

№ 1 (22)
2013 жыл

*Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде*

Жас-Ай



Елбасының жолдауы –
елдің болашағы

16-17-беттер

Қызым «ДЦП» дертінен айықты!



Алматы қаласының тұрғыны Жүзібаева Майра:
Қызым Назеркені осы орталыққа 2011 жылы қыркүйек айында «ДЦП» диагнозымен алаш алып келді. Ең бірінші келгенде қызым өздігінен жүре аламайтын. Тіпті, орнынан тұра аламайтын. Профессор Жасан Зекейұлы тамырын ұстап, «Егер, елді уақытында алатын болса, қызың аяғын нығ, басып тұрып кетеді» - деді. Содан бері, 4 курс ел қабылдады. Қазір қызым өздігінен жүріп, орнынан тұра алады. Осының бәрі «Жас-Ай» орталығындағы иейірілі мол дәрігерлер мен иейіріліктердің иімтал елдерінің арқасы деп білемін. Аяғымы шексіз. Еңбектеріңізге тек табыс тілеймін, аялы алақандарыңызбен ауруларды елдей беріңіздер. Сіздердің қолдарыңыздағы алтын иелеріңіз, дәруменге толы дәрілік шөптеріңіз талай аяқталы жүректерге жылы шапшаатын шапшаатына сенелін. Соның бірі - менің қызым Назерке.

Тзі тілекпен, шын жүреппен:
Назеркенің анасы Майра



Аурудан айықтым, азаптан құтылдым!

Бұйындарым ауырып, жүріп-тұру қабілетім төмендеген, екі бүйрегім нашарлап, көзімнің көру қуаты әлсіреген, глаукомат бар еді. Ауру көбейген сайын, уайым да басады екен. Рухани қоңіл күйім кірбеңдей берді. Басқа медициналық орталықтарға қаралып, дәрі-дәрмек ішкеніммен әсері аздау болды. Сосын "Жас-Ай" медицина орталығының бас дәрігері, профессор Жасан Зекейұлына барып көріндім. Білірлігін ауру адамдарға арнаған азамат ие қойғыздып, шөпдерілерін бергізіп 3 курс елдеді. 3-курсқа келерімде медициналық сараптаудан өткен едім, ауруларым түгелімен сауығыпты. Жасан Зекейұлына миң арасыз дегім келеді! Бибігул, Бибисара, Айгул, Жанар сынды дәрігер сіңілілеріме де қол-аяқтарыңа дерт бермесін, қашан да алғысқа бөленіп, қадамдарыңа нұр жауа берсін деп тілеймін!

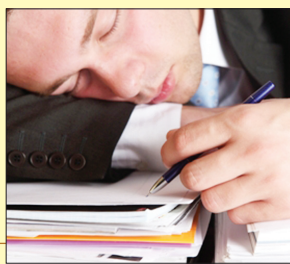


Амина Далқабоева
Алматы қаласы

МАЗМҰНЫ

1

**ҚАЛҒУ ЖӘНЕ
ОНЫҢ
СЕБЕПТЕРІ**



6-бет

5

Дәлел Уәш:
**ӘР АДАМ ӨЗ
КӘСІБІНІҢ
МАЙТАЛМАНЫ
БОЛУ КЕРЕК**



18-19-беттер

2

**ЖҮРЕК-ҚАН
ТАМЫРЛАРЫ
АУРУЛАРЫНЫҢ
ПАЙДА
БОЛАТЫН КЕЗДЕРІ**



8-бет

6

**ИТБҮЛДІРГЕН
ЖӘНЕ КҮЙІК ЕМІ**



21-бет

3

**ҚАН АЗДЫҚ
ҚАНДАЙ АУРУ?**



10-11-беттер

7

**ХАЛЫҚ
ЕМШІЛІГІНДЕ
ҚОЛДАНЫЛАТЫН
ДӘРІ-ДӘРМЕКТЕР**



27-бет

4

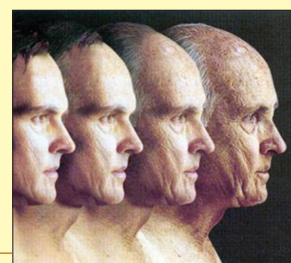
**АУРУ – АСТАН
немесе халал
мен адал
айырымы**



12-13-беттер

7

**ҚАРТАЮ ЖӘНЕ
ЕРТЕ ҚАРТАЮ**



30-31-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

Жасан аға, мен бұл хатты сізге жазу үшін көп ойландым. Себебі мендегі дерт елден бөлек. Еге десеңіз соңғы кездері шап қуысыма белгісіз бір өспе шығып алды. Шалқамнан жатып, ақырын сипап көрсем, жоқ болып кетеді де, аз жүргесін қайта пайда болады. Жергілікті орындарға тексерілуге ұялдым әрі батпадым. «Аты жаман дертке шалдықтың» деген сөзді естігім келмейді. Алдыңызға келіп жатқан мыңдаған науқастарда менің дертім ұқсас адамдар болған болса, бұл сірә не ауру екенін сіз ғана айтып беретін шығар деп ойлаймын. Өйткені журналыңыз арқылы көп адамдардың дертіне жүйелі жауап беріп келесіз...

*Құрметпен ОҚО., Жетісай қаласы, Мақтаарал ауданынан
Асқар Жұмаділов*



ЖАРЫҚ АУРУУЫ

Негізі кез келген дәрігер алдына келмеген науқасқа оның жағдайын білмей тұрып, диагноз айта алмайды. Тек медициналық кеңестер беруге ғана мүмкіндік бар. Сіздегі дерт үшін де тек медициналық кеңес айта аламыз. Мүмкін ол сіз айтқандай жаман дерттің белгісі емес шығар... Сол үшін арнаулы тексерілуден өткеніңіз өте қажет. Жалпы, дәл сіздің ауруыңыздың клиникалық белгісіне ұқсас бізге жарық ауруымен келетіндер көп. Сіздің дертіңіз де мүмкін осы шығар...

Жарық ауруы іштегі ішектердің қалыпсыз сыртқа шығып кетуінен пайда болатын дерт. Бұл дертте көп жағдайда ен қалтасының тұсы ауырады. Жарық ауруы – құрсақ қуысындағы ағзалардың әуелгі орнынан жылжып, бүйірде туа немесе жүре келе пайда болған қуыс арқылы екінші құрсақ пердесі қалтасына енуі немесе дене сыртына бұлтиып шығуы.

Жарық ауруының пайда болу себептері

Жарық ауруы негізі қарттарда көп кездеседі. Өйткені жасы келген адамдар тыныс жолының созылмалы қабынуы, қуық түбі безінің қалыңдауы, іш қату сияқты дерттермен көп ауырады. Ұзақ уақыт күркілдеп жөтелу мен үлкенкіші дәреттің тосылуы себебінен адам қатты күшенеді де, құрсақ қуысына күш түсіп, ішкі ағзаларды бүйірдегі

жұқа орындарға қарай ығыстырады. Кей жағдайда жүрек, өкпе, бауыр аурулары себебінен құрсаққа жиналған су да құрсаққа қысымды күшейтеді, еттер мен тарамыстар босап, төзімділігі әлсірей бастайтындықтан және оған семіру, ұзақ уақыт төсек тартып жату сияқты себептер қосылса, бүйір бұлшық еттері оңай қуырылып қалуына байланысты жарық пайда болады.

Жарық ауруының клиникалық белгілері

Жарық болған адамның шап, бүйір, кіндік тұсы, ұма сияқты орындары бұлтиып тұрады. Түрегеліп ұзақ тұрса, көп жүрсе, шаршаса, қатты жөтелсе, шапшаң қимылдаса жарық айтарлықтай бұлтияды. Әдетте шалқасынан жатып қолмен сипап түзетсе, жарым-жартылай немесе толық орнына түседі. Сонымен қатар жарық болған орын ашып, сыздап, ауырып тұрады. Ал кейбір адамдарда ауырсыну белгілері байқалмайды.

Жарықтың түрлері

1. Тума жарық. Бұл жарық толық жетіле алмаған қынап тәрізді өсіктің жабылмай қалуынан пайда болады.

2. Жүре пайда болған жарық. Бұл жарық көбінде, нәрестелердің қатты жылап, толық жетіле қоймаған бүйіріне күш түсіруінен пайда болады.

Жарық ауруының зардаптары

Адамдар көп жағдайда «жарық жанға батып ауырмайды, сондықтан оны емдетудің қажеті жоқ» деп қарайды. Жарық алғаш пайда болғанда, шынында да жанға батып ауырмайды. Бұлтиып шыққан жарық ісігін қолмен басып түзетсе орнына түсе қалады. Алайда уақыттың өтуімен ауру жағдайы асқынады, ісік барған сайын үлкейіп шаптан ұмаға түседі де, жүріс-тұрысқа ықпал жасайды. Асқынып белгілі деңгейге жеткенде жарық орнына түспейтін болады. Абайламаса, жарық қысылады да, бұлтиған ісік аяқ астынан ұлғаяды. Құсу, аурсыну, іш кебу сияқты белгілер

пайда болады. Егер дерт кезінде емдом жасалмаса, жарық ішекті қысып, қан айналысын баяулатады. Сонымен ішек өлеттенеді. Егер осының кесірінен ішек инфекцияланса, токсин (денедегі удың қанға өтуі) деген ауруға тап болады. Қысылған жарықтың әсерінен дененің электроидттік тепе-теңдігі бүлінеді. Осының бәрі адам өміріне қауіп төндіруі мүмкін.

Жарық ауруын емдеу

Науқас адамның ауру жағдайы жеңіл болса, жарықты ұстап тұратын арнаулы белдік тартқаны жөн. Бірақ бұл дене қуаты әлсіз қарттар мен операцияны көтере алмайтын науқастарға ғана лайық. Егер мүмкін болған жағдайда операция жасату ең дұрыс жол. Бірақ отадан бұрын көп жөтелуден, үлкенкіші дәретте қиналудан, құрсағына су жиылудан, құрсақ бөліміне күш түссе, алдымен, соны емдеткен дұрыс. Әйтпесе операциядан кейін жарық қайта пайда болады.

Шап жарығы сәбилерде көп кездесетін аурулардың бірі. Әдетте 100 баланың біреуінде жарық болады. Нәрестелердің жарығы ересектерге қарағанда өзгеше болады. Сондықтан нәрестелердің жарығына ота жасатқанда, төмендегідей мәселелерге көңіл бөлген дұрыс.

1) Жарығы бар нәрестелерге байдан соң, жасқа толудан кейін ота жасатқан дұрыс.

2) Жасқа толмаған нәрестелерде жарық пайда болып, ота жасауға тура келсе, шап түтігін ашудың қажеті жоқ. Жарық қалтасын жоғары жағына түйіп тастаса болады.

3) Ота үстінде нәрестенің психикалық шыдамын және қандауыр тиген орынның дақсыз жазылуын толық ескеру керек. Әдетте, құрсақтың ең төменгі тұсының тері жолағы бойынша кішкентай ғана тесік ашылады.



ҰЙҚЫ БЕЗІ ЖӘНЕ ИНСУЛИН

НЕМЕСЕ ОНЫҢ ҚАНТ ДИАБЕТІМЕН ҚАТЫСЫ



I ұйқы безі

Ұйқы безі – асқазанның астына, он екі елі ішектің сол жағына таман орналасқан, ас қорыту сөлін бөліп шығаратын аса маңызды ішкі секрациялық без. Ұйқы безі клеткалары өз ішінен В клеткалар, А клеткалар, С клеткалар және D клеткалар болып бөлінеді. Мұның ішінде В клетканың мөлшері ең көп болып шамамен 60 пайызын ұстайды. Ол қандағы қанттың мөлшерін теңшейтін инсулинді бөліп шығарады. Әдетте астың құрамындағы түрлі элементтер бауырда қантқа айналғаннан кейін, жоғарыдағы клеткалар шығарған инсулин арқылы түгелдей энергияға айналады да ағзаларға жеткізіледі. Ал қант диабетіне шалдыққан науқастардың ұйқы безіндегі В клеткалары зақымдалу себебінен немесе санының аздығынан, бауырда қорытылып, қантқа айналып астың энергияға толық айнала алмауы себебінен ағзада қанттың үздіксіз артуы пайда болады.

