішіне уқалау да кірген. Бұл сөзімізге 1841 жылы Египет қолбасшысының табытының ішінен уқалаудың тәсілдері жазылған папирус жапырағы табылғандығы дәлел бола алады. Массаждың ең көне түрі Берлин мұражайында да сақталған. Тарихи туындыдан екі адамның бірін – бірі сипалап отырған көрінісін байқауға болады. Бұл сол кездегі Ассирия патшасы Санхерибаның (б.д.д. 705-681 жж.) дүниесі еді.

Ал кейбір дереккөздеріне сүйенсек, Қытайдың нүктелі уқалауы шамамен бес ғасырдан бері қызмет етіп келеді. Б.з.д 770-222 жылдары нүктелі уқалау тәсілдерін түсіндіретін алғашқы кітаптар шыға бастады. Ежелгі аспан асты елінде уқалаудың тәсілдерін кең қолданатын емдік-жаттығу мектептері де болған.

Сун династиясы кезінде нүктелі уқалауды жедел жәрдем ретінде қолданған. Бұл туралы «Бэй – ций-узюфан» атты кітапта жазылған.

Ал Мин династиясы кезінде (1368-1643) нүктелі уқалау тәсілі кең және ауқымды түрде таралған. Атақты ғалымдар Ван-цзи мен Ян–цзин-чжой нүктелерді бейнелейтін екі атласты басып шығарды.

Нүктелі уқалау ағзаның биологиялық белсенді нүктелеріне оң әсер етеді. Ол негізі дене бөлшегін 2-10 мм жоғарғы қабатын тітіркендіріп ояту арқылы жүзеге асады. Себебі, дене бөлшегінің жоғарғы қабатында жүйке жүйесінің ең маңызды нүктелері орналасқан. Биологиялық белсенді нүктелерді табу үшін анатомо-типологиялық белгілерін қолдану керек (буын, бұлшық ет, сүйек және т.б.). Әйтсе де бұл тәсіл арқылы

барлық нүктелерді толық табу мүмкін емес.

Нүктелі уқалау жасағанда әртүрлі тәсілдер қолданылады. Оның екі түрі бар: қоздыру және тежеу.

Тежейтін нүктелі массаж бұлшық етті босатуға және ауырған жерді басуға бағытталады. Ол үшін бір нүктені бір жарым минут саусақпен (бұранда кіргізгендей) нығарлап басып отырып, оң жаққа бұрайды, содан соң керісінше бұрап, саусақты босатқандай басады. Арасында сәл кідіреді.

Қоздыратын нүктелі уқалау адам әлсірегенде, бұлшық етті қатайту үшін қолданылады. Ол үшін саусақты бір нүктеге қадап 20-30 секунд дірілдетеді. Әрбір осындай қимылдан соң қолды жылдам жұлып алады. Әрқайсысын 3-4 рет қайталайды.

Нүктелі уқалаудың қасиеті нүктенің орналасқан жеріне, күшіне және ұзақтығына тікелей байланысты. Ол саусақпен немесе тербелмелі, яғни дірілді аппаратпен орындалады. Нүктелі уқалаудың сипалау, басу, қатты қысып басу, дірілдету, уқалау сынды ережесі бар.

Жалпы, адам бойында 700-дей нүкте бар. Олардың 140-150 нүктесін басу керек. Уқалауға кіріспес бұрын, биологиялық

белсенді нүктелердің орналасуын, яғни, сүйекке, буынға, жүйке жүйесіне қаншалықты жақын екендігін біліп алу қажет. Уқалау науқастың ауру белгісіне байланысты жасалады. Нүктелі уқалау дөп басылып жасалса, адам ағзасы рахаттанып, қан айналымы жақсарады, бойдағы күш-қуат көбейіп, жүйке жүйесі қалпына келеді, ас қорыту жұмысын жақсартуға жәрдемдеседі, жұмыс істеу қабілетін арттырады, аяқ-қолдың сал болуы мен беттің қисаюын қалпына келтіреді

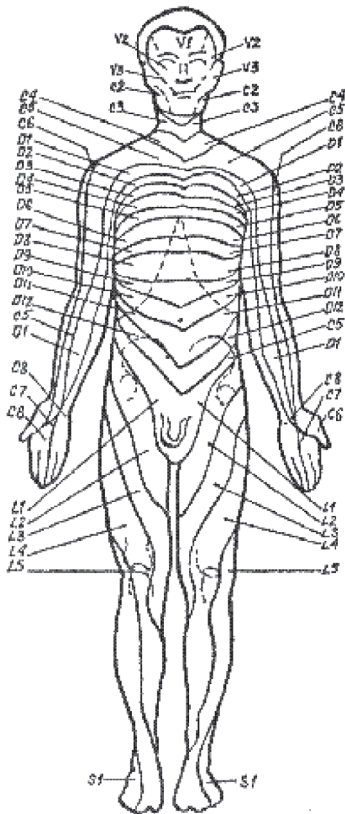
Қысқасы, нүктелі уқалау әртүрлі ауруларды емдеуге, спортта тірек-қимыл, буын зақымданған кезде немесе классикалық мас-

Нүктелі уқалаудың көмегімен:

- Артериялы қысымның төмендеуі;
- Бас аурулары;
- Бас айналу;
- Бас, желке бөлігіндегі сыну сезімі, белгісіз бас ауруы, иықтың қозғалысқа келмей қалуы;
- Иық буындарының талуы;
- Мойын мен желкенің бұлшық еттерінің тартылуы;
- Желкеге тұз жиналу;
- сынды ауруларды емдеуге болады.

БӨКЕН МҮЙІЗІНІҢ ШИПАЛЫҚ ҚАСИЕТІ

саждың алдында денені босаңсытуға, биологиялық белсенді нүктелердің тиімділігін арттырып, өзге нүктелердің жұмысын тежей тұру тәсілімен қолданылады. Нүктелі уқалаудың көмегімен гипертониялық және түрлі жү-



рек ауруларын, омыртқаның зақымдануын, кеуде–мойын және бел–омыртқа остеохондрозын емдеуге болады. Сондай-ақ, жүйкенің тозуы, ашушандық, әлсіздік, жиі шаршау, ұйқының бұзылуы, тәбеттің болмауы, бас ауруын қойдыруға таптырмас ем.

Зерттеуге қарағанда нүктелі уқалау кезінде адам ағзасынан әр түрлі гармондар бөлінеді екен. Емнің бұл түрін, тек науқас адамдар ғана емес, дені сау азаматтар да жарты жылда бір рет қабылдау керек. «Ауырып ем іздегеннен гөрі, ауырмаудың жолын іздеген» әлдеқайда тиімді әрі пайдалы екенін естен шығармағайсыздар!

Жазған: «Жас-Ай» медицина орталығының нүктелі уқалау мамандары:
Гүлдана БҮЙЕНБАЕВА,
Аян ЕРКІНҰЛЫ,
Гүлнұр НҰРӘЛІҚЫЗЫ

Бөкен мүйізінің ұзындығы 0,1-0,4 метр. Еркек бөкеннің шоқтығына дейінгі биіктігі 70-80 см болады да, ұрғашы бөкендікі 63-74 см болады. Еркек бөкеннің салмағы 29-37 келі, басы үлкен, тұмсығы жуандау болып келеді. Бөкен – сезгіш, жүйрік, көзі үлкен, құлағы кішкене, маңдайы дөңгіл, сирақтары жіңішке, тұяғы ұзын, құйрығы қысқа жануар. Жүні қысқа, тығыз орналасқан, қоңырқай сары түсті, кеуде және сирақтарының ішкі жүні ақшыл түсті болады. Еркек бөкеннің екі мүйізі тік өседі. Мүйіз түбі қою сары түсті, 20 дай сақиналы қыры бар. Мүйізінің ұшы қызыл сары түсті болады. Ұрғашы бөкенде мүйіз болмайды. Құмды, бадамшалы жерді мекен етеді. Жазда иен даланы, қыста сексеуілді, тораңғылы, қақты жерлерді мекендейді.

