



№ 2 (23)
2013 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

Оңдасын АБДУЛЛАҰЛЫ:

Қоңыраудан құтылатын уақыт келді!

16-18 беттер

Ұзақ жылғы азап пен күйзелістен құтқарды

Мен 2000 жылдан бері псориаз дертімен ауырам. Осы кезге дейін емделмеген емханам қалмады, тіпті ҚХР-на да барып қайттым. Емшілерге де бардым. Бәрі бір нәтиже болмады. Ал «Жас-Ай» медициналық орталығы жайлы, осы орталықта ем қабылдаған бір жақын досымнан естідімде, 2012 жылдың қараша айында осында келдім. Жасан ағаның қабылдауында болдым. Ол кісі, Құдай сәтін салса, емдеп жаза алатындығын айтты. Қазірге дейін 4 курс ем қабылдадым. Аллаға шүкір денемдегі барлық жара тап-таза кетті.

Осы дерт маған жабысқалы бері күйкем әбден тозып бітті. Кейбір түндері қатты қишытындықтан ұйқым да қалбайтын. Ақшым мінезім өзгеріп, ашуланшақ болып кеттім. Еш нәрсеге ынтал жоқ, құлықсыз күй кештім. Бара-бара өмірге деген көзқарасым өзгерді. Халқымыз «ауырғаның злөк болғаның» деп бекер айтпайды екен. Оның үстіне менің дертім емдеп бөлек. Сол себепті де

күйкеме айтарлықтай салмақ түсті. Қазір Құдайға шүкір бәрі жақсарды, көңіл күйім де көтерілді. Алла жол берсе, бүгін өз жеріме қайтам. Қайтар алдында осы орталықтағы барлық дәрігерлерге рахметімді айтып келеді. Әсіресе бас дәрігер Жасан Зекейұлына алғысым шексіз. Ол кісіге Алла қуат берсін. Сондай-ақ, ол кісінің көмекшілері Тұлнар Нұрәліқызына, Мая, Түлсім, Майра сынды қарындастарыма рахмет айтам. Істеріңіз ілгері басп, дерт-дербез жұмытсын дегім келеді.



Қызылорда облысы Арал қаласы Дошқиязов көшесі
Сұлтанов Аяқ

Өмірге қайта келгендей болдым

Мен Жексембиев Ұлан Жомартұлы 1980 жылы 21 қыркүйекте Алматы облысы, Панфилов ауданында, қасиетті киелі Әулиеағаш ауылында дүниеге келген.

2007 жылы кластастарыммен 10 жылдық кездесуге бара жатып жолда ауыр жол апатына ұшырадым. Сол жолы тағдыр қосқан жарым Мұрсинай жан тапсырды. 5 айлық қызымда бізбен бірге еді Аллаға шүкір қызымның перішпесі қағып аман-есен қалды. Ал мен 2 ай бойы ес-түстен айырылып жансақтау бөлімде жатыптым. Содан бері шығып жан үшін Алматыдағы біраз емханалар мен өзге оңірлердегі емханалардың табалдырығын тоздырумен болдым. Сөйтіп жүрген күндерің бірінде бір таңыс арқылы Алматыда «Жас-Ай» медициналық орталығының бар екенін, онда Жасан ағадай білікті дәрігер ағамыздың басшылық ететінін білдім. Ақшым Алла жол беріп осы орталыққа келдім.

Алғашқы күрестің емнен кейін-ақ нәтижесін сезе бастадым. Бір ай көлемінде қол-аяғым жан кірді. 2-айдан соң жас сәби балаша тәй-тәй басып жүре бастадым. Ал қазір 4-курс емді қабылдап жатырмын. Аллаға шүкір өзім кірем, өзім шығам. Мені сал болып қалудан сақтап, дәрігерлік көмек көрсетіп, аяғымнан тік тұрғызғаныңыз үшін, әрі



жесім сау бағғыдай сау денемі етіп жазғаныңыз үшін Жасан аға ұлым Мейрамбек қызым Аняға екеуі үлкен алғыстарын айтып жатыр. Өз алғысымда шексіз. Жаратқаннан сізге зор денсаулық тілеймін, ешқашан ауырмаңыз. Осы Алла тағалам көрсеткен ұлым мен қызым аман болса әлі еңбегіңізді ақтайды деп сенем. Сізге Алла тағаламның нұры жаусын, ұл-қызыңыздың қызығына бөленіңіз Құдай қосқан қосағыңызбен тіпті бақытты өмір сүріңіз, жүз жасаңыз.

Жексембиев Ұлан Жомартұлы
2013 ж. май айы

МАЗМҰНЫ

1

**БАС НЕДЕН
АУЫРАДЫ?**



6-7-беттер

5

**ВИРТУОЗНЫЙ
МАСТЕР
ЗОЛОТОЙ ИГЛЫ**



20-21-беттер

2

**ҚАЗАҚИ КҮРДЕЛІ
ДӘРІЛЕР
ЖӘНЕ ОНЫ
ЖАСАУ ТӘСІЛІ**



8-9-беттер

6

Ақтолқын ТҰРЛЫХАНҚЫЗЫ:

**ҚАЗАҚ ҮШІН
ҚАЗАҚ
ФИЛОСОФИЯСЫ
БІРІНШІ ОРЫНДА**



24-бет

3

**АНА СҮТІНІҢ
ҒАЖАЙЫП
ҚҰРАМЫ**



10-11-беттер

7

**САРЫ
АУРУДАН САҚ
БОЛҒАЙСЫЗ...**



28-29-беттер

4

**ЖАЗ МЕЗГІЛІНДЕ
ДҰРЫС
ТАМАҚТАНУ**



15-бет

8

**ЖҰЛЫННЫҢ
ОМЫРТҚАДАҒЫ
ОРНЫНЫҢ
КЛИНИКАЛЫҚ
РӨЛІ**



34-35-беттер

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
Жеке тұлғалар үшін				
74192	6 ай	589,80	613,32	622,32
	12 ай	1179,60	1226,64	1244,64
Заңды тұлғалар үшін				
24192	6 ай	799,80	823,32	832,32
	12 ай	1599,60	1646,64	1664,64

Каталог бойынша «Дополнение №3» деп, іздейсіз



Жасым алқысты алдымдамай жатып-ақ бел ауру әбден мазалады мені. Кей сәттері көлігіме әзер мінсем, кейде сірескені сонша төсегіме әзер жантаям. Бұрын бұл жағдай жоқ болғасын, басында суық тигізіп алғанның әсері шығар деп ойладым. Бірақ қазірге дейін қайтар емес. Медициналық тексерісдер мен дәрі ішуді жек көруші едім қарапайым қазағы жолмен емдеудің жөні бола ма кеңес берсеңіз...

*Құрметпен, Иманбек ЫСҚАҚОВ
ШҚО, Үржар ауданы,
Бақты ауылы*

БЕЛ АУРУУЫ

Бел ауруының көптеген түрлері бел бұлшық етінің созылуына қатысты пайда болады. Кей жағдайда бел ауруы сүйек босау ауыруының алғашқы белгісі болуы да ықтимал. Сүйек босау – селқос қарайтын дерт емес. Сонымен қатар орта жастардағы ер адамдар арасында да сүйек тұзының жетіспеуі жиі байқалып отыр. Бұған назар аудару керек. Сүйек тұзының жетіспеуі дертінің алғашқы белгілері байқалған науқастар құрамында кальций мен магний мол, минералды заттарға бай тағамдарды көп тұтынуы керек. Диета ұстаудан аулақ болу қажет.

Әдетте, адамдар 30 жасқа келгеннен кейін омыртқааралық табақшасының пішіні өзгере бастайды. Бұдан сақтанудың ең басты жолы – өңделген тамақтар мен жасанды азықтарды жиі тұтынудан аулақ болу, ағзаға қажетті қоректік заттарға бай азықтарды көп жеу, пайдалы дене әрекеттерімен ұзақ уақыт шұғылдану болып табылады.

БЕЛ АУРУУЫНЫҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ:

Төсектің тым жұмсақ болуы

Егер астыңыздағы төсеніш өте жұмсақ болса, ұйықтаған кезде арқаның бұлшық еттері толық босай алмайтындықтан, оянған кезде бел мен арқаның сыздап ауырғаны сезіледі.

Бет жуатын науаның тым аласа болуы

Бет жуатын науа тым аласа болса немесе жиегі тым кең болса, тіс тазалағанда немесе айнаға қарағанда белді бүктіріп, қиындық тудырады. Бұл бел омыртқа қызметіне кері әсер етеді.

Аяқ киім өкшесінің тым биік болуы

Өкшенің тым биік болуы омыртқаның доғалануын арттырып, бел ауруын өте оңай тудырады.

Бүйрек қызметінің қалыпсыздығы

Бүйреkte болатын көптеген аурулар бел ауруын пайда қылады. Мысалы, бүйрек түбегі, бүйрек қабынуы, бүйрекке тас байлануы, бүйрек туберкулезі, бүйректің төмен түсуі және бүйрекке су жиналуы, т.б. Бұл бүйрек пен несеп түтігінің нерв талшығының нерв арқылы 11-12-көкірек нервтері мен 1-бел нервсінің артық тамырына жетуінен болады. Бүйрек пен несеп түтігінде ауру пайда болған кезде одан болатын ауырсыну сезімі қабырға арқылы төменгі арқа бөліктен борбайға дейін шарпиды.

Шат қуысы ауруы

Несеп жолының инфекциялануы – қарттарда үнемі кезігетін ауру. Ерлердің қуық түбі безінің ұлғаюы немесе қуық түбі безінің өспесі секілді ауыруларында негізінен бел-құймышақ ауырады. Ал әйелдердің шат қуысының қабынуы бел-арқаның ауруын пайда қылумен қатар, құрсақтың төмендеуіне де алып келеді.

Ұйқы безі ауруы

Ұйқы безінің қызметі қалыпсызданған кезде пайда болатын бел ауруы үстіңгі құрсақ бөлімінен білінеді. Егер ұйқы безі жедел қабынса, онда сол жақтағы бел бөлігінен білінеді. Егер дерт ұйқы безі қатерлі ісігі болса, арқа мен бел ұзақ уақытқа дейін шыдатпай сырқырап ауырады. Еңкейіп отырғанда ғана ауырғаны сәл бәсеңдейді. Сонымен қатар өкпедегі және көкірек пердесіндегі, ас қорыту жолындағы бауыр-оттегі аурулары да төменгі арқаның ауруын қозғайды.

Психологиялық мазасызданудан болатын бел аурулары

Жүйке жүйенің тым шаршауы бел ауруына әкеліп соғады. Кейбір тұйық мінезді, уайымшыл, қайғышыл орта жас шамасындағы адамдар жұмыста сәтсіздікке ұшыраса, отбасында бақытсыздық болса, бел-арқасының



ауырғанын сезеді. Іс жүзінде бұл – психологиялық қысымның нәтижесінде пайда болған бел ауруы. Бұл рухани және көңіл-күй жағындағы қалыпсыздықтан, арқа-бел бұлшық еттерінің тырысуы мен қалыпсыз жиырылуынан болады. Артық мазасызданудан болатын мұндай аурулар көңіл-күйді тұрақсыздықтың жалғасуына қарай одан ары асқынып, денсаулыққа аса зор кері ықпал жасайды. Науқас кей жағдайда нақты қай жерінің ауырғанын дөп басып айта алмайды, бұл кезде басы айналып, көзі шұбартатын, ұйқысы қашып, көп түс көретін, құлағы шыңылдап, жүрегі жиі соғатын белгілер байқалады. Мұндай кезде бұл дертті дағдылы әдіспен емдеу жақсы нәтиже бермейді. Сондықтан психологиялық әсерден болатын бел ауруларын емдеу үшін, ең алдымен мазасыз көңіл-күйді арылу керек. Рухани жақтан өзін сергек ұстап, дене әрекеттерімен көп шұғылдануға тырысқан жөн. Ал дәрігерлер ем жүргізу барысында психикалық сендіріп емдеу әдістерін қолданып, үлкен мидың қыртысы қабатының қозуын тежеп, жүйке жүйесінің тыныштануына әсер ету қажет. Науқасы ауырлардың жағдайына қарай отырып, диазепам секілді тыныштандыратын дәрілерді, оған қосымша ретінде В дәруменін беруге болады. Әдетте тез ашуланып, жабығатын адамдарда В6 мен Д дәрумені кем болады. Сондықтан күнделікті тұрмыста В6 мен Д дәруменін жиі толықтырып тұру қажет.

Егер жоғарыдағы Сіздің жағдайыңыз жоғардағы келтірілген себептердің қандай да бірімен сәйкес келіп жатса, мүмкіндігінше дәрігердің көмегінен қашпағаныңыз дұрыс. Ал Тибет емі арқылы дауалануды жаныңыз қаласа бізге келіңіз. Біз сізден бар көмегімізді аямаймыз.

ӨТ ҚАЛТАСЫНА ТАС БАЙЛАНСА ДЕР КЕЗІНДЕ ЕМДЕТУ ҚАЖЕТ

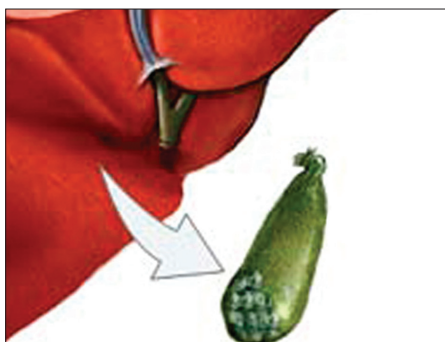
Егер сіздің өтіңізге тас байланғаны анықталса, дер кезінде емдеткен абзал. Негізі өт жолына байланған тас қатерсіз ауру болып саналады. Жайшылықта өмірге қауіп төндіре қоймайды. Бірақ медицина мамандары не үшін бұл дертті дер кезінде емдеткен жөн дейді?

Өт қалтасының ішіне тас алғаш байлана бастағанда ауру ахуалы жеңілдеу болады, науқаста айқын ауру белгісі байқалмайды. Немесе ас қорыту жолдарының жеңілірек ауру белгілері білінеді. Егер елеспескермесе, емделмесе, өт қалтасына байланған тас қосымша ауруларды келтіріп шығарады. Әдетте бұл жағдайды көбінде тастың тосылуы тудырады да өт шаншуы болып ұстайды. Егер тас өт қалтасы түтігіне кептелсе, жалғасты сипатта жұғымданып, ісіну, қанау, өлеттену, іріңдеу сияқты өт қалтасының жедел қабынуы пайда болады. Тіпті өт қалтасы тесіліп құрсақ пердесінің жедел қабынуына алып келеді. Қабыну қайталай қозғалса, созылмалы өт қалтасының қабынуына айналады. Бұл кезде өт қалтасы ісініп, сұйықтық жиналады. Тіпті ақырында солып, қызметі негізінен жойылады.

Өт қалтасы қабынуы, өт шаншуы қайталай ұстай берсе әрі кемелді емделмесе, барған сайын жиі қайталайтын болады. Ұзақ уақыт майлы тағамнан тиылғаннан кейін, адам денесіне қажетті қоректік заттардың (май қышқылы, белок) қабылдануына әсер етіп, тамаққа зауқы соқпайтын болады да, қоректік жетіспеуге алып келеді. Бұл жағдайға жеткенде қалыпты тұрмысыңыз бен қызметіңізге нұқсан жетеді.

Өт қалтасына байланған тыныш типтегі тасты уақыттық емдемесе де болады

Бұл жағдайға тап болған науқастардың көбінде ауру белгісі болмайды. Алайда медициналық тексеруден өткенде өт қалтасында тас бар екендігі анықталады. Көп адамдар бірден операция жасау керек деп



қарайды. Егер ауру белгісі болмаса бірден емделмесе де болады.

Әдетте бұл аурудың табиғи ауру барысынан алып қарағанда ол қауіпсіз ауру болып саналады. Тыныш типтегі өт тасында ауру белгісі болмайды. Бұл оның тұрақты кезеңде екенін білдіреді. Мұндай жағдайда клиникада өзгерісін бақылап, қалыпсыз жағдайлар туылғанда ғана бір жайлы етуге тырысу керек.

Науқастың өт тасы ауруына шалдыққаны анықталған соң, төмендегідей тексерулер жүргізу қажет:

1) Өт жолының жалпы жағдайын білу;

2) Ауру тарихын мұқият сұрау;

3) Ас қорыту жолында, құрсақтың үстіңгі бөлігі болар болмас ауру, іш кебу, кекіру, жүрегі айну, ас қорытуы нашарлау сияқты белгілері бар, жоқтығын анықтау;

Егер шынында ешқандай ауру белгілері білінбесе, онда әр жарты жылда бір рет В типтегі ультра дыбыс толқынды аспабында тексеріп, тастың үлкейген, үлкеймегенін, санын және өт қалтасының бүйірлерінің жағдайын біліп отыру қажет. Жасы қырықтан асқандар, сөзсіз қатерлі ісік эмбрион антигенін (СЕА) тексертулері, сөйтіп өспе өзгерісін ескерусіз қалдырудан сақтануы тиіс. Кейбір науқастар уақыт ұзара беріп, қатерлі ісікке айналса қайтеміз деп сұрауы мүмкін. Клиникада өт қалтасы

қатерлі ісігінің туылу мөлшері өте төмен болады. Оның үстіне 20-60 пайыз өт қалтасы қатерлі ісігіне шалдығушыларда өтке тас байлану болмайды. Сондықтан көп сандағы медицина мамандары тыныш типтегі өт қалтасына тас байланғандар егер өт қалтасы қызметі қалыпты болса, тұрмысқа, үйренуге, қызметке ықпалы тимесе уақыттық емделмесе де болады, - деп қарайды.

Әрине қазіргі кезде өт қалтасын кесіп алу операциясы өте қарапайым операция болып қалды. Әрі өте кемелденген операция. Қатерлі ісік бар ма, деп алаңдап, шүбәланушыларға да ота жасауға болады.

Шын мәнінде өт қалтасының жедел қабынуы белгілері бар науқастар болса, бірден жағдайды дұрыстау үшін медициналық көмекке сүйенуі қажет. Кейбір медицина мамандары өтті алып тастағаннан кейін ұйқы безі қабынуы, тоқ ішек қатерлі ісігі, өт сұйықтығы сипатты іш өту, өттің кері ағуы сипатты асқазан қабынуы оңай туады, - деп қарайды. Сол үшін де өте ауыр ауру белгісі болмаған жағдайда өт қалтасы тасына ота жасатуды ойламаған дұрыс.

Қалай ем қабылдаған дұрыс

Өт тасы ауруы мен өт жүйесі жұғымдалуына шалдыққандар, жайшылықта өт жүйесі жедел жұғымдалуға, өт тас ауруына өт шаншуы қосанжарланғанда немесе қосымша басқа ауруларға мәселен, өт түтікшесінің іріңді қабынуы, өн қайнары сипатты ұйқы безі қабынуы, өт қалтасы тесілу сияқты ауруларға шалдыққан болса, болницияға жатып емделуі тиіс. Мұндай науқастардың кейбіреуіне шұғыл ота жасауға тура келеді.

Ал өт тасы ауруы мен созылмалы өт жүйесі қабынуға шалдыққандар ауру жағдайына қарай емханаға жатып немесе сырттай ем қабылдауына да болады. Мұның барлығы науқас дертінің тікелей ауыр-жеңілдігіне байланысты

БАС НЕДЕН АУЫР

ЖЕЛ-ҚҰЗДЫҢ ӘСЕРІНЕН БОЛҒАН БАС АУРУ МЕН ІШКІ ЗАҚЫМДАЛУДАН БОЛҒАН БАС АУРУДЫ ҚАЛАЙ ПАРЫҚТАҒАН ДҰРЫС?

ЖЕЛ-ҚҰЗДЫҢ ӘСЕРІНЕН БАС АУРУ

Жел-құздан болған бас ауру біршама тез ұстайды, ішке өткен суық немесе ыстық көп жағдайда тез қайтпайды, өкпені зақымдайды, жел, суық, дымқылдық және ыстықтан болған бас ауруларды парықтай білгеннің маңызы зор. Түрлі дерттерге шалдықтыратын сыртқы факторлардың әсері жеңіл болғанда бас ауруы тез жазылса, ауыр болған жағдайда ұзаққа созылады.

Бастың уақыттық ауруы көбінесе жағымсыз райлардың денеге өтуіне байланысты қоректік тепе-теңдігі бұзылып, қарсылық қуаты әлсіреп, қантамыр солғындап, тұтқырлануынан, бөгелуінен болады. Мұндай жағдайда бас ауруды жазу үшін іштегі жел-құзды арылту керек. Бас аурудың ұзақ уақытқа жалғасуы көбінесе жағымсыз райлардың денеде ұзақ уақыт бөгіліп тұрып алып, дене қуатын әлсіретуден немесе дене қуаты бұрыннан әлсіз болып, жағымсыз райларға қарсылық көрсете алмаудан болады.

Ішке өткен суық немесе ыстық ұзақ уақыт қайтпаса, ауруға қарсылық қуат қатты әлсіреп, кісі үп еткен желге, болымсыз суыққа немесе ыстыққа шыдай алмайтын болады. Мұндай ұзаққа созылған бас ауруды жазу үшін іштегі ыстық-суықты қайтарып, денеде ауа алмасуды жақсартып, иммунитетті арттыру қажет.

ІШКІ ЗАҚЫМДАЛУДАН БАС АУРУ

Мұндай жағдайдағы бас ауру баяу ұстайды, үнемі қайталап отырады. Бас аурудың ауыр, жеңілдігі зақымданудың салдарына қарай болады. Дене қуаттың әлсіреуінен, қан қызметі мен бүйрек-бауыр қызметтерінің әлсіреуінен не қалыпсыздығынан, қақырық түспей

қоюдан, қанның іркілуінен болған бас ауруды парықтай білу керек.

Дене қуаты әлсірегенде қан тамыр жуандап, білеуленіп тұрады. Қан қызметі әлсірегенде қантамырдың соғуы әлсіз болады. Бүйрек әлсірегенде бүйрек әлсірегенде бел, тізе қақсап ауырады, дәрменсізденеді. Бауыр болымды болғанда бұлшық ет әлсіреп, қол-аяқ ұйып, дәрменсізденеді. Қақырық түспей қойғанда бас айналады. Жүрек айниды, қан іркілгенде тіл өңезденіп, қантамыр тұтқырланады.

БАС АУРУДЫ ШЕКТІ ОРЫНДАРДАН ПАРЫҚТАУ

Бұл тарауды айтпас бұрын, тибет емі бойынша нүкте қойылатын орындар қытай тілінде айтылатындықтан, мұндағы тамырларды да қытай тілінде бұруға тура келіп отыр.

Қол-аяқтың санияң тамырлары, жуе ин тамырлары баспен тұтасады. Ішкі ағзалар мен ішкі құрылыс жиңлоларының жағымсыз райлардың әсеріне ұшырау дәрежесі түрліше болатындықтан бас аурудың шекті орындары да түрліше болады. Тайяң тамырына байланысты бас ауырғанда ауыратын шекті орын көбінесе қарақұстан мойынға ұласады. Яңмин тамырына байланысты бас ауырғанда көп жағдайда маңдай, қабақ, т.б. орындар ауырады. Шау яң тамырына байланысты бас ауырғанда екі шеке, екі құлақпен қосылып ауырса, жуе ин тамырына байланысты бас ауырғанда төбе ауырады немесе төбе көз жүйесіне дейін жайылып ауырады.

БАС АУРУДЫҢ СИПАТЫН ПАРЫҚТАУ

Сыртқы факторлардан болған бас ауру көбінесе жел, суық, дымқыл, ыстық сияқты жағымсыз райларға байланысты ауру тарихы барларда кезігеді.

Мұндай бас ауру шұғыл ұстайды, бас өте қатты ауырады. Бұл кезде бас негізінен сыртқа тартып, солқылдап, күйіп-жанып, сыздап, қақтты қақсап үздіксіз ауырады. Дене қызуы көтеріліп, дірілдеп-қалтырау, терлеу, шөлдеу, лоқсып құсу, тіпті құрысу, естен тану сияқты жағдайлар қабаттасады.

Ал ішкі зақымдалудан болған бас ауруда бастың ауруы баяу ұстайды, бас білінер, білінбес ақырын талықсып ауырады, ауру жанға батпайды, шаршап-шалдыққанда қатты ауырады. Көбінесе тамаққа зауқы соқпау, қалжырау, дег-бірсіздену, оңай ашулану, жақсы ұйықтай алмай, шым-шытырық түс көру, басы айналып, құлақ шыңылдау, көз құрғау, шұбарту сияқты ауру белгілері қабаттасады.

Қан іркілуден болған бас ауруда бас көбінесе, шаншып, сұққылап, талып, тұрақты шекті орындарда ауырады. Мұндай бас ауру көбінесе басы жарақаттанғандардан және бас ауруы ұзақ уақытқа жалғасып, емделгенімен жазылмағандардан көбірек кезігеді.

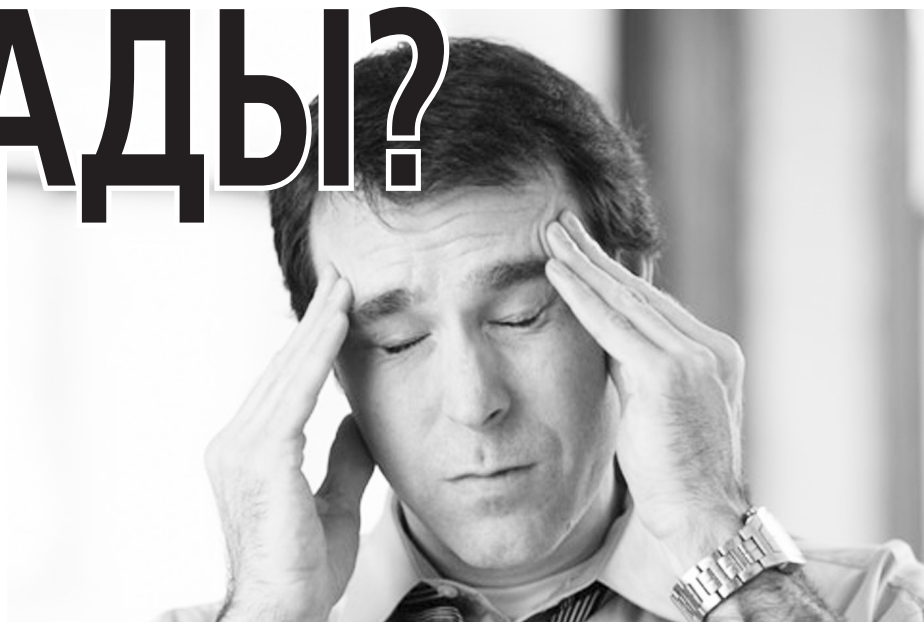
Бас ауруды емдеу

1) Суықтан болған бас ауруды емдеу

Ауру белгілері: Бұл кезде бастың ауырған сезімі мойынды шарпиды, науқас желге, суыққа шыдамайды. Әсіресе жел тигенде басы қатты ауырады да, жылы жерде жаны жай табады. Шөлдемейді, тілі аздап ақ өңезденеді. Тамыр соғысы қалқымалы немесе серпімді болады.

Емдеу әдісі: жел-құзды шығару керек. Ол үшін иісті тамыр сияқты дәрілік өсімдіктерді қайнатып ішу қажет. Иісті тамырдан 9 г., екпе қара өлеңнен (соңынан қосылады) 9 г., аюбалдырғаннан 6 г., марал балдырғаннан 6 г., қызыл миядан 6 г., тайтұяқтан (құсық шөп) 3 г., боташықтан 6 г., жалбыздан 9 грамды (соңынан қосылады) 300 миллилитр суға қайнатып, күніге екіге бөліп ішеді.