Әдетте В клетканың қызметінің қалыпты, қалыпсыздығын қандағы қант мөлшерін өлшеу арқылы тұжырым жасауға болады. Бұл жағдайды төмендегі көрсеткіштер арқылы бағамдауға болады:

1. В клетканың қызметі қалыпты кезең. Бұл кезде аш қарындағы қандағы қант мөлшері $1/4.5\text{mmol}$ -дан төмен, ең жоғары болғанда $1/5.0\text{mmol}$ -дан аспаған кез;

2. Толық бодаулық кезең. Семіздік, қимылдың аздығы, тұқым қуалау сияқты себептер сақталғанымен В клетканың бөліп шығарған инсулин денедегі қант алмасуға еркін жету, аш қарындағы

қандағы қант $1/5.0\text{mmol}$ -ге тең немесе одан аз болу. Мұндай кезең әдетте бірнеше жылға созылуы мүмкін;

3. Клетканың үйлесу кезеңі. Бұл кезде аш қарындағы қандағы қант мөлшері $5.0-7.0\text{mmol}/1$ айналасында болып, В клетканың зақымдалу белгілері біртіндеп байқала бастайды. Бұл кезде қандағы қант құрамы қалыпты мөлшерден $1/1.0\text{mmol}$ жоғарылағанымен, В клетканың қажетті инсулин өндіре алмауынан, клетка қандағы қанттың жоғарылауына үйлесе бастайды. Бұл барыс I типті қант диабеті ауруына шалдыққандарда бірнеше жылға созылуы мүмкін;

4. В клетканың қызметінің жойылуының алғашқы кезеңі. Бұл кезең аса тұрақсыз кезең болып, аш қарындағы қандағы қант мөлшері $1/0/7.0-16.0\text{mmol}$ аралығында өте тұрақсыз күйде тұрады. Кешенді емделу, инсулин салдыру, қандағы қантты төмендететін дәрі ішу, тамақты тарта жеу, пайдалы дене әрекеттерін жасау арқылы науқас жағдайын қалыпты ұстауға болады. Бұл кезде науқаста кетонды қышқылмен улану болмайды, тек В клетканың азаюының алдын алып, дерттің меңдеуінен сақтанған жөн;

5. В клетканың қызметінің жойылуының орта кезеңі. Бұл кезде науқастың аш қарындағы қандағы қант мөлшері $1/16-20\text{mmol}$ -ға дейін жоғарылап, В клетка саны көрнекті түрде азаяды. Кейбір медициналық зерттеу нәтижелері көрсеткендей, бұл кезеңде денедегі В клетка саны су адамдардікінің 50 пайызы мөлшеріндей ғана болатындығы айтылған. Осы кезде В клетканың өлуі тездеп, инсулиннің

жетіспеуі көрнекті болады. II типті қант диабетіне шалдыққан науқастарда В клетканың туылу қалыпты болғанымен, қартаю, өлу мөлшері жоғары болатындықтан, қандағы қант мөлшері де үздіксіз жоғарылай береді. II типті қант диабетіне шалдыққан науқастардың дертінің қозу барысы дәл осы кезеңге тура келеді;

6. В клетканың қызметінің жойылуының соңғы кезеңі.

Бұл кезде аш қарындағы қандағы қант мөлшері $1/20\text{mmol}$ -дан асып, В клетканың саны өте көрнекті азаяды. I типті қант диабетіне шалдығушылардың кетонды қышқылмен улануы байқалады. II типті қант диабетіне шалдығушыларда мұндай жағдай сирек кездеседі.

II инсулин

Инсулиннің қызметі: зат алмасуға қатынасып, глюкозаны тасымалдау, қант, майлар мен белоктардың қорытылуына әсер ету, клеткалардың өсіп, көбеюін тежеп, клеткалардың өліп, жойылуын баяулату. Инсулиннің белгілі болғанына бір ғасыр уақыт өтсе де, оның денеге нақтылы қалай әсер ететіні әлі анық емес. Тек дене ішінде инсулин клеткалары клетка сұйықтығы және клетка ядросы арқылы тұтас адам денесіне әсер ететіні ғана белгілі.

Соңғы жылдары ғалымдар ұйқы безі А клеткасынан глюкоген атты ферментті ажыратып алған. Оның рөлі инсулиннің рөліне қарама-қарсы болып, ол инсулиннің бөлінуін бақылауда, қант диабеті ауруын кезеңге бөлуде, қант диабеті дертіне қосанжарланған өзге де дерттердің аражігін ажырату, алдын алу, емдеуде зор үлес қосады.

ҚАЛҒУ ЖӘНЕ ОНЫҢ СЕБЕПТЕРІ

Қалғу барлық адамдарда болатын, шаршау, ұйқы қанбау сияқты көптеген себептердің әсерінен болатын қалыпты құбылыс. Алайда, кейбір адамдарда болатын қалғу сезімі аурудың белгісі болуы әбден мүмкін. Айталық, ұйқы қанбау сезімінің ұзаққа жалғасуы диабеттік зат алмасудың қалыпсыздығынан немесе денеде орталық нерв функциясына кедергілік жасайтын залалды заттардың сақталуынан болуы мүмкін. Мұндай кездегі аз мөлшердегі көміршала тотығы мен сынап үлкен миды активсіздендіреді. Сондай-ақ, тұмауды емдейтін кейбір дәрілер де қалжыратады, қалғытады.

Қалғудың түрлі себептері:

Кейбір адамдар кеште ерте жатып, таңертең бірақ оянса да, тұлабойы қалжырап, есіней береді. Бұл науқас ұйықтаған кезде тыныс алуының қалыпты болмағанының әсері.

Тыныс алудың қалыпсыздығы дегеніміз – 7 сағаттық ұйқыда тыныс алудың 10 секундтан артық тоқтауының 30 реттен асуы немесе бір сағаттық ұйқыда бес реттен асуы болып табылады. Бұл ұйқының жайлы болмауына алып келеді. Бұл жағдай ерлерде көп болады. Әсіресе семіз, қан қысымы жоғары, жатар алдында арақ ішетін әдеті бар, мойны ерекше жуан адамдарда кезігеді.

Сонымен қатар, жатын орынның жайлы болмауы, немесе өзге де себептердің әсерінен ұйықтаған кезде тыныс алудың қалыпсыз болуы салдарынан көп адамдар дұрыс ұйықтай алмайтындықтан, денесі ұйқы күйіне кірсе де, үлкен ми сергек жатады. Бұл жағдай ұзаққа созылса қалғу белгілері науқаста жиі қайталанатын. Бұл жағдай науқастың зейін қуатын әлсіретіп, оттегінің созылмалы жетіспеушілігіне алып келеді. Жүрек қызметі нашарлай бастайды, тіпті, жоғары қан қысымы, жүректің әлсіреуі, жүрек соғуының қалыпсыздығы, жүрек етінің өлеттенуі секілді күрделі дерттерге шалдықтырады. Бұдан тыс қалғудан болатын оттегінің жетіспеушілігі денедегі көміртегі қос тотығын көбейтіп, қанды қышқылдатады. Сонымен бірге инсулин секреци-

ясын тежеп, қант диабеті дертіне шалдығуды жеделдетеді.

Отырып ұйықтау қан аздыққа алып келеді. Көптеген адамдар түскі үзілісті пайдаланып, жұмыс үстелінде мызғып алуды жақсы көреді. Мұндай ұйқыдан соң бас айналып, құлағы шыңылдап, аяғы дірілдеп, көзі буалдырланады. Бұл жағдай медицинада «мидың қансырауы» деп аталады. Отырып ұйықтаған кезде миға баратын қан тіпті де аз болады, әсіресе түскі астан соң, қанның көбі ас қорыту жүйесінде жұмыс жасайтындықтан, миға баратын қан салыстырмалы түрде аз болады. Оның үстіне отырып ұйықтаудың дұрыс болмауы мидың қансырауын тіпті де асқындыра түседі.

Қандағы қанттың төмендеуі қалғуға алып келеді. Үлкен ми қантты ғана энергия қайнары ретінде қабылдайтындықтан, қандағы қанттың төмендеуі науқасты дәріменсіздендіреді, көзі қарауытып, басы айналады, мұңаяды. Нервтік әсіре сезімталдық ауру белгілерін оңай пайда қылады.

Ал қант диабетіне шалдыққан науқастар үшін олардың ағзасы инсулинді қалыпты бөліп шығара алмайтындықтан, дене қант құрамын толық пайдалана алмай, меңзең күйге оңай түседі. Сондықтан қандағы қантты жоғарылататын тағамдарды жеуден аулақ болу қажет. Тәтті тағамдарды шамадан тыс көп жеу балалардың нервтік әсерін қалыпсыз күйге түсіріп, өзін билеу қабілетінен айырады.

Көптеген медициналық тексерулер ересек қылмыстылар мен жасөспірім қылмыстылардың көбінің күндіз қалжырап ұйықтай беретіндігін анықтап отыр.

Иммунитеттік қуат төмендеу қалғуды пайда қылады. Инфекцияланудың әсерінен болатын қызу мен тұмау иммунологиялық табиғи әсермен денеде қалғуды пайда қылады. Себебі ағза инфекцияланған кезде ақ қан түйіршігі мен лимфа секілді иммунни клеткалар дереу рөлін сәулелендіреді, сонымен бірге дене температурасының өрлеуі мен бұлшық етінің, мидың энергияны сарып етуінен сақтану үшін, денеде демалғысы келетін сезім пайда болады. Ұйқысы толық қанатын адамдардың қатерлі ісікке шалдығу мөлшері ұйқысы нашар адамдардікінен төмен болады.

Тамақтану кезіндегі нашар әдеттер қалғуды келтіріп шығарады. Қалғу дәрежесі адамның тамақтануы мен дененің қоректік ахуалымен тығыз байланысты. Жайшылықта өлердей ішіп-жейтіндер, әсіресе шекер мен майы өте көп тағамдарды жейтіндер дәрумен В тобы жетіспегендіктен, оңай қалғиды. Батыстықтарға қарағанда шығыстықтар көп қалғиды. Себебі бұл ақталған күріш секілді таза көмір су тек қосылыстарын көп тұтынып, денеде дәрумен В тобының көрнекті дәрежеде жетіспеуінен болады.

Үйреншікті жұмыс көп



ЕГЕР ҰЙҚЫҢЫЗ ҚАШЫП МАЗАҢЫЗ БОЛМАСА

1. Кәдімгі асқа пайдаланылатын қышаны аяқ, еттеріне таңып тастаймыз да, 20-30 минуттан ұстайсыз. Мұны ұйықтар алдында 10-15 күн бойы қайталайсыз.

2. Валериан нәрін дайындау: бір ас қасық ұнтақталған тамырға бір стакан су құйып, баяу жанған отқа 15 минуттай қайнатасыз да (ыстық міндетті түрде қақпақпен жабылуы тиіс), он минуттай тұндырып, сүзгіден өткізесіз. Осылайша тамақтың алдында ас қасықпен екі-үш мезгіл ішіп тұрасыз. 10-12 күн қайталайсыз.

3. Ұйықтар алдында 5 минуттай салқын су толтырылған ванна қабылдайсыз. 10-15 күн қайталайсыз.

4. Аю бадам нәрін дайындау: бір ас қасық ұнтақталған тамырға бір стакан ыстық су құйып, баяу жанған отта 15 минуттай қайнатасыз да, 30 минут тұндырып, сүзгіден өткізесіз. Ұйықтар алдында бір ас қасықтан ішіп жатасыз. Осылайша 10-12 күн қайталайсыз.

5. Жатар алдында ұйқысы қашатын науқастар, кешкі ас кезінде пиязды көбірек қолданғаны дұрыс.

6. Ұйқысыздықты тибеттік ем бойынша Т-20 Бай-жуэй, С-7Шән-мэн, TRФэн-чи нүктелеріне ине салу арқылы көрнекті емдеуге болады. Сондай-ақ, осы дертке шалдыққан адам көкбас қурай (көкемарал, душица) тамырынан 15грамды 300г. суға қайнатып, 30 минут бұқтырады. Жатарда түгел ішеді.

7. Валериан, пустырник шөптеріне қоса укроп пен сиреннің дәнінен қоспа дайындау: (әр қайсысынан 20 г.). Осы қоспадан екі ас қасық алып 300 мл. ыстық су құйып 30 минут тұндыру керек. Күніне 3 мезгіл жарты стаканнан 5-7 күн ішу керек.

Қалғудан сақтану

Семіз адамдар қалғудан қалай арыла алады?