ЖИНАУ ЖӘНЕ ӨҢДЕУ. Бөкенді жылдың төрт мезгілінде ұстауға болады. Оны ұстаған соң, мүйізін түбінен арамен кесіп алады. Әдетте 8-10 айлық мүйіз өте жақсы болады. Бөкен мүйізін суға шылап, жібiгеннен кейiн көлденеңнен жапырақтап турап сақтайды. Немесе мүйізді түрпілеп, ұсақ дәрі жасайды.



ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ:

1. Талмадан аяқ сіресіп, талмаусырағанда бөкен мүйізінен, ақ шұғынықтан, шикі оймақұлден қайнатып ішеді.
2. Бауыр қызметінің қалыпсыздығынан бас ауырып, айналғанда бөкен мүйізіне шашагүлді қосып дәрі жасайды.
3. Бауырдыңыстығы көтеріліп, бас ауырып, көз қызарғанда бауыр қызметін реттеп, көзді нұрландыру үшін бөкен мүйізінің 0,3-0,5 грамм ұнтағын сумен ішеді.
4. Естен танып, тіл байланған науқастар да бөкен мүйізін қайнатып ішсе пайдалы.

ПАЙДАЛАНУ МӨЛШЕРІ: 1-3 грамм бөкен мүйізінің құрамында фосфорлы кальций, лератин, ерімейтін неорганикалық заттар бар. Мұның ішінде лератинның мөлшері көбірек болады.

Ас қадірін білеміз бе?



ПИЯЗ бен САРЫМСақ

Бұл көкөністерді кейбіреулер «ащы ауыздан жағымсыз иіс шығарады» деп көп жемейді. Бірақ, олардың өте пайдалы екенін ұмытпаған абзал. Мысалы, пияздың ащы дәмі — оның құрамындағы эфир майынан. Сондай-ақ, онда С дәрумені мен каротин көп. Көкөніс шыға қоймаған көктем кезінде адам ағзасына пияз өте пайдалы. Біріншіден, ол С дәруменінің бір күндік қажетін қанағаттандыруға көмектеседі, екіншіден, адамның иммундық қасиетін арттырады. Ал, жапондық және француздық ғалымдар сарымсақтың тағы бір ерекше қасиетін дәлелдеп отыр. Олардың мәлімдеуінше, сарымсақ адам миының қартаюын біраз бәсеңдетіп, оның жасушаларын тазартып отырады. Құрамындағы күкірт қоспалар қанға түскен соң сарымсақ мидың ең белсенді бөліктеріне оң әсер етеді. Яғни, адамның есте сақтау қабілеті артып, оның эмоциясына ықпал ететін жасушалар жаңарады.

АЛМА

Күніне 2-3 тал алма жеген дұрыс. Ол — ағзаны көптеген аурулардан сақтандырады, кәрілікті ерте болдырмайды. Ағзаны май басудан қорғайды. Қан түтікшелерін нығайтады.

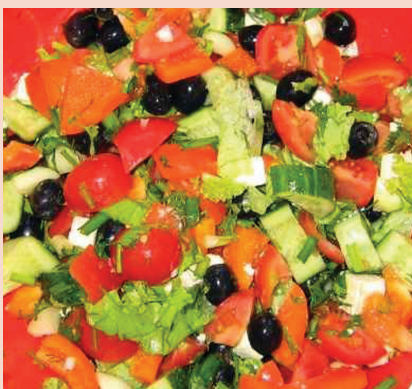


ЗӘЙТҮН МАЙЫ

Құрамындағы май сирек кездеседі, ағзадағы қан майласудың тепе-теңдігін сақтап, бауыр мен асқазан қызметін жақсартады. Сондықтан, күнделікті 1 асқасық зәйтүн майын ішіп отыруды әдетке айналдырған жөн.

ЖАПЫРАҚ САЛАТЫ

Бұл тағам фолий қышқылының негізгі қайнар көзі болып табылады, ағзада жасушаның түзілуіне дәнекер болады. Құрамында С дәрумені көп кездеседі.

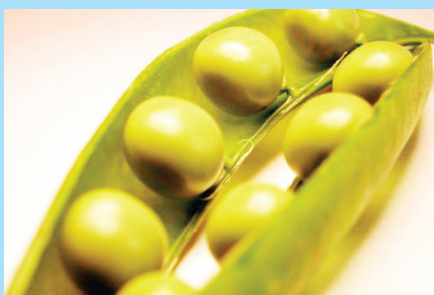


ҚЫЗАНАҚ

Қызанақ ағзадағы минералды заттардың орнын толтыруға ықпал етеді. Құрамында калий, магний, темір, кальций бар. В1, В2, В3, В6, Е, С дәрумендеріне бай.

БҰРШАҚ ТҰҚЫМДАСТАР (ас бұршақ, соя, жасымық)

Олар калий мен фолий қышқылына бай. Денені май басудан сақтандырады. Құрамындағы дәрумендер мен минералды заттар ағзаға қосымша қуат береді. Қанды тазартады. В дәруменіне бай, ол жүрек қантамырларының жұмысына әсері мол. Зат алмасуды жақсартады.



АРЫҚ АДАМДЫ СЕМІРТУДІҢ ӘДІСІ:

Толу үшін тәтті тағамдарды күнделікті ас мәзіріне енгізу қажет.

Сүтке жаңғақ дәнін немесе мейіз, құрма қосып жесе бүйрек қуаттанып, адам семіреді.

Түлкінің етін жеп, сорпасын ішсе тойындрып қана қоймай, семіруге де көмектеседі.

Піскен бөдене етін майға қайнатып жесе ерекше семіртеді. Сонымен бірге тыныс жолы демікпесін де сауықтырады.

семіздік ауруына кіріптар болады. Семіздік — ауруы диабет артерия қан тамырларының қатаюы, жүрек ауруы, жоғары қан қысымы, ревматизм, өтке тас толуымен тығыз байланысты.

Семіздік — дерт. Оны кішкентайынан бастап алдын алу керек. Нәрестелер өте тез өседі. Егер қоректік заттар мол болса, нәрестенің бүкіл денесіндегі әрбір тін, жасушаларын тез жетілдіреді, май тіндері мен май жасушалары бұдан қағыс қалмайды. Май жасушалары кең болса май

қамбасының сыйымдылығын арттырып, есейген кезде семіздік ауруына оңай шалдықтырады. Бала кезінен семіздік дертіне шалдыққандарды, есейгеннен кейін семіздік ауруына шалдыққан адамдарға қарағанда емдеу тіпті қиынға соғады.

БАЛАЛАРДЫ СЕМІЗДІК АУРУЫНА ШАЛДЫҚТЫРМАУ ӘДІСІ:

Бала кезінен қалыпты мөлшерде тамақтануға үйрету керек. Мүмкіндігінше, қант, кәмпіт, бал, күлше сияқты тәтті тағамдарды аз беру керек.

АРЫҚТЫҚ ПЕН СЕМІЗДІКТІ ЕМДЕУ ТӘСІЛДЕРІ

**СЕМІЗДІКТІҢ АЛДЫН АЛУ:**

Семіздіктің алдын алу үшін күнделікті таңертеңгі астың соңынан сиыр сүтін ішу керек. Сонда адам семірмейді де, әрі арық та болмайды. Жеміс-жидек, көкөніс, киви, ет жесе дене салмағын азайтады немесе қалыпты дене салмағын сақтайтын болады.

Семіздіктің алдын алу үшін бояуы қанық шыққан ақ шәйді көп ішу, түрлі қою тамақтарды қалыпты мөлшерде тұтыну керек. Осы арқылы дене салмағын сақтап, семірудің алдын алуға болады.

БАЛАЛАРҒА СЕМІЗДІКТІҢ ПАЙДАСЫ БАР МА?

Екі шекесі торсықтай, балпанақтай балалар өте сүйкімді келеді. Алайда қалыпты салмақтан асып кетсе, денсаулығына зиян. Бала кезінде салмағы көп болса, есейгенде тіпті семіз болады. Сондай-ақ қоректік заттар жеткіліксіз болса да дертке шалдығады. Керісінше, қоректік заттар қалыптан тыс мол болса да

Бір түйер

Жылдар бойы ғалымдар арық адамдар мен толық адамдардың арасындағы айырмашылықты талдауға тырысып бағуда. Алайда жауабы табылды ма? Диетаның көмегімен өз дегеніне жететіндер саусақпен санарлық. Неге?