АДЫ?



2) Ыстықтан болған бас ауруды емдеу:

Ауру белгілері: бас сыздап, тіпті шытынап, айырылып бара жатқандай сезімде ауырады. Дене қызады, науқас желден қорқады, бет қызарып, көз қанталайды, қатты шөлдеп, су ішкісі келе береді. Үлкен дәреті жақсы келмейді немесе іші қатады. Несеп сарғаяды, тілі сары өңезденеді. Қантамыры соғысы солғындайды.

Емдеу әдісі: ыстықты қайтару керек. Иісті тамыр 9 г., аю балдырған 9 г., шикіә гипс 30 г., шашақгүл 15 г., елік балдырған 9 г., марал балдырған 6 грамды қосып қайнатып ішу керек.

3) Жел-құздан болған бас ауруды емдеу

Ауру белгілері: бас шеңбектеп ауырады, қол-аяқ ауырлайды, кеуде қысылады, үлкен-кіші дәрет жақсы жүрмейді, тіл ақөңезденеді, тамыр соғысы солғындайды.

Емдеу әдісі: Жел-құзды шығару керек. Маралбалдырғанды басқа шөп дәрілермен қосып қайнатып ішу қажет. Маралбалдырған 6 г., қойбалдырған бг., елікбалдырған, боташық, қақтаған қызыл мия, иісті тамырдың әрқайсысынан 3 г., зембіл шөптен 2 грамды қайнатып ішу керек.

4) Дене қуаттың әлсіздігінен пайда болған бас ауруды емдеу

Ауру белгілері: бас ауырады, бас айналады, бас ауру ұзаққа жалғасады, кейде ұстап, кейде тоқтайды. Шаршап-шалдыққанда асқынады, суықтан қорқады. Ешнәрсеге көңілі соқпайды, жеген тамақ дәм-татусыз сезіледі. Тіл өңезденіп, тамыр білеуленіп, әлсіз соғады.

Емдеу әдісі: дене қуатты күшейту қажет. Сеңгірлек 15 г., мергия 9 г., ақ шұ-

ғынық 12 г., балдырған 12 г., кептірілген мандарин қабығы 9 г., қақтаған қызыл мия 6 г., қандала шөп 6 г., буплеуыр 6 г., зембіл шөп, 9 г., иісті тамыр 9 г., тайтұяқтан 3 грамды қосып қайнатып ішу керек.

5) Қан қызметінің әлсіреуінен болған бас ауру

Ауру белгілері: бас ауырады, бас айналады, өң қуарып, жүрегі қағады. Тіл дәмді жақсы сезе алмайды, өңезденеді. Қантамыр жіңішкеріп, әлсірейді.

Емдеу әдісі: райды, қанды қуаттандырады. Бумен өңделген оймақгүл тамыры 12 г., балдырған 12 г., ақ шұғынық 12 г., иісті тамыр 9 г., зембіл шөп 12 г., томаға шөп 9 г., шашақгүл 9 г., қақтаған қызыл миядан 6 грамды қайнатып ішеді.

6) Бүйрек әлсіреуінен болған бас ауруды емдеу

Ауру белгілері: бас айналады, бел, тізе қақсап ауырады, дәрменсізденеді, ұйқы қашып, науқас шым-шытырық түс көреді. Құлақ шыңылдап, шауһат тоқтамайды. Асқазанды суық алады, қол-аяқ мұздап тұрады, тіл өңезденеді, тамыр солғындап, жіңішкереді.

Емдеу әдісі: бүйрек қызметін арттырып, миды қуаттандыру қажет. Мергия 10 г., тау дәрі 12 г., буға пісіріліп, күнге кептірілген оймақгүл 12 г., эукоммия 10 г., балдырған 9 г., алақат 9 г., қақталған қызыл миядан 6 грамды қосып қайнатып ішеді.

7) қақырық түспеуден болған бас ауру

Аурудың белгілері: бас айналады, асқазан қуысы жайсызданады, науқас лоқсып, құсады, тіл ақөңезденеді, қантамыр майдаланады немесе серпімділенеді.

Емдеу әдісі: қақырықты түсіру керек. Пинеллия 9 г., қызыл кендір 9 г., пория

9 г., мандарин қабығы 6 г., бэйжу 15 г., қызыл мия 4 г., жемжеміл 3 парша, шыланнан 2 талдық осып қайнатып ішеді.

8) Қан іркілуден болған бас ауруды емдеу

Аурудың белгілері: бас ұзақ уақыт ауырады, ауыратын шекті орындары тұрақты болып, науқас басына біз сұғып, ине шаншып жатқандай күй кешеді. Тілге көгерген дақтар түседі, қантамыр жіңішкереді немесе тұтқырланады.

Емдеу әдісі: қан айналысын жақсартып, іркілген қанды жүргізу үшін, қанды әрекеттендіретін шөп дәрілерді қайнатып ішу қажет. Қызыл шұғынық 3 г., иісті тамыр 3 г., жаңғақ дәні 9 г., мақсары 9 г., қабығын аршып, ұшындағы көгін қиып тастаған сарымсақ 1 тал, жидеден 7 тал, жұпар 0,15 г., (езіп ішу керек) сары арақ 50 миллилитр.

Бас ауруды ине терапиясымен емдеу барысында ине шаншу нүктесін қалай таңдау қажет?

Бұл кезде ең дұрысы қытай шипагерлігінің жиңлонамасына сай ине шаншу нүктесін таңдау қажет. Негізі қытай шипагерлігі бас әртүрлі яңжиндер мен жюе яңиндердің түйіліскен жері, қандағы қалыпсыздық жиңлоның бөгелуі, сондай-ақ бас функциясының бұзылуы сияқты ауру себептерінің бәрі бас ауруды қоздырады деп қарайды. Клиникада қытайша шипагерліктің жиңлолық саралап, анықтау әдісі мен ауру себептерін түсіну тәсілі арқылы бас ауруды бір-бірінен парықтайды әрі оны ине шаншу нүктесін таңдаудың өлшемі етеді.

Ине шаншып емдегенде үнемі яңжиннің хы гу, фыңчи, тәйяң, интаң сияқты нүктелерін және жуяңжиннің яйхуи, тайжұң, нигуан, иуң чуан сынды нүктелерді таңдап, оған тағы да қатысты емдік тәсілдерді сәйкестіру арқылы ине терапиясымен емдеу әдетте қантамыр сипатты немесе нерв сипатты бас ауруларды емдеуге қолданылады.

Сондай-ақ ине шаншу арқылы ем жүргізу кезінде ине шаншу техникасына да баса мән беріледі. Мысалы, жел-құз, ыстық-суықтан болған бас ауруды емдегенде, ашу, шығару, түсіру әдісін, бүйрек әлсіреу сипатты бас ауруды емдегенде қуаттандыру, тынықтыру әдісін, қан үю сипатты бас ауруды емдегенде әрекеттендіру, жөнге салу әдісін қолдану керек. Ине шаншу орнын дұрыс таңдаумен қатар, ине шаншу әдісін үйлесімді қолданғанда ғана бас ауруды ойдағыдай емдеуге болады.

Жасан Зекейұлы
Бибігүл Тұрсынәліқызы



ҚАЗАҚИ КҮРДЕЛІ ДӘРІЛЕР ЖӘНЕ ОНЫ ЖАСАУ ТӘСІЛІ

Қазақ дәрігерлігін фармакологиялық өреге көтеріп сөз етер болсақ, оны да бірқыдыру салаларға – айталық, сеппе дәрі, атпа дәрі, жақпа дәрі немесе татпа дәрі, шар дәрі, сорпа дәрі, тосап дәрі, оқ дәрі, талқан дәрі, т.б. түрге ажыратуға болады. Мұның жеке-жеке анықтамасы төмендегідей:

1. **Сеппе дәрі**, созылмалы жалаң жараны, күйіктен зақымдалудан пайда болған ірі тұрпатты ашық жараларды және басқа іріңді жараларды емдейтін және оны құрғататын дәрілерді сеппе дәрі дейді.

Бірінші түрі : отқа, суға күйген күйіктер үшін бұғы қу мүйізі 25 грам, ұлар еті (сүйегімен) 25 грам, борпылдақ саңырауқұлақ 25 грам, қызыл марал ыамыры 25 грам талқандап, електен өткізіп оған екі дана бақаны күйдіріп күлін қосып кептірілген жұмыртқа сарысынан 3 дана талқандап араластырып сеппе дәрі дайындайды. Жарақат орнын дәрілік йодпен зарарсыздандырған соң, сеппе дәріден лайықты мөлшерде сеуіп жарақатты орамай ашық құяды, әр күні осылай бір істеп 14 күнде бір дауалау мерзімін өтіп белгілейді,

Екінші түрі: сүйек сынып, сүйек жарқышақтары бұлшықетті тесіп-зақымдағанда, шетен жемісі, шетен қабығы, қызыл марал тамыры, үкі еті әрқайсысынан 15 грамнан алып қайнақ суға бір сағат немесе 95 проценттік спиртке жарты сағат салып қойып зарарсыздандырады. Онан соң кептіріп талқандап, електен өткізіп сеппе дәрі дайындалады. Мұнан кейін

жарақаттың орнын тазалайды да, сеппе дәріні сеуіп таза дәкімен орап қояды, осылайша әр күні бір рет дәрі ауыстырылып тұрады.

2. **Атпа дәрі**. қанжел, мұрын өспесі, кеңсірік шершеу қабынуы сияқты мұрын жолы ауруына насыбай ретінде атқызып емдейтін дәрілерді атпа дәрі деп атайды, мысалы, мұрнына жел түскен адамдарға: қалампыр 5 грам, у қорғасын 5 грам, қызыл бауыр бақа екі дана, иір 3 грам, бүйе бір дана, божы 7 грам, сары марал 10 грам, құрғақ сынап бір фін қосып тақандап екі қабат мәрлінің елегінен өткізіп атпа дәрі дайындайды, одан соң бір жолы жарты бидайдың көлеміндейден күніне екі рет ауру адамның мұрнына атқызады.

3. **Татпа дәрі**. Ешкі қотыр, сарбас қотыр, қара теміреткі, сұлы теміреткі, эгзима, қара сүйел, т.б. сыртқы терідегі қотырө жараларға тартып емдейтін дәрілерді тартпа дәрі деп атайды. Мысалы, қара теміреткі үшін күкірт 20 грам, қалампыр 20 грам, ашты өрік дәні 30 грам, ақ кекіре 30 грам, сары марал 30 грам талқандап електен өткізіп, оған тортасы айырылған қой майы 150 грам араластырып тартпа дәрі дайындай-

мыз. Онан соң жарақаттанған жерді тұзды сумен жуып тазартқан соң әлгі тартпа дәріні лайықты мөлшерде жарақатқа тартпа таза дәкімен орап тастайды, үш күнде бір рет алмастырады. Бұл мезгіл ішінде жараға күн нұрын тигізбейді, сабынмен жумайды. Осылайша 21 күнде бір дауалау мерзімі іетіп белгілейді.

4. **Шар дәрі**. 40 күн немесе 21 күн шшарт етіп дауалауға тиісті рухи ауру, асқазан ауру, рак ауруы сияқты күрделі ауруларға берілетін шөп дәрілерді өз тәртібі бойынша қайнатып болып суын сүзіп алған соң бұғы мүйізі, бұғы жүрек қаны, аю өті, жұпар кіндігі бөкен мүйізі, мерует тасы, сиыр өті тасы, т.б. жоғары өнімді дәрілерді қосып дайындаған дәріні шар дәрі деп атайды.

5. **Сорпа дәрі**. Шұғыл науқастар мен жәй науқастар, сондай ақ диагнозын анықтау қажет болған науқастарға қысқа мерзімге арнап беріліп қайнатып ішкізілетін дәрілерді сорпа дәрі деп аталады. Мысалы, бір науқасты тексеріп диагнозын тұрақтандыру үшін бір күндік немесе үш күндік сорпа бұырылады. Сынақ ретіде берілетін мұндай дәрінің жағу – жақпауына қарай біртіндеп көбейтіледі немесе азайтылады. Яки дәрі түрі өзгертіліп басқа дәрі бұырылады.

Әдетте қайнатып суын сүзіп алып, оған шекер яки сүт қосып ішкізілетін дәрілерде сорпа дәрі қатарына жатқызылады.

6. Тосап дәрі. тауық немесе олардың ішек һарнын алып тастап, орнына күрделі ауруларға арналған әр - түрлі дәрілерді салып, одан соң сырлы ыдысқа құйып қазандағы судың буын ұзақ қайнатып барып дайындалған дәріні тосап дәрі деп атайды. Тосап дәрілер тауық тосап, ұлар тосап, жүрек тосап, шар тосап, т.б. түрлерге бөлінеді. Мысалы, бір дана ұлардың жүнін жұлып, ішек – қарнын тазалап алған соң, көкірек қуысына қалампыр бір мысқал, тауық тасқайрағы екі мысқал, рауағаш тамыры 7 мысқал, сынап 5 фін, ақ шекер 5 мысқал, ақжүрек 3 мысқал, сиыр сары майы бір мысқал, қожашөп бір мысқал салып, тігіп сырлы тегешке құрғатып саламыз. Сонан соң қазанға 7 килограмдай су құйып, тегешті судың бетінде қалқып тұратыдай етіп байлайыз. Онан кейін қазанның қақпағын буы шықпайтындай етіп мықтап жауып, маздаған отта 7 сағаттай қайнатамыз. Онан соң қазанды түсіріп суығаннан кейін тегештегі пар сорпаны құмыраға құйып аламыз. Ал олардың ішіндегі дәріні алып тастап, дәрі сіңген ұлар етін кептіріп талқандап, талқан дәрі етіп аламыз данауқастын ахуалына қарай отырып, лайықты мөлшерде дәрілік сумен ішкізіп дауалаймыз. Бұл дәрі алғашта ішті айдаса жаққандығының белгісі.

Екінші түрі: шар тосапты дайындау – ақжүрек 5 мысқал, рауағаш тамыры 7 мысқал, арабалы 3 сәрі, жажұмыр бір сәрі, адыраспан бір мысқал, қалампыр екі мысқал, сары мия тамыры 5 мысқал, иір екі мысқал, бірсалар бір мысқал, қожа шөп екі мысқал, сиыр сар ымайы 3 сәрі,



ақшекер бір сәрідала ақшұбар жыланьы бір дана, ұлар асқазаны бір дана. Қара қойдың өті бір дана қосып 5 кило суға қайнатып екі кило қалғанда суын сүзіп алып, оған 500 грам қалғанда түйе сүтін немесе сиыр сүтін қосып қайта қайнатады. Содан әбден тосап болып жарты килодай қалғанда сырлы ыдысқа немесе құмыраға құйып алып, әр жолы 15 грамнан күніне екі рет ішкізеді. ішті айдаса немесе тері шығарса дәрінің жаққандығы есептеледі.

7. Оқ дәрі. Ұзақ уақыт дауалауға тиісті күрделі аурулар үшін берілетін дауалауды қосып талқандап, оған өңделген араның балын қосып балшық дәрі жасалады да, одан соң жеуге лайықты және өлшемге толымды болу үшін бір мысқалдан немесе 1,5 мысқалдан домалақ оқтың үлкенігіндей дәрі жасалады. Мұндай

дәрі оқ дәрі деп аталады.

8. Талқан дәрі. диагнозы әбден анықталып ұзақ дауалауға тиісті болған ауруларға берілетін күрделі зарарсыздандырғаннан кейін қосып талқандап, талқан дәрі дайындап береді де шай қасықпен ішу үшін өлшеп етіледі.

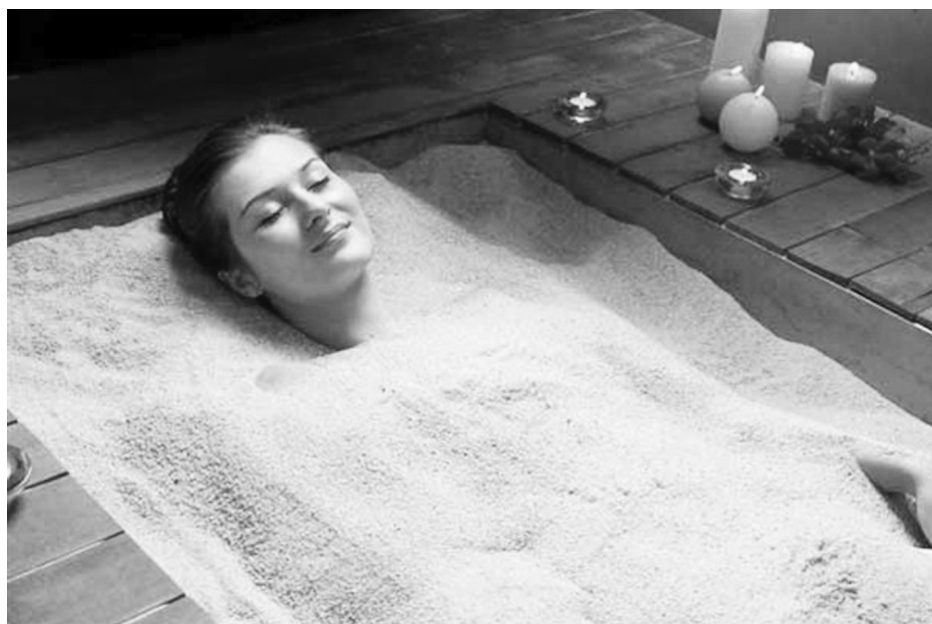
ДӘРІ ЖИЮ ЖӘНЕ ӨНДЕУ

Дәрігерлікте дәріні дер кезінде жиып алу, оны тазартып, өңдеп шірітпей сақтаудың өзі оңайға соқпайды. Ол үшін ең әуелі дәрілік шөптерді жақсы тани білуіміз, оның өркен жиятын, гүл ашатын, жеміс беретін мезгілдерін парықтпй алуымыз қажет. Мұның өзі бізден өсімдік – хайуанат жөнінде мол білімге ие болуымызды талап етеді.

Дәрі жинаудың мезгілі және өңдеу тәсілдері әр түрлі болып келеді. Мысалы, өгейшөп бүршігі, ит мұрын күлі, сары ағаш күлі, қоңыраулы қараған күлі, күнбағыс күлі т.б. дәрілік шөптердің гүлін ашылайын деген кезде үзіп алып, онан соң дәкіден жасалған жұқа дорбаға салып көлеңкелі желемік жерде кептіріп сақтаған жөн. Мойыл жемісі, шетен жемісі, қарақат жемісі, долана жемісі, қызықат жемісі т.б. ларды жемісі әбден піскен кезде үзіп алып көлеңкелі жерде кептіріп сақталады. Ақжүрек, жажұмыр, аю балдырған, сарана, қызыл шұғынық сияқты тамыры дәрілік шөптердің тамырын қазып алып, топырағынан арылтып, онан соң суық суға жуып тазалайды да көлеңкелі жерде сақталады. Ал, жер бетіндегі сабағы немесе жапырағы дәрі болатын шөптерді көк балдыркезінде үзіп алып, и турап жел қақтырып, әбден құрғатып сақталады. Ұрығы дәрі болатын адыраспан, жолжелкен, меңдуана, жабайы ашты ығыр, жабайы бұршақ, т.б. ларды әбден піскенде ұрығы қатайған кезде жинап алып үгітіп қауызынан ажыратып тазалап сақтайды.

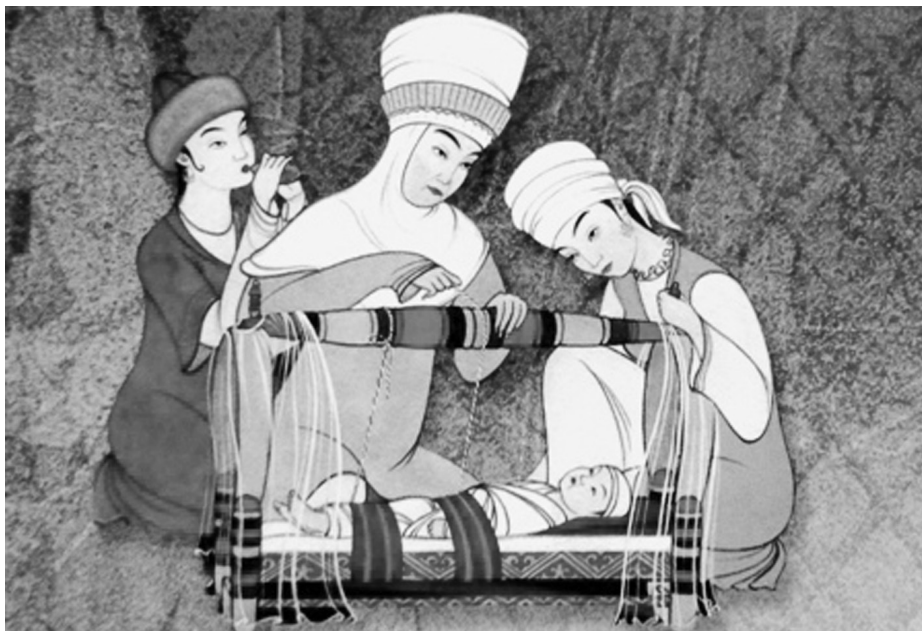
Дәрі өңдеу. Дәрі өңдеудің де дәрігерлікте маңызы өте зор. Өңделген дәрі жағымды, уытсыз немесе уыты төмен болады.

**Жүніс СЫМАҒҰЛҰЛЫНЫҢ,
«Қазақ емшілігі кітабынан
дайындаған М.Төкеш**



АНА СҮТІНІҢ Ғажайып құрамы

Қазір дүкендерден ана сүтінің орнын басады деген, құрамында түрлі-түрлі жақсы қоспалар, витаминдер және микроэлементтері бар сүт өнімдерін кездестіруге болады. Бірақ ана сүтінің керемет құпияларын білетіндер кемде-кем. Шынымен де, жаңа туылған сәбиге ана сүтінің қажеттілігі жоғары ма? Оның соншалық артықшылығы қандай? Біз осы жайында сөз қозғамақпыз.



Ең алдымен, ана сүтінің 87%-ын су құрайды. Су биологиялық тұрғыдан белсенді және жақсы сіңеді. Сондықтан, ана сүтімен қоректенген сәбиді алғашқы жылы сумен суындандырудың қажеті жоқ.

Ақуыздар сүттің 1%-ын құрайды. Ал сиырдың сүтінде ол молырақ кездеседі. Өйткені жануарлар жылдам өседі, сондықтан оларға сондай мөлшердегі ақуыз міндетті. Ал кішкентай адам баласы үшін мұндай көп ақуыз зиянды: сәбидің әлі жетілмеген бүйрегі үшін жануардың сүтінің ақуыздарын ыдырату өте қиын. Ана сүтінің ақуыздары алуан түрлі әрі бағалы. Ол баланы аурудан қорғап, организмі үшін құрылыс материалы рөлін атқарады. Ең маңызды ақуыз-қорғаушылар – иммуноглобулиндер. Ана сүтінде бала өз өмірінде кездесетін барлық микробтарға қарсы иммуноглобулиндер болады. Әсіресе А санатындағы иммуноглобулиндер маңыздырақ – олар ішектің шырышты қабатында орналасып, қанға микробтар мен вирустарды өткізбейді.

Лизоцим ақуызы – немесе табиғи антибиотик, бактерияның

қабыршығын ерітіп тастайды, жоғары қысымға шыдамаған бактерия жойылып тынады. Келесі лактоферрин ақуызы өзінің құрамымен ерекшеленеді: ол сүттегі темірдің тез сіңуіне көмектеседі, микробқа, вирусқа, паразиттік саңырауқұлаққа және қатерлі ісікке қарсы күреседі. Ана сүтінде лактоферриннің үлесі басқа сүтқоректілердікімен салыстырғанда өте мол. Әсіресе, туылғаннан кейінгі кезеңде өте қажетті зат. Сиыр мен ешкінің сүтіндегі негізгі ақуыз – казеинге қарағанда, ана сүтінің ақуыздары оңай ыдырап, қорытылады. Казеин бала асқазанына түссе, тығыз болғандықтан тез сіңбейді. Ана сүтінде казеиннің мөлшері төмен және құрамы жұмсақ болғандықтан, жеңіл қорытылады. Мұны сәбидің дәретіне қарап оңай айыруға болады – емізілген балада сұйық әрі жеңіл иісті, ал жасанды сүттен емген баланыкі барынша қою әрі өткір иісті.

Майлар ана сүтінің 2-4,5%-ын құрайды. Майдың көп бөлігі емізіліп жатқан сүттің соңғы жағында кездеседі. Сондықтан көптеген маман-

дар баланы емізу уақытын шектеуді құп көрмейді, әдетте бала суға толы бастапқы сүт пен майға толы соңғы сүтті ему барысында ему ұзақтылығын өзі реттейді. Ана сүтіндегі майлар мидың, көздің және жүйке жүйесі жолдарының дамып жетілуі үшін маңызды. Мұнда ана сүтінен басқа еш сүтқоректіде кездеспейтін эссенциалды май қышқылдары белсенді қызмет атқарады. Сондықтан сүтте ол жеткілікті болуы үшін емізуші ана өсімдік және балық майларымен мол азықтануы тиіс. Ғалымдардың зерттеуінен белгілі болғанындай, жасанды қоспалармен азықтанған балаларда табиғи ана сүтімен өскен балаларға қарағанда ақыл-ой қабілеті мен көз көруі кенже дамыған.

Келесі маңызды зат, ол – көмірсу – энергия көзі мен ана сүтінің тәтті дәмін келтіруші. Ол сүтте 7%-дай орын алады, оның ішінде негізгісі – сүтті қант – лактоза. Лактоза астағы бифидобактериялар үшін тиімді жағдай жасайды, өз кезегінде асқазанда олардың көлемін арттырады. Сонымен қатар, темір мен кальцийдің ыдырауына көмектеседі, ал сиырдың сүті мұндай

функциялармен ерекшеленбейді.

Жаратушының ана сүтіне қосқан тағы бір таңқаларлық кереметі – ана сүті өз өзін қорытады: оның құрамында липаза ферменті бар, ол жаңа туылған нәрестенің жеткіліксіз ферменттерінің орнын толтырады және майдың сіңуіне септігін тигізеді. Бұл фермент сиыр сүтінде де, ешбір қоспада да кездеспейді.

Енді витаминдер мен микроэлементтер жайында айтар болсақ, қоспаға қарағанда ана сүтінде олардың кейбірі аз мөлшерде. (Мысалы, сиыр сүтінде В витамині өте көп болса, А және С топтары витаминдері аз). Бірақ бұл жетіспеушіліктің өзі бір құндылық іспеттес. Ана сүтіндегі витаминдер мен микроэлементтер ерекше ақуыздармен байланысқан және жақсы түрде сіңдіріледі. Мысалы, ана сүтіндегі темір 50%-ға дейін сіңсе, қоспада – 10%.

Ана сүтінің көп емес бөлігін гормондардың шамамен 20 түрі және биологиялық активті заттар құрайды. Ол баланың бейімделуінде (адаптация) үлкен рөл атқарады, баланың келешек дамуына әсерін тигізеді. Осылардың ішінен бифидус-факторды ерекше атап өтуге болады. Ол нәрестеге дисбактериоздан қорғаныш және анасы баласымен бөлісетін иммундық жасушаларды түзеді. Гормондарды, биологиялық активті заттарды және иммундық жасушаларды ешбір заттан таба алмайсыз, тіпті ең керемет деген қоспадан да!