Көптеген семіз адамдардың мойны жуан, майлы болатындықтан тыныс жолы да тарыла береді. Сондықтан олар жөнінен айтқанда ең маңыздысы денедегі майды азайтып, үйлесімді дене салмағын сақтау қажет. Сондай-ақ, олар ұйықтаған кезде оттегі жетіспеу күйіне оңай түсетіндіктен, кешкі аста Е дәруменін үйлесімді қабылдап, қызыл қан түйіршігінің оттегін әкелу қуатын арттыру керек. Бұдан тыс «минералды селеннің» де Е дәруменнің әсерін күшейтетін рөлі болатындықтан көбірек жеуге болады. Бұл кезде науқас әрине майлы тағамдарды аз тұтынғаны дұрыс. Ет пен кілегейде болатын қаныққан май қышқылы қызыл қан түйіршігінің функциясын төмендетіп, тыныс алуды нашарлатады. Сол үшін науқас балық бауыры сынды жеңіл тағамдарды тұтынуды әдетке айналдырғаны жөн. Себебі балық бауыры қанның оттегін әкелу қуатын арттырады. Сонымен қатар төмендегідей себептер қалғудан сақтайды:

- Бөлмеге жарық толық түсу керек, жарық кеңістік қалғуды тежейді;
- Шеке, қас сағасы, кеңсірік түбі секілді сергітетін шекті орындарды уқалау;
- Жұмысты амалын тауып, тіпті ширақы, белсенді істеу;
- Таңғы асқа құрамында дәрумен В тобы мол азықтарды көп тұтыну;
- Жұмыс уақыты ұзарса, арасында демалыңыз, қызметтестеріңізбен шүйіркелесіңіз;
- Жалбыз майы секілді миды сергітетін майларды жақсаңыз көп пайдасы болады.

қалғытады. Бір сарынды жұмыс қызметкер үшін үйреншікті жағдай болғандықтан рухани жақтан тез босаңсиды. Мұндай жағдайда адамдар орта есеппен 11 минутта бір

рет қалғиды. Керісінше адамдар жұмыста сергек, белсенді күйде болса, адреналин және допамин секілді нервтік өткізгіш заттардың үздіксіз тітіркенуінен онша көп қалғымайды.

Жүрек талмасы – темекінің, арақтың, героин тектес улы шегімдіктердің, демалыссыз қатты шаршап зорығудың, ауыр күйзелістің, майлы тағамдарды көп тұтынудың, дене қимылының тым аздығының, қан тамырларының тозғандығының т.б. себептердің салдарынан туындайды екен. Қан тамырларының тозуы адамды мезгілсіз ажал құштыратын негізгі факторлардың бірі. Адам кейде қан тамырларының 50 пайызы бітеліп



ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫРЛАРЫ АУРУЛАРЫНЫҢ ПАЙДА БОЛАТЫН КЕЗДЕРІ

Жүрек – адам денесінің 62 тамырына қан таратушы генератор. Ол сондықтан да ең маңызды мүше саналады. Бұл күндері жүрек-қан тамырлары ауруы өте көп кездесетін ауру түріне айналды. Оның алдын алу, кешенді емдеу медицина саласының аса жауапты міндетінің бірі. Алла жаратқан тән мен оның саулығы тым шектеулі нәрсе екені белгілі. Сондықтан, ең бастысы денсаулықтың қадірін ертерек білген дұрыс.

қалатынын тіптен сезбей де қалады. Кейде білікті мамандарымыздың өздері де қазіргі зерттеу әдістерін қолдана отырып, қауіп төндіретін еш нәрсе байқай алмай қалуы да мүмкін.

Қан тамырларын бітеп, тарылтатын себептердің бірі – холестерин немесе артық ет түйіршіктері. Қан тамырларының ішкі жағы біртіндеп тарыла бастайды. Уақыт өте келе тамырлар жіңішкеріп, қан баруы азайып, жүрек бұлшық еттерінің қызмет белсенділігін бәсеңдетеді бастайды. Қан тамырларының осындай халге жетуін бұзылу десе де болады. Ол адамның жас шағынан басталған тамыр тарылуының біртіндеп асқынуы. Осындай жағдайға кіріптар болғандардың кенеттен көзі қарауытып, жүрегі қысылып о дүниеге мезгілсіз аттанып кетуі әбден мүмкін.

Адам өзіне өзі дәрігер болуы керек. Үнемі қан тамырларының тараю қауіпін мұқият қадағалап отырған дұрыс. Тамырлардың тазалығын, басқа заттармен ластанбауын тұрақты тексеру керек. Бір қалыпты тамақтану тәсілін де өзгертіп тұрған жақсы. Көп адамдар дағдысын өзгерткісі келмейді, бір сарынды тамақтанудан жазбайды. Көкөністерді көбірек тұтыну тез қорытылуға әрі тамырға қысым түсірмеуге пайдалы.

Кей адамдардың қан тамырларының таралуы жас кезінде басталса, жас шама-сы мөлшермен 50 ден асқан соң жүрек-қан тамырларының ауруына шалдыға бастайды.

Ашығу арқылы жүрек-қан тамырларының ауыртпалығын жеңілдету сыңаржақты тәсіл. Ашығу ағзаларды тазарту рөлін атқарады және аурудың алдын алады. Қан тамырлар бір қалпынан жазбай жүректі қоректендіріп тұра алса, тазалығын сақтай алуына көмектеседі. Қан тамырлардың өз жүйесі арқылы бүкіл

денеге таза, қоректік қан жеткізіп тұруына кепілдік етілгені жөн. Қан айналысы ағзаның бір бөлегінде бір сәтке тоқтап қалса, онда өмір мен өлім арасындағы жанталасқа түсіреді. Сондықтан, ағзаға қан тасымалдайтын қан тамырлардың таза болуы керек.

Бұл күндері қан тамырлары таза, серпінді, икемді жастары 80-90 тіпті 100 жасқа келген аталар мен әжелерді кездестіруге болады. Өйткені олардың қан тамырлары жас кездеріндегідей ағзаларына таза қанды дамылсыз, іркілссіз жеткізіп жатыр. Оларға Алладан бір көлденең ауру келмесе жасай берулері сөзсіз.

Түрлі аңыз-әпсаналардан 5-6 ғасыр ғұмыр кешкен адамдарды естіп, біліп жүрміз. Ондай ірі оқиғаларға еш ойланбастан күлеміз де қоямыз. Қан тамырларының ақаусыздығының аса маңызды фактор екеніне ғылыми тұрғыдан көз жіберсек, ұзақ жасау мүмкіндігі бар. Аңыз кейіпкерлері қан тамырларының қалыпты болуын, өмір сүрудің жолдарын, қалай азықтанудың керектігін жақсы білген деуге болады. Қан тамырлар ақаусыз болып, айтарлықтай рөл атқарса, адам ағзасының тепе-теңдік күйі сақтала бермек.

Адамдардың тез қартаюын қалыпты құбылыс ретінде сезінеміз. Іс жүзінде олай қарауға болмас. Қартаюға беттегендердің көбі өз қан тамырларын сақтауда қалай тамақтануға, қалай өмір сүруге толық назар аудармаған. Адам қан тамырлары өзінің жұмысын атқара алмай бұзыла бастағанда, дененің белгілі бөлімдеріне қан жетіспеу салдарынан ауруға шалдығады, ұмытшақ, әлсіз болады. Одан ары ажал күтіп тұрады.

Ашығу енді бір жағынан қан тамырларының тазаруына пайдалы. Адам он тәулік шамасында ашығатын

болса, денесі жеңілдеп, ақыл-ойы сергіп, есте сақтау қабілеті артып, жұмысқа құлшынысы арта түседі екен. Сонда, ашығу мен тамақтанудың қалыпты жүйесін өзіміз үшін орнатсақ, денсаулықтың мықтылығын кепілдендіруге болады екен. Осы тұрғыдан зерттелгенде, мұсылман қауымының жыл сайын ораза ұстауының маңызы да аса зор деп мойындалуда.

Адамдар өз әдеттері бойынша әр күні дерлік майлы ет жей беретін болса, ағзаларда улар шоғырланады екен. Әсілі ағза майды өте аз қажетсінеді. Ал күнделікті тұрмыста май көп қолданылады. Бұл үрдіс жалғаса беретіндіктен, жүрек-қан тамырлары ауруының пайда болуына соқтырады. Таңғы асты ішпеу керек деген көзқарастар да бар, мұның да дұрыс жақтарын мойындайық. Кей адамдар тңғы асында үнемі ет, жұмыртқа, картоп, кілегей, кофе ішуді әдетке айналдырған. Олар сырттай қарағанда сау жүргенімен, көбінесе жүрек-қан тамырлары ауруына аяқ астынан шалдығады, кемкетікке айналады, кейбірі тіпті, тіл тартпай ол дүниелік болып жатады. Адам өз ағзасының физиологиясын толық білмегендіктен, тамақтану дағдысын да өзгерткісі келмейді. Дұрыс тамақтану үшін, тамақтану мәдениетін тереңірек түсінген дұрыс. “Ауру астан” деген бабалар философиясына жүгінген ең әбзел.

Әрбір адам өзіне жауапты. Мәнді өмір сүрудің жолдары да өз қолында. Алла адам етіп, сау денелі, ақыл-парасат иесі етіп жаратқан соң, былайғы жолдың тізгіні әрине өз құзырында болмақ. Олай болса, жүрек-қан тамырлары ауруларына шалдықпау үшін, дәрігерлердің пайдалы кеңесін тыңдау керек. Бұл түрдегі аурудың пайда болуына нелер себеп болатындығын, оның алдын алуда нелерге көңіл аудару қажет екендігін, дағдыланып кеткен тұрмыс салтты қалай өзгертуге тиістілігін, ауру белең бергенде салғыртсымай дәрігерге дер кезінде көрінудің қаншалық ұтымды болатындығын жете түсініп, мұқият атқару бәрінен де пайдалы болмақ.

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
Публицист-жазушы

Қазақта «Ауру болдың – әлек болдың» деген аталы сөз бар. Адам сау ба-сына сақина тілемейді. Десе де, қашан, қалай ауыратынын күні бұрын біле бермесе керек. Өйткені «ауру айтып келмейді» деген қағиданы да жоққа шығармайтынымыз шындық. "Салауатты өмір салтын" ұстанар болсақ, әрине осы заманғы медицина ғылымына саналылықпен зер салып, өз өміріміздің мәнді өтуі үшін, дәрігерлер кеңесін мұқият зерделей жүргеніміз абзал.

Адам ауруға душар болғанда, дене мүшелерінен қандай белгілер байқалады?

Адам денесінің ішкі организмдеріндегі қалыпсыздық, яғни бұзылыстары, ең әуелі адамның бес сезім мүшесінен байқалады. Олар ауру белгілерін айтатын "хабаршылар" деуге болады. Біз сезім мүшелеріміз арқылы қоршаған ортамен қоян-қолтық араласамыз. Егер сезім мүшелеріміз сезімталдығын жоғалтар болса, онда кіршіксіз тәніміздің қоқыстарға толғаны дей бер. Мәселен, құлағыңыз жөнді естімей, жанарыңыз бұлдыраса, мұрныңыз иіс, тіліңіз дәм сезбей, "не

терінің азайып кеткендігін көрсетеді.

Тіліңіздің үсті сарғыштанса немесе жа-сыл сарғыш тартса, онда бауыр қызметінің қалыпсыздығы. Мәселен, ішекке запы-ран жиналып алып, өт сұйықтығының

сұйықтығының дерліктей бөлінбегені.

Үлкен дәретіңіз ақсары және майлы болса, онда асқазан астындағы бездің (поджелудочная железа) бұзылғандығы.

Үлкен дәретіңіз қап-қара бол-са асқазаныңыздан қан шыққаны, ал қызғылтым болса ішегіңізден шыққан қан

Ауруларды анықтау жолдары

болдымға" ұшырап дел-сал күй кешсеңіз, ол аурудың белең бергенінен хабар. Оны елемесеңіз ауру асқына бермек.

Біз бұл өмірде кезек күттірмей жоюға тигізі үш нәрсе бар – өрт, ауру және қарыз. Ауру жабысар болса, оны мүмкіндіктің барынша тез арада емдетсеңіз жазыла-ды. Аурудың бастапқы үш деңгейінде сезімталдығыңыз жоғалады, ал төртінші деңгейінде сыртқы және ішкі өзгерістер басталады. Ондай кезде бет әлпетіңіз, шашыңыз, тырнағыңыз, теріңіз өзгере бастайды. Мәселен, теріңіз болбырап, түсі өзгеріп, түрлі дақтар мен жаралар, қотырлар пайда болады. Аяқ башбай-лары қисайып, бас бармағыңыздың сыртынан сүйек өсіп, тырнақ түрі өзгеріп, шашыңыз түссе, тісіңіз де мүжіле бастай-ды. Көздің алды қалталанып, бет ісіп, жақ суалып, танауыңыз қызарады. Қысқасы, жүзіңізден нұр тайып, күйзелісіңіз бесене-ден белгілі болады. Ерніңіз кезеріп, қол-аяғыңыз ісіп, буын-буыныңыз сырқыраса – бұл құбылыстар аурудың сыртқы белгілері болмақ.