Мұның себебі анықталған тәрізді. Арық адамдардың ағзасындағы жасушасы калорияны тез қабылдап, тез шығарады. Ал семіз адамдар құнарлы тағамды қабылдайды да, ішінде сақтап қала береді. Негізгі себеп осыда екен. Сондай-ақ семіз адамдардың жасушалы мембранасын ригидті деп атайды. Алайда бүгінгі таңда жасушалы мембрананың ригидті болуы тек семіздікке ғана емес, артериалдық гипертония мен холестериннің мөлшерінің көбеюіне де әкеліп соқтырып отыр. Ғалымдар бұл жұмбақтың сырын шеше алмады, арықтар — арық, семіздер — семіз күйінде қалды.

Бірақ, ағылшындар бұл жұмбақты пышақтың, яғни отаның көмегімен шешпек болды. 1994 жылы бірінші рет адамның асқазанын кішірейту үшін ота жасалды. 1998 жылы бұл отаны 12 ағылшын азаматы жасатты. Содан бері семіздіктен арылу мақсатындағы ота тоқтаған емес. Тек екі жыл бұрын ғана еуропалық конгресте «ксеникал дәрісі семіздікті тоқтата алады» деп жарияланды. Бірақ бұл дәріні әрдайым уақытымен ішіп отырмаса, адам арықтай қоймайды екен.

СОЗЫЛМАЛЫ СҮТ БЕЗІ ҚАБЫНУЫ (Мастопатия)

Мастопатия (грек тілінен аударғанда мастос – емшек, патос – ауру) – әйелдерде кездесетін емшек дерті. Бұл дерт сүт бездерінің ағзадағы гормональдық тепе-теңдігінің бұзылуынан болады. Ішкі бездер жүйесінің, яғни қалқанша без, гипофиз, аналық бездер және бауыр аурулары – сүт бездері ауруларының алғы шарттары болып табылады. Сүт безі ісігі көбінесе бала тумаған немесе аз туған, көп түсік жасатқан, аналық бездерінде созылмалы қабыну процесстері бар әйелдерде кездеседі. Сондай-ақ қалқанша безінің қызметі нашарлаған, қан қысымы ауытқыған не қант диабеті ауруына және семіздікке шалдыққан әйелдер арасында да ісік аурулары жиі кездеседі.

Мастопатия да қатерлі сүт безі ісігі секілді ауырсыну байқалмайды. Ауруды асқындырып алатын жайттар жиі кездесетіні сондықтан. Сол себепті жылына кем дегенде бір рет маммологтарға тексеріліп тұру қажет. Сонымен қатар, әрбір әйел етеккірден кейінгі 6-7 күндері айна алдында тұрып, бір қолын жоғары көтеріп, екінші қолымен емшегін және қолтық аймағын ұстап көруі керек. Емшегінде, не қолтық астында қатты түйіршектер байқалса, дер кезінде дәрігерге тексерілу қажет. Сүт безі обырының

бастапқы сатысында емделсе, науқастардың 90, тіпті 100 пайызы сауығып кететіндігінде дау жоқ. Шет елдерде сүт безі обырынан болатын өлім-жітім жоқтың қасы. Себебі олар ерте анықталып, тиімді емделеді. Жалпы, бұл дерт 10 әйелдің 8-інде кездеседі екен.

Мастопатияның пайда болу себептері:

1) Физиологиялық жыныстық қатынастың қалыптаспағандығынан

2) Кеш бала көтеру (25 жастан кейін)

3) 3 баладан кем туу, көп балалы болмау

4) Баланы емшектен ерте

шығару, толық емізбеу, сүт қалдықтарының қалып қалуы

5) Етеккірдің ерте басталуы және кеш аяқталуы (50 жастан кейін)

6) Жасанды түсік жасату

7) Әйелдердің әр түрлі жыныс аурулары

8) Рухани көңіл-күйдің дұрыс болмауы

Мастопатиямен ауырарда етеккірдің келуінің алдында бірер күн бұрын емшек бездері ауыра бастайды, әрі үлкейіп ісінеді. Әйелдің іші ауырып, мазасызданады. Ал емшек безін ұстағанда, оның тіндерінің біркелкілігі бұзылып, шашылған дән тәріздес сияқты екені байқалады.

ДИАГНОЗ ҚАЛАЙ ҚОЙЫЛАДЫ:

1. Өзін-өзі тексеру
2. Сүт бездерін мануальді зерттеу және сөл түйіндерін қолмен зерттеу
3. Рентгеномография
4. УЗИ(ультра дыбыстық зерттеу)
5. Функциялық биопсия (міннің бір бөлігін зерттеу)

Мастопатия емінің бір түрі – ине терапиясы. Бауыр, асқазан, тоқ ішек, пезикард, меридиан арқылы жан арналарын ашу керек. Түйіншек төңірегінде ауырсынатын хэгу, тань чжун, тай чүң, цзу сань ли, суюе хай нүктелеріне 20 минут ине қондырылады. Шөппен қыздырып түйіншекті таратуға әр күні 10 минут пульт терапиясы қосылады. Кейбір түйіншегі қатты мастопатияның төңірегіне магниттік банка қойылады. 1 курс, яғни 10 күн ем алады. 2 курс емнен кейін толық айығуға болады. Сонымен қатар ішкі секрециялық бездердің қалыпсыздығына тибет шөптері мен төмендегі халық емдерін қолдануға болады:

1. Үккіштен (турағыштан) өткізілген сәбізге су қосып байлайды.
2. Астбасташының гүлін

қайнатып басу.

3. Омырауға шыққан қатты түйінге аптасына бір рет 5-6 сүлікті омырауға қою, сондай-ақ сұлының жармасын жылыдай басып жату керек.

4. 10 пияз бен 1 бас сарымсақты ұсақтап турап, сүт қосып жұмсарғанша қайнатып, шырмауық будраның шөбін және аздаған бал қосып, 1 үлкен қасықпен жиі ішеді, оны өгейшөптің қайнатындысымен ішу керек.

5. Таза ағаштың күлінен 2г, 5г таза бор және 6г күйдірілген ас тұзын алып, араластырып, кішірек таза ыдысқа салып, 8 рет үлкен қасықпен үстіне шай құйып, шаймен күніне 4 рет ішеді.

6. 1 шәй қасық сарғалдақтың кепкен жапырағын 2 шәй қасық тортасын айырған маймен араластырып, ауырған жерлерге жағу керек.

Қыз-келіншектердің назарына: Мастопатияны дер кезінде емдетіңіз, өйткені оның арты өміріңізге қауіп төндіруі мүмкін.

**Академик
Жасан Зекейұлының
материалынан
ықшамдап жазған
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА,
Айгүл РАХМЕТОВА**

АЛТЫН ИНЕ ҚАБЫЛДАП АНА АТАНҒАН ӘЙЕЛ

Еліміздегі әйелдер арасындағы бедеулік, ерлер арасындағы белсіздік көбейген сайын, ұрпақ сүюдің өзі – өзекті мәселеге айналуға. Дегенмен де, заманауи медицинаның жетістіктері мен білікті мамандардың, басқа да қайырымды жандардың арқасында өмірге сәби әкеліп, жас иіске мейірлері қанған отбасылар көп. Солардың бірі Назгүл Айдабосынова. Осыдан 6 жыл бұрын оның омырау безі қабынып, жатырында жабысқақ пен ет өспесі пайда болыпты. «Алғашында омырауымда түйін бар екенін сездім. Өзіміздің учаскелік дәрігерге барып едім, емшектің созылмалы ауруы(мастопатия) деген диагноз қойды. Сонымен емделіп жүргім. Гармонды дәрілерді берді. Одан жақсы болған жоқ. Үлкейе берді. Кейіннен ұзындығы 5 сантиметр, тереңдігі 3 сантиметрге дейін жетті. Дәрігерлер онкология институтына жіберді. Ол жерде ота жасауға шешім шығарды» дейді Назгүл. Алайда кейбір жанашыр адамдар Назгүлге отадан бас тартып, «Жас-ай» шығыс-тибет медицина орталығына барып, алтын иненің көмегімен емделуге кеңес береді. Назгүл аталған орталықтан үш курс ем қабылдайды. Нәтижесінде омырау безінің ісігі түгелімен қайтады. Бірінші курстан кейін-ақ ол өзін жеңіл сезіне бастады. Екінші курс қабылдағанда дәрігерлер өз көзіне өздері сенбейді. Ал үшінші курста әлгі ауру түп-тамырымен жойылды. Назгүл жатырдағы жабысқақ пен ет өспесінен айығады. Ақыры, көптен зарыға күткен, яғни 16 жылдан кейін шырылдаған сәби үнін естиді. Өмірге Жасмин атты қыз әкеліп, қуанышқа бөленеді.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ





Ғарифолла ЕСИМ, сенатор, философ

ДЕНСАУЛЫҚ

да «имек». Ал, біз болсақ тура, ақиқат ой айтпақпыз. Ақиқат сыры оның – имектігінде. Ал, имек ойдың сыры геометриялық мәнісінде ешқашан өз сырын ашпақ емес. Оны да біз шарасыздықтан «тағдыр» дейміз. Әлем халықтарының мифологиясында – «тағдыр», «судьба», «рок» дегендер шешуші қызмет атқаратын тылсымдық құбылыстар.

3. «Жалған» деп атайтын болмыс мәнін бейнелейтін геометриялық фигура – пирамида. Ол туралы ойларымды арнайы жазғанмын. Оған қосып айтарым – адам Жаратушының жаратқан ең кереметі. Ал, пирамида болса әлемнің геометриялық моделі, картинасы. Ол әлем кереметін бейнелейтін теңдесі жоқ геометриялық фигура. Сондықтан адам бойында әлемдегі микроэлементтердің бәрінің болуы секілді (табылатыны секілді), адамның тұлғасында

пирамиданың және оның бойындағы есепсіз геометриялық үйлесімдерді табамыз. Ауру адамда осы геометриялық үйлесімдер сәйкессіздікке келеді. Демек, адам өзінің геометриялық тұлғасын пирамидалық үйлесімде сақтауы үшін бала жасынан көптеген геометриялық жүйелер тәжірибесінде болып, оларды қатаң сақтауы қажет. Олардың негізгі өлшемдері мыналар: күннің шығысы, күннің батысы – радиотолқындық жүйе, оңтүстік, солтүстік – бұл магниттер өрісі, ымырт шақ – электромагниттер өрісі; таң сәрі мезгілі – тәннің, жанның тылсымдық қуат жүйесі. Міне, осыларға қатысты адамның ұйықтау, демалу, еңбек ету т.б. қызметтеріне сай геометриялық өлшемдер болады. Мұның бәрі бір сөзбен адамның өмір сүретін тұрағына (үйіне), оның архитектурасына қатысты. Ежелгі қазақтар мұндай архитектуралық шешім тапқан, ол – киіз үй құрылымы. Киіз үйдің архитектуралық құрамында пирамидалық өлшем нақтылап шешім тапқан.

4. Ойлау жүйесінің геометриялық мәнісі «зигзаг». Тура ой жоқ, ойлау – имек, яғни зигзаг сипатында. Әрбір ойшыл сол имек зигзагтың бір сызығында орын алмақ, жайғаспақ, соны өзінше тура ой демек. Келесі біреу зигзагтың тағы да бірекі қатпарынан өтпек. Кейін қалғандары сөйтпек. Өзі орналасқан зигзаг сызығын тура жол деп түсінбек. Мәселе мәнісі мәңгілік осылай.

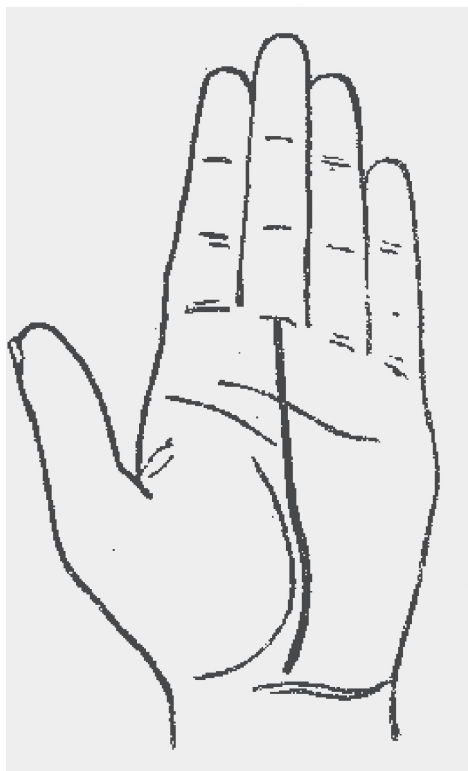
5. Тылсымдық ойлау жүйесінің геометриялық кескіні – лабиринт. Лабиринт мәнін оның иесі ғана білмек. Лабиринт иесі кім? Оның иесі, менің түсінігімде – Жаратушы. Ол

Әр нәрсенің, құбылыстың геометриялық өлшемдері бар:

1. Денсаулықтың өлшемі – үшбұрыш. Ол ең тұрақты берік геометриялық фигура. Денсаулық дегеніміз – тән, жан және ақыл-ес сәйкестігі, үйлесімі және тұрақтылығы. Тұрақтылық – денсаулықтың негізі, тұрақтылықтан ауытқыған кезде жан, тән, ес дерттері басталмақ. Демек денсаулықтың негізі жан, тән ақыл-естің тұрақты үйлесімі.

2. Тағдырдың геометриялық өлшемі – «сызық» (орысшасы «линия»). Орыстардың «линия судьбы» дейтіні тегін емес. Линия – оның қазақ тіліндегі баламасы – сызық. Қазақтардың «сызығы таусылды» дейтіні содан болса керек. Тағдырдың сызық болуы, тағдыр – тұрақсыз, белгісіз және тылсым.

Біз сызық дегенде тура жолды айтамыз. Ал әлемде тура сызық, тура жол деген жоқ. Өмір жолы – Абай айтқандай «имек». Біз сызық дегенде оның «имек» тылсымдығын біле алмаудамыз. Сондықтан «тағдыр жазуы осы» деп әңгімемізді аяқтаймыз. Тура сызықтың әлемде, дүниеде жоқтығын математиктер, әсіресе физиктер (Альберт Эйнштейн) ғылыми тұрғыда дәлелдеген. Демек, біздің ойымыздың векторы



ГЕОМЕТРИЯСЫ

тылсым құдіретінің иесі және шешімі!

6. ДНК-ның геометриялық кескінінің көрінісі — пирамида екеніне сенімдімін, бірақ ғылыми анықтама жоқ. Сірә, бұл мәндегі анықтама Жаратушы құпиясы. Осы тұрғыдан келгенде жан деп жүргеніміздің ғылыми мәнісі — ДНК болса керек! Себебі, клондық технологияда ДНК — дан тән мен жан өсіп жетілмек. Ойланатын мәселе.

АУРУДЫҢ ТҮРЛЕРІ ТУРАЛЫ

Кемтар, дімкәс, сырқат, дерт ауру — денсаулығы шамалы адамды айтады. Ол сірә адамның

иммундық жүйесіне қатысты болса керек. Адамның ол әлсіздігі туа біткен болуы да мүмкін. Ондай адамның халі, көбінесе, емге көнеді. Тарихта дімкәс болып дүниеге келген белгілі тұлғалар болған. Әрине, дімкәстің ауыр түрлері адамның ғұмырын қысқартатыны анық, олар кемтар болып дүниеге келгендер, адамның туа біткен халі.

Ондай жандар мемлекеттің қамқорлығында болмақ. Ислам дінінде кемтар адамдар жұмақтың жандары деген түсінік бар. Жалған дүниенің бейнетін көрушілеролдүниедемәңгілікрахат көріп, жұмақта болмақ. Сондықтан да кемтар жандарға бұл жалғанда ерекше құрмет болуы керек, ол бір десек, екіншіден, кемтарларға қамқорлық жасау адамның жан жомарттығының жарқын көрінісі болмақ. Кемтар жандар өмірге дені сауларға сынақ үшін де келуі мүмкін деген түсінікке келуге болады. Себебі, сау адам өзінің амандығын кімге қарап анықтамақ және де Жаратушысы берген ерекше сыйды (денсаулықты, тән саулықты) түсінуі де қажет.