Ана сүтінің тағы бір ғажайып артықшылығы – баланың қажеттілігіне қарай тұрақты түрде лайықталып отырады. Егер сәби ыстықтап жатса – сүттегі майдың мөлшері төмендейді. Сәби өскен сайын – инфекциядан сақтайтын лейкоциттер мен иммунитетті бекітетін заттардың көлемі арта бастайды. Ғалымдар ана сүтінің құрамынан ылғи да жаңа заттар (қазірдің өзінде 500-дей) мен оның тамаша қасиетін таба отырып, оны таңғажайып элекфир деп атауда.

2 жыл бойы ана сүті бала үшін энергия, витаминдер мен маңызды заттардың қайнар көзі және иммунитетті нығайтушы болып қала береді. Мысалы,

Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша ана сүті бір жылдан кейін С витаминін – 60-95%, А витаминін – 38-75%, энергияны – 31%, ақуызды – 43%, кальцийді – 36% қамтамасыз етіп отырады. Ресей дәрігерлерінің мәлімдеуі бойынша, бір жылдан артық ана сүтімен емізу – баланың жақ-бет сүйектерінің жетілуіне, тістердің бекуіне, дұрыс тістеудің қалыптасуына кепіл. 1,5-2 жыл бойы ана сүтімен емізілген балаларда стоматологиялық және логопедиялық аурулар өте сирек кездеседі.

Бір таңқаларлығы, ана сәбиін емізу кезінде жаңа гормондар түзіліп, аналық инстинкті күшейтеді. Оның үстіне, ана сүтімен емізу тығыз, нәзік қарым қатынасты қалыптастырады. Нәтижесінде ана терең әсерлі түрде қанағаттанып, өзінің баласына сирек ашуланады.

Ең ғажайыбы – ана сүтінің қатерлі ісікке қарсы қасиеттілігі. Ана сүтіндегі HAMLET (Human Alpha-Lactalbumin Made Lethal to Tumor Cells – қатерлі ісік жасушаларын жоюшы адами алфа-лактальбумин) атауын алған қышқыл қатерлі ісіктің жасушаларын жойып жіберу қабілетіне ие. Тышқанның миына жасалған тәжірибе қорытындысында аталмыш қышқыл адамда болатын қатерлі ісік жасушаларының 40-тан астам типін өлтіргендігі анықталды. Бұл жаңалықты шведиялық Гетеборг және Лунда университетінің ғалымдары ашты. Енді бұл қышқыл клиникалық қолдануға түсіп, фармацевт мамандар көптеген әр түрлі жастағы ауру адамдарға дәрі жасауды бастап кетті.

Ғажайып сұйықтық – ана сүтінің бала дамуы үшін қаншалықты маңызды екенін көрсететін бұдан бөлек көптеген факторларды келтіре беруге болады. Осы мақаланы оқи отырып, баласын өз сүтімен қоректендірмек болған аналар өз таңдауында нық бекем болады деп сенеміз. Жай ғана баласын махаббатпен емізіп жатқан бақытты ананы көрсеңіз болды, қаншама мейірім мен ыстық ықыластың, шаттық күлкі мен берік сезімнің арада туып таралып, анадан балаға беріліп жатқанына куә болар едіңіз.

Сіз білесізбе?

Сіз білесізбе басқада жәндіктердің балалары сияқты адамның баласы 6-7 айлығына дейін тек мұрнымен демалады.

Сіз білесізбе бір айлық баланың жұдырығын жұмуынан бір күндік баланың жұдырығын жұмуы күштірек.

Сіз білесізбе жаңа туылған нәресте жасыл түс пен қызыл түсті көргенмен көк түсті көре алмайды.

Сіз білесізбе 6-7 айлық сәби бір уақытта ауа жұтып және тамақ жұта алмайды ал үлкендер он істей алмайды.

Сіз білесізбе статистика бойынша ана сүтімен қоректенген балалардың тісі сирек қисық болады.

Сіз білесізбе біздің жер шарымыздағы туылған балдардың үшіншісі «кесер тілімімен» туылады.

Сіз білесізбе туылатын балалардың 10% ғана айтылған уақытында туылады, ал қалған 90% ерте немесе кеш туылады.

Сіз білесізбе көп балалар сейсенбі күні туылады ал туу көрсеткіші аз күн сенбі мен жексенбі.

Сіз білесізбе баласы көп әке мароккалық сұлтан Исмаил. Оның қазіргі таңда 548 ұлы және 340 қызы бар.

Сіз білесізбе статистика бойынша 3-4 жасар балалар күніне 12000 сөз айтса, шамамен 900 сұрақ қояды екен.

Сіз білесізбе Швецияда 12 жасақа дейінгі балаларға бағытталған жарнамаларға заңмен тыйым салынған өйткені бұл жаста балалар кез-келген нәрсеге бірден қызығады бұл олардың психикасының бұзылуына әкеліп соғуы мүмкін екен.

Сіз білесізбе ең ескі ойыншыққа 3000 жыл ол бұрынғы Парсы жерінен табылған қазір Франциядағы Лувр мұражайында сақтаулы.

Сіз білесізбе бір екі жыл бұрын Уэльс білім департаменті сабақ үстінде 6 жасар оқушыларға «аяз ата жоқ» дегені үшін ұстаз жұмыстан шығарылған. Ұстазынан мұндай сөзді күтпеген оқушылар үйлеріне жылап барған. Ұстаздың бұл қылығы ата-аналардың арыз-шағым жазуына себепші болған.

Сіз білесізбе Жапонияда балаларға қатысты «жаман», «бұзық», деген сөздерді қолдануға мүлдем тыйым салынған. Сіз білесізбе 3 жасар баланың даусы 200 үлкен адамның даусынан қатты шығады.

Сіз білесізбе орта есеппен 4 жасар бала күніне 437 сұрақ қояды екен.

Денедің мырыш жетіспесе қандай тағамдарды жеу керек?



Мырыш – адам денесінде кем болса болмайтын бір түрлі микро элемент. Ол балалардың ақаусыз жетілуі үшін маңызды болумен қатар, ересектердің балалы болу функциясымен де тығыз байланысты. Әдетте ересектер әр күні 13-15 мг-ғана мырышты қажет етеді.

Ағзада мырыш кем болса асқа

табет болмайды, терінің көнтектенуі, баяу жетілу және қан аздық секілді аурулар пайда болады. Бұдан тыс ұзақ уақты бойы мырыш жетіспесе, жыныстық қуаты азайып, балалы болу мүмкіндігі жоғалады. Ал сәбилерде мырыш жетіспеу олардың өсіп-жетілуін баяулатып, ақыл-есін төмендетеді.

Мырышты құрамында мырышы мол тамақтарды тұтыну арқылы, сондай-ақ, күкірт қышқыл мырышын тұтыну арқылы толықтауға болады. Мырыш бидай өркені және мули ұлуы атты тағамдарда көп болады. Сондай-ақ, майсыз ет, балық, сиыр сүті, жаңғақ, жер жаңғақ, күнжұт, қызыл балдыр, жануарлардың бауыры секілді тағамдарда мол болады.

Жел соқырішек

Жел соқырішек – іш кірне деп те аталады. Бұл ауру көбірек суықтан немесе аш-тоқтықтан пайда болады. Ол ұстамалы ауру сияқты ауық-ауық ұстайды. Егер дер кезінде емделмесе өлім қаупін де туғызуы мүмкін.

Дауалау әдісі: 1) бұл ауруды бұрын қазақ ыстық өткізу жолымен орамал басып, дауалап келген. Рауғашты қайнатып суын ішкізсе, ішектің ісігін қайтарады. Ауруды бәсеңдету үшін Ақжүрек 2 мысқал, иісті жалбыздың түбі 5 мысқал, сарыағаш қалбығынан 5 мысқалды 300 г. суға қайнатып, 100 г. қалғанда борсық ішегінен 2 г. талқандап қосып, әрретте 12 гракннан күніне 2 рет ішкізеді.



2) егер бұл дерт өте асқынып түйнек дәрежесіне дейін көтерілсе, қарақазанды қыздырып төңкереді де, үстіне қошқар-текенің күйегін жауып, оған ауырған адамның кіндігін туралап екпеттетіп жатқызады. Осылай істегенде ғана шеңбектеген кірне сақайып, қалпына келетін болады.

Ауыр уайым қартайғанда тез алжытады

Адамдардың кәртейгенде рухани жақтан қажып, ми, нерв жүйелерінің әлсіреуінен пайда болатын ауруды медицина «қартаюдың әсерінен болатын рухани дерт» деп танығанымен жалпақ жұрт алжу деп біледі.

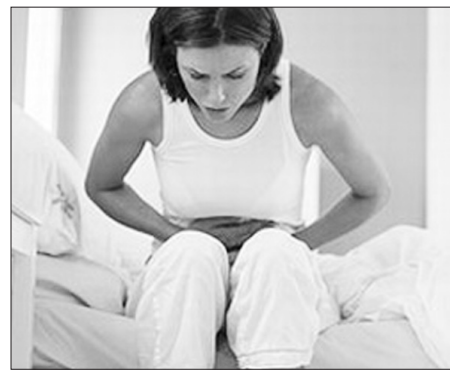
Алжу – жас кезінде уайым-қайғының тақсіретін көп тартып, тұрмыс соққысын көп көрген, ойлаған мақсатына, мұратына жете алмай рухани күйікке шалдыққан адамдарда жиі кездеседі. Кейбір

жағдайларда жасы ұлғайғанда күтімі нашарлап, бала-шағаларының қақты-соқтысына көп ұшыраған адамдарда болады.

Мұндай науқастардың иммунитет қуатын арттырып, күтімін жақсартып, қартайған әрі алсыз адамдарға беретін дәрілермен емдеу арқылы белгілі өнімге жетуге болады. Бастысы қоршаған ортаның тыныштығы мен тазалығы, көңіл-күйінің көтеріңкілігі маңызды. Дегенмен бұл дерттен түбегейлі сақнату қиын.



Іш кебу



Ащы ішек пен тоқ ішектің ішіне жел байланудан іш кебеді. Сондай-ақ құрғақ емшекті көп сорған балаларда іш кебу көп болады.

Дауалау әдісі: Сойған малдың тоқ ішегін боғы мен шажырқай майынан айырмай, екі жағын жіппен буып, жатарда орамалмен науқастың кіндігінің үстіне таңып тастайды. Малдың ішек қарнының, адамның ішек қарнындағы желді тартуда үлкен өнімі болатындығы атамзаманнан-ақ дәлелденіп, жиі қолданылып келе жатқан тәсіл.

Запыран

Запыран – өт сұйықтығының көбеюінен болатын ауру. Бұрынғылар оны қымыздың тұнбасымен құстырып дауалаған.

Дауалау әдісі: күздегі піскен ерменнің 1 кг. бүрін, 4 кг. суға қайнатып, 1 кг. қалғанда суын сүзіп алып, оған 1 кг. сиыр сүтін, 200 г. қой майын, 200 г. ара балын қосып қайта қайнатып, 1.5 кг. қалғанда құйып алып, бір күнде шай кесемен бір кесе ішу керек. Мұның өнімі өте көрнекті болады.

Ас тұзының құрамындағы натрий адам денесінде кем болса болмайтын элементтердің бірі. Ас тұзы адамдар үшін өте қажет дәмдендіргіш ретінде бірінші орында тұрумен қатар, ағзадағы клетка сұйықтығы мен қанның осмостық қысымын теңшейтін дәрі ретінде де өте қажет рөлге ие. Егер ауыр дәрежеде сусызданған науқасқа физиологиялық тұз суын құйса, ажалдан аман алып қалуға болады. Бұл тұз құрамындағы натрийдің (катион) рөлі.

ТҰЗДЫ КӨП ПАЙДАЛАНУДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯНЫ

Егер адам ағзасына натрий жетіспесе, тәбет қайтып, жүрек айналып, жүректің қағуы тездеп, қан қысымы төмендеп, бас ауырып, көз қарауытады немесе бұлшық ет тартылады. Ауыр болған жағдайда науқас талықсиды, тынысы әлсіреп жан үзеді. Натрийдің ең төменгі мөлшері ересектер үшін әр күні 0,5 г. болады. Бұл ас тұзының (ас тұзында натрий 40 пайызды ұстайды) 1.25 грамына тең болады. Адамдар тұзды артық тұтынбауы тиіс деген өлшем бойынша қарағанда әр адамның күніне қабылдайтын тұз мөлшері ең жақсысы 3-5 г. болғаны жөн.

Натрий ас тұзында мол болумен қатар, сүріленген көкөністерде, сүріленген балық, ет, жұмыртқа, сүрі ет, қант сығындысы, бұршақ шырыны, ас содасы, прэндик және божыма сусын секілділердің бәрінде натрий құрамы мол болады.

Адамдар ұзақ уақыт тұздық тағамдарды жесе, жүрек қантамыр ауруларын пайда қылумен бірге асқазан қабыну, ас қорыту сипатты жарақат секілді ауруларды пайда қылады. Натрийді көп қабылдаған адамдардың қан қысымы біршама жоғары болады. Әсіресе қан қысымы жоғарылайтын кезеңде (40-54 жас аралығы) жоғары натрийдің қан қысымын жоғарылату және басқа да ауруларды пайда қылу әсері жоғары болады.

Клиникалық зерттеулер нәтижесінде адамдар ас тұзы құрамы жоғары азықтықтарды шамадан тыс көп жесе, тұздың осмостық қысымы жоғары болатындықтан, асқазан кілегей қабығын тікелей бүлдіріп, асқазан кілегей қабығында кең көлемді жайылмалы қанталау, сулы ісік, баздану, жаралану, өлеттену және қанау секілді



бірқатар патологиялық өзгерістер пайда болатыны анықталған. Бұдан тыс, тұзы көп тағамдар асқазан қышқылын азайтып, простагландин E2-нің асқазан кілегей қабығының қарсылық қуатын жоғарылататын рөлі болады. Егер оның синтезі азайса, асқазан кілегей қабығы түрлі агдессиндердің әсерінен оңай зақымдалады да асқазан қабынуы, ас қорыту сипатындық жарақат, тіпті асқазан қатерлі ісігі пайда болады. Мысалы, Жапон мемлекеті әлем елдері қатарында тұзды көп тұтынатын ел болғандықтан ондағы халықтың асқазан қатерлі ісігіне шалдығу көрсеткіші де жоғары. Бұл ел соңғы кезде осы мәселені қатаң қолға алып, тұзды тұтынуды шектегеннен кейін ғана, бұл көрсеткіш әлем бойынша орташа деңгейге төмендеген.

Сондай-ақ натрий бүйрек арқылы шығарылғанда бір молекула натрий бір молекула кальцийді ала шығатындықтан ұзақ уақыт натрий құрамы жоғары тағамдарды жеу кальций құрамын жоғалтып, сүйрек босауы дертін де пайда қылады.

Ағзаны қалай тазартуға болады?

Адамдарда үнемі кезігетін кейбір аурулар денедегі тканьдардың түрлі қалдық (жарамсыз) заттармен былғануынан болады. Сол үшін мұндай былғанулардан сақтану өте маңызды. Ол үшін:

- **Жас жеміс және көкөніс шырындарын (қайнатылмаған) көп ішу.** Жас жеміс пен көкөніс шырындары ағзаны тазартудың таптырмас дәрісі есептеледі. Олар ағзаға жиналып қалған токсин мен өзге жарақсыз заттарды тазалайды. Бұл шырындар дененің ас қорыту жүйелеріне барғаннан кейін қанды сілтілендіріп, клеткада жиналып қалған токсинді ерітіп тазалайды;
- **Теңіз құрағын көп жеу.** Теңіз құрағындағы коллоид ағзадағы радиактивті заттардың үлкен-кіші дәреттермен сыртқа шығарылуын тездетіп, радиактивті заттардың денеден жиналуын азайтып, радиактивті аурулардың туылу мөлшерін төмендетеді;
- **Жасыл бұршақ сөлін көп ішу.** Бұл организмнің денедегі улы заттарды шығаруына көмектесіп, ағзаның қалыпты зат алмасуын тездетеді;
- **Ағаш саңырау құлақ пен саңырау құлақ тектес өсімдіктерді көп тұтыну.** Ағаш саңырау құлақ пен саңырау құлақ тектес өсімдіктердің қатерлі ісікке қарсы рөлі болады әрі олар қанды тазартады және уытты қайтарады. Үнемі тұтынған жағдайда ағзадағы лас заттарды өнімді түрде тазалайды.

Жоғардағы азықтар күнделікті өмірде жиі кездесетіндіктен қоршаған ортаның ластануы күн санап асқынып отырған мына заманда оларды жиі тұтыну арқылы ағзаның ластануынан аулақ болып, кейбір дерттердің алдын алуымызға болады.

ЛИМОННЫҢ ПАЙДАСЫ айтып бітіре алмайтындай көп

1. Ауыздағы жағымсыз иістерді кетіреді;
2. Қақырық түзбейді;
3. Өт айдайды;
4. Тәбетті арттырады;
5. Жүрек айнудың алдын алады;
6. Құсуды тоқтатады;
7. Ас қорытуды жеңілдетеді;
8. Ісікті кетіреді,
9. Асқазанды қуаттандырады;
10. Шөлді басады;
11. Іш өтуге пайдалы;
12. Жүректің қатты соғуын басады,
13. Бауырдың жұмысын жақсартады;
14. Геморрой (көтеу) дертіне пайдалы;
15. Сыздап ауырған жерлердің ауыру сезімін кетіреді;
16. Теріге жақсаңыз теріні жылтыратады;
17. Беттегі секпілдерді кетіреді;
18. Лимон шырыны көптеген заттарды жылтыратады, тазалайды;
19. Сияның дақтарын кетіреді;
20. Қабығын отқа жандырса, бөлмені тазалайды, (дизенфекция ретінде пайдалы);
21. Дәнінің ұнтағы түрлі уларға және улануға қарсы пайдалы.



ЖҮЗ ЖЫЛ ЖАСАҒЫҢЫЗ КЕЛЕ МЕ?

Ақ мамық төсекте көп жата бермеңіз. Жүз жасаған адамдардың көпшілігі өмір бойы ерте тұрған. Тамақты көп жемеңіз. Семіздік өміріңізді қысқартады.

Болашаққа сеніммен қараңыз. Зейнеткерлікке шыққаныңызда белсенділік танытыңыз.

Дәріні мүмкіндігінше аз қабылдаңыз. Денсаулығыңызды көп ойлай бермеңіз.

Шылым шекпеңіз. Шылым шеккендерден өзіңізді аулақ ұстаңыз.

Өз хоббиіңіз болсын. Сұйықты, әсіресе, суды көп ішпеңіз.

Өмірдің рахатына бөленіңіз. Нашар көңіл-күйіңізді дене еңбегімен жеңіңіз.

Кофе ішпеңіз, шай ішіңіз. Шаршағанды басу үшін жарты сағат ванна қабылдаңыз.

Күнде бір уақытта жатып ұйықтамаңыз. Түннің ортасына дейін кино көріңіз, қонаққа барыңыз, өздеріңіз қонақ күтіңіздер. Бірақ, спирттік ішімдіктер ішпеңіз.

Денені шынықтырыңыз, баяу жүгіріңіз, шомылыңыз, велосипед тебіңіз.

Электр қуатын үнемдемеңіз. Үйіңізде 150 ватты лампочка жанып тұрсын, ол сіздің өміріңізді де жарық етеді.

Жақсы, жайдары, ақкөңілді достарыңыз көп болсын. Олар стресске қарсы таптырмайтын ем.

ЖУСАННЫҢ ПАЙДАСЫ

Жусан жер бетіндегі өсімдіктердің ішіндегі ең ащысы. Оның пайдалы жақтары жетерлік. Латындар бұл шөпті артемизия деп атайды. Шөптесін өсімдіктердің дәрілік қасиетін ашқан Артемид құдайдың құрметіне осылай деп атаған.

Ертеректе Олимпиада ойындарында жеңіп шыққандарға сыйлық ретінде жусаннан жасалған сусын ішкізетін болған.

Римдіктер жусан тұнбасын асқазан ауруларын емдеуге пайдаланған. Ал қытайлықтар аяқ киімдеріне жусанның жапырағын салып жүрсе, тамаққа деген тәбетті артырады деп есептеген. Жусан теңіз саяхатшыларының түрлі теңіз ауруларынан сақтайды.

Бір нәрсеге қапаланғанда жусан иіскесеңіз көңіліңіз орнығады. Ұйқысыздыққа дертіне шалдыққанда жастығыңыздың астына жусан қойсаңыз, көзіңіз тез ілінеді.

Жусан тұнбасын дайындау үшін бір шай қасық үгітілген жусан жапырағын бір стакан қайнаған ыстық суға салады. Оны жарты сағаттан соң ішуге болады.



Тамақтанбас алдында жарты сағат бұрын бір ас қасықтан күніне үш мезгіл ішеді. Осылайша екі апта пайдаланған соң тоқтату қажет.

Жусан бөлмедегі ауаны тазартып, жүйкені тыныштырады. Тіпті, моншаға түсерде жусан жапырақтарын пайдалануға болады.

Ауыз шаюға керекті тұнбаны бір ас қасық жусанды бір стакан қайнаған суға бұқтырып дайындайды.

ЖАЗ МЕЗГІЛІНДЕ ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Демалыс кезіндегі сымбаттылық

Жаздық емдәмнің негізгі ережелері:
- аздап, бірақ жиі тамақтану,
- сұйықтықтарды көп іш,
- көкөністер мен жемістер - дәрумендердің ең жақсы көздері,
- оңай сіңірілетін емдәм ережесін ұстан.

Аздап, бірақ жиі же

Егер біз күн соңында тоқ кешкі ас жесек, тағам асқазанда ұзақ уақытқа қалып қояды, ол іште ауырлық сезімін тудырып, кебудің, жоғары қышқылдықтың себебі болады. Мінеки, сондықтан, тамақты күніне 4-5 рет кішкене тағам үлестерімен, 3-4 сағат үзіліс жасай отырып, жеу ұсынылады.

Көп сұйықтық іш

Құрғақ ауа, теңіз желі, жоғарғы жаздық температура және күнде үнемі болу біздің ағзамызды, әдеттегіге қарағанда, әлдеқайда тезірек суыздандырады. Су - адам денесін құрайтын негізгі элемент екендігі белгілі. Ағзада жүріп жатқан барлық үдерістер қалай болғанда да сумен байланысты. Сондықтан, көп сұйықтық пайдаланған жөн. Ол материяның өзгеруін жақсартады, ас қорыту үдерістерін жеңілдетеді және ағзадан зиянды уыттар мен қалдықтарды шығаруға көмектеседі. Су - бұл адам денесін құрайтын жасушалардың негізгі құрамдас бөлшегі. Су жетіспеушілігінің салдарынан тері құрғап және әжім тез түзеді. Сондықтан жазда күніне 2,5 литрден кем емес сұйықтық ішу қажет.

Кішкене үлестер

Кішкене үлестермен тұрақты тамақтану арқылы біз ағзаны қажетті қуат мөлшерімен қамтамасыз етіп қана қоймаймыз, сонымен қатар асқазанның жұмысын жақсартамыз. Егер тағам мөлшері шағын болса, асқазан жақсырақ жұмыс жасайды және түскен

қоректі тез қорыта алады.

Көкөністер мен жемістер - дәрумендердің ең жақсы көздері

Күн астында ұзақ уақыт өткізу күнге күйу мен қатар, көңіл-күйді де едәуір түсіріп жіберуі мүмкін. Тікелей күн сәулесінің әсерінен болған терінің бөліктері тез қартаяды, түсі мен құрамын өзгертеді. Біздің терімізді күн сәулесінен тиімді қорғайтын жақсы сүзгіші бар күнге күйге арналған (ең кем дегенде 15) жақпа майларды қолдану қажет. Сонымен қатар, жаңа піскен көкөністер мен жемістерді көп қолдану қажет. Құрамында А, С және Е дәрумендерінің көп мөлшері бар көкөністер мен жемістерден бастаған дұрыс. Олар күн сәулесінің әсерінен біздің ағзамызда туындайтын бос радикалдармен күреседі.

Осы дәрумендердің көп мөлшері төмендегі көкөністерде кездеседі:

А: (бета-каротин) қызғылт, сары және жасыл түсті көкөністер мен жемістер - сәбіз, қауын, бұршақ, қояншөп, брокколи, шабдалы, өріктер, асқабақ.

С: жабайы райханның жемісі, жидектер, цитрустілер, паприка, қызанақтар, ақжелкен, әр түрлі қырыққабат, картоп, ақжелкек.

Е: өсімдік майы, өсімділер мен ұрықтар (негізінен бидайдың), жапырақты көкөністер: ақжелкен, саумалдық, салат және жүгері.

Дене белсенділігі туралы ұмытпаңыз

Барлық демалысыңызды теңіз жағажайында өткізудің қажеті жоқ. Жұмыстан бос уақытыңызды қандай да бір спортпен шұғылдануға арнағаныңыз ең дұрысы болып табылады. Өз отбасыңызбен бірге белсенді өткізілген уақыт тек пайдалырақ қана емес, сонымен қатар, келесі жылға ең әдемі, бақытты сәттерді есімізде сақтау

үшін көптеген әдемі жерлерді көруге көмектеседі!

Жеңіл сіңірілетін емдәм ережелерін ұстаныңыз

Ұзақ әрі ыстық жазғы күнге энергия қорын жинау өте қиын. Ас қорыту үдерістері баяулайды, ағзаны одан да күштемеу үшін, қиын сіңірілетін өнімдерден аулақ болған жөн. Жеңіл тағамды таңдауға кеңес береміз, бірақ сонымен бірге ол пайдалы да болуы қажет.

Жеңіл сіңірілетін емдәмнің негізгі ережелері

- майлы тағамдардан аулақ болыңыз (майлы ет және шұжық, тұздықтар,

- қуырылған, атап айтқанда майдың көп мөлшерінде қуырылған тағамдарды қолданудың қажеті жоқ,
- асылған, буда дайындалған тағамды, бұқтырылған асқа және жұқалтырда пісірілген астарды қолданыңыз;

- майлы сорпаларды қаймақпен немесе шыжықтарды қолданбаңыз,
- дәмдеуіштердің көп мөлшерінде пайдаланудың қажеті жоқ.

Азанғы ас:

Сүт қосылған қауыздар, сүзбе және жас көк пияз қосылған еленбеген ұннан дайындалған тоқаш, лимон қосылған салқын шәй.

Екінші азаңғы ас:

жемістерден дайындалған салат

Түскі ас:

Томат тұздығында бұқтырылған тауық етінің төсі, асылған саумалдық, сәбіз алма шырыны, лимон қосылған су;

Кешкі ас алдында:

орман жидектері бар майлы айран.

Кешкі ас:

қара нанның 3 тілімі, асылған жұмыртқа, шабдалы, шәй.



заңгер болуға зауқым соқпайтынын сезіп, ақ батасын беріп, өнер жолына шығарып салды. Содан бері осы өнердің ыстығына күйіп, суығына тоңып келе жатырмын. Балаларым да өнердің шамшырағын жаққан жандар. Үлкен қызым – Қазақ Ұлттық консерваториясында фортепиано аспабының білікті ұстазы. Ал кішісі болса, скрипкашы және атасының жолын қуған заңгер маманы болды.

–Өнер мектебін 30 жылға жуық басқарып келесіз. Өміріңізді өнерге арнап, жүрек қаныңызды шәкірт тәрбиесіне жұмсап келе

Оңдасын АБДУЛЛАҰЛЫ, Күләш Байсейітова атындағы дарынды балаларға арналған республикалық мамандандырылған музыкалық орта мектеп-интернаты директоры, «Парасат» орденінің иегері:

Қоңыраудан құтыла

– Әңгімемізді қазаққа өзіңіздей ұл сыйлаған туған топырақтан бастасақ?