Ауырған кезде дәрігерлер неліктен тілді тексереді?

Көбінде ішкі ағзалардың өзгерісін тіліңіз білдіреді. Айталық, тіліңіздің беті жарылып, жағалауында тіс таптар-ы қалады. Деніңіз сау болса, тіліңіз ылғалды, шұғұнықтай шырайлы, таза болады.

Тіліңіз бозарып тұрса, онда қан айналысыңыздың дұрыс болмағаны, жүрек қызметіңіздің нашарлап, қан тамырларыңыздың шырышқа толып кеткенінің белгісі.

Тілдің бозаруы – қан қызыл түйіршік-

ағылуына кедергі келтіріп, қан тамыр-ларыңызда қан мен запыранның бірге айналып жүргендігі.

Сіз таңертең тұрғаныңызда, аузыңыз-дың дәмі кермек татып тұратын болса, онда өтіңізге тас байлана бастаған.

Тіліңіз көкшіл тартып тұрса, онда сіздің жүрегіңіз әлсіреп, ішкі ағзаларыңыздың қуатсызданғандығы.

Тіліңіздің шеттеріндегі тіс іздері секілді белгілердің пайда болуы ішегіңіздің ас сіңіруі төмендеп, асқазаныңыздың ас қорытуы нашарлап кеткендігі.

Тіліңізде ақ уыз тәрізді қоймалжың пайда болса, онда ағзаларыңызда улану бар деген сөз. Мәселен, қоймалжың тіліңіздің ұшында болса, онда удың ішекте, ортасына жиналса асқазаныңызда, ал тіліңіздің астына жиналса жүректе шоғыр-ланғандығының айғағы.

Тіліңіздің орта бөлегінде жолақ пайда болса, ол омыртқаңызда сырқат бар бо-лып бөліңіздің ауырсынатынын, ал жолақ қисайыңқырап көрінсе хандроздың бар екенін көрсетеді.

Адамның үлкен дәретінен қандай ауру белгілерін байқауға болады?

Адамның үлкен дәреті ішек пен асқазанның белсенділік дәрежесінен ха-бар береді. Үлкен дәретіңіздің құрамынан қорытыла қоймаған тамақ байқалса, онда асқазаныңыздың қорытпағаны, ішегіңіздің сіңіре алмағаны.

Үлкен дәретіңіз жіңішкеріп шықса, ішегіңіздің тарылғаны.

Шырыш пен қан аралас шықса ин-фекция, иіс ащы, көбік аралас шықса ішегіңіздегі ағымдардың ашып божуы.

Үлкен дәретіңіз ақшылдау болса, өт

барлығын білдіреді.

Үлкен дәретіңізден шырыш пен ірің аралас шықса, онда ішегіңізде қабыну болғаны.

Қысқасы адам ішінен шыққан керексіз қоқыстардан да ауру бар, жоғын анықтауға болады.

Адам аса күрделі жұмбақ. Оны сәт сайын шешуге ұмтылғанымыз дұрыс деп білеміз. Әсіресе медицинада со-лай болуын қажет етеді. Жайшылық кездерде тіліңізді, көзіңізді, ерніңізді, тырнағыңызды, келбетіңізді мұқият бақылай жүрсеңіз, қай мүшеңіздің ауы-рып, қай мүшеңіздің улана бастағанын сезе аласыз.

Адамның кіші дәретінен нелерді анықтауға болады?

Адам денсаулығы жақсы кезде кіші дәреті болар-болмас ғана сарғыш түс араласқан ақшұлдан келеді. Ыстықтық райлы тағамдар ішінен етті әр күні жей берсеңіз кіші дәретіңіз жағымсыз ащы иіс мұңкіп тұрады. Оның үстіне көп терлегендіктен сап-сары болады. Бауыр мен өтіңіз ауырса, өңі күңгірт сары немесе жасылдау түске өзгереді. Ал, қызғылтым болса несеп жолының, ақ тұстес белок-тық жіптер шықса бауырыңыз бен қуы-ғыңыздың ауырғаны. Әйелдердің кіші дәретіне қан араласса, жыныс мүшелері мен бауырының ауырғандығынан дерек береді. Дәретке отырған кезіңізде дәретіңіз жіп-жіңішке немесе жан-жағына шашыраса, қуығыңыз бен бүйрегіңізде тас болғаны.

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
Бибісара ҚАЛИЕВА

Қан аздық (анемия) – қан құрамындағы эритроциттердің (қанның қызыл түйіршіктері) санының азайып, гемоглобиннің кемуінен болатын ауру. Оттегі біздің денеміздегі жасушалар үшін отын іспетті, өте қажетті зат. Ол денемізге қан арқылы тарайды. Қызыл қан түйіршіктері оттегіні тасымалдай алулары үшін оларға гемоглобин қажет, ал гемоглобиннің түзілуі үшін темір қажет. Егер организмде темір жеткіліксіз болса, онда қан оттегін жеткілікті мөлшерде тасымалдай алмайды. Оттегі мөлшері жеткіліксіз болса, дененің жасушалары дұрыс жұмыс істей алмайды.

ҚАН АЗДЫҚ қандай ауру?

Қан оттегіне қанықпағандықтан, мүшелер мен ұлпаларға оттегі жетіспейді. Зат алмасу бұзылады. Эритроциттердің мөлшері азайғанда қанның тұтқырлығы төмендеп, жүрек соғуы жиілейді. Қан аздықпен ауырған адамның қаны сұйылып кетеді. Бұл аурудың сипаты – адам денесі қан деңгейін қалыпқа түсіріп үлгергенше, қанның азайып немесе жойыла бастауымен байланысты айқындалады. Үлкен жарақат алғанда немесе асқазан жарасының аузы ашылып кеткенде, іш сүзегімен сырқаттанғанда (дизентерия) қанның тоқтамауы да қан аздық ауруына шалдықтыруы мүмкін. Қанның қызыл түйіршіктерін жойып жіберетін безгек (малярия) ауруы да – қан аздық дертін қоздырушы. Қан аздықтан жүрекке көп күш түседі. Темір жетіспейтін қан аздық адамның иммундық жүйесін әлсіретуі мүмкін. Бұдан организмнің инфекциядан қорғану қасиеті төмендейді. Инфекциялық және басқа аурулардан сауығу ұзағыраққа созылады. Қаназдық сондай-ақ, әлсіздікке және белсенділіктің төмендеуіне әкеп соғуы мүмкін.

Қан аздыққа шала туған нәрестелер, 6 айдан 3 жасқа дейінгі аралықтағы негізінен сиыр сүтімен және құрамында темірі аз тағамдармен қоректенетін балалар, ішек құрттары бар балалар, салмағы шамадан артық балалар, жүкті әйелдер, құнарсыз тамақтанатын не созылмалы аурулары бар егде адамдар, вегетериандар, спортшылар – олар тер және несеп арқылы темірді көп жоғалтады, бойлары бірден



өскенде организміндегі темір қоры көп жұмсалатын жасөспірімдер және құрамында жеткілікті мөлшерде темірі бар тағамды ұзақ уақыт қолданбаған кез келген адам шалдығады. Жаңа туған және емшектегі балаларды ең дұрысы ана сүтімен тамақтандырған дұрыс. Ал, түрлі себептерге байланысты ана сүтін қабылдамайтын нәрестелерге темірге бай қоспалар берген жөн. Өйткені, жас балаларда дұрыс тамақтанбаса дереу анемия пайда болады. Балаларға шайды көп бермеген дұрыс. Сондай-ақ жас балалардың қан аздығына көбіне-көп олардың нематозды (паразит құрттарды) жұқтыруы, созылмалы түрде ішінің өтуі және іш сүзегімен ауырулары да себеп. Анемия балалардың бойларының өсуіне, буындарының қатуына, тістерінің дұрыс шығуына кері әсерін тигізеді.

АУРУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ

Тері бозарып, бас қайта-қайта айналып, ағза әлсіреп, көз қарауыту, сондай-ақ, аяқ-қол тартылып, ауыз қуысынан күлімсі иіс шығып, тазалағанда тіс еттері қанаса – қан аздық ауруының алғашқы белгілері деп түсінген жөн. Тері мен шырышты қабықтардың қуқыл тартып бозаруы, ал қан азау деңгейі күрт төмендеп кеткенде талып қалу, демігу пайда болуы

мүмкін. Қабақ үсті терісінің өңі кетіп бозарады. Басында қанай беретін тіс қызыл еті қаны қашып ағарады. Тырнақ ағарып, ішке қарай кіріп кетеді. Науқас тез әлсіреп, шаршағыш келеді. Бірден көп қан кеткенде немесе сыздықтап қайта-қайта қанай беретін ашық жараларда: мұрыннан, асқазаннан, жатырдан, тік ішектен қан кеткенде, ағза әлсірететін созылмалы сырқатқа шалдыққанда: құрт ауруы, іш ауруы және тағы басқа аурулармен ауырғанда, уланғанда (саңырауқұлақтан, кейбір дәрілерден) қан аздық орын болады. Ауыр түрі болса аяқ ісініп, жүрек соғысы жиілейді, ауру адам топырақ, бор жеуге әуестенеді. Қан аздық тұқым қуалауы да мүмкін.

ҚАН АЗДЫҚТАН САҚТАНУ ЖОЛДАРЫ

Бүкіл дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша бала туу жасындағы әйелдердің 35 пайызы, нәрестелердің 43 пайызы қан аздық сырқатынан зардап шегеді екен. Ал, Қазақстанда бұл көрсеткіш одан да жоғары. Бүгінде жүкті әйелдердің арасында қан аздық ауруы жылдан-жылға жиілеп барады. Ресми мәліметтерге сүйенсек, еліміздегі бала туу жасындағы әйелдердің 90 пайызы қан аздық

тауқыметін тартады екен. Соңғы кезде науқастардың санының көбейіп бара жатқандығынан қан аздық ауруы денсаулық сақтау саласындағы басты мәселелердің біріне айналып отыр. Мұндай сырқатпен ауырған әйелдерде түсік тастану және босанған кезде қатты қансырау қаупі зор. Қан аздығы, әсіресе, босану кезінде қауіпті. Ана мен бала өліміне көп жағдайда қан аздық ауруы себепкер болатыны сондықтан. Әйелдердің темір қоспасы көп тағамдарды мүмкіндігінше көбірек ішіп-жеу керек, әсіресе, жүктілік кезінде дұрысы, жақсы тамақтануға мән бергендері жөн. Жүктіліктің арасына 2-3 жыл уақыт салу әйелге күш жинап, денсаулығын нығайтып алуға мүмкіндік туғызады.

Экология оған қоса, халықтың көп бөлігінің тұрмыс жағдайының төмендігіне байланысты қан аздық ауруы республика аумағындағы балалардың 70 пайызын қамтиды. Бұл ауру клиникалық жағынан бірнеше түрге бөлінеді. Соған орай, науқастың ауруды сезінуі де әртүрлі дәрежеде болады. Аурудың дамуына қан кету, түрлі инфекциялар, тұқым қуалайтын жетімсіздіктер немесе созылмалы аурулар себепкер болуы мүмкін. Дегенмен қан аздық ауруының басты себебі – ағзаға темірдің жетіспеушілігі. Сондықтан оны – темір жетіспеу сырқаты деп те атайды. Бұл ауру баланың дамуын кешеуілдетеді, басқа да қауіпті жағдайларды тудырады.

Ауру негізінен адамның тамақтану рационында темір сіңімділігін құрайтын азықтық заттардың жетіспеуіне байланысты туындайтындықтан, құрамы темірге бай азық түрлерін қолдану басты шарт. Жемістер мен көкөністерді немесе олардың шырын суларын тамақтану рационына мүмкіндігінше көп мөлшерде пайдалану керек. Кей жағдайда етті күнделікті тамақтануда көп қолданса да кейбір адамдар қан аздық ауруымен ауырып жатады. Мұндайда есте болатын басты нәрсе ет тағамдарын жей салысымен шай, кофе, какаоны бірден әрі көп мөлшерде қолданбау керек. Өйткені олар азықтық өнімдердегі темірдің адам ағзасына сіңуіне кедергі келтіреді.