Дертті меңдеткен жанды «науқас» дейміз. Науқас — адамның ауыр халі.

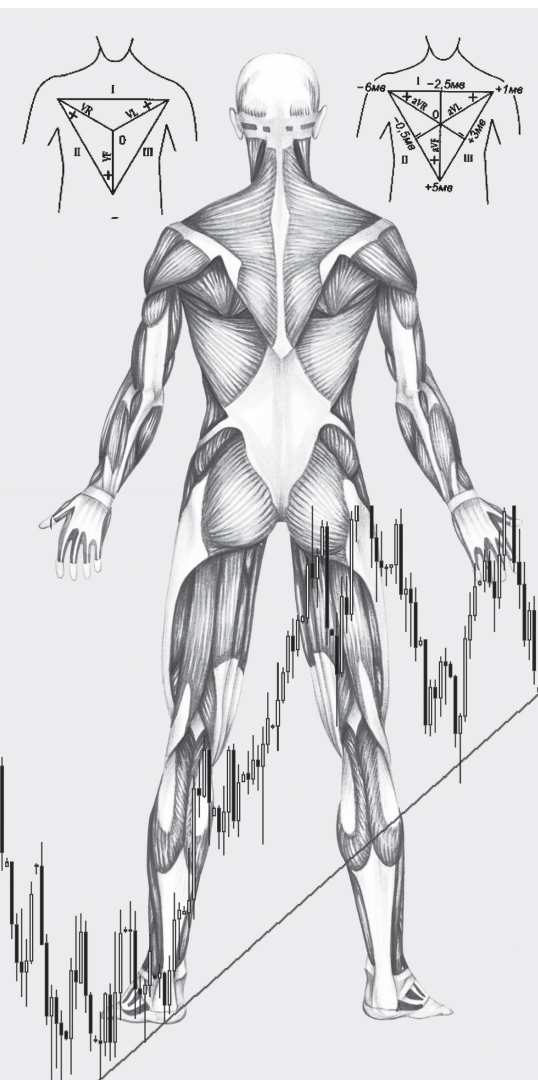
Науқас — тез арада ем қажет ететін жағдай. Науқас — аурудың асқынған түрі.

Сырқат — адам бойындағы оқта-текте бой көрсететін, бірақ өзінің барлығын ұмыттырмайтын аурудың түрі. Адам сырқаттанып жүре беруі мүмкін, егер ем болмаса ол науқасқа айналмақ.

Дерт дегеніміз — адам ағзасына, жүйкесіне (психикасына) жабысқан кеселдің бірі. Дерттің түрі көп. Ол жұқпалы да болуы мүмкін, ол жеке адамның өзіне гана тән болуы да мүмкін. Меди-

цинада дерттің алдын алу үшін вакцина жасайды. Әрбір дерттің өз емі, алдын алу шаралары бар. Дерт және онымен күресу әлдеқайда жеңіл болар еді, егер ол өзгеріп, түрленіп, жаңа жағдайда үздіксіз бейімделіп отырмаса. Сондықтан дерттің құпиясын біліп болу қиын шаруа. Алайда, медицина осы мәселеде де өзінің мазмұнын байытып, жетілдіріп отырады. Жағдай осылай болған соң, басты мәселе — емшіде. Тек нағыз емші ғана дерттің «қозғалысын» анықтай алмақ. Ол үшін емшінің ерекше сезім қабілеті қажет. Міне, осылайша емшілердің атақ-даңқы шығады. Дертті емдеу бар да, сезіну бар, оның динамикасын анықтау бар. Бұл емшілердің тәсілдеріне байланысты. Оқыған, айтқан, үйреткен жағдайларда ғана орындаушылық бар, ал оған қоса дертті сезе білу қабілеті бар. Қымбат қазына осы — соңғысында. Емші бұл мәнде дирижер сияқты, ол дертті адамды ғана емес, дертті тыңдай біледі.

Ауру деген жалпылама түсінік, оның екі мәнісі бар, бірі — емге келген адамды пациент, яғни ауру дейді. Екінші мәнісі — ауру деген адамның өзін қалыпты жағдайдан тыс сезінгендегі халі. Адам өзінің бұл халін өзі біледі, мәселе оны елеп емшіге қаралуында, не бұл халіне мән бермеуі. Соңғы жағдайда басында сырқат, дерт болып байқалған ауру адамды науқастық жағдайына жеткізеді. Науқас адамның өзіне-өзі ие болып басқарудан қалып, шұғыл көмек қажет ететін жағдайы. Мұндай жағдайда мәселеге емші араласпаса ауру асқынып, адам өзге күйге өтпек. Оны «өлім» деп атайды.





Қолаңсаны емдеу жолдары

1. Қолаңсасы бар адамдар тіс пастасына уротропин ұнтағын араластырып, күніне екі рет қолтыққа жақса жағымсыз иіс азаяды. Ал мұны күнделікті, әрі ұзақ уақыт қолданса қолаңсадан толығымен арылады.

2. 90 гр ашу тасты суға салып, баяу отта қыздырады. Су буланып, ашу тас сұрғылт түс алғаннан кейін оттан алып, суыған соң үгітіп ұнтақ жасайды. Оның үстіне колумельден(сынап хлориды – Hg_2Cl_2) 30 гр қосып, араластырып, жаншиды. Араластырып, жаншылғаннан кейін таза ыдыста сақтайды. Қолтықты тазалап жуып, жасалған дәріні әр аптада екі рет жақса нәтиже береді.

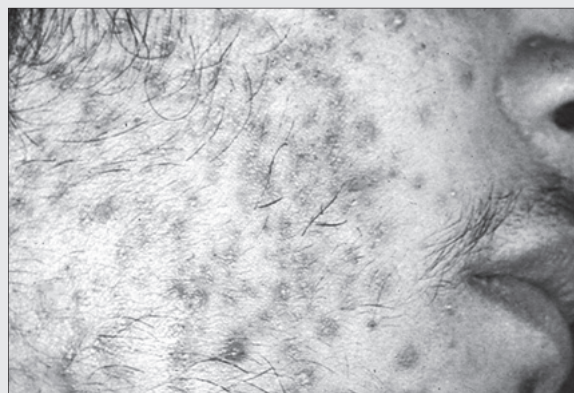
3. Құралайдың құмалағын ұнтақтап, қолтыққа бір-неше рет себу керек.

4. Бір уыс тұзды қуырып, шүберекке түйіп, тұз суығанға дейін қолтыққа басып отыру қажет.

Безеуден арылудың жолдары

1. Жаңадан шығып келе жатқан безеуге сыра ашытқысы көмектеседі. Оны тамақ ішер алдында шәй қасықпен екі рет ішу керек. Бірақ, семіріп кетемін деп қауіптенсеңіз мұны қолданудың қажеті жоқ.

2. Құрғақ терінің тітіркенуіне және безеу бөртпелеріне алоэ өсімдігі жапырағының тұнбасын қолданады. Оны 10 күн бойы қараңғы және салқын жерде сақтау керек. Қоймалжың тартқанда, қайнаған салқын сумен әбден араластырып, 1 сағат қоя тұрып, 2-3 минут қыздырып, сүзіп алып қолдануға болады.



3. Құмыраға ақ лала гүлінің жас жапырақтарын салып, арақпен араластырып, 14 күн қойып қою керек. Дайындалған тұнбамен бетті сүрту қажет.

4. Майлы теріні күніне 2-3 рет 1 ас қасық балмен 1 ас қасық календула, яғни дәрілік қырмызы, тұнбасымен 1 стакан суға араластырып сүрту керек.

5. Шәңкіш (калина) жемісінің шырынымен бетті күніне 2-3 рет сүртіп отырса, безеуден арылуға болады.

Шаш түссе

1. Шаштың түбіне пияз жағады.
2. Таза жермайды шаштың түбіне сіңіріп жағады.
3. Түймежапырақтың тамырынан 20 гр құлмақтың (хмель) бүрінен 20 гр, түймежапырақтың тамыры, 10 грамм қырмызыгүлдің гүлдерінің қосындысын қайнатып жуады.