– 1948 жылы Алматы облысы, Қаракөмер ауылында, айбынды Алатаудың бөктерінде дүниеге келдім. Анамыз көкірек көзі ашық, мейірімді, арасында домбыра тартатын жайдары жан болатын. Әкеміз партия совет қызметкері болған. Мамандығы заңгер болғанымен өнерге жақын, музыканың, сөздің құдіретін білетін кісі еді. Өнер десе ішкен асын жерге қоятын жан болғандықтан акардион мен домбыра аспаптарында ойнайтын. Әкемнің көзі ашықтығы болу керек, музыкаға барам деп тұрған менің жолыма кедергі болмай, қолдау көрсетті. Жетінші класқа дейін ауылда оқып, Алматыдағы №39 мектепті оқып бітірдім. Әкем өз қолымен жетектеп әкеліп, П.И. Чайковский атындағы музыкалық училищесіне түсірді. Құрманғазы атындағы Қазақ ұлттық консерваториясын тамамдадым. Меннен басқа екі қарындасым мен інім де өнердің биік белесін бағындырған өнер адамына айналды. Қуат деген інім 50 - ге жуық кинолар мен театр қойылымдарына музыка жазған, елімізге танымал композитор. Қарындастарым да өнер жолын қуған музыканттар, бірі қазір Астанада өнер университетінде профессор болса, екіншісі шәкірт

тәрбиелеген дарынды ұстаз. Барлық отбасымызбен өнер жолында жүрміз.

– Ол кезде ауылдағы ағайынның баласына «Әртіс болмай-ақ қойшы» дейтін, кез ғой?

– Рас. Мен училищені бітіргеннен кейін әкем: «Балам арманыңа жеттің. Оқуды жақсы бітірдің, музыкалық аспаптардың бәрін де ойнайсың, Абай атаң өнерді үйренде жирен дегендей, әке жолын қуған заңгер боласың» еліңе қызмет ететін уақыт жетті деп, қазіргі ҚазҰУ-дің заң факультетіне алып келді. Әкемнің тілегін орындауға барынша тырысып бақтым. Бірақ, өнер деген құдірет, жүрек деген жұмыр ет өз дегеніне көндірмей қоймады. Көңілімнен сырнай, құлағымнан ноталар, жүрегімнен сазға деген сағыныш кетпеді. Ең қиыны – өз-өзіңді алдау. Одан асқан қасірет жоқ сияқтанды. Ақыры «арашашы» табылды. Заң факультетінде сабақ беретін, профессор Асаубаев деген әкемнің досы бар еді. Сол кісі менің жан-дүниеме үңіліп, әкеме «Әбеке, балаңды бекер қинап отырсың. Мақұл, заңгер болып бітірсін. Неше түрлі қылмыскерлердің ішінде, ақ пен қараның араласқанын көріп, ақиқат пен жалғанның итжығыс түсіп жататын сезіп, балаңның нәзік, пәк жаны шыдамайды ғой. Балаңның таңдаған мамандағы жаман емес. Еркіне жібер» деп, кеңес беріпті. Әкемде менің

жатқан ұлағатты ұстазсыз. Басқа мектеппен салыстырғанда өнер мектебінің айырмашылығы жайлы айта кетсеңіз?

–Музыканың, өнердің әсері өзгеше болады. Өнер мектебіндегі балалар 6 жасынан бастап түседі. Олар күніне 6 сағат оқиды. Кәдімгі мектептің програмасымен қоса, музыкадан профессораналды білім алады. Одан кейін өзінің таңдап алған аспабында ең аз дегенде 3-4 сағат жаттығу жасайды. Міне, өнер мектебі басқа мектептерге қарағанда өңай емес, керісінше, әлде қайда қиын соғады. Кейбір ата-аналар «баламның денсаулығы аз, өнер адамы болсын, өнер мектебіне оқысын, қиналмайды ғой» деп ойлап, балаларын жетектеп алып келіп жатады. Олар қатты қателеседі. Өнердің жолы – ауыр жол. Оған төзім, ерік-жігер, қажыр-қайрат, ең бастысы Жаратушы сыйлаған талант керек. Олай болмайды екен баланың болашағына балта шауып, денсаулығына зиян келтіресіз. Ал, осынң бәріне шыдап, өнер мектептен тәлім алған бала, қандай университетке түссе де қиналмайды. Өйткені бұл жерде тәртіпке, тапсырманы бұлжытпай орындауға үйренген бала, өмірде де солай қалыптасады.

– Өнер мектебіне қабылау алдында қандай шарттар қоясыздар?

– Арнайы тест болады. Бірақ, өнерлі

балалардың көбі алыс аймақтағы ауылдардан келеді. Қазір, ауылдардың көбінде балабақша жоқ. Балалар домбырадан басқа аспапты көрмеген, әнді дұрыстап айта алмайды. Қысылып, ұялып, мыжырайып тұрады. Сол мыжарылып тұрғандардың арасынан мықтылар шығады. Солардың ішіне таланттарды таба білу керек. Мысалы, апалы-сіңілі Мұсақожаевалардың төртеуіде ауылдан келіп, осы интернатта жатып оқыды. Қазір Лондонды аузына қаратып жүрген Марат Бейсенғали, апалы-сіңілі Накипбековалар, Мейрамбек Бесбаевтағы басқа таланттардың бәрі ауылдан шығып, осында оқығандар.

Өнер адамының табиғаты өзгеше болып келеді. Қатып қалған қағидамен қалыпқа түсе бермейді. Серкелердің еркелігі де болады. Олардың шамына тимей, шабытын табу да қиын. Демек, өнер мектебінің ұстазы болу өте ауыр

жартысының қолына домбыра берсең, Құрманғазы мен Тәттімбеттің күйін тартып, Әсет пен Біржанның әнін орындап береді. «Әу демейтін қазақ жоқ» деген бабаларымыздың сөзі біздің мақтанышымыз болу керек. Бір ұлттың жартысынан астамы өнерлі болса, ондай ұлттан асқан дарын жоқ. Өнерді білген, меңгерген адам басқа салаға ықылас қойып кіріссе, өте жақсы нәтиже.

Әдетте қазақтар еліктегіш халық дегенді көп естимін. Жақсылықты да, жамандықты да тез қабылдайды деп жатады. Меніңше, бұл арланатын жағдай емес. Дарынды болып тұрғаннан кейін, есту, түйсіну, сезіну қабілеттері ашылғаннан кейін, кез - келген нәрсені оңай қабылдайды. Талабы мен таланты жоқ адамға мың рет қайталасаңда ештеңе қабылдамайды ғой. Біздің қазақ халық ондай емес, өте зерек

құралы болған. Біз балаларды дұрыс тәрбиелеуіміз керек. Егемендік алғанымызға 20 жылдан асты. Біреудің қаңсығын таңсық қылмай, өзіміздің озық мәдениетімізді мойындайтын уақыт келді. «Сарыарқамен» сабаққа кірген баланың рухы үстем болып, еңсесі көтеріліп кіреді. Сабақтан «Саржайлаумен» шықса, сергіп, сергіліп шығады. Біздің мектеп осылай жасап келе жатқанына он жыл болды. Осында оқыған өзге ұлттардың барлығы да қазақтың күйлерін жаттап болды. Құлағынан кіргізіп, бойына сіңіріп жатырмыз. Осыдан кейін қазақты кім сүймейді, кім мойындамайды?!

– Бұл тамаша дәстүрді Сіздерден көріп, қолданып жатқан мектептер бер ма?

Он жылдан бері газет-журналдар арқылы, телеарналар мен радио арқылы айтып, насихаттап келе жатырмын. Қабылдағандар, қолдағандар

ТЫН УАҚЫТ КЕЛДІ!

жауапкершілік жүктейді. Біздің мектепке келген адам бірден байқайтын бір жағдай, қабырғаларда, парта мен орындықтарда шимай болмайды. Балалардың қабырғаларды теуіп кету, столды сызып кету, кез-келген жерге қоқыс тастау деген әдеттері болмайды. Өйткені өнер, мәдениет қайдан басталады? Ол – анау киім ілінетін жерден басталады. Халыққа мәдениетті тарататын осылар ғой. Еліміздің түкпір-түкпіріндегі ауылдардан келіп, интернатта жатқан балалардың өзі киім кию, жүріс тұрысы, тамақ ішу мәдениетін ерте қалыптастырады. Олар жаздық демалысқа барып, үйдегі аға-қарындастарына үйретеді.

– Әңгіме ауыл төңірегіне ауысып бара жатқандай. Айтыңызшы, өнерлі адамдардың көбі ауылдан шықпай ма?

– Дарынды балалардың бәрі ауылда жатыр. Қазақ халқы ең өнерлі халық. Басқа халық қазақтан нашар деп айта алмаймын. Бірақ, қазақтың өнерге деген табиғи жақындығы бар. Әлемде әрбір екінші адам ұлттық аспабында еркін ойнайтын қазақтан басқа қандай қалық бар? Жоқ. Ал, кезкелген қазақтың үйінде қара домбыра ілулі тұрады. Оны не атасы, не әжесі, не болмаса әкесі мен анасы, балалары, әйтеуір біреуі домбыраны тартады. Жер бетінде қанша қазақ болса солардың

халық. Міне, осындай қасиеттерімізді қастерлей білуіміз керек.

– Ұрпақты отаншылдыққа баулуда өнердің орны бөлек. Қазақтың қазақтығы әні мен күйінде, салты мен дәстүрінде жатыр. Өнер ордасы ретінде сіздер бұл жағында қандай жұмыстар атқарып жатырсыздар?

– Осыдан он шақты жыл бұрын балалардың бәріне қазақтың күйлерін үйретсек деген пікір көтерілді. «Мейлі қандай мамандықты таңдасада, мейлі кім болса да, қазақ жерінде тұрады екен, қазақтың музыкасын білу керек» деген ұсыныс тастады. Осы мәселе мені көптен бері мазалап жүрген болатын. Бірақ, қалың елді бір шыбықпен айдауға келемейді. Ол үшін меткептен бастайық. Бастағанда өнер мектебі болған өзімізден бастайық дедім. Мектептегі барлық оқушының өтіліп жатқан сабағын қайырып қойып, ортадан киіп кетуге болмайды. Біз қоңыраудың орнына Құрманғазының «Балбырауын» мен «Адайын», Тәттімбеттің «СарЖайлауын», Нұрғиса Тілендиевтің «Ақууын» алма-кезек қойып отырайық. Бір күнде алты сағат түске дейін, алты сағат түстен кейін сабақ болса, балалар 24 рет кіріп шығады. Осындай кейін, қандай бала болсада қазақтың күйін жатқа білетін болады. Ал қоңыраудан құтылатын кез жетті! Ол кезінде христандардың шіркеуге шоқынуға шақыратын

бар. Бірақ, көп емес. Атыраудағы Жұбанов атындағы музыка колледжі және Алматыдағы қаһарман ұстаз Аягүл Төреқызы басшылық ететін №159 мектеп-гимназиясы іске асырып келеді. Неге Қазақстан бойынша солай істемеске? Елбасы 2050 жылға арналған жолдауында «Қазақ елі» боламыз деп айтты ғой. Енді неге қарап отырамыз? Қазақ елі болып атану үшін қазірден бастап жұмыс істеу керек.

– Өнер мектебіндегі оқушылар ертең ұлттың мақтанышына айналатын, елдің алдында жүретін бір-бір тұлғаға айналады. Оларға қарап келесі ұрпақ бой түзейді. Ұлтты тәрбиелейтін де осылар. Осындай ауыр міндеті бар оқушылардың ана тілге деген құрметі қаншалықты?

– Қазақ тілін үйренейік деп айғайлай берудің қажеті жоқ. Біз оның маңызы мен артықшылығын жеткізе білуіміз керек. Күнде айта берсең балаларға да кері әсер етеді. Тіпті жек көріп кетеді. Біздің мектеп 1948ж. СССР -дің арнайы қаулысымен қазақ мектебі болып ашылған. Бірақ, қаулыда қазақ мектебі болғанымен, іс-жүзінде орыс мектебі болған. Кеңес үкіметі кезінде ақырындап қазақ класстарын аша бастадым. Егемендік алмай тұрып қазақ пен орыс класының санын теңестірдім. Бір байқағаным, қазақша оқып, қазақ тілін меңгерген

адамның тәрбиесі басқаша болады екен. Қазақша оқыған балалардың тәртібі мен үлгерімі өзгелерден артық болды. Балаларын қазақ класында оқытқысы келетіндер көбейді. Журналды ашып қарасам, соңғы 3-4 жылдан бері қазақ сыныбында оқитын оқушылар көбейіпті. Орыс пен кәріс, ұйғыр мен түрік, т.б. ұлттардың барлығы баласын қазақша оқытуға көшті. Өзге ұлт ата-аналары келіп «Балаларымыздың арқасында қазақша үйрендік» деп бізге алғыс айтып жатыр. Керісінше, бір-екі қазақ балалары орысша оқимыз деп өтініш жазды. Міне, біздің ана тілге деген құрметіміз. Елбасымыз айтпақшы, қазақ пен қазақ қазақша сөйлескенде ғана қазақ тілінің мәселесі шешім табады.

– Өнер мектебіне деген мемлекеттің қамқорлығы қаншалық дәрежеде?

– Бұл жағында мемлекетіміз аянып жатқан жоқ. Әйтседе, тек мемлекетке ғана иек артуға болмайды. Өнерді ел болып қолдап, жұрт болып аялауымыз керек. Тәңірі берген таланттың тасты да жарып шығатыны рас. Бірақ, өнерлі жастарды қолдап-қуаттамасақ елдің ертеңі жарқын болады деп айта алмаймын. Әрине, нарықтық заманда экономиканың алға шығуы керек шығар. Дегенмен, рухани байлық деген тағы бар. Рухы мен намысын жоғалтқан ұлт ешқашан ұлт болмайды, тобырға айналады. Сол үшін де, өнерді қолдау аса маңызды. Мысалға, басқа мектептерде бір бала физика немес математикадан олимпиадаға қатысып орын алса, барлық ақпарат көздері жарыса хабарлайды. Ал, біздің мектепте былтырғы бір жылдың өзінде 86 оқушы халықаралық, республикалық жарыстардан жүлдегер атанды. Оларды жеңісімен құттықтап, сүйіншілеген бірде-бір ақпарат құралдары болмады.

Міне, осы мектепті басқарып келе жатқаным 30 жылдай уақыт болды. Осы күнге дейін мектеп бітірген бірде-бір оқушымыз жоғары оқу орнына түспей қалған жоқ. Отыз жылдан бері жоғары оқу орнына грантпен түсу көрсеткішін 100 пайыздан түсірмей келе жатырмыз. Біздің мектептегі балалар шетелдің 14 мемлекетінде оқиды. Дүниежүзілік симфониялық оркестрлер дебіздің түлектер ойнайды. Австралиядағы екі оқушымы профессор болып, сабақ береді. Америкада да баршылық. Кейде осыларды мақтанышпен айтсам, «мықты болсаңыз соларды неге Қазақстанға қайтармайсыз?» деп сұрақ қоятындар да бар. Өнер адамзатқа ортақ. Кім оны

қадір тұтып, бағалай алса, сол үшін қызмет етеді. Өнер сатылмайды, бірақ, бағаланады. Біздің елімізде ұлы өнерді бағалай білсек, таланттар жетерлік.

– Баянға арналған бірнеше хрестоматиялық кітаптың авторысыз. Сізден білім алған сырнайшылар елімізді халықарасында өз өнерлерін мойындатып жүр. Айтыңызшы, өнердің осынау саласын таңдауға не түрткі болды?

– Менің жас кезімде сырнай аспабының дүрілдеп тұрған кезі еді. Өйткені, әрбір қазақ скрипка мен пианиноны біле бермейді. Домбыраны да кеңестік жүйе көп оқытпайтын. Сонымен менің таңдауым сырнайға түсті. Қазірде халықаралық жарыстың жүлдегерлерін бірнеше сырнай мамандарын дайындадым. Біздің сырнай аспабының деңгейі басқа елдерден кем емес. Баян орыстың аспабы болғанмен, қазаққа бұл аспап жат емес. Шашубайдың сырнайын қайда қоямыз?.

Жас кезімде білім және ғылым министрлігінде жұмыс істедім. Сол жерде жүріп алдыңғы буын ағаларымыздан көп нәрсе үйрендім. Қалың бір дәптер алып, білмейтін нәрселерімнің бәрін жазып алып жүрдім. Өнер адамдарын басқару тіптен қиын. Біреу халық әртісі, біреуі атағынан ат үркетін өнерпаз. Әрқайсысы өз кәсібінің майталманы. Еркелер мен серкелерді иландырып, айтқаныңды істету - үлкен біліктілікті қажет етеді. Ұстаздың ұстазы болғанда ғана оларды басқара аласың.

Мен өзім жақында Қабдеш Жұмаділовтың «Соңғыкөш», «Дарабоз» рамондарын оқыдым да, үлкен әсер алдым. Мен қазақтың біріншіден батырлығын, екіншіден дархандығын мойындаймын. Кітапты көп оқитын адаммын. Таңғайып дүниелерін тұщына қабылдадым. Біздің қазақ неткен батыр, неткен дархан халық. Қабдештің шығармашылығынан әдебиет пен өнердегі шыншылдықтың қаншалықты маңызды екенін түсіндім.

– Жаратылыстану бағытын қаншалықты қолға аласыздар?

Ол ата-анадан басталады. Баласына: «математика мен басқа сабақты қоя тұр. Мына аспабыңмен дайындал», - деп жатады. Бірақ, біздің мектеп оған жол бермейді. Дарында бала болады екен, барлығын меңгеру керек. Ал, әдебиетті басқа мектептерден терең оқиды. Әлемдегі қай математик ғалымды алып қарасақ, жас кездерінде музыкалық аспаптарда ойнап, музыканы терең түсінген.

– Кейбір өнер адамдары жақсы ән айтып, жақсы өнер көрсеткенімен, телеарналарда немес басқа ақпарат

құралдарында сұхбат бергенде өзінің білім деңгейін таяздығын байқатып жатады. Жақсы ән орындасақ болды, басқа білім керек емес деген ой қалыптасқандай?

Шын мәнінде халықтың сүйікті әншісі болу үшін тек әнді жақсы орындау жеткіліксіз. Ең әуелі ұлтыңды, сол ұлтыңның бай мәдениетін, терең тарихын білуің керек, сонда ғана орындап жатқан әніңнің мағынасы мен аңызына терең бойлай аласың. Ән мәтініндегі іс-оқиғаны жүрегіңмен сезінгенде ғана тыңдаушының жүрегіне жеткізе аласың. Жалпы, өнер адамына кітап оқуды алғышарт етіп қою керек. Өтірік ұзаққа бармайды. Жалған жазушы мен уақытша әншілер күн ертең елдің санасынан өшеді. Тек ақиқат ғана мәңгілікке қалады.

– Достықтың мағынасы неде?

– Дос деген сөз жай айта беретін сөз емес. Ол ерекше ұғым. Сен біреуді досым деп айту үшін, оның жақсылығы мен жамандығына қатар шыдауың керек. Кез – келген адамды досым деп айтуға болмас. Ертең сол қасиетті ұғымға ие болған үш әріптен тұратын қастерлі ұғымды иеленгенің үшін жауап бересің. Сол жас күндегі достарың дос болып қалады. «Жауыздың барып жанына уәзір болғаннан,

Достардың барып ауласында өлген мың артық – деп», Мұқағали айтқандай менің ойларымда ұстанымымда сондай.

– Өмірдегі басты ұстанымыңыз қандай?

– Өмірдегі басты ұстанымым таза болу. Тәннің де, жанның да тазалығын айтып отырмын. Әкешем адал болуға тәрбиеледі. Ал, ұстаз болу үшін ең алдымен адалдық керек. Оқушылардың алдындағы әр қимылыңа, жүріс тұрысыңа ие болуың керек.

Баяғыда Олжас Сүлейменов Гумилевқа былай деп сұрақ қойыпты: сіз осы көшпенділерді, оның ішінде қазақтарды мақтай бересіз. Егер қазақ сондай данышпан болса, көктен түскен тәртіп кітап неге араб пен еврейге түседі. Қазаққа неге түспейді? Сонда, Гумилев: қазаққа неге түседі екен? Ол кітап азған, тозған елге ғана түседі. Оларға ескерту үшін түседі. Ал сенің алқың үлкені кішісін силаса, тәңірдің бір екенін білсе, өзі аш қалсада қонағынан тойдырған халық болса, оған неге кітап түседі екен, - деп жауап беріпті.

**Сұхбаттасқан
Қазірет БЕРДІХАН**

ГЕНЕТИКТЕР АДАМ ӨМІРІН 800 ЖЫЛҒА ДЕЙІН ҰЗАРТПАҚ

Ғалымдар адам ағзасының ұзақ өмір сүруіне жол тапты. Енді жер бетіндегі адамдар 800 жылға дейін өмірсүре алады дейді. Тек зерттеу қорытындысы сәтті аяқталса деп отыр. Солтүстік Калифорнияның ғалымдары ашытқы бактериялардың өмір-жасын онесе ұзартып, нәтижесінде үлкен жетістікке қол жеткізіп, ендігі кезекте адамдарға қолдануға болады деп отырған көрінеді. Бар құпия - екі геннің көзін жою және калория қолданысын азайту. Бүгінгі таңда аталған ғылым ордасының зерттеушілері Эквадор жерінде жаңа тәсілге сынақтар жүргізуде. «PLoS Genetics» журналына шыққан зерттеу қорытындысына көз жүгіртсек: «Зерттеушілер ешқандай қоспасыз, таза күйде ғұмыр-жастары 10 есе ұзарған наубайхананың ашытқы бактерияларын жасап шығарды.



Үлкен зерттеуге ұласқан жаңа тәсіл генетикалық комбинация мен тұтыну қолданысын өзгерту аясында жүзеге асты. Осының арқасында зерттеушілер адам өмірі мен бүкіл тірі ағзалардың тіршілік құрылымын қолға алуға бір табан жақындай түсті. «Біздер ағзаның жаңа өмір сүруге қарасты жаңа бағдарламасын жасап жатырмыз «дейді зерттеуге жетекшілік ететін Вальтер Лонго».

Қоңырауға жауап беру қан қысымын арттырады

Телефонмен сөйлесу адамның артериялық қысымын арттырады. Бразилиялық ғалымдар мұны 94 адам қатысқан зерттеудің нәтижесінде дәлелдеді.

Utro.ru-дың хабарлауынша, Сан-Паулу университетінің дәрігерлері гипертониясы бар еріктілерді қатыстырып, сынақ жүргізген. Олардың орташа жас шамасы – 53. Сынаққа дейін және одан кейін қатысушылардың қан қысымы өлшенді. Мамандар телефонмен сөйлескеннен кейін адамдардың артериялық қысымы сынап бағанасының 121/77 мм-інен 129/82 мм-ге дейін жоғарылағанын анықтады. «Қоңырауға жауап беру кезінде жүрек тамырларға қан айдайды. Соның әсерінен қан қысымы жоғарылайды», – дейді олар.

Күн ән салады

Тарихта тұңғыш рет Күннің әуені жазып алынды. Алып планетаның сыртқы атмосферасының магнитті өрісінен бөлінетін дыбыстарды таспаға түсірген – Ұлыбританияның Шеффилд университетінің астрономдары.

Мамандардың мәліметінше, Күннен әуен бөлінетіні рас және ол бұрыннан сөз болып келе жатыр. Күннің сыртқы атмосферасындағы корональды сақиналар вибрацияға ұшырайды. Осының әсерінен әдемі әуен естіледі. Астрономдар спутниктік бейнетүсірілім арқылы Күн музыкасын таспаға жазып алып, оның жиілігін адам ести алатындай деңгейге жеткізді. Ғалымдардың айтуынша, Күннен бөлінетін әуен шекті және үрмелі музыкалық аспаптың үніне ұқсас.

ҚЫЗ-КЕЛІНШЕКТЕР СӨМКЕСІ ИНФЕКЦИЯ ТАРАТУЫ МҮМКІН

Әйелдердің былғары сөмкесі – мыңдаған бактерияның мекені. Ұлыбританиялық Initial Washroom Hygiene ұйымы сөмкелердің жұқпалы аурулар таратуы мүмкін екенін мәлімдеді. The Daily Mail басылымына сілтеме жасаған Meddaily.ru-дың хабарлауынша, мамандар әйелдердің әрбір бесінші сөмкесінің дәретхана орындығынан да лас болатынын анықтаған. Олардың айтуынша, сөмкедегі ең лас зат – қолға арналған крем. Опа мен кірпік бояуы да бактерияға тұнып тұрады. Сарапшылар қыз-келіншектерге былғары сөмкені күн сайын бактерияға қарсы майлықтармен немесе арнайы гель-



дермен тазалап тұруға кеңес береді.

Автокөліктерден шығатын пайдаланылған газ адамдардың өлім-жітім көрсеткішін арттырады. Бұл туралы Journal of Epidemiology and Community Health басылымында жарияланған зерттеуде айтылды.

КӨЛІК ТҮТІНІ ӨЛІМ-ЖІТІМДІ АРТТЫРАДЫ

«Новости» агенттігінің хабарлауынша, ғалымдар 1994-2004 жылдары insult алған 1100-ден астам адамның мәліметтеріне талдау жасаған. Олардың 50%-ы – ірі тас жолдарға жақын жерлерде, қалған жартысы – 1-ден 10 шақырымға дейінгі қашықтықта тұратындар. Ма-

мандар респонденттердің қан және зәр құрамындағы креатинин деңгейін өлшеген. Бұл зат адамдардың бүйрегі қаншалықты жақсы жұмыс істейтінін көрсете алады. Зерттеудің нәтижесінде автокөлік жолдарына жақын жерде өмір сүретін адамдардың бүйрегі нашар келетіні анықталды. Мұндай

елді мекендерде тұратын адамдар арасында жүрек-қан тамырлары ауруларынан өліп кету көрсеткіші 4%-ға жоғары болып шықты. Ғалымдар көліктен бөлінетін газдың қан тамырларын патологиялық өзгеріске ұшыратып, жұмысына кедергі келтіретінін айтады.

ВИРТУОЗНЫЙ МАСТЕР ЗОЛОТОЙ ИГЛЫ

Яркий последователь восточно-тибетской медицины, признанный мастер классической медицины – Жасан Зекейулы вкладывает титанические усилия развитию восточной медицины – иглотерапии в Казахстане и зарубежом. Являясь гордостью народа, своей уникальной методикой исцеления дарит радость своим многочисленным пациентам.

За большие достижения и успехи в деле развития отечественной медицины Жасан Зекейулы был удостоен звания “Почетного профессора” Венского Международного университета. В Австрийском конгрессе “Лидер XXI века”, где собралась вся мировая знать и ученые с мировым именем, уникальный мастер золотой иглы – Жасан Зекейулы добился большого признания и стал одним из именитых последователей Гиппократата.

Кровопотливая работа и бессонные ночи, сверх усилия и бесценный вклад в мировую науку – принесли свои плоды: искусно-го мастера золотой иглы наградили Международным орденом “Сократа”.

Жасану Зекейулы достался величайший трофей – своей методикой исцеления отличился среди многочисленных знатоков медицины, за профессионализм и опыт в области развития медицины Министерство Здравоохранения Китая наградило его почетным званием: “Высокопрофессиональный главный врач”, это высокое достижение является наглядным подтверждением его титанических сверх усилий в изучении медицинской науки и в беспристанном поиске новейших методик исцеления в медицине и в иглотерапии. Он также удостоился звания “лучшего врача” и “Отличника здравоохранения РК”. Номинация “Алтын жүрек” вручается лишь избранным достойным ученым, преданно служащим родной стране и родному народу.