Бала тамағына құрамында мал еті, белогі мен темір тұзына бай

азықтарды қосу аса маңызды. Жасанды тамақпен тамақтанатын емшек жасындағы сәбилер міндетте түрде сүзбе, жұмыртқа, ет жеуге тиіс. Белок аздығы темірдің сіңірілуі үшін керек. Бұл эритроциттердің құрылымын, гемоглобиннің түзілуін жақсартады. Жеміс шырындарын қолдану ағзаға нан, жұмыртқа құрамындағы темірдің сіңірілуін арттырады. Сиыр еті мен бұзау етіндегі темір жақсы қорытылады. Сондай-ақ, балаға қан толтыратын микроэлементтер мен витаминдер қажет. Олар көкөністер: қызылша, капуста, сәбіз, помидор, асбұршақ, аскөкте мол болады. Жемістерден: алмада, жидектерден: қарақат, бүлдірген, шиеде көп болады. Сондай-ақ тағамды шойын ыдыстарға пісіргеннің де пайдасы зор. Қан аздықтың қалыпты және ауыр түрімен ауырғанда темір қоспалы дәрі-дәрмектер қабылдау қажет. Мәселен, темір сульфатты дәрілер. Мұны, әсіресе, қан аздықпен зардап шегетін жүкті әйелдер ішуі керек. Қан аздықтың барлық түрінде де темір сульфаты таблеткалары бауыр экстракты мен В12 витаминіне қарағанда анағұрлым пайдалы. Тұрмыста бар мүмкіндіктерді пайдалана отырып қан аздықтан сақтануға әбден болады.

Қан аздық ауруын тамақтану арқылы жазып аламын деген ой әбестік. Өйткені темір түрінде темірдің тәнге сіңуі шектеулі шамада. Соңғы уақытқа дейін ауруды емдеудің басты әдісі құрамында темір бар дәрілерді қабылдау болып келді. Оларды әдетте, тамаққа дейін С витаминімен қосып ішеді. Сондай-ақ, уақытша ғана көмектесетін кейбір дәрі-дәрмектердің – құсу, лоқсу іштің ауруы, аллергиялық реакциялар тағы басқа жанама кері әсер тудыратыны тағы бар. Науқас адамның өзінше ем қабылдауына болмайды. Жасы мен ауруының деңгейіне қарай қандай дәріні, қашан қабылдауды тек дәрігер ғана шешеді. Тамақтану институтында қан аздыққа қарсы тұратын жоғары әсерлі азықтық өнім дайындалды. Органикалық және органикалық емес қышқылдар, көмірсулар бірнеше витаминдер, микроэлементтер және басқа биологиялық белсенді заттар қоспасынан тұратын қосымша тағам қан аздықты емдеу мерзімін 2-4 есеге қықартып, жаңа туған нәрестелердің жағдайын жақсартады, бала емізетін аналардың сүтін көбейтеді.

Қан аздықтан емделу

Ауру белгілері байқалысымен оны анықтау және тиісінше ем қабылдау үшін дереу дәрігерге қаралу керек. Қаназдықтың бар екені қанды зерттеу негізінде анықталады. Қан аздықтың себебін анықтау үшін бірнеше зерттеулерді жасауға тура келуі мүмкін. Алдымен, қан аздықтың пайда болу себебін анықтап алу өте маңызды. Ауруды себебін тауып емдемесе, біраз уақыт тұншықтырылғанмен қайтадан басталады.

Егер қан аздық іш сүзегі салдарынан, безгек зардабынан пайда болса, онда осы ауруларға қарсы емделу қажет. Қан аздық ауруынан емдеу кезінде науқасқа қажет болса қан құйылады, қажетті дәрі-дәрмек береді. Дұрыс тамақтану мен ұйықтау мерзімдерін сақтап, таза ауада көбірек демалу да жақсы нәтиже береді.

Ас мәзірінде әрдайым жұмыртқа, ірімшік, балық, пісірілген ет сияқты тағамдардың болғаны жөн. Жартылай фабрикаттарға, химиялық және токсикоологиялық заттар көп қосылған тағамдарға, кофе, газдалған сусындарды қолдануды шектеу керек. Сондықтан да, көп мөлшерде жеміс-жидектер (оның ішінде алма, алмұрт, анар, қарақат, құлпынай т.с.с) мен көкөністер (қызылша, сәбіз, орамжапырақ, көк шөп т.с.с) қолданғанның пайдасы ұшан теңіз. Қызылшаны шикідей үккіштен өткізіп, оған анар мен бал қосып, араластырып, күніне 2-3 мәрте негізгі тамақпен қоса қабылдау да қан толтыруға көмектеседі.

Пайда болу себебіне байланысты ем жасалса, науқас құлан таза айығып кетеді. Қан аздықтың ерекше ауыр түрін емдеуде мысалы, ота жасар алдында, ауыр жарақат алған немесе жаңа босанған адамға қан құюға тура келеді. Зерттеу нәтижелерінде қан аздық бар деп анықталса, құрамында темірі бар дәрі-дәрмектерді егу арқылы емес, таблетка түрінде пайдаланған дұрыс. Таблеткаларды аш қарынға (мысалы тамақ ішерден 30 минут бұрын) қабылдау керек. Егер дәрі асқазанға салмақ түсірсе, оны аздаған тамақпен бірге (сүтпен бірге емес) қабылдауға болады. Емдеу мерзімі ең кем дегенде 3 айға созылады. Темір дәрі-дәрмектерінен үлкен дәреттің түсі қара болып өзгеруі мүмкін.

Дәрігерлер жылына екі мәрте қан тапсыру керектігін айтады. Әр адам өз денсаулығына салғырт қарамай, уақытылы ем қабылдаса, кез келген аурудың алдын ала алуына болады.

АУРУ – АСТАН

немесе халал мен адал айырымы

Дана халқымыздың «ауру – астан, дау – қарындастан» деп келетін тәлімді сөзінің мағынасы білген адамға өте тереңде. Сондай-ақ, «адам не жесе, соған айналады» деген сөз де анықталған ақиқат нәрсе. Жарықтың жылдамдығы секундына 300 мың шақырымға тең болса, адамның ойы мен сөзі одан 9 есе жылдам екен. Адамдардың сөйлеген сөзі, жеген тағамы арқылы бір-біріне ақпараттар таралатын көрінеді. Сондықтан, өлексе жеген адамның жүрегі өліп, ол қатыгез болатынын, доңыз жеген адам, доңызға айналатынын ғалымдар дәлелдеп отыр. Осыған орай мұсылман шариғатында халал мен арамның ара жігіне айрықша мән берілген. Адамның қорек ретінде қолданатын азық түлігінің өзіне өмір сыйламай керісінше, өлім сыйлап жататыны да бар. Көпшілік жағдайда адам нендей жағдайда, қалай ауырып қалдым екен деген ойда болады. Байыппен қарасақ, барлық ауру өзіміз қолданатын заттардың пайдалы, пайдалысын, арам мен адалын ажырата алмауымыздан келіп туындайды екен. Бұл күрделі мәселені бір материалдың көлемінде толық талдап шығу мүмкін емес. Сондықтан оқырманға толық мағлұмат беру үшін әр нөмір сайын жүйелі түрде осы тақырыпта дәйекті материал беріп тұрмақшымыз.

Доңыз шариғат бойынша харамға жатқызылған хайуан. Доңыздың еті толған паразит, оны суға салып қайнатқанның өзінде, паразиттердің тек 20 пайызы ғана өледі де, қалғандары етпен бірге адамның ішіне түседі. Хайуанның қайсысы болмасын тамағының неғұрлым таза болғанын қалайды. Мәселен, ірі қара мал немесе қойға қи, тезек араласқан жем-шөп салса, аса қатты ашықпаса, оны жемейді. Ал жылқының тазалығы мен талғампаздығы тіпті де таң қалдырады. Мысалы, жылқы жем-шөбінен басқа ластанған құдықтың суын немесе адам қолы тиген суды ішпейді. Ал доңыз болса таңдау деген нәрсені білмейді. Ол өзге қалдықтардан бөлек, өз қиын, өз торайын да қорек ете береді.

Еуропа мен Америка ғалымдары көп жылғы жасаған зерттеулердің нәтижесінде доңызда 450-ден астам ауру болатынын анықтаған. Ол аурулардың көбі тек доңыздың өзіне ғана тән. Доңыз етінде жұқпалы ауруларды тасушы сан-алуан микробтар болады екен. Доңыздың бойында болатын аурулардың 66 түрі доңызбен тікелей қарым-қатынас жасау арқылы жұқса, 36 түрі басқа хайуандар арқылы жұғуы әбден мүмкін. Мысалы, доңыз етін жеген жыртқыш аңдардың терісі арқылы. Сонымен қатар басқа жануарлармен салыстырғанда доңыз ағзаларында көптеген инфекциялық ауруды таратушы трихина саны басым болады. Доңыз бойындағы аурулар үш жолмен беріледі: 1-ші тікелей қарым-қатынас яғни, доңыз асыраған жағдайда; 2-ші пассивті байланыс доңыз денесі тиген затты пайдаланғанда; 3-ші ең зияндысы – доңыз етін жеу.

Белгілі бір малдың етін жеумен адам баласының бойында сол жануарға тән мінез-құлық пайда болатынына француз ғалымдарының зерттеу нәтижесі дәлел бола алады. Доңыз етін зерттеу нәтижесінде француз ғалымдары ұдайы доңыз етін қорек еткен адамның бойында қатыгездік, сезімсіздік, тасбауырлық, парықсыздық,

ұятсыздық пен енжарлық пайда болып, қызғаныш сезімі жойылатындығын байқаған. Бұл қасиеттер басқа ешбір хайуан жоқ екенін айтқан жөн. Сөзімізге дәлел ретінде доңыздың мінез-құлығын басқа хайуанның мінез-құлығымен салыстыру жеткілікті. Хайуанның қайсысы болмасын өз ұрғашысын басқа еркек хайуаннан қызғанады. Бұл табиғи заңдылық. Еркек доңыздың бойында қызғаныш сезімі мүлдем болмайды. Мұсылмандардың доңыз етінен бас тартуын, Аллаһ әміріне бой ұсына отырып, өз денсаулығына жасаған қамқорлығы деп пайымдаған жөн. Доңыз етін пайдалану, мына төмендегі зардапты кеселдердің пайда болу ошағы екенін ескерсек:

TRICHINELLA SPIRATIS (трихинеллез). Доңыз етін жеуге салынған тыйымның басты себебі осы аурудың қоздырғыштары. Ет пісірілгенде, буланғанда, бұқтырылғанда жеткілікті түрде термиялық өңдеуден өтпеген болса, онда доңыз денесінде болатын трихина құртының қоздырғыштары (домалақ гельминттер) адам ішегінде қос жынысты құрттарға айналып, қан ағысымен бұлшық ет ұлпаларына жетіп, көбейе бастайды. Бұлшық ет жан шыдатпай ауырады, жұмсақ тканьдар ісініп, дене қызуы арта түседі. Бұл кеселмен жүйке ұлпалары мен жүрек бұлшық еттері де (миокард) зақымданатыны анықталған. Бүгінгі дамыған медицина бұл дертке еш ем табы алар емес. Сондықтан, бұл індеттен сақтайтын жалғыз ғана сенімді жол – доңыз етін тағамға пайдаланудан саналы түрде бас тарту болып табылады.

TAENIA SOLIUM (цистицеркоз). Доңыздың ішек-қарын жолдарында тіршілік ететін шошқа солитерінің личинкасы адам денесіне өткенде, қан тамырлары арқылы бүкіл ағзаны дертке шалдықтырады да, миды зақымдайды. Ми қабығы қабынып, бастың ішкі қысымы артып, қояншық ауруының белгілері жиі байқалатын болады.

АСКАРИДАЛАР МЕН ШОШҚА ЦЕПЕНІ (ішек құрттары). Бұл аурудың әсерінен ас қорыту жолдары бұзылып, дене қуаты азайып, адам үнемі әлсіреп жүреді.

SCHITOSOMA JAPONICUM. Бұл кеселге ұшырағанда адам қансырап, қан азаю зардаптары пайда болады. Уақыт өте жұлыны не мия зақымданып, сал болып қалады немесе өлім құшады.

ШОШҚА ТІЛМЕСІ. Бұл өте қауіпті эпидемиялық кесел. Ауру жұққанда індет тез жайылып, адамның жаппай қырылған кездері болған.

TOXOPLASMA GOUNDII – өте қатерлі ауру. Бұл ауруға шалдыққан анандан туған сәби, өмір сүрмейді. Тірі қалған күннің өзінде ол не соқыр, не керек болып қалады. Ересектерде бауыр мен көкбауырдың ұлғаюы мен созылмалы безгек ауруы, өкпенің қабынуы, цереброспиналдық менингит, делбе індеттері пайда болып, әрі көру, есту қабілетінен айырылуы мүмкін. Доңыз етін көп мөлшерде қолданатын адамдар оның майлылығы тым жоғары болғандықтан сезімдіктен қатты азап шегеді әрі олардың терісінде ірің кеулеуі жиі байқалады. Доңыз майының сіңімділігі өте төмен, өйткені май гидролиздік ыдырауға түспейді. Сондықтан доңыз майына тойып алған адам тоқ болып тұрса да ашқарақтыққа салынып, тоқтаусыз жей береді. Яғни созылмалы мешкейлік ауруға ұшырайды. Доңыз етін пайдалану себептерінен пайда болатын, бүгінгі медицина дәлелдеп берген, бірсыпыра ауруларға тоқталып өттік.