Аяқ шуашын кетіру

500 гр ашу тас пен 300 гр кептірілген жемжемілді жеке-жеке 15 бөлікке бөледі. Әр күні жатар алдында ашу тас пен жемжемілдің бір-бір бөлігін аяқ жуатын легенге салып, лайықты мөлшерде су құйып, қайнатқан соң демін алдырып, аяқ күймейтіндей болғанда, аяқты сол суға 15 минут батырып отырады. Осылайша 15 күн жалғастырса шуаштың иісі кетеді.

«Мен жүрмін, міне бүгін аттай шауып...»

Адам баласының әрбір іс-әрекеті ниетінен туындайды. Асыл дініміз Ислам «бірінші кезекте ниет түзу әрі таза болсын» дейді. Ал қазақ халқы «Дүниемді алсаң да, пейілімді алма» деген ғой. Мұқтаж кісіге садақа беру, қайырымдылық көмек көрсету, мейірбандық таныту – адамдар арасын жақындастырып, бауырластыққа бастайды. Дегенмен адам баласына түсініксіз, ғайып нәрселер бар. Солардың бірі – тағдыр, екіншісі – несібе. Кім де болса, алда қандай тағдыр күтіп тұрғанын білмейді. Мен де осыдан екі жыл бұрын күтпеген жерден жол апатына ұшырап, қол-аяғым салданып, төсек тартып жатып қалдым. Отыздың ордасын енді ғана бұзамын ба деп тұрған шағымда қимыл-қозғалыссыз қалу – менің

ертеңгі күнге деген үмітімді су сепкендей сейілтті. Дегенмен туыстарым мен дос-жорандарым маған «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына барып, қаралуға кеңес берді. Басында екі ойлы болғаным рас. Бірақ «Бір тәуекел бұзады мың қайғының қаласын, бір жақсы сөз жазады мың көңілдің жарасын» деп, тәуекелге бел буып, Жасан Зекейұлының қабылдауына келдім. Ол кісі тамырымды ұстап, шипалы сөзімен мың көңілімнің жарасын жазып, арманымна қанат бітірді. Алғашқы курс ем қабылдағаннан кейін – ақ менің жансызданған денеме жан бітіп, қол-аяғым қимылға келіп, орнымнан тұрып, жүре бастадым. Толық ем қабылдағаннан кейін аттай шауып, зымырап кеттім десе де



болады. Әрине, Құдай тіл-көзден аман сақтасын деймін! Қазір денсаулығым жақсы. «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы қызметкерлеріне зор алғысымды білдіремін. Құдай қолдарына қуат, дендеріне саулық, еңбектеріне табыс берсін!

Ұлан ЖЕКЕМБИЕВ

Алматы облысы
Жаркент қаласы

«Базар болды үйіміз балалы боп...»



Құрметті, Жасан Зекейұлы! Сізге деген алғысымызда шек жоқ. Мен, Сүлейменова Күләш Төлеубайқызы өзімнің және келінім Атагелдиева Ботагөз Сейтімбекқызының атынан ерекше ризашылығымызды білдіреміз.

2007 жылы қыркүйектің 12-сі күні аяқ астынан менің мұрнымнан қан кетіп, тоқтата алмай, жедел жәрдем шақырттым. Олар мұрнымнан кеткен қанды өздері тоқтатты. Сөйтсек, өмірімде болмаған қан қысымым көтеріліп кетіпті. Содан бері ауруханадан көз ашпадым. Бірақ, нәтижесіз. Сөйтіп алдымен Алланың, одан кейін Сіздің арқаңызда ауру-

ымнан айығып кеттім. Сізге деген ризашылығымды айтып жеткізу мүмкін емес. Бұлай деуімнің тағы бір себебі-алты жыл бала көтермеген келінімнің қуанышқа бөленуі. Келінім Ботагөзге 1999 жылы «Оң жақ аналық безінің жылаулығы» деген диагноз қойылып, ота жасалды. Ал 2002 жылы «Сол жақ аналық безінің жылаулығы» диагнозымен операция жасалып, «Сол жақ аналық безі мен жатыр түтікшесі» алынды. Осыдан алты жыл бұрын «Оң жақ аналық безінің жылаулығы» диагнозымен үшінші рет жан сақтау бөліміне түсіп, емделді. Сол кезде дәрігерлер оған «Бала көтере алмайсың» деген еді. Артында ұрпақ қалдыруды армандаған келінім жасаңды жолмен де бала көтермек болып, «ЭКО» орталығының да табалдырығын аттады. Алайда одан да оң нәтиже шықпады. Ақырғы үмітіміз Сізде болып, сіз басқарған «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына келіп, үш курс ем алды. Алғашқы курстан кейін-ақ келінім өзін жақсы сезіне бастады. Ал екінші курста бала көтерді. Дәрігерлер тіркеуіне барғанда

ақ халаттылардың өзі таңырқап, келінім қалай көтергенін сұрай бастады. Көп ұзамай-ақ ұлым бөркін «алақайлап» аспанға лақтырды. Артынан келінім екінші баласына жүкті болды. Құдайға шүкір, қазіргі таңда қошқардай ұл мен алтындай қыздың әжесімін.

Дүйім халықтың «сүйікті дәрігеріне» айналған Жасан Зекейұлы! Құдай қолыңызға қуат берсін! Шаңырағыңызға бақыт пен байлық қоса қонақтап, мұқтаж жандардың ризашылығына бөленіп жүре беріңіз!

Күләш СҮЛЕЙМЕНОВА

Алматы облысы,
Іле ауданы.
Жетіген ауылы



? Мен күйеуіммен отасқаным жуырда 7 жыл болады. Бірақ бүгінге дейін құрсақ көтермедім. Тексеру қорытындысы бойынша дәрігерлер менің бала көтеруге толық қабілетті екенімді айтты. Кінәрат күйеуімнен болып шықты. Емделу үшін ауруханалардың есігін тоздырғанымызға біраз уақыт болды, нәтижесіз. Сіздерде инсульт емделетінін оқып едім. Иненің көмегімен белсіздікті емдеуге бола ма?

Арайлым БАЙБОСЫНОВА,
Шығыс Қазақстан облысы
Үржар ауданы



Жауап: «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығында бұл ауруға қарсы жүргізілетін негізгі ем – ине терапиясы. Сондықтан сіздің жұбайыңыз бұрын-соңды қойылған барлық диагноз қағаздарын алып келуі керек. Күйеуіңіздің ұрық белсенділігін ине терапиясы арқылы және қосымша тибеттік шөп дәрілер арқылы арттыруға болады.

Жазылмайтын аур емшісіне кез бо



? Осыдан жарым жыл бұрын маған дәрігерлер сүт безі ісігі(мастопатия) деген диагноз қойған болатын. Ендігі жерде операция жасауға тура келетіндігін айтты. Ине арқылы осы ауруды емдеп жазуға бола ма?

Нұрғайша ТІЛЕНДИЕВА
Астана қаласы

Жауап: Халық арасында әйелдерде кездесетін емшек дертінің (мастопатия) негізгі емі ота (операция) деп қалыптасып қалған. «Отасыз емделмейді» деу – қате пікір. Алтын иненің көмегімен тиісті нүктелерге ине қою арқылы кеудедегі түйінді таратуға болады. Сіз осы уақытқа дейін түсірілген рентген қағаздарын және дәрігерлер жасаған қорытындыларды алып, «Жас-Ай» медициналық орталығына келіңіз. Біз отасыз емдеудің барлық мүмкіндігін жасаймыз.

? Құрметті «Жас-Ай» журналының редакциясы! Осыдан 4 ай бұрын алғашқы нәрестемді дүниеге әкелдім. Босануым өте ауыр болды. Жүктілік кезінде дәрігерлер баланың денсаулығында ақау болуы мүмкін деген болатын. Туылғаннан кейін сәбиге «балалардың сал ауруы» (детский церебральный паралич) деген диагноз қойды. Қазір қолымыздан келгенше емдетіп жатырмыз. Сіздердің орталықта осы аурудың емі бар ма?