– Жасан Зекейулы во всем мире практикуется аллопатическая медицина основанная отцом медицины Гиппократом. Врачи чтобы блюсти морально-этические кодексы принимают “клятву Гиппократата”. Это воспринимается как добросовестным отношением к медицинской профессии. Освоив школу классической медицины, затем ее дополнили методикой китайско-тибетской медицины. Почему Вы стали последователем Гиппократата?

– Вначале азам медицины я учился в Китае. В Поднебесной до сих пор сохранились древнейшие ценности медицины, и культивируют древнейшие школы медицины. История китайской медицины имеет 5000 - летнюю историю. Хотя и в КНР некоторые студенты осваивают традиционную европейскую медицину, но тем не менее в первых начальных 3-х курсах им преподают основные азы китайской медицины. Это незыблемая традиция. Китайская медицина рассматривает орган человека как одно целое, неотделимую цепочку – как основу одной целостной структуры. Душа и тело как унисон. Нельзя лечить организм, отделив одно от другого важного составляющего. Когда в 1993-94 годах я переехал в Казахстан, узнал что китайское слово “динло” - в английском эквиваленте “меридиан” вошло в словарный запас и широко применяется

в Казахстане. Я трансформировал данный термин на казахский язык, и этот лексикон приобрел лексическое значение “канал души” (“жан каналы”). “Динло” в буквальном значении обозначает значение: “канал иглы”. Так как канал души функционирует совместно с нервной системой и с нервными окончаниями организма, и поэтому я назвал эту систему “каналом души”. Канал души, функционируя через 700 важных основных точек, влияет на весь организм человека. И этот меридианный путь - 12 членов и 700 элементарных точек человеческого организма сумело найти свое исконное применение и способы лечения различных болезней. Эти важнейшие точки приобретают колоссальное значение, и разносторонне способствуют выздоровлению и отлаженной работе организма.

Например, человек получивший инсульт не в состоянии поднять руку. Потому что налицо - отсутствие души. Не работает канал души. Но если для получения анализов провести ножом по руке пациента, просачивается кровь. Врачи по стандартной системе измеряют давление по руке человека. А там кровеносные вены, протекает кровь. Если в организме человека выйдет из строя мельчайшая частица, и нарушится связь, тогда в этом случае организм человека парализуется переходя в неподвижное состояние. Человеческий организм

– как комбинированная машина. В сложных перепитиях анатомической структуры человека существуют и генерируют химические формы связи: калий, натрий, магний - ионные виды связи. Если будут отсутствовать ионные потоки тогда произойдет дестабилизация организма, то есть он слабо функционирует. Для человека получившего инсульт крайне важно восстановление и функционирование каналов души. Необходимо лечить мозговые сигнальные каналы. Из-за дееспособности данных каналов, происходит паралич ног и рук больного. А в некоторых случаях такой пациент дажен не способен сдвинуться с места. Восточно-Тибетская медицина исследует вышеназванные каналы в течение пяти тысяч лет. А в древней земле Казахстана в свое время жили легендарные целители и врачеватели ученые. Знаменитый Аль-Фараби (второй учитель мира), Ибн Сина (Авиценна) Лукпан Хаким, Отейбойдак и другие ученые исследуя различные грани медицинской науки, оставили яркий след и бесценные исследования для будущих потомков. Например в старину чабан у которого болела спина, протирая камчой стопу ноги и ударая плетью голени, пытался привести к функционированию необходимой точки организма вышедшей из строя, и таким чудным образом происходило излечение. Наши предки знали более тысячи способов



лечения хвори и болезней. Так как эта методика лечения явилась общей для народов проживающих на Востоке и поэтому ее прозвали Восточно-Тибетской медициной.

– К сожалению во времена СССР на земле Казахстана Восточно-Тибетская медицина не сумела найти дальнейший путь своего развития, произошло временное приостановление восточной медицины. А в Китае на данную проблему смотрели созерцательно и создали все необходимые наилучшие условия для дальнейшего развития восточно-тибетской медицины. Вы с детства впитали в себя наилучшие и разносторонние качества восточно-тибетской медицины, какие обстоятельства привели Вас к изучению традиционной европейской медицины?

– Восточно-Тибетская медицина имеет глубокую и древнюю историю со сложившимися традициями. Для того чтобы распространить различные тайны и секреты Восточной медицины для всех народов земного шара, пришел к выводу что для этого необходимо получение европейского медицинского образования. Свой трудовой путь я начал с областной больницы города Хитун Или-Казахского автономного округа. Практиковал хирургию, оперировал больных. Вначале работал главным хирургом, затем меня повысили на должность

заведующего больницей. После обеденное время наблюдали за клиническими больными. И обнаружил что некоторых больных можно лечить без операционного вмешательства. К примеру- мастопатия. Если с помощью иглы лечить неосложненную годовую-двухгодовую форму этой болезни без операционного вмешательства, болезнь улетучивается как небывало. Не обязательно резать миому, кисту, аденому простаты, или некоторые водянки женской почки, или некоторые костные диспропорции, а можно и нужно лечить вышеназванные недуги, для того чтобы снова не донимали эти болезни, мы прикладываем все усилия для полного искоренения болезней и применяем необходимое лечение.

Эти методы лечения имеют тысячелетние традиции, а европейской медицине всего – 300 лет. Эта медицина не может соперничать с казахской медициной имеющей древние корни и традиции. Если с помощью ножа излечивается один пациент, а с применением методов Восточно-Тибетской медицины выздоравливают более сотни человек. Наша профессия направлена на духовное излечение людей, и удовлетворение запроса пациентов, на оказание высоко качественных медицинских услуг.

– В Поднебесной работают высшие учебные заведения обучающие европейскую классическую

медицину?

– Такие вузы есть, тем не менее в их программу обучения включаются дополнительные курсы по Восточно-Тибетской медицине. Главная цель – целостно рассматривая анатомическо-физиологическую структуру человеческого организма, обучить лечению всех органов человека как одно целостную систему. А на сегодняшний день в Казахстане начинают образовываться центры Восточно-Тибетской медицины. В Казахстане в этой области ощущается нехватка ученых академиков. В высших медицинских учебных заведениях студенты обучаются по стандартному шаблону. Для обучения основам Восточно-Тибетской медицины ощущается острая нехватка учебных пособий и методических материалов. И в связи с этим обучение опирается на европейскую основу и ограничивается традиционными методами преподавания. А если врачи медицинской специальности такие как: хирург, терапевт, невропатолог, педиатр и другие будут изучать Восточно-Тибетскую медицину, тогда это было большим продвижением и прогрессом в области развития медицины.

Если больной прооперированный пациент начнет икать и кашлять, то в этом случае место где ему зашивали, будет приносить ему нестерпимую боль, словно прооперированное место готово разорваться на мелкие части. В этом случае не нужно выписывать больному лекарственные препараты, а необходимо лечить иглотерапией. Порой чтобы после операции не растянулись органы, полезно пользоваться процедурами иглотерапии.

– Гиппократ наставлял своих последователей “Человек – сложная биоорганическая структура. Вы не можете исцелить его, используя многочисленные разнообразные лекарственные препараты”. А широко известный в Казахстане ученый гомеопат Асемгуль Оразбеккызы приводит следующие выводы: “Человек выздоравливает в двух случаях: первое – природными лекарствами, а второе – через иммунитет”. К примеру экс министр здравоохранения Василий Николаевич Девятко в своем телеинтервью вспоминает: “Когда нас командировали в США и мы там пробыли 10 дней, американцы объяснили и доказали мне что

одна таблетка ампицилина наносит больше вреда организму в сравнении сложнейшей операцией. А в Германии люди подают в суд врачей использовавших антибиотики в отношении детей до пятилетнего возраста". А в нашей стране каждый второй человек пользуется антибиотиками. А именно какой вред наносится организму в следствие применения лекарственных препаратов?

– Использование антибиотиков перешло в европейскую медицину из восточно-тибетской медицины. Особенно использование такого метода широко применялось в медицинской практике целителя Отейбойдака Тлеукабылулы. Он изучал целебные травы, применяя различные настои из трав, рабатывал вакцины, явившиеся профилактикой при наступлении тех или иных болезней. И в этой форме лечения есть нюансы, нельзя немедленно наставлять на него табу. Например, во время пневмонии больному сложно дышать, и у него начинается одышка. И здесь чтобы не потерять время применяя те или иные методы лечения, а можно заменить его на применение антибиотиков. Конечно, не все в розовом свете, есть недостатки. А с другой стороны не учитывается большой вред данного препарата наносимый на печень, легкие человеческого организма. Если применять антибиотики ежемесячно или ежегодно от этого нет вреда.

–Методика диагноза, существующая в казахской медицине: определение болезни через вены, также широко применяется в китайской медицине. Вы также хорошо практикуете такую методику. Насколько точен таковой диагноз, какие результаты выводят медицинские аппараты?

–Хотя мы и говорим что врач спасает человеческие жизни, но тем не менее вначале нужно поставить диагноз, определить болезнь. Я точно ставлю диагноз своим пациентам, держа руку, через вену определяю форму болезни. Вероятность точного определения составляет 70-80%. Когда их проверяет аппарат ставящий диагноз, подтверждаются определенные формы болезни. Главная задача врача: точный и своевременное определение болезни.

– “Природа лечит человека. А врач –лишьпомощник природы.” Ныне изменилось это высказыва-



ние Гиппократа, в фармацевтике широко применяется использование химических синтетических лекарственных препаратов. Не ново что из за лекарственных препаратов изготавливается наркотическое средство именуемое “крокодиллом”. Это синтез придуманный учеными приверженцев классической медицины. Насколько отравляется наш организм из за употребления такого большого количества химических лекарственных препаратов?

– В основном химические препараты невольно применяются для сжигания клеток раковых болезней. К примеру в европейской классической медицине люди страдающие от давления, ложатся в терапию, и принимают химические препараты. Лицо опухает из за не функционирования нервных клеток. Искривлению лица также влияет диспропорция клеток суставов. Если таковые случаи имеют место быть, то нужно обращаться не к традиционной аллопатии, а необходимо искать лечение в Восточной-Тибетской медицине. Рекомендуется иглотерапия. Существуют закономерности в применении химических лекарственных препаратов. Лекарство

следует употреблять по строгой рекомендации лечащего врача. Вначале нужно определить сможет ли больной организм выдержать нагрузки в применении лекарственных препаратов. К примеру классическая медицина уподобляется машине, которая не останавливаясь на огромной скорости хочет проехать через камень, лежащий на дороге. Машина не думает. А если она разобьется, или полетит баллон. Возможна авария. А в методике Восточно-Тибетской системы машина останавливается, устраняется препятствие. После этого машина набирает скорость. В Восточно-Тибетской медицине применяются природные лечебные ресурсы. Усиливая энергию, побеждаете болезнь. А в классической медицине – человек ослабляется, снижается иммунитет. В следствие этого человек становится рабом болезни.

Именитый казахский поэт Туманбай Молдагалиев посвятил Жасану Зекейулы стихотворение:

*О, искусный целитель, много лета тебе,
Честь и слава народной молве!
Удивляешь всех нас ты лечебной иглой,
Виртуозный мастер с золотой иглой!*



ДӘРІГЕРЛЕР ҚАНДАЙ ТАМАҚТЫ жиі тұтынуға кеңес береді?

Соябұршақ: Ұзақ жасау кез келген пенденің арманы. Бірақ бұл тек бір ғана Жаратушының құзырындағы құдірет арқылы пенде баласына нәсіп болмақ. Дегенмен ғалымдар соябұршақты көп тұтыну ағзаның таза болып, адамдардың ауырмай аз болса да көп жасауына септігін тигізетінін айтады. Олардың айтуынша соябұршақтың құрамында өсімдік аналық гормон құрамы ең жоғары болып, әйелдердің денсаулығы үшін өте маңызды рөлге ие екен.

Тәтті картоп: тәтті картопта талшық, темір, калий және В6 дәрумені мол. Бұл артерияның қатаюынан сақтау арқылы тез қартаюдың алдын алады әрі қатерлі өспенің алдын алады.

Бүлдірген: теріні жақсартып, іш өтуді тияды, ауру сезімді бәсеңдетеді. Сонымен бірге тісті бекемдеп, демді тазартып, көмекейді жібітеді. Бүлдіргеннің тамыры мен жапырағынан шай демдеуге болады.

Айран: айран ас қорытуға пайдалы болумен қатар, ішек жолының инфекциялануынан өнімді түрде сақтандырып, дененің иммунитет функциясын жоғарылатады. Әдеттегі сиыр сүтімен салыстырғанда ондағы май құрамы төмен, кальций құрамы жоғары болады. Сондай-ақ онда В2 дәрумені мол.

Көжек: көжекте кальций, кальций, мырыш, темір, А дәрумені және С дәрумендері мол. Сонымен бірге көжек несепті айдап, қандағы қант құрамын бір қалыпты сақтауға пайдасын тигізіп, қатерлі ісіктің алдын алады.

Гүлді капуста (қырыққабат): Бұл өсімдікте қатерлі ісікке қарсы көптеген фермент болады. Ондағы фермент құрамы басқа әртүрлі азықтардағы фермент құрамынан асып түседі. Бұдан тыс, онда сүйектің босауынан сақтандыратын кальций, әйелдерде үнемі кем болатын темір элементтері және жүкті әйелдердің толықтырып отыруы қажет жапырақ қышқылы болады.

Сарымсақ және у сарымсақ: бұл өсімдіктер қандағы холестеринді түсіреді және жоғары қан қысымы дертінің алдын алып, жүрек ауруларының пайда болу мөлшерін төмендетеді. Күніне жарты сарымсақ жеген адамдардың асқазан қатерлі ісігіне шалдығу мөлшері әдеттегі адамдардікінен 50 пайыз төмен болады. Аптасына у сарымсақ жеп тұратын адамдардың тоқ ішек қатерлі ісігіне шалдығу мөлшері де әдеттегі адамдардікінен 50 пайыз төмен болады.

Бидай өркені: бидай өркенінің жүгеріден немесе сұлыдан жоғары тұратын себебі, ол тоқ ішек және тік ішек қатерлі ісіктерінің пайда болу мөлшерін төмендетеді. Оның үстіне денеге өте оңай сіңіріледі. Бидай өркенінде дәм болмайтындықтан оны сұлы жапырақшасына немесе айранға сеуіп жесе дәмі тамаша болады.

Тунес (балық): тунестік май қышқылы қан қысымын төмендетіп, миға қан құйылудың алдын алып, бас сақинасын тежеп, сулы теміреткіден сақтандырып, терінің құрғау дәрежесін төмендетеді. Аптасына 24 г. тунес майын ішсеңіз өте пайдалы.

ТАҢЕРТЕҢГІ «5 МИНУТТЫҚ» ҰЙҚЫНЫҢ ЗИЯНЫ КӨП

Көпшілік жан әдетте таңертеңгі ұйқысын қимай, төсекте тағы 5 минут жата тұрғанды жөн көреді.

Алайда, ғалымдар мұның денсаулыққа айтарлықтай зиян келтіретінін айтып, дабыл қағып отыр. Айтуларынша, адам ағзасы ұйқыдан оянардан бір сағат бұрын дайындалады екен: дененің температурасы көтеріліп, ми терең ұйқыдан шыға бастайды. Сонымен қатар, таңертеңмен денеге күш беретін ағзада дофамин заты өңделеді екен.

Ал, ұйқыны 5 минутқа әрі қарай созудың салдарынан аталған процестер майда бөліктерге бөлініп кететін көрінеді. Нәтижесінде, ағзаның қалыпты жұмысы бұзылып, адам күні бойы өзін шаршаңқы сезінеді. Себебі, төсекте өткізген 5 минуттық артық демалыс миды қайта терең ұйқыға тартады екен. Ал, осы сәттегі сағат қоңырауының үні ұйқыға қайта кеткен адамды мүлдем теңселтіп тастайды.

Сол үшін ғалымдар төсектен уақытылы тұрып кетуге кеңес беріп отыр. Бірнеше бөлікке бөлінген ұйқының денсаулыққа келтіретін залалы көп дейді олар. Мамандар ең бастысы ұйқының кестесін түзіп, сол кестемен жүру керектігін де айтып отыр. Дер кезінде төсекке жатып, күнделікті бір уақытта ояну – адам ағзасына үлкен күш беретін көрінеді

nur.kz





Сөйтіп, 1986 жылы мен құжатымды ҚазҰУ-дің философия-экономика факультетіне тапсырдым. Бір күні қабырғада ілініп тұрған хабарландыруды көзім шалып қалды. Онда философия факультетіне тапсырғандарға арналған Москва, Ленинград және т.б. орталық қалалардың жоғары оқу орындарына жолдама бары жазылған екен. «Құласаң нардан құла» дегендей, үш орын бөлінген Москваға емес, жалғыз ғана орын бөлінген Ленинградқа барам деп шештім. Сөйтіп, мен Ленинградта оқығым келетіні туралы өтініш жаздым. Сол кезде бағым жанып, бір орынға алтын медальмен бітірген он шақты талапкер таласып тұрған жерден мен оқуға түсіп кеттім. Кейбір орыс қыздарының «Танысың бар ма еді? Неге Ленинградқа біз өтпей

Ақтолқын ТҰРЛЫХАНҚЫЗЫ,
Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Оқу ісі жөніндегі проректоры:

Қазақ үшін қазақ философиясы бірінші орында

– Сіз қазақтың белгілі ғалымысыз. Ашқан жаңалықтарыңыздың жемісін де көріп жүрсіз. Жалпы, осы ғылым саласына, оның ішінде философияға қалай келдіңіз? Ұстаздарыңыз кімдер?

– Философияға келуім ойламаған жерден болды десем де болар еді, бірақ мен бұл дүниеде ешқандай кездейсоқтық жоқ екендігін мойындайтындықтан, оның түптің түбінде өте қисынды болғандығын түсінемін. Мен бала кезімде «ақын боламын, журналист боламын» деп армандайтынмын. Бала кезімде күнделік жазып, тіпті, өлең шығаратынмын. Жазған өлеңдерім балалар басылымдарында жарық көретін. Республикамыздың талай пионерлері менің «Пионер» журналында басылып шыққан өлеңіме ме, суретімді көріп өзіме де қызығып, қапшық-қапшық хат жазатын. Бірақ, біздің мектепте (менің ойымша) өлеңді менен әлдеқайда жақсы жазатын балалар көп болатын. Өзімді солармен салыстырып қарадым да, «менен жақсы ақын шықпайды-ау» деп шештім, ал ортақолды ақын болғым келмеді.

Ол кезде журналистика факультетіне түсу үшін бірінші емтихан жазбаша шығарма түрінде өту керек болатын. Мен мектепте шығарманы өте жақсы жазатынмын, «Жауқазын» әдебиетсүйер оқушылар үйірмесінің де белсенді мүшелерінің бірі болатынмын. Қазақ

әдебиетінен сабақ беретін білікті ұстаз, жәй ұстаз ғана емес, ана-ұстаз деңгейіне көтерілген **дана ұстаз Нағима апай** үнемі менің шығармаларымды мақтап, оқушыларға үлгі ретінде айтып отыратын. Солай бола тұрғанмен де мені бір күдік биледі. Себебі былай – біздің кезімізде алтын медальмен бітіргендер бірінші емтиханнан 5 алып өткен жағдайда оқуға бірден түскен болып есептелінетін. Ал, егер бірінші экзамен төрт болып қалса, қалған экзамендерді де тапсырып, байқаудан өту керек болатын. Оның үстіне, «оқуға түсу үшін таныс-тамырың, ақшаң болу керек» деген сыбыстарды жиі еститінбіз. Ал мен тек өз күшіме сеніп өстім. Жазбаша жұмыстан кез келген үтірге бола төрт қойып жіберер деп қауіптенген мен не де болса ауызша тапсырылатын емтиханы бар факультет іздедім. Ауызша тапсырып отырған кезде біліп тұрған балаға нақақтан нақақ төмен баға қойылмас, қойылған күнде мен апелляцияға беріп, өз білімімді дәлелдейтіндігіме сенімді екендігім әсер етсе керек, мен ауызша емтиханы бар философия мамандығын таңдадым. Атауы қандай әуезді – ФИЛОСОФИЯ! Бұл ғылым туралы аса көп білмесем де, мектептегі қоғамтану пәнінен естігенімдей, «даналыққа құштарлық» деп аударылатын атауымен-ақ қызықтыратын.

қалдық?» – деп сұрағандары да болды. Меніңше, сол кезде шет елге оқуға жолдама берген құзіретті адамның бойында ұлттық рух басым болған сияқты. Мына қазақтың қызы жеріне қайта оралар, қалып қоймас, еліне пайдасы тиер деп ойлады ма екен, кім білсін?! Мен қазіргі таңда егер сол кісіні білген болсам, оның үмітін ақтағанымды – алған білімімді еліме қайтарып отырғанымды асқан бір қанағат сезімімен айтқан болар едім.

– Өз ісіңізді меңгеру жолындағы өрлеу-өсу сырыңызбен бөліссеңіз...

– Мен қазір, біріншіден, жаратқан иемнің маған берген ғылым-білімге деген талпынысының арқасында, күш-қуаты мен қажыр-қайратының арқасында, екіншіден, талмас еңбекқорлығым мен не нәрсеге болсын құштарлық құлшыныспен қарайтындығымның арқасында өсіп-өндім деп білемін. Жасымыз біразға келсе-дағы өмірге бала көзбен қарауға жалықпаймын.

– Жетістік дегеніміз не? Кейде қиналып-шаршап, ғылым сырының шешімін таппаған сәттеріңізде не істейсіз?

– Жетістік, сол сөздің түбірі айтып тұрғандай, діндегеніңе, алға қойған мақсатыңа жету. Жетістік деген ең алдымен өзінді-өзің жеңе білуден – беймәлімділік алдындағы қорқыныш,

үрей, солар тудыратын өзіңе деген сенімсіздікті, одан кейінгі кезекте – кежегеңді кейін тартар жалқаулықты, өз-өзіңе жаның ашып немесе жаңыңды аяп кету сынды әлсіздіктерді жеңуден ба-сталатын процесс деп ойлаймын.

Шаршау – заңды да табиғи құбылыс. Біздің психикалық күш-қуатымыз да, дене күш-қуаты сынды, шекті дүниелер ғой. Шаршағаныңды сезсең өзіңді тынықтыру да қажет, онсыз неврозға ұшырадың сөзсіз. Жан қиналмай, жеңіл жолмен жететін жеңістер жоқ шығар-ау! Тіпті, әжем айтпақшы, «өлең айтсаң жаныңды жеп айтасың, «айхай, бауырым!» деп айтасың» демекші, оңай жетпек дүние нақ жетістік болмас.

Күйзеліс – өсу көзі ғой деп жұбатамын өзімді. Сөйтіп, табиғатта, тау арасында, өзен жағасында болып қайтсам, саз тыңдасам, философиялық шығармалар оқысам немесе кинотеатрдан мағыналы фильмдер көрсем рухани тазарып, тынығып қаламын. Содан соң қайтадан белді бекем буып ізденіске кірісемін.

Менің бір байқағаным – қатты іздегенге жаратқан іздегенін береді. Кейде, тіпті, ойда жоқта тап боласың деуге болады. Әлдебіреу жетелеп, итеріп тұрғандай болады кей сәтте маған...

– Қажырлы еңбегіңіз бен талантыңыздың арқасында әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-нің Әкімшілік департаментінің директоры, университет Ғылыми кеңесінің Бас ғалым хатшысы, Философия және саясаттану факультетінің деканы болдыңыз. Қазір Абай атындағы ҚазҰПУ -нің Оқу ісі жөніндегі проректоры болып қызмет атқарасыз. Философия ғылымдарының докторы, профессор атағын иемдендіңіз. Еңбек жолыңыз қалай басталып еді?

– Еңбек жолымды әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінен бастадым. Жасырмаймын, арнайы жолдамамен оқығанымды біліп, еліме тапшы маманмын ғой деп алып-ұшып келгенде университеттің мені жұмысқа алу-алмауы екіталай дегенде тауы шағылмаған менің қатты қынжылған кезім де болды. Мен қарап отырсам, сол кезеңнің арнайы жолдамалары қазіргінің «Болашақ» бағдарламасы іспеттес екен ғой. Мен идеологияның дәурені жүріп тұрған кезде идеологиялық майдан мамандарын даярлайтын факультетке оқуға түсіп, мал қайғы ма жан қайғы ма демекші, идеологияны ойламақ тұрмақ бар ақшаңа тамақ тауып жеу қиындап кеткен кезде әл-Фараби атындағы университетке келдім. Ғылым-білім саласынан мамандар күнкөріс қамымен бизнеске кетіп жатқан кезде, профессор атағы ауыз толтырып айтқанға ғана жақсы болып қалған кезде

ғылым саласына берілгендік танытқандар қатарында қалғаным еш өкінбеймін.

Мен үйлі-балалы болғанымға қарамай, тырмысып жүріп ғылыми дәрежелердің барлығын да өзімнің инемен құдық қазғандай ақ адал еңбегіммен алдым – күндіз университеттегі жұмыста, кешкісін әйел-ана ретінде үй шаруашылығында, түнде таңғы 3-4-ке дейін түн ұйқымды ғылыми ізденіске, аудармаларға қыйып жүріп, ассистенттен профессор атағына дейін жеттім. 2012 жылы Ұлттық Ғылым академиясына корреспондент-мүше болып сайландым. Кандидаттық диссертациямды да, докторлық диссертациямды да қорғап шыққандағы жандүниемді билеген шаттық сезімін мен дүниеге перзенттерімді алып келгендегі рахаттанған жеңілдік сезімімен бір деңгейлес деп айтар едім.

Мен негізгі мамандығым бойынша – философия, мәдениеттану, этика-эстетика пәндерінен жалпы саны 180-нен астам ғылыми мақалалар, оқулықтар, оқу құралдарын, монография жаздым. 2003 жылы гуманитарлық ғылымдар саласындағы үздік жас ғалымдарға берілетін мемлекеттік М. Әуезов атындағы сыйлықты иелендім, 2007 жылы «Үздік оқытушы» республикалық грантын жеңіп алдым. Гуманитарлық ғылым саласында аудармашылықпен айналысып, мемлекеттік «Мәдени мұра» бағдарламасына да белсенді қатыстым. Аудармашылығымға қатысты ірі еңбекті атап өтер болсақ, ол – Шарль Монтескьенің «Заңдар рухы жайында» деген ауқымды саяси-философиялық шығармасының тәржімасы. Одан да басқа әл-Фараби, Ницше, Вебер және т.б. шығармаларының аудармасын айтуға болады. Қазірде көбінде лингвомәдениеттанулық ізденістер жасап жүрмін.

– Ғылымның өркендеуі үшін шетелдермен қарым-қатынас орнауы керек. Әлемдік деңгейдегі әріптестермен тәжірибе алмасуыңыз қалай?

– Тәжірибе алмасуыма уақыт тапшылығы ғана кедергі деп айтар едім. Менің оқу ісі жөніндегі проректорлық қызметімде оқу жылының өн бойына басы-қасында жүру керектігі түсінікті, демек, іссапарларға шыға беру мүмкіндігі көп емес. Сонда-дағы жазғы демалысымның жартысын әріптестермен байланыс орнатуға арнайтыным бар. Оған министрліктің ғылыми ізденіс гранттарының көп үлесі бар. Әлемнің бірнеше мемлекетінде болып, ғылыми конференцияларға, конгресстерге қатыстым. Университетімізге де жыл сайын тәжірибе алмасу мақсатында шетелден ғалымдар келіп жатады. Мен Англияда UCL-де (University Colledge of London), Жа-

понияда Цукубо университетінде, АҚШ-та Пенсильвания университетінде іскерлік тәжірибеден өткендігімді мақтанышпен айта аламын. Одан сырқары, Еуроодаққа келушілер бағдарламасы аясында біріккен Еуропаның саяси институттарымен танысу тағылымдамасынан өткендігімді, Еуропа мен Азияның көптеген университеттеріне іссапармен барғандығымды ауыз толтырып айта аламын.