Қарап отырсақ, дүкендердегі, базарлардағы көптеген азық-түліктердің қайдан келетінін, қандай нәрседен, қандай жағдайда дайындалатынын ешкім біле бермейді. Мысалы, ТМД аймағында сыр, шұжық, айран, ірімшік секілді тағамдарды дайындау үшін сүтті тез іріту үшін жануарлардың асқазанындағы ұлтабардың ферменті пайдаланылады екен. Ол үшін мысалы, қойдың делік, асқазанын алып



кептіреді де, оның ішін қырғаннан түскен үгінділерді қажетті зат алу мөлшеріне қарай сүтке қосып жіберсе, ешқандай бап тілемей-ақ, не айран, не ірімшік, не құрт болып ұйып шыға келеді. Тазалық пен сүт құрамы қанағаттандырушы болғанымен, бұл жерден туындайтын бір мәселе әлгі ферменттердің көбінесе доңыздан алынуында. Себебі, біріншіден, ТМД елдерінде осы доңыздың асқазанынан алынған ферменттер арзан болса, екіншіден, сүтті аз уақытта дереу ұйытады екен.

Халал жануарлардың еті мен майы шошқанікіндей бірден қоспасыз бірігіп, шұжығы серпінділік қасиетке ие болмайды. Сол себепті оған өте күрделі технологиялық өңдеулер жүргізу шарт. Ал, әрі арзан, әрі тез жасалынатын шошқа майы, не еті қосылған өнімдерін халықтың халалға деген ықыласын пайдаланып, харам өнімдерді халал деп өткізушілер пайда бола бастады. Сырт көз сатып алушы ол өнімдердің нақты сапасын бірден ажырата алмай қалады. Харамды халал деп сататындар өнімдерінің сыртына өздерінің мекен-жайлары мен телефондарын жазбайды. Еш жерге тіркелмеген жасырын өнім шығарушыларды тауып, үкімет тарапынан белгіленген заң бойынша қатаң жазалау ушыққан мәселелердің бірі. Халал өнім деп саудаға шығарылған өнімдер мен тұтыну заттардың сапасын тексеру үшін сапа стандартын орнықтыру қажет.

Бастапқыда жұртшылық халал дегенде, бұл тек доңыздың етіне, шұжыққа (колбасаға) қатысты мәселе екен деп ойда еді. Жалғыз шұжық емес, жалпы тамақ өнеркәсібінде, ет, консерві, нан, сүт, сусындар, кондитерлік өнімдер, иіссіз бұйымдарын жасауда және жеңіл өнеркәсіпте де, т.б. халал стандарты талаптары сақталынуы керек.

Бірнеше рет республикамыздың ірі

қалаларының маңындағы қоқыстардан қаптаған қаптарға салынған иттің, мысықтардың бастары мен аяқтары табылған. Денелері қайда сонда? Қазір кейбір самса жасаушылар сиырдың етіне иттің етін де араластырып пісіре береді екен деген сөздің айғағы емес пе? Ал оны жеген адам ауру болмағанда, кім ауру болады? Жан-жануарлардың ішінде доңыз бен иттің барлық дене мүшесі үлкен нәжіске жатады екен. Сондықтан, тамақ өнімдері тұрмақ, доңыз бен иттің терісінен, жүнінен, сүйегінен, т.б. мүшелерінен жасалған барлық бұйымдар харамға саналады.

Қазір Қазақстанның біраз қалаларында ет комбинаттарында ірі малдарды бірден тамақтан бауыздамай, алдымен басынан үлкен темір балғамен (кувалдамен) ұрып немесе токпен өлтіреді. Ұрып не токпен өлтіріп, одан соң бауыздағаннан кейін, ол мал өлексе емей не? Осылай өлтірілген малдың бойында қан ұйып қалатыны, бұл тәсіл қоршаған ортаға инфекцияның тез таралуына жол ашатыны әлдеқашан мәлім болды. Зерттеулер бойынша мұндай жолмен өлтірілген жануар алдымен қорқып қалады. Мал қорыққан сәтте бүйрек тұсындағы бездері шошынады. Айналып келгенде, осы іспетті әдіспен сойылған малдың етін жеген адамның ағзасында қатерлі ісік ауруының қоздырғышы пайда болады. Бауыздалмаған малдың етінен жасалған тағамдар харам тамақтар болып саналады.

Бауыздалған малдың бойындағы қан толығымен сыртқа шығады. Негізінен, ағзадағы инфекция қанға барып жиналатындықтан, малды сойғанда одан аққан қанның сыртқа толығымен шығуына аса мән берілуі керек. Малдың қаны сыртқа толығымен шығарылса,

ет таза, денсаулыққа пайдалы болады. Мұндай өнімді мұсылмандар халал дейді. Сондықтан малды сойғанда бауыздау тәсілін қолданып, қанын толық ағызып барып терісін сыпыру керек. Ұлттық сараптау және сертификаттау орталығы мен (ҰССО) Халал орталығы бірлесе отырып ашқан зертханалар сойылған етті тексеру арқылы малдың өлгенге дейін бауыздалғанын, не өлгеннен кейін бауыздалғанын және шұжықтың құрамындағы май доңыздікі ме, жоқ па деген екі мәселені тура анықтап бере алады. Көп еңбек пен ізденістің арқасында қол жеткізген жетістіктің енді жалпы халықтың пайдалануына қолжетімді жақтары қарастырылуда.

Бұған қоса, халал өндірісіне қатысты мамандар халал тек тамақ өнеркәсібін ғана емес, өзге де толып жатқан салаларды қамтитындығын алға тартады. Мәселен, көптеген елде жеңіл өнеркәсіпке қатысты халал өнімдер де бар. Мысалы, Малай елі халал тауарларға байланысты киім-кешек, аяқкиім, жиһаз доңыздың терісінен жасалмауы керектігін қатаң бақылайды. Мысыр елі косметика, парфюмерия, фармацевтикада харам нәрселердің қолданылмауын басты талап ретінде енгізген. Бүгінде мұсылман елдерінен басқа Германия, Жапония, Израиль мемлекеттері де халал индустриясының болашағына зор үміт артып отыр.

Біз қазір көбінесе синтездеуден өткен, химиялық қоспалары көп тағамдармен ауқаттануға әуеспіз. Сондықтан да қазір қауымның көп бөлігі рухани тазалықтан ада болып барады. Жасанды түсік жасату, адамдардың бір-біріне озбырлық жасауы, алауыздық, сатқындық, безбүйректік көбейіп кетті. Міне, осының дені адамдардың харам аспен тамақтануынан туындап отыр. Харам тамақты жеген адамның бойында қорқыныш болмайды. Харам тамақтың құрамындағы нәрсе адам ағзасына қоса сіңеді де, адамның мінез-құлқы бұзылады.

Қазіргі уақытта республика бойынша 362 кәсіпорын халал сертификатын алған. Оның 37-сі – дүкен, 65-і – кафе, 86-сы ет шығаратын кәсіп орын екен. Қонақүйлер мен демалыс орындарының саны – 9-ға жетеді екен. Ресейде сертификат иеленген кәсіпорындар саны – 200, Қырғызстанда – 20, ал елімізде олардың саны 400-ге жақындап қалуы әрине, көңілге қуаныш ұялатады. Жалпы өзге дамыған елдер, мұсылман елдеріндегідей сапа деңгейіне жету үшін, елімізде енді-енді дамып келе жатқан халал өндіріске өзіндік леп беруші кәсіп иелеріне мемлекеттік қолдау аса қажет.

Халал мен харамның парқын білмеген жерде ауру да көп, азғындық та көп. Сондықтан азаматтарының дені сау, білімді, алдыңғы қатарлы өркениетті ел боламын десек, ең алдымен арам мен адалдың айырымын ұғып, өзгелерге ұқтыра білейік.

КӨП ТАРАЙТЫН АУРУЛАРҒА ЕМ-ДОМ

Медицина ғылымы әлемде көп таралатын ауруларға қарсы тұрудың ұтымды емдеу тәсілдері мен дәрі-дәрмектерін күні бүгінге дейін зерттеп, жаңалап, адамзат өмірі үшін күресуде. Бұл жағынан дәстүрлі емді негізге алатын халықтық медицинаның алар орны да ерекше болса, Шығыс-Тибет медицинасының да назар аударып отырғандығын жоққа шығара алмаймыз. Сондықтан, қазіргі кезде жазылмайтын ауру жоқ, тек емделуге шама жетсе. Мақаламызда Мақсұтбек Сүлейменнің “көп тараған ауруларды емдеу” деген еңбегінен мысал келтірмекпіз.

Терінің созылмалы ауруын псориаз деп атайды. Бұл дертке киікшөп (душица) өсімдігі бірден-бір ем: Тұнбаны дайындау үшін кәдімгі шай мен киікшөптен бірдей мөлшерде (1 шай қасықтан) алып, үстіне қайнаған су құйып, 15-20 минут бұқтырады. Мұны науқас адам шай есебінде ішіп жүре беруіне болады. Ал, шамалы уақыт өткеннен соң, дене қышуы азайып, жазыла бастайды. Егер бұл шай тұнбасын егде тартқан адамдар ішсе, көптен бері мазалайтын бас аурулары жазылып, жүйкесі тынығып, өзін сергек сезіне бастайды.

БҮЙРЕКТЕГІ ТАС

Емі: Теңдей мөлшерде бал, арақ, шомыр (редька) шырынын және қызылша қоспасын әзірлейді. Оны 3-4 күн қараңғы жерге қойып, кейін жақсылап тұрып араластырады. Кешкі тамақ алдында қоспаның 1 ас қасығын 1 стақан қайнаған суға араластырып, ыстықтай ішеді. Емдік 1 курс үшін 1 литр қоспа жетеді. Қажет болса, бұл емді екі аптадан кейін қайталауға болады.

Бүйректегі тастан арылтуға петрушка тұнбасы жәрдемдеседі

Дайындау тәсілі: жас петрушканың ұсақтап туралған 1 шай қасық жапырағы мен тамырын 1 стақан қайнаған (ыстық) суға салады. 2-3 сағат қымтап жауып, тұндырады. Дайын



болған соң күн сайын тамақтанудан 1 сағат бұрын 1 стақаннан үш рет бөліп-бөліп жұтады. Тек тамырын қайнатып тұнба жасауға да болады.

ТЕРІНІҢ ЖҰҒЫМДАНБАЙТЫН СОЗЫЛМАЛЫ АУРУЫ

Терінің жұғымданбайтын созылмалы ауруын экзема деп атайды. Ол көбінесе ағзадағы зат алмасу немесе жүйке жүйесі мен ішкі секреция бездері қызметінің бұзылу әсерінен пайда болатын бөртпе түрі. Экзема кейде жас балаларға да шығады. Егерде бетке шыққан экзема жазылмаса, солидолды (техникалық жағар майдың бір түрі) жағады. Солидол майы аталмыш бөртпеге бірден-бір ем. Оны 2-3 қайтара жаққаннан кейін экземадан айығуға болады.

КӨТЕУ (Геморрой)

Көтеуден жазылу үшін мынандай ем жасауға болады: қыш құмыраға 2 литр су құйып, 4 үлкен пияз салады. Құмыраны жауып, жай отта ұзақ қайнатады. Қайнап болған соң, құмыраны тесігі бар ағаш қақпақпен жауып, құмыраға отырып артқы дәрет жолын булайды. Үш күннен кейін емді тағы да қайталайды. Осылай 3-4 рет істесе, көтеу дерті жазылады. Нәтиже дұрысырақ болсын десеңіз, ем алдында 6 сағат бұрын іш жүргізетін дәрі ішіп, ішіңізді тазалағаныңыз жөн. Ем алдында, одан соң жатарда вазелинмен көтеуді (айланшық) майлап қойсаңыз жақсы.

ҚАН ҚЫСЫМЫ

Қан қысымы артық салмақ, қатты айқайлап сөйлеу, ашулану, жалған ойлап, жалған сөйлеу (ол күйзеліске ұшырататын жағдай) қан қысымын көтереді. Қан қысымын төмендетудің, болдырмаудың мынандай халық емдері бар. Қан қысымын түсіруге мүк жидектің (клюква) пайдасы көп. Оны ет тартқыштан өткізіп, теңдей мөлшерде балмен араластырады. Қоспаны 1 ас қасықтан күніне үш рет тамақтан 15-20 минут бұрын қабылдайды.