Сәуле ЖҰМАБЕКҚЫЗЫ
Алматы облысы

Жауап: Сәби балалардың туыла салып сал ауруымен ауруының себебі, көбінесе, белгісіз болып келеді. Анасының жүкті кезінде қатты жүйкелік күйзеліске ұшырауынан, әртүрлі жұқпалы аурулардың, жүйкенің дер кезінде емделмеуіне байланысты босанардан бұрын немесе босанудан кейінгі ми клеткаларына тиген зақымдарға байланысты сал ауруы пайда болуы мүмкін. Бұл ауруды дүниежүзі бойынша 100 пайыз емдеп жазатын ем әлі табылмаған. Бірақ, ауру баланың хал-жағдайына қарай шығыс-Тибет медицинасын пайдаланып, шипалы емдеуге болады.

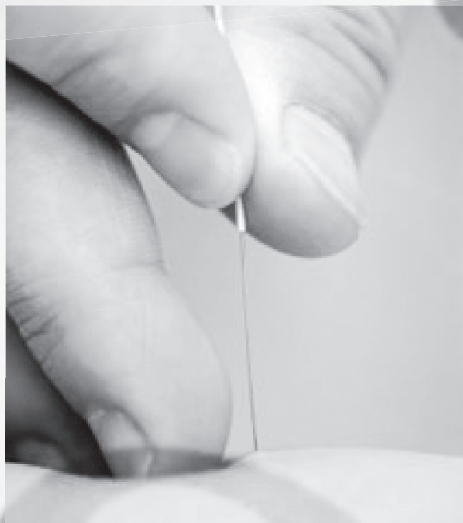
Біздің медицина орталығында өзінің мүгедектік жағдайынан айығып, сау балалардың қатарына қосылғандары да бар. Біраз балалар балдақтың көмегімен жақсы жүріп, сауыққандары болды. Сіздердің жазған хаттарыңыздан, біз аурудың жалпы беттік жағдайы мен хал-ахуалын түсіндік. Сондықтан Шығыс-Тибет медицина орталығына келіп, ем алыңыздар, өзіндік жеңілдіктер жасалады. Мұнда келіп, 2-3 курстық, яғни 20-30 күндік ем қабылдап көріңіздер. Ем алғыларыңыз келсе хабарласыңыздар.



Осыдан бір жарым жыл бұрын інім инсульт алып, сол жақ аяқ-қолы жансызданып қалған. Содан бері тек шетел асып көрмедік, бірақ, шамамыздың жеткенінше емделуге тиісті жердің барлығына алып бардық. Беті бері қарайтын түрі жоқ. Сіздердің емдеу орталықтарыңызда инсультке қандай емдер жасалады? Жазылып кетуіне кепілдік бере аласыздар ма?

Ерлан АФЫМТАЕВ
Шымкент қаласы

У ЖОҚ,
ЛСА



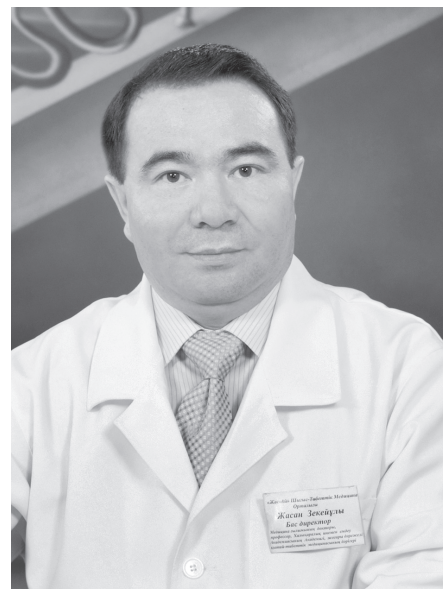
Жауап: Негізгі емдеу тәсіліміз Шығыс-Тибет медицинасына ғана тән алтын ине. Адам ағзасындағы жанды нүктелерді жүйке талшықтары басқарып отырады. Шаршаған немесе тіршілігін жойған талшықты қалпына келтіруге иненің ықпалы зор. Жанды нүктеге қойылған ине тітіркендіру арқылы жансызданған талшықтарды оятады. Инсульт алып, қол-аяғы жансызданып қалған науқастар біздің орталыққа жиі келеді. Ине терапиясының көмегімен аяғынан тік тұрып кеткендері де аз емес. Сондықтан үміттеріңізді жоғалтпаңыздар. Барлық емханаларда жасалған қорытындыларын алып келіңіздер. Ініңіздің жазылып кетуіне толық мүмкіндік бар.

Сауалдарға жауап берген:
«Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының қызметкері
Бибігүл ТҰРСЫНӘЛІҚЫЗЫ

Басына бақ пен бақыт қонған дәрігер

Адамда жақсы қасиет болмаса, оған бақ та бақыт та қонбайды. Даладай дархан пейілді, анадай асқан мейірілі ұлтымызда әр жүректе ізгіліктің шырағын жаққан асқақ рухты абзал жандар, тіршілік тауқиметін тартқан, жалған дүниеден жәбір көрген, жүрегі сыздаған, жаны мұздаған адамдарға дем берген кісілік келбеті келіскен кең пейілді кісілер көп. Солардың бірі бүгінде салауатты өмір салтын кеңінен насихаттаушы, медицина ғылымдарының докторы, профессор Жасан Зекейұлы. Ел медицинасына өлшеусіз үлес қосып келе жатқан білікті маман ажалмен арпалысқан талай жанды аман сақтап қалды. Жасан Зекейұлына күніне кем дегенде түрлі кеселге шалдыққан 50 адам келеді. Олардың әрқайсысын бөле-жармай, бір туғандай қарсы алып, қолынан келген көмегін аямайды. Жанары өткір, жүзінен нұр төгіліп тұратын шырайлы жігіт ағасы – аузын ашса көмекейі көрінетін ақкөңіл жан. Сондықтан болар, қайырымдылық жасау оның күнделікті дағдысы. Тәжірибелі маман өзінің шығыс-тибет медициналық орталығында мұқтаж жандарға қол ұшын созудан жалыққан емес. Қаншама ер азаматты қатерлі сырқаттан айықтырып, қаншама әйелге «ана болу» бақытын сыйлады. «Жалпы қайырымдылықты әркім әр қалай ұғынады. Өз басым инабаттылық пен имандылық, адамгершілік пен сүйіспеншілік сынды адамзаттық қасиеттерді бойына сіңірген көзі ашық, көкірегі ояу, көрікті жандардың жүрегімен жасалатын көрікті істі, яғни қайырымдылықты-қайырымды адамдардың бүкіл саналы ғұмырының сарабдал түйіні деп білемін. Біздің мамандығымыздың өзі-адамға қайырылу, қайырымдылық жасау дегенге саяды» дейді академик Жасан Зекейұлы.

Әр адам өзі бастаған игі істің жақсы нәтиже беруін қалайды. Өткен жылы «Алматы» телеарнасының «Үміт оты» бағдарламасына үміт артып, арнайы Орал қаласынан келген Нұрлыгүл Жаңабаева эфир арқылы қайырымды жандардан көмек сұраған болатын. 21 жасар бойжеткен туа біткен қоян жырықтан қасірет шеккен. Пластикалық операция жасатып, бет-әлпетіне нұқсан келтіріп тұрған кемістіктен арылу – оның өмірлік мақсаты болған. Бұл арманына қол жеткізуге «Жас-Ай» шығыс-тибет медицинасы орталығының мамандары көмектесті. Олар қазақтың бір аяулы қызының тағдырына бейжай қарай алмай, қаржылай көмек



көрсетуге шешім қабылдады. Аталған орталықтың бас директоры Жасан Зекейұлы Нұрлыгүлдің ерні мен мұрнын қалпына келтіруге орай жасалатын операциясына қажетті 100 мың теңгені қолына ұстатып, жұым атынан сәттілік тілеп, шығарып салды. Қайырымды көмек алған Нұрлыгүл нөмірі 5-ші емхананың жақ-сүйек бет-әлпеті бөлімшесіне келіп, дәрігерлермен жүздесті. Бойжеткеннің жағдайымен танысқан ақ халатты абзал жан оған пластикалық операция жасауға келісті. Нұрлыгүл Жаңабаева өмірге шыр етіп келген күннен бастап бүгінге дейін 5 операцияны бастан кешкен. Бірінші операция ерніне алты айлығында, одан соң азайту мақсатымен Орал қаласында коррекциялық операциялар жасалған. Жасөспірім жасынан шыққан соң, ақылы пластикалық операция жасату қажет болды. Ал Жасан Зекейұлының қолдауымен жасалған бұл реткі пластикалық операциясы сәтті өтті. Көрікті қыздың жанары күлімдеген күлкіге толы. Бүгінде Нұрлыгүл тұрмысқа шығып, бір отбасының ұйтқысы болып отыр.