– Қазақ елінің Философия ғылымы даму дәрежесі бойынша әлемде қаншасыншы орында?

– Бұл тұста жалпы тенденция жайында ғана айту мүмкін деп ойлаймын. Ұлттар арасында ғылым салалары бойынша мыналарың мынадай орынды иемдендіңдер деп жіктеп қойған арнайы рейтингтерді көрген жоқпын. Бірақ, мен оқырманның мынаны білгенін қалар едім – қазақ үшін қазақ философиясы қашанда ең маңызды, ең бірінші орында тұруы тиіс, өйткені философия – мәдениеттің мән-мағынасы ғой, атадан балаға жеткен дүниені және сол дүниедегі өзіңді түсінудің терең тағылымы ғой.

Ал жалпы адамзаттық тұрғыдан ауызға жиі алынып жүрген әрі аймақтық ерекшеліктері бойынша бір-бірінен эстафета алғандай болып жатқан үрдістерді философия тарихынан да байқауға болады. Ғылымға атау болып тұрған сөз түбіріне қарап та, жазылған алғашқы арнайы философиялық мәтіндердің – трактаттардың көптігіне қарап та, философия бастауы көне Грекияда дейміз. Ал сол антикалық философияның өзіне қайнар бұлақ болған шығыс ғұламалары екендігін ұмытпаған жөн. Ортағасырда философиялық ізденіс салмағы араб-парсы-мұсылман аймағына ығысқан болса, сол шығыстық әл-Фараби, Ибн Сина және т.т. еңбектерінің арғы жағында антикалық авторлар –Аристотель, Платондар тұрғанын көреміз. Демек, батыс өркениетінде еленіп, екшелген идеялар шығысқа қайтып оралғандай болып отыр.

Жалпы, орта ғасырдан кейінгі Еуропа кезеңіндегі озық ойлы философия еркіндікті, адам тұлғасына деген үлкен құрметті танытқан Ренессанс гуманизмі итальяндықтар еншісінде. Одан бірте-бірте Еуропаның Англия, Франция, Германия сынды елдері философиялық эстафетаны қабылдады. Америкалықтар да өз прагматизмімен құр алақан қалып отырған жоқ. Орыстардың да рухани ізденістері, диалог философиясы ел аузында жүр. Бүгіндері ғылым-білімнің шарықтау шыңында тұрмыз деген күннің өзінде шығыс мистицизміне де орын бар...

Бір мойындайтын нәрсе – біз бүкіл әлем болып оқып көрген немесе естіп білген философиялық туындыны да, философия да әлі әлемге сыйлаған жоқпыз.

Бәлкім әлдекімдер мені жазғырар да болар – Анарыстар, әл-Фарабилер ше дер... Бірақ ешкім де тарихи шындыққа қарсы шыға алмайды – олар біз әлі қазақ болмай тұрғандағы тұлғалар.

– Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан-2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауында: «Біз 2025 жылдан бастап әліпбиімізді латын қарпіне, латын әліпбиіне көшіруге кірісуіміз керек» -деді. Осыдан кейін қоғамдағы зиялы қауым арасында екі түрлі көзқарас қалыптасты. Білім саласының бірегей маманы ретінде пікіріңізді білдірсеңіз....

Қоғамда екі түрлі ғана емес, сан түрлі пікірлердің болғандығы сол қоғамның өміршеңдігін танытады. Менің латын қарпіне көшуге деген қатынасым түзу. Қауіптеніп отырғандар үшін негіз бар сияқты көрінер, бірақ біз олардың сол күдігін сейілтуге жұмыс жасауымыз қажет. Қазақта «шешінген судан тайынбас» деген жігерліліктің керемет жолын көрсететін сөз бар. Тәуелсіздік толқынына сүңгіп жүрген біздер үшін судан қорқатын кез кетті ғой деп ойлаймын. Оның үстіне, біздің елімізде бір әліпбиден екінші әліпбиге көшудің бір емес, екі бірдей тәжірибесі болған – 1926 жылы араб графикасынан латын әліпбиіне небәрі 20 күннің ішінде өтсек, латын әліпбиінен кириллицаға көшу 1937-1940 жылдар аралығында жүзеге асқан.

Өз тәуелсіздіктерін алғаннан кейін кириллицадан латынға көшкен Өзбекстан, Түркменстан, Азербайджан және басқа да елдердің тәжірибесі түр. Сол тәжірибенің оңы мен солын саралап барып кіріскелі отырғанымызда әрі қазақ саны 70 пайызды өңгеріп тұрған тұста тым жалтақтық таныту дұрыс емес деп білемін.

Латын әліпбиіне көшудің әлемдік өркениет жетістіктеріне, түрік әлемімен жақындасуға бастар жол екендігі де саяси салмақты дүниелер болғанымен, ең бастысы – отарсыздан идеясына қатысты. Біз өркениетті елдер қатарына қосыламыз, әлемге өзімізді мойындатамыз деп отырған тұста бұл да бір оң әрекет деп білемін. Себебі, латын әрпі жаһандану графикасына айналғалы қанша! Бұл арада өркениетті әлем тілі – ағылшынның әліпбиінің негізі латын әліпбиі екендігін де естен шығармау керек. Әлемдік нарыққа шығу үшін, әлемнің түкпір түкпіріндегі тұтынушыға ұғынықты болу үшін латын жазуы қолданылады.

Латынға көшкенімізде ұтатындарымызға тіліміздегі қазіргі жат дыбыстарды таңбалайтын әріптердің қысқаруын да, соның нәтижесінде басы артық таңбаларға қатысты

ережелердің қысқаруын да, қазақ тіліне компьютерлік жаңа технологиялар арқылы халықаралық ақпарат кеңістігіне кірігуге тиімді жолдар ашылатындығын да жатқызуға болады.

Алынбастай үлкен кедергілер жоқ. Негізінен, осы мәселеге байланысты халықтың ниеті түзу болса қиындықтарды жеңіл шешуге болады. Аға буын өкілдеріне сәл күрделі көрінуі күтулі дүние, ол – психологиялық фактор.

– Елдің болашағы жастарда екенін ескерсек университеттердің арқалайтын жүгі ауыр болмақ. Жоғары Оқу орындарда мемлекеттік тілдің мәртебесі қаншалықты сақталуда?

– Мемлекеттік тіл мәртебесі біздің университетте жоғары деңгейде. Алматының кез келген жоғары оқу орнымен салыстырып көріңіз – біздің университеттегі студенттердің тілінің жатықтығы тұрғысынан болсын, өзара араласуда кеңінен тек ана тілін қолдануы тұрғысынан болсын, жалпы, қазақы рухтың көрнекілігі тұрғысынан болсын біз көшілгері алдамыз. Іс-қағаздар айналымы да толықтай ана тілімізде.

Біздің университет әу бастан мықты филолог ғалымдар мектебімен танымал екендігі де белгілі. Соның куәсі – ҚР ҰҒА академигі Серік Қирабаевтың, корреспондент-мүшесі Фаузия Оразбаеваның тілтанымдық мектептері

– Оқу жылы аяқталар тұстағы ең басты тақырып – ҰБТ. «Ұлттың Бірыңғай Тағдырына» айналған ҰБТ жайлы не айтасыз?

– ҰБТ жайлы оның мектеп бітіруші түлектердің білімін тексерудің адамға телінбеген объективті түрі екендігін ғана айтар едім. Ал «Ұлттың Бірыңғай Тағдырына» айналған деп нені меңзеп отырғаныңызды түсіндім... Жастар арасындағы суицид сынды көпфакторлы өте күрделі мәселені жалғыз ҰБТ-ға жақындата салу тым таяз ұстаным. Рас, біздер жасөспірімдердің өзіне өзі қол жұмсауынан Шығыс Еуропа және ТМД елдері арасында алдымызға жан салмай тұрғанымыз да бар. 2010 жылы біз бірінші үштікті аяқтап тұрған едік, 2012 жылы алға жылжыппыз. Үрейлі жағдай.

Жастық шақ – албырт шақ, өмірдің байыбына бара бермейтін желөкпе кезең ғой. Алғашқы сезімдер, алғашқы сүйініш пен күйініштер, сағы сынбаған жастықтың беті қайтқандағы дәрменсіздігі... Бұл тұста ата-ана тәрбиесі, діни, рухани жолкөрсетушіліктің ақсап тұрғандығы, бәрі-бәрі қатар түр деп ойлаймын. Балаларының бойын материалдық құндылықтарға батырып қойып, жан дүниесіне сәуле шаша білмеген ата-әжелер, әке-аналар. Тек мектеп пен өз басының рейтингін ойлаған ұстаздар....

Ертелі-кеш зорлық-зомбылық, кесепат дүниелер көрсетумен әлек теледидар... Жалпы қоғамды меңдеген немқұрайдылық... Әр тірі жан өзін сақтау инстинктіне ие, өмірді қию ешкез оңай болмаған, ендеше, соған бастаған себептер де кешенді.

ҰБТ төңірегінде туындаған мәселелерді тек өркениеттілікке шақыра отырып, тек алдын алу шараларын қарастыра отырып шешуге болады деп ойлаймын. Демек, ҰБТ алдында түрлі социологиялық зерттеулер жүргізу арқылы бітіруші түлектер арасындағы көңіл-күйді анықтап, атаулы да нақты жұмыстар жүргізілсе дұрыс болады. Мектеп мұғалімдерімен де, ата-аналармен де білікті психолог мамандар тренингтер өткізгені жөн. Оған қоса, қоғамдағы діни қызығушылықтың артып отырғанын ескеріп, оның рухани әлеуетін пайдаланса да жарасады. Өйткені ешбір дәстүрлі дін өзіне қол жұмсауды дұрыс деп білмейді. ҰБТ өткізу барысында да беймазальыққа бастайтын жағдайларды болдыртпау тұрғысынан нақты ұйымдастырушылық жұмыстар жүргізілгені жөн.

– Өмірлік басты принципіңіз қандай?

«Күніне тоқсан рет түңілсең де сонда да үмітіңді үзбе Алладан!» деген жолдарды өмір сынды абсурдқа толы ирелең соқпақтағы адамға метафизикалық медет болар ұстаным деп түсінемін.

– Ән-жырға жақындығыңыз... Әдебиетпен, театрмен, киномен «достығыңыз» қалай?

– Әрине, мен ол музалармен доспын. Оларға өзім тікелей араласпасам да сүйсіне қараймын, бір кісідей түсінемін.

– Бос уақытыңызды қалай өткізіп жүрсіз?

Бос уақыты барларға қызығамын... Адамға істеймін десе тірлік табыла береді ғой... Менің бос уақытым тым аз болғандықтан, оны жанұяммен өткізуге тырысамын. Мүмкіндігінше, саяхат жасауды – жаңа жер, жаңа ел, жаңа мәдениетпен танысуды ұнатамын. Жүрген жерімде қыбырлаған тіршілік жасап жатқан сан түрлі тірі жан иелерін – адам болсын, хайуан болсын, өсімдік болсын – көріп, тағы бір мәрте өмірге деген құштарлық сыйлаған Жаратқанның құдіреті мен кеңдігіне басымды иемін! Небір зәулім ғимараттар салып, оны әспеттеп безендірген сұлулыққа жаны құмар адамзаттың жасампаз рухына тәнті боламын! Жүрген жерімде рухани ордаларда болуды жан тазарту жолы деп түсінемін.

**Сұхбаттасқан
Қазірет БЕРДІХАН**

ҚЫМЫЗ

Қымыз – ашытылған бие сүті. Құрамында белок, спирт, май, қант, С дәрумені және күрделі химиялық элементтер бар.

Ем болатын аурулары:

Ас қорытуға көмектеседі, денені, жүйкені қуаттандырады, ұйқыны түзейді. Өкпе туберкулезіне шипа болады. Көңілді көтеріп, рухтандырады.

Ұзақ науқастан кейін арықтап, дененің әлсіреуіне, созылмалы өкпе туберкулезіне маусымның соңынан шілденің аяғына дейінгі қымыз өте жақсы ем болады. 1-3 ай ішінде науқас шамасына қарай 1-2 литрге дейін күніне 2-3 рет ішуге болады. Қымыз ішкеннен кейін адамның тамаққа тәбеті тартып, қарны ашады. Сол кезде сарбас не жас малдың етін немесе «жаубүйрек» қуырдақ, төстік қақтап жеу керек.

Тамақтың сіңімділігі артып, науқас тез көтеріліп, семіреді.

МӘЙЕК

Мәйек – түйе, қой, сиыр, ешкі тәрізді жаңа төлдеген үй жануарларының төлдерінің жұмыршағынан алынатын уыз сүт. Мұның өңі жұмыртқаның сарысы секілді болады. Дәмі сортаңдау келеді.

Ем болатын аурулары:

1. Талма ауруына 1 грамнан мәйекті балмен араластырып, күніне 3 рет ішеді;

2. Ұйыған қанды тарату үшін белгілі мөлшердегі мәйекті сірке суымен сұйылтып ішкізсе, асқазан ішекке іркілген қанды ерітіп түсіреді;

3. Зиянды жәндіктер шаққанда 1 грамдай мәйекті араққа араластырып, езіп ішсе, уықтты қайтарып, ауырғанды басады;

4. Талма ауруы бар әйел етеккір құрғағаннан кейін мәйекті үзбей 3 күн ішсе, талмадан айығады;

5. Мәйекті қатарынан бірнеше күн 0,1 грамнан ішсе, іш сүзегі жазылады;

6. Мәйекті езіп, сұйылтып, қан аққан мұрынның тесігіне мақтаға шылап, тығындап қойса, қан тиылады.

Пайдалану мөлшері: жағдайға қарай 1 грамға дейін пайдаланылады. Құрамында белок пен май бар.

ҚАРҒЫС АЛМА, АЛҒЫС АЛ

Жан дауасын іздегем ...

Жасым келген адамның ауырсырғанды да көбейеді екен. Жасатайынан тынысыз шаруалық айналысып, аптан да жығылып бірнеше қабырғалымы соңдырып, жарарақат алған. Осы себептерге жасымның жеттістен асқандығы қосылғандықтан ба, зйттеуір денім қозып, басым тоқтамай ауырғым, бұйындарым әлсіреп, кіші дәрет жолым тосылыпқырап, ұйғым қашып, мазам кете бастады. Ауылдығы, қалалығы, емханаларға көнгенімде, аптан жығылғандығыңыздан ашыртқа сүйектеріңіз қисайып нерв жүйелеріңізді басқан, қатты суық өткен деген диагноз қойып, бір неше рет емдеді. Алайда, оң нәтиже бермеді. ЖСаны қиыналып жүргенде, теледидардан "ЖСас-Ай" медицина орталығының емдеу ерекшеліктері мен өнімділігін көріп, шипа болатын дауа іздеп келем. Еас дәрігер ЖСасан жымы шырай танытып, ауруым анық диагноз қойып, емдеу бастады. Ультратон қыздырып, ине қойды, табанылды аспаптан қыздырды. Бір курс ем қабылдағаныңыздан денім жеңілдеп, қызғаны, басылың ауырғаны, кіші дәрет жолымның қалыпсыздығы оңала бастады. Әліміз емдеу жаңа келгендей сөзіне бастадым. Доктор, академик, профессор ЖСасан Зекейің Алла жолдарыңыз оңғара берсін!

Нұрғалиев Асай Нұрғалиұлы,
Алматы облысы, Шонжы ауданы, Діірмен ауылы

Құндақтаулы баладай едім...

ЖСасым 65 ке келген кейін анаым. Ұйым шашым, от-жасын бүргіп ұшатын зымыран айлағы бар, кезінде әлемді талғандырып, айдыны толқын атса, балығы тайдай тұлғатын алып теңізі тартылып, апат айлаққа айналған Аралданым. Ауруым асқынғым, жүріп-тұрып қалып, мойным да ұстамай салақтап, құрды құндақтағы баладай болдым. Сол жердегі емханаларға көрінгенімен алардың біліктілігі жетпеді. Әйткені, онда арнаулы мамандар жоқ еді. Еріксіз Қазақстандағы №1 Емханаларға келіп табаны күрделі 2 ай төсекке таңылды. Ерақ, ешқандай өңіш керілмеді.

Атағы Алматыдағы академик ЖСасан Бауырғалиұлының мен сияқты ауырған адамдарды шұғыл емдеп, түбегейлі жазып жатқандығын радиодан, теле арналарынан естіп, көріп, елің жақсы аңысына сүйіндім.

Сонымен балаларым "ЖСас-Ай" Улығыс-Тибет медицина орталығына алып барды. Түңі жымы, ақ қалатты бас дәрігер ЖСасан талғарылы ұстады да: "Ана, күңделіңіз, орныңыздан тік тұрасыз" - деді нық сенілім. Төбем көкке жеткендей қуандым. Екін бастап көтті. Дәрігерлері 17 түрлі дәрілік шөптен қойған ижелерін қыздырып отырды, берген дәрілерін іштім. ЖСасан не істе десе, соны орындадым. Түңі балам Айдар ерінбей көтеріп жүрді. 3 күнде басылды көтерілді. Екі курс ем алған соң айтқанындай орнынан тұрып, жүре алатын халге жеттім. Қазақстан теле арнасының "Айтпақ оңай" деген айдарына шығып, халықпен жүрек-жарды қуанышымызды бөлістім. Доктор, академик, профессор ЖСасан Зекейіңіңа аналым, алығысы шексіз!

Нұржамал Сүттібаева,
Қызылорда облысы, Арал ауданы

Абзал азамат екен

"ЖСас-Ай" медицина орталығындағы дәрігерлер мен емдеушілердің барлығын жұрт мақтап жүр. Дәрігер академик ЖСасанның шәкірті Асбек. Отенді бір ауыздан: "Мейіріңді, кішіңді, өз науқастарға өзі қойған иенің, мойың, арқа, ашыртқаларды, белдемдерді созып, уықлаудың қан айналысын жақсартуыңағы ролын ерінбей-жалықпай түсіндіреді екен. Одан елі алған көзіңде бәрине қуа болдым. Алла осы абзал азаматқа мықты денсаулық, бақыт, байлық, абырой берсін деп тілекшімін!

Әлімқожаева Гүлжанат,
Алматы қаласы

Дайындаған: Болат Құрманғажыұлы,
публицист-жазушы

Сары аурудан сақ

Дәрігерлер елімізде «В» және «С» вирустық гепатит түрімен ауыратын адамдардың көбейгені жөнінде дабыл қағып жатыр. Тек Алматының өзінде соңғы айда 500-ге жуық адамнан сары аурудың белгісі табылған. Әсіресе, Қызылорда және Оңтүстік Қазақстан облыстарында вирусты сары ауруы көп тіркеліпті. Осыған байланысты сары аурудың алғашқы белгілері мен одан сақтану шараларын жұрт біліп жүргенді жөн көріп отырмыз.

Бауырдың қабыну вирусы - жұқпалы аурулардың ішінде аса өзектісі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша В гепатитімен науқастанғандар саны 1 миллиардтан асса, С гепатитіне шалдыққандар дүниежүзінде миллионнан асып жығылатын көрінеді. Жыл сайын бауыр берішінен (циррозынан) миллионнан аса адам көз жұмады. Оның қауіптілігін осыдан-ақ білуге болады.

Сары ауру - билирубин деп аталатын өт пигментінің қанға жинақталып, оның ағза жасушаларына шөгуді салдарынан терінің, көздің шырышты қабығының склерасының (ағының) сарғаюынан байқалады. Бұл бауыр және өт жолдары ауырғанда, қанға байланысты кейбір аурулар кезінде байқалады.

Дерт жұқпалы болғандықтан инфекциялы сары ауруға (вирусты гепатит, Боткин ауруы) ерекше назар аударған жөн. Ол ең алдымен бауырды зақымдайтын өте жұқпалы вирусты сырқат. Ластанған су, тамақ, қолдың кірі, сондай-ақ қан арқылы (сарысулы гепатит - жақсылап залалсызданбаған медициналық аспаптарды қолданған кезде) жұғады. Инфекциялары ауру адамнан және вирус тасығыштар арқылы тарайды. Инкубациялық (білінбейтін) кезеңі 14 күннен 45 күнге дейін (көбінесе 25), ал сарысулы гепатит кезінде - 2 айдан 6 айға дейін созылады.

Сары ауру (гепатит) - бауырдың қабынуынан пайда болатын дерт. Ауру инфекциялар мен улы заттардың әсерінен жұғып, ол жедел және созылмалы болып екі түрге бөлінеді. Оларды ең алғаш рет орыстың әйгілі дәрігері С.Боткин (1883 жылы) инфекциялық сырқат

есебінде, бауырды бөліп, жеке қарағанда анықтаған. Сондықтан да болар, дерт осы дәрігердің атымен аталады. Қазіргі кезде ғалымдарға вирустың 5 түрі белгілі болып отыр. Олар А, В, С, Е және «Д» вирустары. Осы вирустардың әрқайсысының өзіне тән көріністері мен белгілері бар. Сары аурудың «А» вирусы РНҚ вирусына кіреді, оның қатері - тез жұғатындығында. «А» вирусы басқа ішек инфекциялар тәрізді жуылмаған қол (яғни асқазан-ішек) арқылы жұғады. Сондықтан оның эпидемиясы жаз, күз айларында көп кездеседі. «А» вирусы жұққаннан кейін бір күннен соң белгі береді.

Барлық сары аурулардың ішінде ең жиі (80 пайызына дейін) кездесетін - «А» сары ауруы. Ол су, тамақ және гигиена және күнделікті тұрмыс құралдары арқылы, сондай-ақ бір шылымды «шеңбер» бойынша топ адам тартқанда, тамақ түрлерімен бөліскенде, бір бөтелкенің аузынан бірнеше адам су ішкенде жұғады. Кітап және журнал беттерін аударыстырып парақта-ған кезде, қолдың саусақтарын түкіріктегенде және т.б. жағдайларда тарайды. Вирустың таралуына шыбындар да үлкен рөл

атқарып, олар аяқтарымен жұқпалы вирустарды тасымалдайды. Вирусты гепатиттің тағы бірі су алабында шомылудан да жұғады. Сондықтан әркім гигиеналық тазалықты қатаң сақтау қажет.

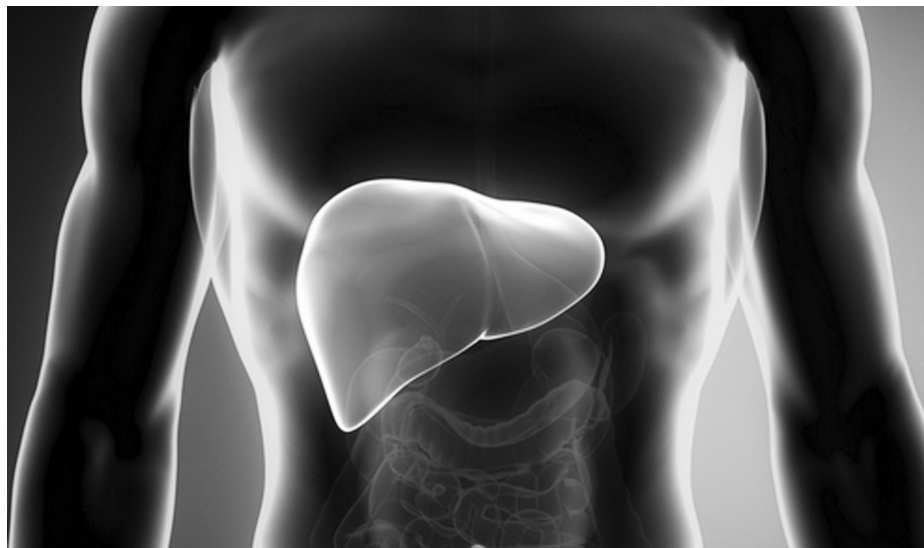
Ал «В» вирусы қан құйғанда, егу кезінде, операция құрал-жабдықтарының таза болмауынан адам ағзасына енеді. Сондықтан оны сарысу сары ауруы деп те атайды. Вирустық сары ауру адам ағзасына 6-8 ай бойы «жасырынып» белгі бермейді. Аурудың 60-70 пайызы өзінің дертінен бейхабар болуы да мүмкін. Сарысу сары ауруы қанмен ластанған инъекциялық инелер, залалсыздандырылмаған стоматологиялық, хирургиялық құралдар арқылы және қан құйғанда, қан мен қанның плазмасын тапсырғанда тарайды. Адамның жеке гигиеналық заттары (ұстара, маникюр жасайтын құралдар, тіс щеткасы және т.б.) арқылы жұқтыруы да ықтимал. Сондай-ақ инемен денеге татуировка салғанда да жұғады.

Балалар үшін В гепатиті - өте қауіпті, себебі сәби кезінде өткен аурудың түрі созылмалы ауруға,

САРЫ АУРУЛАРДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ (БАРЛЫҚ ТҮРЛЕРІ):

- Тәбеттің төмендеуі;
- Оң қабырға тұсының шаншуы;
- Дене қызуының 37,5 градусқа дейін көтерілуі;
- Жүрек айнып, құсу;
- Әлсіздік, бей-жайлық;
- Зәр түсінің өзгеруі (сыра түсті қоңырлануы)
 - Нәжістің ағаруы;
- Көздің ағы сарғайып, таңдай жұмсарып, соңынан қол, аяқ терілері сарғаяды.
- Вирусты гепатиттің барлық түрінде де бауыр ұлғаяды;
- Жөтеледі, тұмауратады.

Қ болғайсыз...



кейін рак ауруына ауысатын бауырдың қабынуына әкеліп соғады. Жас кезінде науқастанған болса, соғұрлым созылмалы вирусты тасушы болуы мүмкін.

«С» сары аурудың вирусы қан құюда, тамырға түрлі тазаланбаған инелер арқылы енеді. Әсіресе, бұл ауру нашарлардың арасында кең тараған. Сонымен қатар ағзаларды трансплатациялауға байланысты да дамиды. Ауру, негізінен, 30-60 пайыз жағдайда созылмалы сары ауру түрінде болады. Сондықтан гепатит «С» кейін бауыр циррозы, гепатоцеллюлярлық қатерлі ісік дертіне де апарады. Бауырдың қабыну вирусының ауыр түрі болып, С түрі немесе қан құюдан кейінгі бауырдың қабынуы болып саналады.

Посттрансфузиялық бауырдың қабынуы - бұл аурудың көбінесе қан арқылы - қан құю кезінде немесе залалсыздандырылмаған егу инесі арқылы да өтеді.

Бауырдың қабыну вирусының С түрі вирустың басқа түрлерімен қосылуында науқастың жағдайы күрт нашарлаумен қатар ауру асқынып, өлім халіне әкеліп соғуы мүмкін. Ғалымдар осы бағытта бар күшін салып отырғанымен, қазіргі күні бауырдың қабыну вирусының С түрінің тағы бір қауіптілігі сол, оған қарсы егетін вакцинаның болмауы

ында болып отыр. С түрі гепатитімен ауырған науқастың ауруы созылмалы түрге ауысып, науқас адамның бауыр беріші 3 жылдың ішінде өрбіп, соңында рак ауруына шалдығуына қатер төндіреді.

«Д» вирусы ағзада «В» сары ауру вирусынан кейін пайда болатын сырқат. «Дельта» вирустары «В» сары ауруымен қатар дамиды.