Қара қарақат суын дайындап, күніне 1 стақаннан 4 рет бөліп-бөліп ішеді. Қарақат суын дайындау тәсілі: 2 ас қасық кептірілген жемісті (тосап та жарайды) 1 стақан ыстық суға салып, 10 минут баяу отқа қояды. 1 сағат тұндырып қояды да сүзіп алады. Қызылша шырыны мен балды 1:1 етіп араластырады, ас қасықпен күніне 4-5 рет қабылдайды. Тамақтың алдында қабылдаған жөн.

Бас жуаны молырақ пайдаланады.

Картопты қабығымен пісіріп, қабығы аршылмаған күйінде жейді.

Тамақ ішкеннен кейін жарты сағат өткенде 250 грамм айранды асықпай ішеді. Мұны күніне 2 рет қайталайды. Бұл қан қысымына жақсы көмектеседі.

Шүйгін шөптің тамырын ұнтақтап, 1-2 грамнан күніне 2-4 рет қабылдайды.

Долананың гүлі мен жемісінен шай қайнатып ішеді.

Кәдуілгі көк шайдың да пайдасы бар. Есесіне қара шай мен кофеден бас тартқаныңыз жөн.

Шырғанақ ағашының жас бұтақтарын ұсақтап турап, 20 граммын 2500 мл. суға 10 минут қайнатып, сосын тұндырып, шай орнына ішеді. Бір емдеу мерзімі 20 күн. Бір апта демалып, қайта жалғастыруға болады.

Жасан Зекейұлының ғылыми материалдарынан дайындаған:
Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
Публицист-жазушы



КӨЛІҢІЗ емес өміріңіз маңызды

(Ер адамдар денсаулығына жай қарауға болмайды)

«Бұл күнде ерлер жөнінен автокөлік пен үй денсаулықтан әлдеқайда маңызды орын алатын болды» дейді, ер адамдардың денсаулығына ұзақ жылдар көңіл бөліп келе жатқан қытайлық медицина ғалымы Кинг. «Әдетте ерлер үйдің төбесінен немесе автокөліктің кейбір тұстарынан су өткенін көрсе, немесе аздаған кінәрат барын байқаса бірден істі ретке салуға тырысады. Алайда денсаулығының аздап сыр беріп жүргенін біле тұра көптеген еркектер дәрігердің көмегіне жүгініп, одан медициналық кеңес алуды ойламайды». Шын мәнінде қазіргі ер адамдардың жиі шалдығатын түрлі жүрек аурулары, миға қан құйылу, қант диабеті сияқты дерттер олардың жанын жалмайтын басты себеп екені белгілі. Сол үшін Кинг профессор ерлер үшін төмендегідей жағдайларға әсте сәл қарауға болмайтынын ескертіп отыр:

Кеуде тұсы ауруы

Егер кеудеңізге ауыр жүк басып қойғандай сезіне берсеңіз бірден дәрігердің көмегіне жүгініңіз. Әдетте жүрек ауруы қозғалғанда, ауру белгісі айқын емес науқастың сол жақ білегі және жақ сүйегі ауырады. Тер басып, тынысы тарылады. Егер қатты шаршағаннан кейін кеуде ауырып, бірнеше минуттан соң басылса, жүрекке қан жетіспегенін көрсетеді. Медицинада жиі айтылатын жүрек шаншуының алғашқы белгісі осылай басталады.

Тынысы тарылу

Бұл кезде науқас жаяу жүргеннен соң немесе өзге де дене әрекеттерімен айналысқан соң тынысы тарылғанын сезеді. Бұл көп жағдайда қалыпты құбылыс саналғанымен, бара бара екі аялдама мөлшерінде жаяу жүргесін, не баспалдаққа шыққанда, кеште төсегіңізде жатқанда тынысыңыз тарылса, медициналық тексеруден өту қажет. Бұл сіздің жүрек әлсіздігі дертіне немесе қанталаған жүрек әлсіреуіне шалдыққаныңыздың алғашқы белгісі болуы мүмкін.

Дене салмағы бірден жеңілдеу

Егер дене салмағыңыз күрт жеңілдесе, онда қалқанша без қызметінің шектен тыс күшеюінің әсері болуы мүмкін. Тіпті кей жағдайда бұл қатерлі ісіктің алғашқы белгісі болуы да ықтимал. Сондықтан жайшылықта дене салмағыңыздың қалыптылығына ерекше көңіл бөле жүріңіз;

Кіші дәреттің өзгерісі

Егер түнде қайта-қайта кіші дәретке шықсаңыз, әр жолы дәрет сындырғанда қиналсаңыз, онда сіз қуық түбі безінің ұлғаюы дертіне шалдыққан болуыңыз мүмкін. Ер адамдардың жасының ұлғаюына байланысты, дәрет жолының айналасындағы бездері ісіп кетеді. Нәтижеде қатерсіз қуық түбі безі қалыңдауы науқасына (ВРН) шалдығуыңыз мүмкін. Бұл науқас адам өміріне айтарлықтай қауіп төндірмегенімен, күнделікті тұрмыста көп қолайсыздық, жайсыздық әкеледі. Ертерек дәрігердің көмегіне жүгінгенде, бездің ісуінің алдын алуға әбден болады. Негізі қуық түбі безінің қатерлі ісігінің де белгісі осыған ұқсап кетеді. Қан тексерту арқылы бұл екі

жағдайды бір-бірінен парықтауға болады. Кей жағдайда кіші дәретке жиі бару қант диабеті дертінің де белгісі болады алады. Себебі диабет дерті жүрек пен бүйрек қызметіне салмақ түсіретін қауіпті кесел;

Аяқ ісу

Аяғыңыз, тобығыңыз, балтырыңыз іссе, бұған әсте селсоқ қарамаңыз. Бұл – халықтық медицинада сулы ісік деп аталады. Негізі жүрек, бүйрек, бауыр дерттерінің клиникалық белгісі осындай сулы ісік арқылы білінеді.

Тері аурулары

Көп жағдайда ер адамдар денеге түскен жараға мән бере бермейді. Әсіресе балтыр мен аяққа түскен жара ұзақ уақыт жазылмаса, жай қарауға болмайды. Өйткені бұл қан айналымы жүйесінің бұзылуынан болуы әбден мүмкін. Денеге түскен жара жазылмаса әрі барған сайын ұлғайса, жараның түсі мен көлемінде өзгеріс болса, тері қатерлі ісігінен дерек беруі мүмкін. Бұл жағдай ертерек байқалса, сауығып кетудің мүмкіншілігі күшті болады.

дайындаған,
Айгерім ДЖУМАКАШЕВА

ЕЛБАСЫНЫҢ ЖОЛДАУ



...Аз қазақты ақырындап көбейтіп, ептеп еңсесін көтеріп, өзгені өзектен теуіп өзімізге қарсы қоймай, сабырлық пен салмақтылықтан ажырамай, елді жарқын болашаққа бастап бара жатқан – президентіміз Нұрсұлтан Назарбаев.

Көптің қамын жеген Көшбасшымыз ай сайын әкім-қараларының жұмысын сараптап, жыл сайын еліне есеп беріп, сонымен қатар, әр жылдың басында бағыт-бағдарды анықтайтын Жолдау жариялайды. Президентіміздің көрегендігі мен еңбекқорлығының арқасында 21 жыл ішінде ғасырға бергісіз жетістікке қол жеткіздік.

Елбасымыздың өз сөзімен айтсақ: «Өткен күннен алысы жоқ, келер күннен жақыны жоқ» деген бабалардан қалған сөз бар. Тәуелсіздіктің 20 жылдық көкжиегінен көз жіберетін болсақ, біз ғасырларға татитын тарихи жолдардан өттік. Осыдан 21 жыл бұрын әлем жұртшылығы Тәуелсіздігін енді ғана жариялаған Қазақстан Республикасын былай қойғанда, қазақ деген халықтың бар-жоғын әлі танып білмейтін еді. Бүгінде әлем таныған, күллі дүниежүзі мойындаған Қазақстанның 21 жыл бұрынғы жағдайы дәл осындай болады деп сенудің өзі, шынында да, қиын еді. Бірақ бұл – бәріміз куә болған ақиқат дүние. Содан бері 21 жылда ұланғайыр ұлы табыстарға қол жеткізе алдық...

Қазақстанның бүгінгі даму қарқынын көріп қуанбайтын досымыз, қызғанбайтын дұшпанымыз жоқ. Әлемде экономикалық және саяси дағдарыстан көз ашпай, берекесі қашып, бейбітшілігінен айырылған қаншама мемлекет бар. Ханының қадірі кетіп, халқының қарны ашқан елдердің жағдайын әлемдік ақпарат құралдарынан күн сайын естіп, жағамызды ұстап, тәубемізге келеміз. Атыс-шабыстан көз ашпай келе жатқан Ауғаныстан, Ирак, Египет, Сирия, Тунисі айтпаған күннің өзінде, күні кеше ғана шаңырағын шайқалтып алған көрші қырғыздарға қарап, «елдің ең бірінші байлығы – бейбітшілік» екенін мойындайсыз. Мойындамағанның мойны кесілетінін де мойындаймыз...

Бұл жүректен шыққан қуанышты лебіз, шын сөз еді.

Менің осы мақаланы жазуыма түрткі болған, жүрегіме терең ой салып, қаламыма қайрат бітірген Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан–2050» стратегиясы. Бұл – Тәуелсіздіктің 21 жылдық мерекесінде орайластырып, қазақ халқына арналған ең үлкен сыйлық болды. Халықтың көңілдегісін қалай дөп басты. Тым ерте емес, аса кеш те емес. Дер кезінде, нысананы дәл көздеген мергеннің оғындай болды. Саясаттан саңылау іздеп жыбыршып тұрған ауыздарға құм құйып, жат ниетті жандарды жіпсіз байлаған, мінсіз стратегия болды.

Бұл стратегияның қазақ ұлты үшін аса қымбат, ерекше маңызды болары сөзсіз. Оған көптеген дәлелдер келтіруге болар, бірақ, «Қазақ мемлекеті боламыз» деген екі ауыз сөздің өзі жетіп жатыр. Сабыры сабынның көпіршігіндей жеңіл, қайсыбір «тұлғалардың» орынсыз ұрандарынан гөрі, халыққа дәл осындай нақты әрі батыл шешім керек. Күткеніміз осы еді. Көңілімізден шықты. Дәл осы жерден аттың басын ірке тұрып, елді елең еткізген Жолдаудың өзіме тікелей қатысы бар, денсаулық пен жеке кәсіпкерлік тақырыптарын таратып өтейін.

Елбасымыз саясатты тұрақтандырып, экономиканы өсіруді қаншалық басты орынға қойса да, халықтың денсаулығы мен жансаулығына қатысты түйткілдерге де тоқталмай кеткен жоқ. Әсіресе, нағыз ер-азамат ретінде аналар мен балаларға деген сүйіспеншілігін жеткізе білді. Анығын айтсақ, Елбасы Н.Назарбаев «Біз Қазақстан қыздарының сапалы білім алып, жақсы жұмысқа ие болуы және тәуелсіз болулары үшін барлық жағдайды жасауымыз қажет. Олар банк қарточкаларына ие болуға, көлік жүргізіп, қызмет жолын қалыптастыра

алуға, заманға сай болуға, сәнденуге тиіс және біздерде ешқашан киілмеген, салтымызға жат киімдерге оранып-қымтанбауға тиіс. Біздің халқымыздың өз мәдениеті, өз дәстүрі мен салты бар» – деді. Бұл сөз ұлтымыздың әлсіреп бара жатқан рухани құндылықтарына деген Елбасының алаңдаушылығы еді.

Мемлекет басшысы отанның Отбасыдан басталатынын тілге тиек етіп, әйел заты әрдайым біздің қоғамның тең құқылы мүшесі екенін баса айтты. Отбасында әйелдер мен балаларға тұрмыстық зорлық-зомбылық көрсету жайттарының жолын кесу керектігін жеткізді.

Жетімін қаңғыртпаған, жесірін жылатпаған қазақ екенімізді еске алған Президентіміз «Бейбіт өмірдің өзінде бізде мыңдаған жетімдер бар – балалар үйлері толы. Бұл, өкінішке қарай, жалпыәлемдік үрдіс және жаһандандудың сынағы. Бірақ, біз бұл үрдіспен күресуіміз керек. Мемлекетіміз бен қоғамымыз жетімдерді асырап алу және отбасы типіндегі балалар үйлері салынуын көтермелеуі қажет» – деп, ұлт болашағы үшін аса маңызды мәселенің басын ашып берді.