80 жылдан аса ғұмыр кешкен, қазақ жазушысы Сафуан Шаймерденов өмірден озар алдында мынадай сөздерді жазып қалдырыпты. «Шарапат – адам бойындағы басқаларға түсер рақымшылық сәулесі, ізгілік нұры. Ал шапағат – жұмақтың нұры. Жұмаққа барғандарға түсер сәулесі». Қазақтың дарынды қаламгері осы сөздері арқылы өсиет қалдырған тәрізді. Сондықтан, сіздерге әрқашан шапағат пен рақымшылық серік болсын дейміз.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ



Тоқты (21.03-20.04)

Сіз үшін бұл ай біраз кедергілерге толы болмақ. Қызметіңіз қарбаласта өтіп, жақын туыстарыңызбен және достарыңызбен жиі түсініспеушіліктер орын алып, махаббатта қызғаныш сезімі туындауы мүмкін. Уақытша қиыншылыққа төзіммен қарап, жеке бас мәселелеріңізді сабырмен шешкеніңіз жөн. Өйткені болмашы нәрседен жүйкеңіз жұқарып, денсаулығыңызға сызат түсіріп алуыңыз ғажап емес. Басы қаттының аяғы тәтті болатыны ұмытпаңыз.



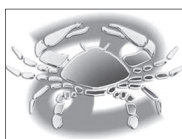
Торпақ (21.04-21.05)

Бұл айда торпақ жұлдызындағылар келешекке үлкен сеніммен қарап, жоспар құрады. Кәсіби салада жетістікке жету үшін айдың басында біраз жүгіресіз, талмай еңбек еткеніңіздің арқасында «бейнеттің зейнетін» көресіз. Ауайының қолайсыздығына байланысты созылмалы сырқаты барлардың маза-сыздану қаупі де жоқ емес.



Егіздер (22.05-21.06)

Қыркүйек айы сіз үшін үлкен әсер қалдырады. Махаббат мәселесінде шалт бұрылыстардың шығып қалуы да ықтимал. Дегенмен жақын тани бермейтін жандарға көп үйірсектемегеніңіз жөн. Ең бастысы – денсаулығыңызға мұқият қарап, асқазан, өт жолдары, бауыр, көкбауырдың қызметін бұзып алмағайсыз.



Шаян (21.06-22.07)

Іскерлік қабілетіңіз бен кәсіби беделіңізді көрсететін уақыт жетті. Еңбекте сіздің талантыңызды бағалайтындар табылады. Бірақ шамадан тыс жұмыс істеймін деп жүрекке күш түсіріп алмаңыз. Күздің алғашқы айы тиімді еңбек пен демалысты, дұрыс тамақтануды қажетсінеді және қоршаған ортасында тілектестік қарым-қатынаста болуы қажет.



Арыстан (23.07-23.08)

Осы айда қызметіңізде жақсы жаңалық күтіп тұр. Кәсіпкерлер қаржы саласына қатысты жұмыстарын табысты тәмәмдап, әріптестерімен аяқсыз қалған жобаларын дамыта алады. Қажырлы еңбекті талап ететін жобалармен жұмыс жасау үшін құнарлы, дәрумендерге бай тағамдарды тұтынғаныңыз абзал.



Бикеш(24.08-23.09)

Көптен басыңызды ауыртып жүрген жұмбақ заттардың жауабы табылады. Сондай-ақ мәселе шешімі сізге пайдалы болуы мүмкін. Қай кезде де болмасын, бастаған ісіңізді аяқтауға тырысқаныңыз дұрыс. Алтын күздің арайлы әр таңында спортпен шұғылданғаныңыз денсаулыққа пайдалы екенін естен бір сәт те шығармаңыз.

Таразы(24.09-23.10)

Таразы жұлдызындағылар осы айда мол қуанышқа кенеледі, дегенмен өмірдің соқтықпалы-соқпалы бұлтарыстары да кезігеді. Қаперіңізде болсын! Дүкеннен азық-түлік өнімдерін таңдаған кезде құрамында адам денсаулығына зиянды химиялық қоспалар бар тағамдарды жемегеніңіз дұрыс. Оның орнына сүт өнімдерін, теңіз тағамдарын көп пайдаланыңыз.



Сарышаян (24.10-21.11)

Бұл айда көп нәрсені уайымдап, жүйкеңізді тоздыруыңыз мүмкін. Өйткені жайдарлы жазда шырылдап жүріп, ән салған шегірткенің күйін кешесіз. Сондықтан, қылышын сүйреп қыс келгенше, біраз шаруаның басын осы айда тындырып тастауға тура келеді. Алайда, ай соңында көңілді кештерде сергіп қаласыз. Ағзаға жат қылықтардан аулақ болыңыз.



Мерген(22.11-22.12)

Сабырлылық сақтасаңыз, осы айда көп кедергілерден аман қаласыз. Қызметіңіздегі, отбасыңыздағы кейбір келеңсіз жағдайларды ашумен емес, ақылмен шешуге тырысыңыз. Қан қысымын көтеріп алмаңыз. Жеміс-жидектер мен көкөністерді көп тұтыныңыз.



Тауешкі(22.12-19.01)

Қызметте абыройыңыз асқақтап, қалтаңызды қаржыға толтырғанға не жетсін! Алайда жеке басыңыздың қамын ұмытпағаныңыз дұрыс. Жұмысыңыз бен туыстарыңыздың жағдайына алаңдай бермей, бір уақыт өзіңізге де көңіл бөлгеніңіз жөн. Аллергиясы бар адмдардың тыныс жолдары қабыну қаупі бар.



Сукүйғыш (22.01-19.02)

Бұл айда алға қойған мақсаттарыңыз бен армандарыңыздың барлығы болмаса да, біразы орындалады. Қызметіңіз бен жеке басыңыздың мәселелері ойдағыдай шешіліп, ай соңына дейін жайдарман күй кешесіз. Жол жүру, кездесулер мен маңызды келіссөздер де сіздің пайдаңызға шешіледі. Қыс пен көктемгі көкөзек мерзіміне ағзаңызға қажетті дәрумендерді осы кезден жинап алыңыз.



Балықтар(20.02-20.03)

Жұмыстарыңызды реттеуге таптырмайтын кезең. Жеке өміріңізде ешқандай өзгерістер бола қоймайды. Отбасыңыздағы кейбір мәселелер шешімін тауып, арқадан ауыр жүк түскендей болады. Мақсатыңызға жету үшін біраз тер төгуге тура келеді. Бұл кезең романтикалық саяхатқа шығуға қолайлы болмақ. Бірақ күздің салқынынан суық тигізіп алмаңыз.



ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС АЙ»

Болезни нервной системы:

сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа межпозвоночных дисков, нейроциркуляторная дистония, остеохондроз

Болезни сердечно-сосудистой системы:

порок сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, 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.

Наш адрес:

г. Алматы, 5 мкр., д. 23 а, офис 1
(пр. Абая, уг. ул. Отеген батыра).
Телефон: 226-07-26, факс 226-06-99, 278-84-88,
+7012571106; +7003192865



Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

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

Аман НҰРМАҚОВ

Медицина ғылымдарының докторы, профессор

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 ӘБДІЛДА

Тілшілер

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД

Төлеухан ТОҚТАСЫНҚЫЗЫ

Таралымы 10 000 дана

Журнал «Универсал-фото» баспаханасында басылды.

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.

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

Құрметті оқырман!

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет ақпараттық медициналық журналына жазылу жүріп жатыр.

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.