«Е» сары аурудың вирусы да РНҚ вирустарына кіреді. Жұғу жолдары, «А» сары ауруына ұқсас. Бауырдың қабынуының Е вирусымен ауырған жағдай біздің республикада тіркелмеген. Аурудың бұл түрі, халықты сумен қамтамасыз ету жұмыстары нашар дамыған, көбінесе Азия және Африка елдеріне тән.

Аурудың денені сарғайт-пайтын түрі де кездеседі. Ол ұзаққа созылып немесе бауыры ауыр зақымдайтын созылмалы түрге (цирроз) айналып кетпес үшін, мүмкіндігінше, дәрігерге ертерек қаралып, маманның кеңесін қатаң сақтаған абзал. Ауру адам міндетті түрде ауруханаға жатқызылуы тиіс. Ауруханада да, сондай-ақ жазылып шыққан соң да 6 ай бойы режим мен диета сақтаудың маңызы ерекше. Бұл кезеңде денеге елеулі күш түсіруден сақ болып, егуге рұқсат етілмейді және майлы ет (қойдың, үйректің), тұздалған және ысталған балық, шұжық, ащы

және тұзды құрғақ тамақ, тұздықтар, шоколад жеп, какао ішуге тыйым салынады. Сүттен жасалған тағамдар, суға пісірілген ет пен балық, ботқа, жеміс-жидек, қайнатпа, бал жеген дұрыс. Науқасқа сарымай мен өсімдік майын, ірімшіктің дәмді түрлерін, тұзы жоқ майшабақ беруге болады.

Сары аурумен ауырған адамдар кейде вирус тасығыш күйге душар болғандықтан, арнайы гигиенаны қатаң сақтауы қажет. Гепатит ауруын алдын алуда келесі жеке гигиена ережелерін қатаң сақтау маңызды: тамақтың алдында қолды сабындап жуумен қатар, көкөністер мен жемістерді жуып, тағамдарды шыбындардан қорғаған жөн.

Сонымен қатар су мен сүтті қайнатып ішкен дұрыс. Жеке гигиена аспаптары (тіс щеткасы, қырыну аспаптары, төсек, орамал, т.б.) әр адамда бөлек болу керек. Үйді таза ұстап, күнделікті ылғалдап сүртіп, ауасын тазартып отыру қажет. Науқастарды ерте анықтап, оларды ауруханаға жатқызып емдеу, қашанда өз нәтижесін береді. Вирусты гепатиттен сақтану үшін оған қарсы егу жұмыстары да жасалады. Қазіргі күні бауырдың қабыну вирусының барлық түрлеріне жетік диагностика жүргізіліп, анықталған соң оны емдеудің дұрыс жолын таңдаған тиімді. Дұрыс емделген науқас көп жағдайда жазылатын ауру деуге болады. Алайда бауырдың қабыну вирусының өрбуіне жол бермей, өндіріс орындары мен медициналық мекемелерде жүргізілетін профилактикалық шаралардың аса күрделі емес талаптарын орындау барысында оған қол жеткізеді. Алайда вирустық сары ауруларға шалдығу қатері өмір бойы сақталады, ол 10-нан 29-ға дейінгі жас тобында ерекше жоғары. Сондықтан бұл аурулардың алдын алу - өз қолыңызда, тазалық денсаулық кепілі екенін есіңізде ұстасаңыз болғаны.

Ақерке ЖЕКЕМБАЙҚЫЗЫ



ҚАРЛЫҒАШ ШӨП

Бұл көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30-125 см. Өн бойында қысқа түктері болады. Тамыры сарғыш, қоңыр түсті, кермек дәмді келеді. Сабағы тік, жоғарғы жағы бұтақты немесе дара өседі. Саусақтың айрығына ұқсас жапырақтары кезектесіп орналасқан.

Жинау және өңдеу:

Қарлығаш шөптің өн бойы түгелдей дірі болады. Жаз бен күз айларында жинап алып кептіреді де, турап дәрі жасайды.

Ем болатын аурулары:

1. Жел-құздан дене ауырғанда, асқазан ауырғанда және баланың құрыспа дертіне қарлығаш шөпті талқандап, 0,6 грамнан арақпен ішеді;

2. Жығылып жарақаттанып ауырғанда, қарлығаш шөптің жас тамырын араққа шылап, ауырған жерге жағады;

3. Битті өлтіру үшін белгілі мөлшердегі қарлығаш шөпті суға қайнатып, суымен киімдерді жуады;

4. Тіс ауырғанда 3-4 г. Қарлығаш шөпті суға қайнатып, суымен ауызды шайқайды. Жұтуға болмайды.

Пайдалану мөлшері: 0,6-0,9 г. Қарлығаш шөптің құрамында қарлығаш шөп сілтісі бар.

Ескерту: Қарлығаш шөптен уланғанда 1) жас бұршақ, аскөк, жемжемілден белгілі мөлшерде алып, қайнатып, қара шегіртке қосып ішеді; 2) ауырмаған сиырдың шикі сүтін ішеді.

ҚАРА ҚҰМЫРЫСҚА

Қара құмырысқаның ұзындығы 13 мм., жылтыр қара түсті, басы үшбұрыштау болады. Төбесінде имек келген жұп мүйізі бар. Аузы мен кеуде тұсы үлкен келеді. Қарын жағы бес бунақты болады. Кеудесінде қатқылдау қара түктері бар, еркегі үлкен, ұрғашысы кішілеу келеді. Өзен жағалауларында, шаппалық жерлерде, орман ішінде илеу с алып, топтасып мекендейді. Қара құмырысқа улы болады.

Ем болатын аурулары:

1. Аяққа жара шыққанда кептірілген қара құмырысқаны талқандап, жараның аузына таңады;

2. Зиянды жәндіктер шаққанда, ісікті, уытты қайтару үшін қара құмырысқа мен кәріқыз құртын (осы өсімдіктің сабағының өзегінде болатын құрт) қосып талқандап, суға езіп, ісінген жерге, жараланған жерге жағады немесе таңу керек. осылайша бірнеше рет қайталаса, жара жазылып кетеді;

3. Балалардың алқым безінің жұқпалы ісуіне немесе басқалай ісіктерге, күн шығудан бұрын құмырысқаның илеуінен белгілі мөлшерде алып, суға шымырлатып қайнатады. Су әбден суыған кезде илеуді дәкеге орап, іскен орынға таңады.

ЕСКЕРСЕҢ



ҚАРА ШЕГІРТКЕ

Қара шегіртке көбею кезінде жырашықтарда, үйлердің бұрыштарында, тамдардың іргесінде, үйілген кірпіш, тастардың арасында мекендейді. Түнде топтасып көшіп жүреді. Денесі жылтыр, жылдам секіріп, ұшады.

Жинау және өңдеу:

Қыркүйек, қазан айларында ұстап алып, суға салып өлтіргеннен кейін, кептіріп сақтайды. Қара шегіртке улы болады.

Ем болатын аурулары:

1. Қуық тұтылып, несеп келмегенде қара шегірткенің біреуін суға қайнатып ішеді;

2. Зақымдалу салдарынан қуық тұтылғанда, қара шегірткенің біреуін ұнтақтап, қайнаған сумен ішеді;

3. Қарттардың қуығы тұтылғанда 4 қара шегірткені, бұзаубас шаян мен қызыл мияның әрқайсысынан 3 г. Суға қайнатып, жылыдай үшке бөліп ішу керек;

4. Балалардың шымыңына кептірілген қара шегірткені талқандап, қайнаған сумен бірнеше рет ішеді. (он данасын ішу қажет);

5. Белсіздікке қара шегіртке инелік және иттің шыбығын белгілі мөлшерде қосып талқандап, арақпен ішеді.

ҚЫРҒАУЫЛ

Қырғауыл – шұбарала, өте сымбатты көрікті құс. Еркегінің құйрығы ұзын, төбесінде алтын түсті сары төбелдірігі болады. Ақ мойнақ белгісі бар. Денесінің ұзындығы 90 см. Таулы өңірлерде, орман-тоғайларда мекендейді.

Қырғауылдың еті жұмсақ, сіңімді, қанды көбейтеді. Миды қуаттандырады.

1. Қырғауылдың етін 3 күн ұдайы қақтап жесе, миды қуаттандырады. Ұйқыны жақсартады, қанды молайтып, семіртеді;

2. Қырғауылдың етін немесе қанын ақ тұскен көзге тамызса, ақ ұшады;

3. Мидағы бөгеттерді ашып, ұмытшақтықты азайту үшін қырғауылдың етін күніне 1-2 рет мұрынға тамызады;

4. Қырғауылдың сүйегін өртеп, күлін ұзаққа созылып, жазылмаған жараның бетіне себеді;

5. Қырғауылдың құйрық, қауырсын жүнін күйдіріп, күнжіт майымен өлтіріп, тілме жараның бетіне таңса, ісікті қайтарады;

6. Қырғауылдың қанат, құйрық қауырсындарын отқа өртеп, күлін суға майдалап езіп, шашты жуса, ағарған шаш қараяды.

Пайдалану мөлшері: қажеттілікке қарай болады.



ҚОЯН

Қоян – үй қояны және дала қояны болып екіге бөлінеді. Түстері ақ, қарақоңыр, көкшіл болады. Артқы аяғы ұзын, алдыңғы аяғы қысқа келеді. Қоян еті тәтті болады.

Ем болатын аурулары:

1. Сал, талма, ұйқысыздық, қалтылдақ ауруларына харшын, қара бұрыш, кыша, ашытқы шырмауық тұқымын аз мөлшерде талқандап, қоян етін қосып, қуырып жесе ем болады;

2. Несеп тоқтамағанда қоян сүйегі мен арпа өндімесін қосып, қайнатып ішсе, несепті қалпына келтіреді;

3. Қоянның уыз сүтінен жас балаға азырақ ішкізсе, бала шошымасы мен сандырақтауыв басылады;

4. Қоянның миын қуырып, қалтылдағы бар адамға жегізсе, қалтылдақ бәсеңдейді.

5. Қоянның миын әр ретте 2 грамнан жаңа сауылған сүтпен 7 күндей ішсе, шаш ағаруы тоқтайды;

6. Қоянның терісін жүнімен күйдіріп, күлін арақпен ішсе, әйелдердің қиналып, босануын жеңілдетеді. Бала жолдасын тез түсіреді. Етеккір уақытында келмейтін, ақ кір көп келетін әйелдерге ішкізсе ем болады;

7. Қоянның сүйегін қайнатып, сорпасын ішсе, тырысқақ ауруынан болатын іш өтуді, құсуды тоқтатады;

8. Қоянның жүнін күйдіріп, күлін несепті тоқтап қалған әйелдерге ішкізсе несептің жолын ашады;

9. Үлкен кіші дәрет тоқтап қалғанда, қоянның құмалағын талқандап, кіндіктің ішіне сеуіп, үстіне суық су тамызса дәрет өздігінен келеді;

10. Қоянның жүнін өртеп, күлінен 6 грамды арақпен ішсе, белсіздікке ем.

ЕМ КӨП

ҚҰРАЛАЙ

Құралайдың дене тұрқының ұзындығы 13-20 см. Құйрығының ұзындығы 9-14 см. Келеді. Жүні жіңішке әрі жұмсақ, сұрғылт түсті болады. Кішкене құлақтары бір-біріне жабысып жатады. Орманды жартастардың үңгірлерінде, тастың жапсарларында мекендейді. Ол түнде ұшып, қарағай тұқымы, ағаш жапырағы сияқты жас бұтақтармен және түрлі өсімдіктермен азықтанады. Алтай тауларында көп болады.

Жинау және өңдеу:

Құралайдың құмалағы емге жарамды болады. Тамыз, қазан айларында жинап алып, тазалап кептіріп талқандайды. Шикідей немесе сірке суын қосып, қуырып жасайды. Тәтті, дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

1. Қан ұйып етеккір келгенде, іш

кеуіп ауырғанда құралайдың құлағынан 12 г. Иісті тамыр, мақсары, шабдол дәнінен 9 грамнан қайнатып ішеді;

2. Етеккірдің шаншуына, босанғаннан кейін іштің ауырғанына 9 г. Құралайдың құмалағын, 6 г. Уылдырықты, 6 г. Тырна гүлді қосып талқандап, қайнаған сумен ішеді;

3. Жығылып жарақаттанғанда немесе сүйек сынғанда 3 г. Құралайдың құмалағы мен 3 г. Бедиянды қосып талқандап, күріш суына араластырып жараға таңады;

4. Улы жәндіктер шаққанда, құралайдың құмалағын талқандап, сірке суына араластырып, жараланған жерге таңады;

Пайдалану мөлшері: 3-9 г. Құрамында А дәрумені, ағаш майы, несеп қышқылы бар.

ӨРІК

Өрік жері құнарлы өңірлерде жиі өседі. Денедегі бөгеттерді ашады, ішек жолдарын жұмсартып, жөтелді басады. Демікпені тоқтатып, өкпені дымқылдандырады. Толық піскен тәтті өрікті белгілі мөлшерде жесе, ішті жұмсартып, кептірілген немесе шыланған өріктің құрамында сахароза, деострен, инолин, крахмал, сондай-ақ алма қышқылы, жүзім қышқылы, дәрумен А және С мол болады.



ЖЫЛАН ЖӘНЕ ЖӘНДІКТЕР ШАҚҚАН КЕЗДЕ НЕ ІСТЕЙМІЗ?

КӨКТЕМ-ЖАЗ АЙЫ САПАРҒА ШЫҒУДЫҢ, ТАУДА СЕРУЕНДЕУДІҢ ЖӘНЕ ТАБИҒАТТА ДЕМАЛУДЫҢ УАҚЫТЫ. ТАЗА АУАДАҒЫ ДЕМАЛЫС АУРУХАНАҒА БАРУМЕН АЯҚТАЛМАУ ҮШІН, ЖЫЛАН МЕН ЖӘНДІКТЕРДІҢ ШАҒУЫНАН САҚТАНУ ҚАЖЕТ. ҚАЛАЙ САҚТАНУ ЖАЙЛЫ СІЗДЕРГЕ ОСЫ МАҚАЛАДА ЖАЗЫЛҒАН.

Жыландармен қауіпсіздік сақтау ережелері.

Жыландар шағатын ең қауіпті уақыт - көктем, тек осы уақытта жыландар өте ызалы. Қандай жыландар шағып алғанын білу - улы немесе улы емес - өте оңай: улы емес жыландар шаққаннан кейін өркешті жара, ал улы жыландардан кейін, екі домалақ жара пайда болады.

Кез-келген бейтаныс жыланды улы деп санау тиіс, бірақ сапарға шығудың алдында зиянсыз және улы жыландардың түрін қарап алған жөн.

Егер сіз кенеттен жорғалап келе жатқан жыланды байқасаңыз, қатып қалыңыз, оған кетіп қалуға мүмкіндік беріңіз. Егер жыланды қауіп қалпын алса, артқа баяу шегініңіз. Жыланды шошытатын кенет қимылдар жасамаңыз! Қорғанамын деп алдыға қолды созуға, жыланды арқамен бұрылуға болмайды. Егер сізде таяқ болса, оны алдыңызда жыланды бағыттап ұстаңыз. Шешімдеріңізде, іс-қимылдарыңызда сабырлықты сақтаңыз.



Жылан шаққанда көрсетілетін алғашқы көмек.

Жыланның шағуынан гөрі, алғашқы көмек кезіндегі қате іс-әрекет жиі денсаулыққа үлкен зиян әкеледі және диагностиканы, ары қарай жүргізілетін емді айқын қиындатады.

Жыланды шаққаннан кейін, алғашқы секундтарда саусақтармен басып, жараны ашыңыз, содан кейін улы ауызбен соруды бастаңыз. Қанды сұйықтықты кезеңді түрде түкіріп отырыңыз. Егер сілекей аз болып немесе ерінде, ауыз қуысында жаралар болса, ауызға аз мөлшерде су алып (су умен араласып), 15 минут аралығында тоқтамай кезекпен улы сорып алу қажет. Бұл зақымдалған ағзадан улыдың 20-50 процентін жоюға мүмкіндік береді. Көмек көрсететін адам үшін, улы сорып алу мүлдем қауіпті емес, тіпті ауыз қуысында жара болса да. Егер зақым алған адам жалғыз болмаса да, ол улы өзі сорып алу қажет.

Жараны дезинфекциялап, ісіктің даму дәрежесіне байланысты кезеңді түрде босатуға мүмкіндік болатын стерильді таңғыш салу керек және ол жұмсақ тіндерге батпау қажет.

Жәбірленуші адамды жақында орналасқан медициналық мекемеге жедел түрде, зембилдерді қолданып апаруға тырысыңыз. Жыланды тауып, оның түрін тану үшін, дәрігерге әкелген жөн. Қажет болған жағдайда, ұзақ уақытты жасанды тыныс алуды және жүрек массажын жүргізіңіз.

Сонымен қатар, жыланды және көптеген жәндіктер шағуынан

болатын ауырсынуды азайту мақсатында, шаққан жерді бу үстінде ұстау қажет.

Және де керісінше, келесі іс-әрекеттер жыланды шаққанда қарсы көрсетіледі:

- Шаққан жерді крест тәрізді кесуге және зақымдалған аймақты кесіп алып тастауға болмайды. Кездейсоқ заттармен (пышақпен, шыны сынықтарымен) кесулер инфекцияларға, тамырлармен сіңірлердің зақымдануына әкеледі.

- Шаққан жерден жоғары жгутты салуға болмайды. Зақымдалған қол немесе аяққа салынған жгут, жәбірленушінің жалпы жағдайын нашарлатады және шіру көріністерін шақырып (әсіресе, гюрза, сұмырай жыланды шаққаннан кейін), өлім қаупін жоғарлатады.

- Арақ-шарап ұйт болып табылмайтынын есте сақтаңыз, ал керісінше, ол ағзадан улыдың шығуын тежеп, оның әсерін күшейтеді.

Ара, ірі аралардың (шершень) шағуы.

Біріншіден, жарадан ара тілін алып, кейін емдеуді бастауға болады. Жәндіктер шағуынан келесі заттар көмектеседі:

1. У сарымсақ суына шүберекті немесе мақтаны сулап, шаққан жерге салу.

2. Ылғалды топырақты салу көмектеседі, бірақ әсері әлсіз.

3. Көгілдірде немесе мүсәтір спиртінде малынған шүберекті немесе ақжелкен жапырақтарын салуға болады.



Егер шағудан кейін ісік және тіпті ірің пайда болса, карбон майына малынған спиртті мақтадан жылытатын компресс қою қажет. Әдетте ірің, жарадан ара тілін толық алып тастамаған уақытта пайда болады.

Шыбын, маса, бөгелек, орман кенелер мен қандаланың шағуы.

Барлық осы жәндіктерді қуып жіберетін, жәндіктердің шағуын алдын алатын зат - балық майы болып табылады. Оны бет, мойын, қол, аяқты және барлық ашық жерлерге жағу қажет.

Табиғатқа шыққанда қауіпсіздік сақтау ережелерін есте сақтап, сонымен қатар өзіңізді және жақын адамдарыңызды жағымсыз, ал кейде тіпті денсаулыққа қауіпті жәндіктердің шағуынан сақтауға тырысу қажет.



Сонда ешбір қаладан тыс болатын серуендеу кене, ара немесе жылан жайлы ойлармен бұзылмайды.

Кене энцефалиті.

Кене энцефалиті (КЭ) – ауыр мертігуге, немесе өлім-жітімге әкеліп соғатын, адамның қауіпті сырқаттануы. Бұл сырқаттану жануарлар мен адамдарды иксод кенелері шаққанда таралатын вирус арқылы пайда болады.

Кенелердің сүйікті жерлері – қалың орман тұғырығы бар аралас ормандар. Кенелердің иіс сезімі жақсы дамыған, олар адам мен жануарлар иісін 3-5 метр жерден сезеді. Кенелер, әмісе мойынға, төске, қолтық астына және шап қатпарына қадалады. Жыл ішінде кенелердің белсенділігі мамыр мен шілденің ортасына дейін және тамыз айынан қазанға дейін байқалады. Бірақ, адамның КЭ зақымдалуы мүмкіндігі жылдың барлық жылы мезгілдерінде де бар.

Энцефалиттің белгілері (симптомдар)

Жасырын кезең 1-30 күнге дейін созылады. Сырқаттану аяқ асты қалтыраудан дене қызымының 38-39⁰С көтерілуінен, қатты бас ауруынан, дене сырқырауынан, әлсіздіктен, ұйқы бұзылудан, жүрек айнаудан, құсудан басталады. Науқастың беті, көзі қызарады 3-5 күннен кейін жүйке жүйесінің зақымдалуы басталады.

Кене шаққаннан қалай қорғану және егерде, кене шаққанын байқасаңыз не істеу керек?

Бірінші, есіңізде сақтаңыз! КЭ бойынша қауіпті аумақтарға барған кезде (тау, тау етектері), кене шабуылын және шағу мүмкіндігін төмендететін бірқатар қарапайым ережелерді сақтау қажет.

Сәйкесетін киім киюге көңіл бөлу керек. Шалбардың балағын етіктің, бөтіңкенің қонышына жіберген дұрыс, көйлегіңіз ұзын жеңді және жағалы болу керек. Орманға баратын болсаңыз әртүрлі комбинизондар киген дұрыс.

Киімді өңдеу және оның қорғаныс қасиеттерінің ұтымдылығын арттыру үшін алдын алу репелленті (қорқытатын) және инсектицидті (жәндіктер мен кенелерді жоятын) препараттарды қолдану керек.

7-14 тәулік бойы кенелерден максималды қорғанысқа киімді репеллент – инсектицидті препараттармен өңдеу арқылы жетуге болады.

Егердеқадалған кенені көрсеңіз, жақын арада медициналық мекемесі жоқ болған жағдайда, оны өзіңіз алып тастауыңыз керек. Ол үшін кене денесіне өсімдік майын жағып, кененің бас жағын жіппен байлап, жіп үштарын жоғары және жан жаққа тартып, тербеліс қозғалыстарымен алып шығу қажет.

Содан соң, серопротифилактика пунктіне, жүгіну қажет. Онда емдеу мақсатында кене энцефалитіне қарсы иммуноглобулин тегін енгізіледі.

Кенеге қарсы туратын иммуноглобулин — кене шағуға дейін және кене шаққаннан кейін кене энцефалитінің дереу арнайы серопротифилактикасына арналған препарат.

Бұл препаратты жұқпаның табиғи ошақтарына барғанға дейін, кенелердің белсенді кезеңдерінде, сондай – ақ, кене шаққаннан кейін 96 сағат (4 тәулік) ішінде енгізу ұсынылады. Егер, кене қадалғаннан кейін 96 сағат өтсе, бұл препаратты енгізудің қажеті жоқ. Ал, негізгі алдын алу шараларының бірі – кене энцефалитіне қарсы вакцинациялау болып табылады.



Белдеменің 3-буын омыртқасынан, құймышақтың бірінші буын омыртқасына дейін жұлын нерв шоғыры болады да, ол шашақ сияқты тарамдалып тұратындықтан, «шашақ нерв» деп аталады. Жұлынның ақырғы шашақты ұшы бала жаңа туылған кезде белдеменің 3-буын тұсына дейін жетіп тұрады. Ересек адамдардікі белдеменің 1 немесе 2-буын тұсына дейін келеді. Сондықтан белдеменің 1-буын немесе 2-буын омыртқаның тегіс бетінен төменгі құймышақтың нерв сабағы омыртқа аралық бостық пайдан болудан бұрын омыртқа өзегінің ішімен төменге қарай созылып барып, одан соң омыртқа өзегінен шығады. Жұлынды нерв сабақтарына негіздеп, бөліктерге бөлуге болады. Жұлын мойын тұсынан бастап, жоғарыдан төменге қарай біртіндеп ұзарып келіп, көкірек тұсына келгеннен кейін қысқара бастайды. Жұлын бөліктерінің омыртқадағы орындарында белгілі заңдылық болады. Жұлынның төменгі ұшындағы жұлын конусы мол симиятикалық нерв пен парасимиятикалық нервті өз ішіне алады да, негізінен, қуық пен тік ішектің рефлексіне және жыныс мүшесінің қызметіне жауапты болады, әрі қуықты және анос пен анос маңы, қынап ерінін, ен қалтасын, шыбықтың кеуекті затын, шыбықтың жандануы мен шауһат шығаруын меңгереді. Сондықтан омыртқа аралық табақшасы өскенде нерв конусы нерв сабақтарын басып болса, үлкен-кіші дәрет тоқтамай, жыныстық қызмет кедергіге ұшырайтын болады.

Омыртқа нерв тұсынан өскен омыртқа аралық табақшасының өсуі тым үлкен болса, шашақ нервті оңай басады да, клиникада шашақ нерв меңгерген

Жұлынның омыртқаның орнының клиника

Жұлын омыртқа өзегінің ішінде болады, бірақ жұлын тұтасымен омыртқаның ұзындығы тең болмайды. Эмбрионға үш ай болмаған кезде эмбрионның жұлыны мен омыртқаның ұзындығы тең болады да, барлық сабақтары тік бұрыш жасап, жұлыннан шығып, омыртқа аралық бостықтарға кіреді. Эмбрион төрт айға толғанда омыртқаның жетілуі жұлыннан тез болады да, жұлынның басы миға жалғасып тұрақтайды. Ал төменгі бөлігі жетілу барысында омыртқаның өсуімен сәйкеспейді. Жұлынның ақырғы ұшы жіңішкеріп, конус пішініне келеді де, «жұлын конусы» деп аталады.

аумақтың салдануына әкеледі. Мұндай кезде дереу операция жасап емдеп, нервке қысым түсіретін факторды жойып, нервтің қысымға ұшырау уақытын қысқартып, шашақ нервтің қызметін қалпына келтіру керек.

ОМЫРТҚА АРАЛЫҚ ТАБАҚШАНЫҢ ӨСУІ ҚАЙСЫ НЕРВТЕРГЕ ҚАУІП ТӨНДІРЕДІ?

Омыртқа аралық табақшаның өсуінің ең басты ауру белгісі нерв зақымдалып, бел-құймышақ нерв көлеміндегі сан нерві, жапқыш нерві, шонданай нервтеріне дейін шарпып, сол нервтердің меңгеру аумағының әрекеті мен сезімі кедергіге ұшырайды. Сан нерві белдеменің 2-4-буынға дейінгі бел омыртқадағы жұлын нервсінен келеді де, ол бел өрімі тармақ нервтерінің ішіндегі ең жуаны болып, мықын ойығы ішіндегі бел құймышақ еті мен мықын-бел бұлшық еті арасында қозғалып, бұлшық ет тармақтарын, бел бұлшық еті мен мықын-бел бұлшық етіне таратып, шап сіңірі арқылы санның артына жеткізеді де, одан кейін үш тармаққа бөлініп мына тармақтарды меңгереді:

- 1) Санның төрт басты бұлшық етінің бұлшық ет тармағы;
- 2) Көмескі нерв, тобықтың астыңғы жағына және жіліншік қырының ішкі жағына, сонымен бірге аяқтың ішкі жақ жанына дейін таралады;
- 3) Алдыңғы тері тармағы санның алдыңғы жағына дейін таралады. Белдеменің 3-5-буын омыртқа аралық табақшасы өссе, сан нерві зақымдалып, сан бөлімінің алды қақсайтын не жайсызданатын болады.

Жапқыш нерві 2-4-буынға дейінгі омыртқаның жұлын нервтерінен келеді де, белдің үлкен бұлшық етіне шығып, шат кіші астаушасының ішіне кіріп, жабық нерв түтікшесі арқылы шат астаушасынан шығып, алдыңғы және артқы тармақ болып бөлініп кетеді. Жапқыш нерві жапқыш сыртқы бұлшық етін, тарақша

бұлшық етті, ішкі жиғыш бұлшық етті және санның жұқа бұлшық етін меңгеріп, ұршық буынына дейін таралады. Өскен омыртқа аралық табақшасы жапқыш нервке ықпал жасағанда, бөксе еттері ауырады немесе үйиды. Шонданай сүйек нерві белдеменің 5-буын бел омыртқасының нерв сабағынан келеді. Бұл барлық нервтердің тамырлары ішіндегі ең жуаны болып табылады. Шонданай нерві алмұрт тәрізді бұлшық еттің астыңғы қуысынан өтіп, шат астаушасына, одан бөксе бөліміне барады да, бөксе үлкен бұлшық етінің астына өтіп, осы ретпен жапқыш ішкі бұлшық етінен, астыңғы, үстіңгі бұлшық еттен, одан санның шаршы бұлшық етінің артқы жағынан көктей өтіп, сол бұлшық еттерді меңгереді, әрі үлкен жиғыш бұлшық еттің арт жағындағы сіңірлі бұлшық ет пен шандырларын, санның екі басты бұлшық етін бойлай құлдап, бұлшық ет тармақтарынан өтіп, санның бүккіш бұлшық етіне дейін барады. Шонданай сүйек нерві қылта шұңқырына жетуден бұрын асықты жілік нерві және балтырдың нервіне бөлініп, жіліншік пен аяқты меңгереді.

Шонданай сүйек нервінің қақсауы – омыртқа аралық табақшасының өскендігінің белгісі. Шонданай сүйек нервісі іс жүзінде балтырдың негізгі нерві мен асықты жілік нервіден құралады. Бұл екі нервті басталған жерден тартып, қылтаның үстіне дейін дәнекер тканьдар ішіне орап тұрады. Шонданай сүйек нервінің көбі алмұрт тәрізді бұлшық ет арқылы шат астаушасынан шығып, бөксе бөліміне барады, одан соң жалғасты төмендеп, үлкен ұршық пен шонданай сүйек түйіні аралығынан тік төмен түсіп, санның артқы бөліміне тұтасады. Бел ауруы бар адамдарда шонданай сүйек нерві шат астаушасы, бөксе бөлімдерінде ауру болатындар шамамен 40 пайызды ұстайды. Шонданайдың немесе нервтердің алмұрт тәрізді бұлшық еттен өткенде бұлшық еттердің тартылысына әсер етуінен қақсау пайда болады.

Қадағғы лық рөлі

Бұл алмұрт тәрізді бұлшық еттің ауруы делінеді.

ОМЫРТҚАДА ҚАНДАЙ СІҢІРЛЕР БОЛАДЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ РӨЛІ ҚАНДАЙ?

Омыртқа әрекеті омыртқа аралық табақшаға сүйенуден тыс бел омыртқаның сіңірлері де маңызды рөл атқарады. Бел омыртқаның сіңірлері: алдыңғы тік сіңір, артқы тік сіңір, омыртқа денешігі сіңірі, көлденең сіңір, буын қалтасы сіңірі, омыртқа қанатының аралық сіңірі, қыр арқа сіңірі, омыртқа сабағы ара сіңірі, мықын-бел сіңірі сияқтылар.

1) Алдыңғы тік сіңір – омыртқа денешігінің кеуде қуысы бетінде болады да, жоғарғы жағы қарақұс түбінен және мойын омыртқаның бірінші буынының алдыңғы жағынан басталып, төменгі ұшы құймышақ сүйегінің үстіңгі жағына дейін жалғасады. Сіңірдің жалпақ-жіңішке, қалың-жұқалығы әр жердегі орнына

қарай бір-біріне ұқсамайды. Алдыңғы тік сіңірдің ішкі қабатындағы талшық омыртқа аралық табақшаның сыртқы талшығы және омыртқа денешігінің сүйек басы сақинасымен ұштасады. Бірақ омыртқа денешігіне кірмейді. Алдыңғы тік сіңір таспа секілді жалпақтау әрі берік болады. Оның қызметі – омыртқалардың артықша созылуын тежеп, омыртқа денешіктерін жалғау. Сондай-ақ омыртқа аралық табақшаны алдыға қарай өсіп кетуден сақтайды.

2) Артқы тік сіңір – омыртқа өзегі ішінің артқы бетіне орналасқан. Жоғарғы жағы көкірек омыртқаның екінші буынынан басталып, құймышақ омыртқаға тұтасады да, алдыңғы тік сіңірге қарағанда жіңішке болады. Ол ұзын талшық, қысқа талшық сынды екі қабат талшықтан құралады. Қысқа талшық қабаты 3-4-буын омыртқа денешігін басып өтеді. Ұзын талшық қабаты көбейту формасында болып, бір омыртқа аралық табақшадан өтіп, көршілес екінші омыртқа денешігіне жалғанады. Көбейту формалы доға пішінінің жиегі омыртқа доғасының сағасына дейін келеді де, одан омыртқа денешігінің қан тамыры өтеді. Ол омыртқа аралық табақшаның талшықты сақинасы және омыртқа денешігінің сүйек басы сақинасына жабысып тұрады. Омыртқа аралық табақшаның сыртқы қабаты сыртынан қарағанда көп біліне бермейді. Бұл сіңірдің орталық бөлімі

қалыңдау болады. Екі жағына жайылған шеті жалпақ әрі жұқа келеді. Әсіресе, омыртқаның төртінші буыны және құймышақтың бірінші буыны омыртқа бөлігіне жеткенде біртіндеп тарылады. Бел омыртқа аралық табақшасының сыртқа қарай өсетіндері көп болып, артық сіңір омыртқаның артықша иілуін тежейді.

3) Омыртқа денешігінің бүйір сіңірі алдыңғы, артқы тік сіңірлердің аралығында болады. Ол омыртқа денешіктерін жалғау, омыртқа аралық табақшаны қорғау қызметін атқарады.

4) Көлденең сіңір доға аралық сіңір деп те аталады. Омыртқа қалақшалары арасында болады. Ақ сары түсті, мықты серпінді келеді. Көлденең сіңірдің аралығында аз май болады. Сіңірдің дәл орта бөлімінде кішкене саңылау болады да, одан вена тамыры өтеді. Көлденең сіңір омыртқа өзегінің 3/4-ін басып өтеді. Бұл сіңір жоғарыдан төмен қарай біртіндеп жуандайды. Бел бөліміне келгенде қалыңдығы шамамен 2-3 мм болады. Сыртқы жарақат немесе денедегі кальций алмасуы қалыпсыз болса, көлденең сіңір созылғыштығынан, жұмсақ қасиетінен айырылып, қалыңдап кетеді. Тіпті кальцийленеді. Бұл омыртқа өзегінің тарылуына әкеліп және нерв сабағын қысымға ұшыратады. Көбінде белдеменің 4-буын омыртқасынан, құймышақтың 1-буын омыртқа қалақшасы аралығында көп ұшырасады.

5) Буын қалтасы сіңірі сары түсті және ақ түсті серпінді, талшықты болады. Оның ішінде бір бөлім көлденең сіңір талшығы да қамтылады. Буын қалтасы сіңірі екі омыртқа денешігінің омыртқа аралық буын қалтасының сыртын қаптап тұрады. Бұл сіңір созылғыш болып, омыртқа осінің әрекеттенуіне тиімді болады.

6) Қыр арқа сіңірі мойынның 7-буын омыртқа сабағынан басталып, сегізкөздің қырына дейін жетіп тұрады. Мойын бөліміндегісінен желке деп атайды. Қыр арқа сіңірі бел бөлімінде ұзын талшықты болып, оның ішкі бөліміндегі талшық омыртқа сабағымен ұштасады. Бет бөліміндегі талшық біршама серпінді келеді. Қыр арқа сіңірі омыртқа осінің алдыға иілуін тежеу рөлін атқарады.

7) Омыртқа сабағы аралық сіңірі омыртқа сабағының аралығында болады. Бұл сіңірдің алдыңғы жиегі көлденең сіңірге жалғасады. Артқы жағы қыр арқа сіңіріне барып қосылады. Мойын омыртқа мен арқа бөлімінің сіңірі жұқалау, белде аралық тұсы қалың болады. Ол омыртқа осінің алдыға иілуін тежейді.

8) Мықын-бел сіңірі белдеменің артқы омыртқасын мықын сүйекпен жалғайды. Бұл сіңір үстіңгі шоғыр сіңір және астыңғы шоғыр сіңірден құралады.

I. Қуық меридианы.

V-22-Сань-цзюю-шу-I-II бел омыртқасының өсінді арасынан 1,5цунь сыртқа.

V-23 Шэнь-шу-I-II бел омыртқасының қылқанды өсінді арасынан 1,5цунь сыртқа.

V-25 Да-чан-чу L₄-L₅ бел омыртқаларының қылқанды өсіндісінің арасынан 1,5цунь сыртқа.

V-31 Шан-ляо I-ші құйымшақ артқы тесігінің деңгейінде.

V-32 Цы-ляо-құйымшақтың артқы тесігінің деңгейінде.

V-33 Чжун-ляо-құйымшақтың III-ші артқы тесігінің деңгейінде.

V-34 Ся-ляо-құйымшақтың IV-шы артқы тесігінің деңгейінде.

V-36 Чэнь-фу- бөксенің ортаңғы іркісінде.

V-37 Инь-мэнь санның артқы жағының, ортасына, бөксесінің ортаңғы іркісінен бцунь төмен.

V-40 Вэй-чжун- тізе асты шұңқырының ортасы.

V-54 Жи-тень құйымшақтың төртінші тесігінен 3цунь сыртқа.

V-60 Кунь-лунь латеральды тобықтан ахиял сіңірінің арасының ортасында.

V-62 Шэнь-май-латеральды тобықтың астында, өкпе сүйегінің блок тәрізді шығыңқы жерінің төменгі жиегінен.

V-64 Цзин-гу-V табан сүйегінің негізінен алдыға және төмен.

T-2 Ло-шу-сегізкөз-құйымшақ жігінің ортасынан.

T-4 минь-мэнь L₂-L₃ омыртқасының қылқанды өсінді аралығында.

II. Меридианнан тыс нүктелер.

PC-71 Ся-цзи-шу-L₃ омыртқасының қылқанды өсіндісінің асты.

PC-72 Хоу-цин-мэнь-мықын сүйегінің артқы бөлігінің қырынан.

PC-76 Чжун-кун- L₅ омыртқасының қылқанды өсіндісінің төменгі жиегінен 3,5цунь сыртқа.

PC-81 Юй-тень-S₄-омыртқасының қылқанды өсіндісінің астынан.

PN-56 Шэнь-цзи-L₂ омыртқасының қылқанды өсіндісінің төменгі шетінен 1,5цунь сыртқа.

СӘБИДІ ТІЛ-КӨЗДЕН САҚТАУДЫҢ ЖОЛЫ

Ата-аналарды көп алаңдататын бір жай – балаға көз тию. Көз тию шынымен бар нәрсе. Тіптен өте қауіпті. «Шын көз тиген адам (мал да) бірден жан тапсырады. Ал, сиқырлаған болса ауруы ұзақ уақытқа созылады, бірақ ол да оңалмайды» дейді Ислам ғалымдары. Сондықтан да болар, ата-аналар құйтақандай құлыншағын сұғанақ көздің, сумақай тілдің бөлесінен аман сақтау үшін: маңдайына күйе жағады, өңіріне көз-моншақ қадайды, киіміне тұмар тағады. т.с.с. Бірақ, шын мәнінде, күйеңіз де, моншағыңыз да көмектесе алмайды. Жеті тас, үш маржанымыз да ондай «қасиет иесі» емес...

Ендеше, бұл пәлекеттен қалай сақтануға болады? Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) екі немересі Хасан мен Хусейнді көз тиюден сақтау үшін мына дұғаны оқыған екен. «У ьизукумә би-кәлимәтил-ләһит-тәммәти мин кулли шәйтанин уа һәмматин, уә мин кулли ьайнин-ләммәһ». Қазақша мағынасы: «Сендерді бүкіл шайтаннан, әрі түрлі зиянкестерден және сұқ көзден сақтай гөр деп Алланың кәміл сөздерімен сыйынамын». Бұл дұға – сәбиді тіл-көзден сақтауға арналған дұға. Той-томалаққа немесе сәбиді сырт жерге апарарда дәрет алып, балаңыздың атын айтып, жоғарыдағы дұғаны оқығаныңыз дұрыс. Тіліңіздің икемі келмесе қазақша мағынасын айтуыңызға да болады.

Бірақ дұға сәбиге қорған болу үшін оны Алла Тағалаға деген шынықылас-ниетіңізбен оқу керек. Егер балаңыздың киіміне немесе бесігіне «тіл-

көзден қорғайды» деп әр түрлі (үкінің жүні, тиын-теңге, тұмар т.б) тағып қойған болсаңыз онда дұға жүрмейді. Яғни, дұға тілеудің шарты бұзылады. Оған себеп жоғарыдағы әлпіншек-салпыншақтар. Өйткені, әлпіншек-салпыншақтар адамның бір Аллаға деген сенімін бұзады да, дұға тек бір Аллаға арналып, шынайы ықыласпен жасалмайды. Тек бір Аллаға ғана сенсеңіз, иншалла сәбиіңіз де Алланың панасында, тіл-көзден аман болады. Шынында Өзі жаратып, Өзі ризықтандырған пендесіне Субхан Алла Тағаланың Өзінен басқа кім қорған бола алмақ!

Алда-жалда сәбиге көз-сұқ болса, сәбидің арқасына немесе бетіне қара дақтар пайда болады. Емшек ембей қалады. Омыраудан шыққан бала болса, аузына тамақ апарсаң басын алып қашады. Бұл өткір тигендегі жағдай. Алжанай немесе жеңіл тисе бала мазасызданып, тамаққа бұрынғыдай тәбеті тартпай, тек сүтті ғана қорек етеді. Көңілі жабырқау тартып, айналасында болып жатқан нәрселерге елең етпейді. Еш нәрсеге зауқы соқпай, мелшиіп отыра береді. Дәрігерлер көз тиген балаға ешқандай диагноз қоя алмайды. Бұл медициналық жолмен емдейтін ауру емес. Шарифатта көз тиген баланы емдеудің үш түрлі жолы айтылады.

Бірінші, егер балаңызға көзі тиген адамды мөлшерлеп білсеңіз, (кейде үйіңізге бір ғана қонақ келіп, балаңыз ауырып қалатын жағдай болады ғой) оған жағдайды түсіндіріп айтып, жеңіл дәрет алғызып, дәрет суымен бала-

ны шомылдырсаңыз, дереу сауығады.

Екінші, көзі тиген адам белгісіз жағдайда «Фатиха», «Ықылас», «Фәлаһ», «Нас», «Аятул күрсі» сүрелерінің біреуін оқып, денесін толықтай сипалап шығасыз.

Үшінші, «Фатиха», «Ықылас», «Фәлаһ», «Нас», «Аятул күрсі» сүрелердің біреуін таза суға оқып, балаға ішкізесіз.

Пайғамбарымыздың (с.ғ.с) тіл-көз тию немесе өзге ауруларға Алладан шипа тілеп мына бір дұғаны оқитын болған: «Би-сим-Ляхи, йубри-кя, ва мин кулли дағин йашфи-кя, ва мин шарри хасидин иза хасада, ва мин шарри кулли зи ғайн!». Қазақша мағынасы: «Қызғаншақтың қызғаныш кесірінен, көз сұғының пәлесінен болған әрбір әлсізді аурудан құтқар деп Алладан сұраймын».

Мынадай бір жайды есіңізге берік сақтаңыз. Сіздің балаңызға біреудің тіл-көзі тиеді екен, ал сіздің тіл-көзіңіз біреудің баласына тимей ме? Әрине тиеді. Ол үшін не істеу керек? Бөтен баланың әдемілігіне қатты сүйініп, таң қалған жағдайда: «Алланың құдіреті», «Алланың жаратқаны», «Мәшаллаһ» деп айту қажет. Ақиқатында, өз көзіңіз бен сөзіңіздің сұғын қайтаратын бірден-бір амал – оның тек қана Алла тарапынан болғанын айту.

Балаға көз тиюге көп жағдайда өзіміз себепкер боламыз. Иммунитеті толық қалыптаспаған кішкентай баланы «өнерлі, биші, әнші...» деп қаншама көздің ортасына итермелейміз. т.с.с.



ШАШТЫҢ ТҮСУІ – БАСТЫҢ ПІСУІ МЕ?

Кез келген сыртқы ықпал әсер етпеген жағдайда шаштың күніне 100 талдан артық түсуі қалыпсыз күйге жатады. Тіпті бұл кейбір аурулардың алғашқы белгісі болуы да ықтимал. Айталық, шаш көп түсе бастаса немесе ойдым-ойдым түссе, бұл гормон секрециясының ауыр тосылуынан болуы мүмкін. Бұл дерт кейде жас әйелдерде байқалады. Дер кезінде емделмесе, бедеу, жатыр қатерлі ісігі, омырау қатерлі ісігі ауруларына шалдығуы мүмкін.

- Темір құрамы жетіспеуден пайда болған қан аздық жүрек қағуды тездетіп, асқа тәбетті азайтып, өңді қуартып, шашты түсіреді;

- Қалқанша без секрециясының тапшы болуы немесе қалқанша без қызметінің күшеюі шашты түсіреді;

- 50 жастан асқан әйелдердің шашының молынан түсуі, көбінесе, денедегі аталық гормон секрециясы мен аналық гормон секрециясының бұзылуынан болады;

- Төбеде дөңгелек немесе сопақша ойдым пайда болып, шет-шеті айқын болып, өзі байқай алмай, шашы түскен жердің терісі аман, шаштың шығар көзі анық болса, бұл теңге қотыр (таз) ауруы деп те аталады. Бұл рухани жақтан шектен тыс күйзелудің әсерінен болады;

- Қатты тітіркену, рентіген сәулесіне артық түсу немесе дәрумен А, В1, В6 және кейбір микро элементтер ұзақ уақыт жетіспеуден, майлы тері қабыну, нерв сипатты тері қабыну, сүзек сияқты дене қызатын ауруларға шалдыққан науқастардың шашы тез түседі;

- Босанғаннан кейін қоректік жетіспеген әйел мерез, тілме, ми қантамырын қан кернеу сынды дерттерге шалдықса шашы тез түседі;

- Балшық, топырақпен көп жағаласқан адамдардың шашы оңай түседі.

Шаш түсірмеудің әдісі;

Ас-суды баптап, теңгеруге көңіл бөліп, темекі тартпау, балық, бұршақ, қана күнжіт сияқты жемістермен көп азықтану, бас уқалау әдісін қолдану, шаш түсірмейтін дәреәі ішу керек.

Сіңбіріктің де сыры мол

Қалыпты сіңбірік сарғыш, иіссіз болады. Онда қалыпсыздық байқалса, ол де түрлі дерттердің белгісі болуы мүмкін. Айталық:

- **Сары сіңбірік.** Сары, іріңді, жабысқақ, сасық сіңбірік созылмалы мұрын қабыну ауруынан пайда болады немесе жоғары тыныс жолы қабыну ауруы жазылған кезде осы жағдай болады. Сары, іріңді сіңбірік пайда болған жас балаларды медициналық тексеруден өткізіп, мұрнына бөгде заттардың тұрып қалған, қалмағандығын білу қажет;

- **Тұнық сіңбірік.** (мұрын суы) Бұл көп жағдайда тұмау, мұрын жедел қабыну, жоғары тыныс жолы инфекциялану кезінде болады;

- **Сарғыш, жасыл сіңбірік.** Бұл – құрысу сипатты мұрын қабыну ауруының белгісі.

- **Ақ сіңбірік.** Сіңбірігі ақ, жабысқақ болу, оған қоса иіс түйсігі нашарлау, басы айналу, зеңу, тамағы қаңсып ауру – созылмалы мұрын қабыну ауруының белгісі.

- **Қанды сіңбірік.** Белгісіз себептен мұрын қуысынан қан шығу, кейде қаны аз болу, кейде қан талшықтары немесе қан дақтары ілесу, бұл мұрын қуысы қатерлі ісігінің белгісі.



Балалардың қорылдауы тәтті ұйқының әсерінен емес

Кішкентай балалардың қорылдауы қанша жиі қайталанса да ата-ана көп мән бере бермейді. Керісінше мұны баланың жайлы, тәтті ұйықтағанының белгісі деп есептейді. Шын мәнінде бұл жағдайдың өзге де себептері болуы әбден мүмкін.

Қорылдауды ең көп пайда қылатын себеп – өсу денешігінің қатты семіріп кетуі болып табылады. Бұл өсу денешіктерінің қабынуынан болады. Мысалы, ангина, мұрын қабыну ауруы т.б. Қатты семіріп үлкейген өсу денешігі мұрын қуысын бітеп алып, тыныс жолы тарайғандықтан бала ұйықтаған кезде қорылдайды. Қорылдау баланың денсаулығына және бет-әлпетіне ықпал жасайды. Сол себепті қорылдау жиі қайталанса, әрі күшейсе емханаға барып, балаңыздың денсаулығын тексертіңіз.

Құттықтаймыз!!!



Еңбегімен елге та- нымал абзал азамат

Адамның саналы да, саялы дәрежеге лайық болуын, тәғдырын бір жаратушы ретімен тұратын болса керек. Сонау, 1937-38 жылдардағы қиын-қыстау заманда Еділ-Исайықтың өзені аралығындағы Қурманғазы ауданында туылған ИСубатқан Аманғалиұлы жастайынан еңбекке араласып, өмірде деген құштарлығы, кішілерге деген қамқорлығы, үлкендерді сыйлауы ерекше қалыптасқан.

Өз қатарынан оқ бойы озық азамат болып жетілді, еліміздің ең таңдаулы жоғарғы оқу орындарында 50 жылдан астам уақыт еңбек етті. Ғаламатты ұстаздың алдынан ширек ғасыр уақыт ішінде мыңдаған шәкірттер білім алды. Олардың бір тобы бүгінде елімізге белгілі қоғам қайраткерлері, әкімдер, атақты жазушылар, түрлі кәсіп орындардың басшылары болып, Қазақстанның дамуына елеулі үлес қосып, үлгі қызмет атқарып жүр.

Бүгінде экономика ғылымының кандидаты, Қазақстан Республикасы білім беру ісінің құрметті қызметкері, профессор ИСубатқан Аветқалиев ағамыз Сара екеуі бақытты еңбегін отыр. Сара ағамыз да медицина ғылымының кандидаты, ҚСРО медицина саласының үздігі, дәрігер. Олар бүгінде ұлын ұға, қызын қызға ұшырып отырған жан-бар. Қос ұлы Серік пен Зеріктен, Құйық баласы Сәлім пен қызы Әселден 9 немере, үш шөбере сүйіп, бақытқа бөленген екеуі бүгінде еңбек ардагерлері және қадірлі зейнеткерлер.

ИСубатқан ағамыз бен Сара Аманғалиұлы аялай өсірген балалары, келіндері, немерелері бүгінде түрлі кәсіпкерлік мекемелерде басшысы, жоғарғы қызметкерлері, әр саладағы ғылыми кандидаттары екенін айта кету керек.

Сүйкілігі немерелері Адина мен Ашина, Грекия және Уманияда болған халықаралық конкурстардың, олимпиадалардың жеңісгері, дипломаттары атанды. Ата-әжеден тәлім-тәрбие алған немерелері жақынды өз отбасыларын құрған Айбек пен Ануарда Астана қаласынан «Болашақ» бағдарламасымен оқу бітіріп, жауапты мамандық қызметкері ретінде еңбек етіп жүр.

Бұл айтып отырғанымыз ағамыздың абыройлы өткізген өміріндегі бір көрністері ғана. ИСубатқан Аветқалиев ағамыз бүгінде еңбегімен танылған ел азаматы ғана емес, бақытты ата, батағайы ата десек, ол ақиқат! Мен Сізді 75-ке толған мерей тойыңызбен құттықтай отырып, зор денсаулық тілеймін!



Өнердің оғланы, шәкірттің қормалы!

Өнерге деген талантымен дараланып, сонау жасын атқан жас кезінің өзінде-ақ, академик Ахмет ИСубановтың сеніміне ие болып, еңбек жолын Семей қаласындағы Музыкалық училищені басқарудан бастап, Алматыдағы оқу министрлігінің аппаратында біраз жыл жұмыс атқарып, Ахмет ИСубанов атындағы музыка мектебінде 13 жыл басшылық етіп, 18 жыл қазақ-түрік университетінде студенттерге музыкадан сабақ берген, музыка зерттеуші, профессор Тернебек Момынұлы өнердің оғланы деп атауға әбден лайық тұлға.

Тернебек ағамыз қазақ мәдениетіне, оның ішінде ғылыми-педагогикалық жағына өмірлік үлес қосты. Профессордың жазған «Қазақ музыкасының қысқаша тарихы» атты үш томдық жинағының өзі ұлт мәдениетінің үлкен қазынасы болды.

57 жыл бойы тынымсыз еңбегі еңбек еткен Тернебек Момынұлының өмір жолы туралы айтсақ, та-аз, қанша жазсақ, та-жеткіліксіз болады.

Құрметті, Тернебек Момынұлы! Сіз бүкіл еңбегіңізді халқыңызға арнаған асыл азаматсыз. Сізден сабақ алған шәкірттеріңіз бүгінгі тәуелсіз қазақ аспанында қыран құстай қалықтауда. Сіз олар үшін алтын тұлғасыз. Асыл ұстазсыз.

Мен сіздің 80 жылдық мерей тойыңызбен құттықтай отырып, деніңізге саулық, отбасыңызға амандық тілеймін. Төңкерістің тәрінін, ғасырдың бөлінен сүрінбей асыңыз!

Құрметпен, Жасан Зекейұлы,
Академик, профессор, м.ғ. докторы

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания, детский церебральный паралич.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбофлебит, варикозное расширение вен, постинфарктный кардиосклероз.
- **Болезни желудочно-кишечного тракта:**
гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, запоры, гастродуоденит.
- **Болезни мочеполовой системы:**
энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы), паховая грыжа.
- **Заболевания женской половой сферы:**
олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие, клинический синдром, аднексит.
- **Болезни суставов:**
артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоартрит.
- **Болезни дыхательной системы:**
бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит, гайморит, пневмония, аллергический бронхит.
- **Кожные заболевания:**
витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, грибок, экзема, облысение.
- **Эндокринные заболевания:**
сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение.
Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия
- **А также:**
от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.
- **Лечение проводится комплексным методом тибетской медицины:**
пульсодиагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для лечения грыжи и протрузия межпозвоночных дисков.

Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 18.30,
в субботу – до 14.00 часов.
Выходной день: воскресенье.

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

2. Адрес: г. Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф.1, пр. Абая
уг. ул. Отеген батыра
Тел./факс: 8 (727) 249-26-26, факс 249-25-25



Жас-Ай

Медицинское иллюстрированное издание

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы Қазақ
Ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Төлебай РАҚЫПБЕКОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор, Семей мемлекеттік медицина
университетінің ректоры
Сәуле НУКІШЕВА,
Медицина ғылымдарының докторы,
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы
Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД, ақын,
ҚР мәдениет қайраткері,

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

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

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редакторлар

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Болат Құрманғажыұлы
Жанна ИМАНҚҰЛОВА
Ләззат АЙТҚОЖИНА

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған мате-
риалдарды көшіріп басуға болмайды. Автордың пікірі
редакция көзқарасын
білдірмейді.

Журнал «Dostar Media Group»

баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

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

*Тазалық – саулық негізі,
Саулық – байлық негізі.*