Ұлттың болашағы – жас ұрпақта екенін алға тартқан Елбасымыз «Біз балаларымыздың денсаулығын қамтамасыз етуге жаңа тәсілдер енгізу мәселесімен жұмыс жүргізуіміз қажет. Барлық 16 жасқа дейінгі балаларды медициналық қызметтің барлық спектрімен қамту қажет деп ойлаймын. Оны ең төменгі өмір стандарттарына заңнамалық тұрғыдан бекіту қажет. Бұл қадам ұлт денсаулығын қамтамасыз етуде маңызды үлес болады» – деді.

Денсаулық саласының түпкі түйткілі Медициналық білім беру жүйесінде екенін естен шығармаған Н.Назарбаев «Медициналық білім беру жүйесін түбірімен жақсарту. Медициналық

Ы – ЕЛДІҢ БОЛАШАҒЫ



жоғары оқу орындары жүйесі мамандандырылған орта деңгейдегі білім беру мекемелері желісі арқылы нығайтылуы тиіс» –деп, осы саланың халық үшін қаншалықты маңызды екенін білдірді.

Сонымен бірге, Елбасымыз «денсаулық саласындағы мемлекеттік-жекеменшік әріптестігін дамыту керек» –деді. Бұл бүгінгі медицина саласына тың өзгеріс, үлкен серпіліс әкелетін ұсыныс. Егер осындай жоба кемшіліксіз атқарылатын болса, денсаулық сақтау саласындағы таза бәсекелестік артып, соның нәтижесінде үлкен жетістікке жетуге болады.

Нұрсұлтан Әбішұлы «барлық дамыған әлемде медициналық қызметтердің айтарлықтай бөлігін жеке сектор көрсетеді деп ескертті. Жеке ауруханалар мен емханаларға тезірек көшуге жағдай туғызуға тиіспіз»- деді. Бұл мемлекетке арқа сүйеп, тұрақты айлық пен пейілсіз жұмысқа бой алдырып алған мамандарымыз үшін жағымсыз өзгеріс болғанымен, ел үшін аса игілікті шаруа боларсы сөзсіз.

Біздің «Жас-Ай» медициналық орталығы Елбасының қазақстандықтардың алдына қойған осы мақсатын іс-жүзіне асыруды бастап кетті.

Айталық, жеке медициналық орталығымыздың жанынан, 5 қабатты аурухана салдырық. Алдағы

уақытта, Елбасының «Қазақстан-2050» стратегиялық жолдауында айтылған осы бағыттарын барынша шынайы орындау үшін күш саламыз.

«Ұлт денсаулығы - біздің табысты болашағымыздың негізі» деді, Елбасымыз. Бұл үндеуіне «Жас-Ай» орталығы да өз үлесін қосады. Біз, орталығымыздың жанынан құрылған «Ел-Шуақ» қоғамдық қоры арқылы Алматы қаласы мен Қарасай ауданының тұрғындары үшін квота беруді жолға қоймақшымыз.

Елбасы жолдауында «Жеке бизнестің, үкіметтік емес және қайырымдылық ұйымдарының, жеке адамдардың әлеуметтік жауапкершілігі білім беру саласында айрықша көрінуі керек» –деді. «Бұл ең бірінші кезекте лайықты білім алуда оқу ақысын өз бетінше төлей алмайтын жастарға көмек беруге қатысты» –деп, айтты. Жолдаудың осы бөлігін орындау үшін орталығымыздың жанынан құрылған «Ел-Шуақ» қоғамдық қоры арқылы, медициналық университеттерде оқып жатқан үздік студенттер арасында байқау жариялап, ақшалай сыйлық үлестіремекшіміз. Бұл үрдісті жыл сайын жалғастырып, өзіндік үрдіске айналдыруды көздеп отырмыз.

Жалпы, денсаулық сақтау саласының жекеменшік әріптестермен бірлесе

жұмыс істеуін айтқан Елбасымыз, оларға қолдан жасалатын кедергінің болмауын ескертті. Бұл біз үшін үлкен орай және ауыр міндет деп есептейміз.

Қазіргі ғасырымыз тұрақтылық пен гүлденудің, бейбітшіліктің ғасыры болатынына сенім білдірген Мемлекет басшысы Қазақстан халқын жарқын болашаққа жол бастайтын адамзат баласының мәңгілік құндылықтары – ерік-жігер мен еңбексүйгіштік, мақсаткерлік қасиеттерді бойға сіңіруге шақырды.

Елбасы белгілеп берген «Қазақстан-2050» жаңа саяси стратегиялық даму бағыты қазақстандықтарды жаңа белестерді бағындыруға жетелейтін және ортақ мақсатқа топтастыратын тарихи құжат болып табылады.

Ал біздің міндетіміз – болашаққа жол ашатын жолдаудың қолдаушысы болу. Жолдаудың орындалу жолында азаматтық үлесімізді қосу. «Көп түкірсе көл болады» демекші, үкіметке алақан жайып қарап отырмай, белгілеп берген бағыт бойынша, заң шеңберінде жұмыс жасап, еңбек ететін болсақ, Қазақстан дамыған 30 елдің қатарына ертерек қосылатынына сенімдіміз.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
медицина ғылымдарының
докторы, профессор, академик

Дәлел Уәш, ҚР мәдениет қайраткері, доцент:

ӘР АДАМ ӨЗ КӘСІБІНІҢ МАЙТАЛМАНЫ БОЛУ К

Талантты пендесіне силау – Алланың ісі, ал оны саф алтындай таза күйінде ұстап, қындағы қылыштай сақтап тұру – адамның ісі. Алланың бір, адамның алуан болғаны сияқты, өнер атаулы бір болғанымен, оның иелері әр түрлі болады. Біреулерді өнер сүйреп жүреді, біреулер өнерді сүйреп жүреді. Кімнің кім екенін жаратушыдан кейін, тек халық қана анық біліп, дөп басып таразылай алады.

Халықтың көңілінен шығып, жүрегінің төрінен орын алған әнші, Т.Жүргенов атындағы өнер академиясының «Жеке ән салу» кафедрасының меңгерушісі – Дәлел Уәш. «Көп жасағаннан сұрама, көп көргеннен сұра» деген халық нақылын санамызға нық түйіп, ән өнерінің нағыз майталманы, білікті маманы ретінде әнші ағамызбен сыр-сұхбат өткіздік...

– Әңгімемізді қазаққа өзіңіздей ұл сыйлаған туған топырақтан бастасақ?

– Мен Шығыс Қазақстан облысы, Зайсан ауданында дүниеге келдім. Балалық шағым Кеңсай ауылы, Еділ деген қыстақта өтті. Әркімнің туған жері ыстық. Шығыс топырағы ұлтымыздың ұлы тұлғаларының тұғыры болған, киелі жер ғой. Мен осы жердің тумасы болғаным мақтанамын әрі үлкен жауапкершілікті сезінемін. Ол жауапкершілік – бабалар аманаты – тілі мен ділін, дәстүрі мен салтын аманаттап кеткен бабалардың ұрпағына деген үміті. Бала кезден осыны сезініп өстім.

Өнерге деген қызығушылық нағашыларымнан дарыған болса керек. Сәрсенбаев Әділхан деген нағашы ағамыз жас кезінде баянды шебер ойнап, халық әндерін керемет орындайтын. Анамыз аздап домбыра шертетін. Ауылдың сахнасында биші немерелерін домбырамен сүйемелдеп отыратын.

Бесінші класты бітіргеннен кейін Қарабұлақ деген ауылдағы мектеп-интернатында оқыдым. Барлық баланың басын бір жерге қосқан интернат қызық пен бәсекеге толы болатын. Біреу спортпен шұғылданып, темірге тартылып жатса, тағы біреулер доп қуалап, жүгіріп жүр. Енді біреулері қолына домбыра немесе гитарасын алып, өлең айтып, күй шертіп жатады. Бос жүрген бала жоқ.

Әрине, өз қызығушылығың мен талабыңа қарай талпынасың. Менің көңілім ән әулетіп, күй құмбірлеткен топқа қарай елеңдей беретін. Түстен бұрын оқитын үлкен балалардың сабаққа кеткен орайын пайдаланып гитараларын сабалап құмарымнан шыққанша шертетінмін.

Бір күні оқушылардың арасында «керемет мұғалім келіпті», «музыкадан сабақ береді екен», «асқан өнерлі көрінеді» деген жағымды жаңалық тарай бастады. Біз кездесуге құмар болып, көруге асығып жүрдік. Ақыры ол күнде келіп жетті. Мектептің үлкен залында оқушылар мен оқытушылар жиналып алыпты. Алдыңғы жақтан домбыраның даусы шығады. Қаумалаған қалың топтың ортасынан әзер дегенде өтіп, алдыға шықтым. Қияқ мұртты, бұйра шашты, келбетті бір кісі «Көңіл ашар» күйін төгіп отыр. Саусағына көз ілеспейді. Қолы қозғалып емес, білезігінің

тұсынан көбелекше айналып тұрған сияқты. Күйдің түр-түрін төгілдіріп болып, баянға көшті. Оның да иін қандырып, гитарасын алып, тағы да тамылжыта жөнелді. Таң қалдым. Неткен өнер! Міне, осы күннен бастап, «Бағдолла Тұрғанбаев сияқты өнер адамы боламын» – деп шештім. Содан кейін, біздің мектеп аудан көлемінде болатын өнер додасынан бас жүлдені бермедік. Менің өнердегі көзімді ашқан алғашқы ұстазым сол кісі. Қазір зейнеткер, ауылда тұрады. Ауыл жақта өткен жеке концертімен қалдырмай, сахнаға шығарып өлең айтқызып, иығына шапан жауып тұрамын.

– Осы күнге дейін көптеген әндеріңіз жұртшылық жүрегіне жол тартты. Өзіңіз біраз әннің бағын аштыңыз. Ал, сіздің бағыңызды ашқан ән қайсы? Қай әнді шегіне жеткізіп орындай алдым деп айта аласыз?

– Бір әнді шегіне жеткізіп айту мүмкін емес. Кейде керемет орындағаныңмен, бір жері келіспей қалып жатады. Әншінің бағасын тыңдарман қауым береді. Ал, мен классикалық әнші болғаннан кейін өнер адамдары мен сыншылар жақсы бағалап жатады. 2004 жылы, Астанада республикалық патриоттық әндерден жарыс өтті. Айтулы ән бәйгесіне арнап, Несіпбек Айтулының сөзіне Ермұрат Түсенов «Бабалар аманаты» атты ән жазды. Жарыс бес бөлімнен тұрды. Бес бөлімге бес бірінші орын, бес екінші орын, бес үшінші орын және ортақ бас жүлде тігілді. Мен орындаған «Бабалар аманаты» сол жарыстың бас жүлдесін қанжығалады. Мұхтар Әуезовтің 100 жылдығына арнап, өзім тапсырыс беріп жаздырған «Мұхтар аға» деген әнім бар.

Сөзін қазақтың жыр-аққуы атанған Марфұға Айтқожина апамыз, әнін Ермұрат Түсенов деген ағамыз жазған. Осы әнді Құрманғазы оркестрімен кейде Отарып сазы оркестрімен үлкен сахналарда орындап жүрмін. Әбдірахман Асылбековтың сөзіне жазылған белгілі композитор әрі әнші Дүйсенхан Сыздықовтың «Батыр Бауыржан» әні Таразда өткен республикалық байқауда екінші орын алды. Орындауымда тағы Алтынбек Қоразбаевтың «Қазақстан» деген әні бар.

– Қазір музыкасын өзі жазып, сөзін де

өзі шығарып, оны өзі орындайтын «сегіз қырлы» әншілер көбейді. Өнердегі осынау үрдіске қалай қарайсыз?

– Сіздің сөзіңіз «Өзі жазып, өзі шығарып, өзі орындап, оны өзі ғана тыңдайды» деген әзілді еске түсірді (күліп алды). Ұлы Абай «өнерге әркімнің-ақ бар таласы» деп, айтады ғой. Шамасы келсе, дарыны болса жазсын. Шынымен қолынан келіп тұрса неге жалтақтау керек. Барлығының төрешісі – халық. Кейде бұлардың арасынан да тамаша туынды кездесіп жатады.

– Сіз де мұндай «жан-жақтылық» жоқ па?

– Жоқ. Менің ойымша әр адам өз кәсібінің майталманы болу керек. Әр шөптің басын шалған аш қалады. Екі кемеңгі құйрығын ұстаған суға кетеді. Бір істі шегіне жетіп меңгеру өзіңе де, өзге де пайдасын тигізеді. Менің өмірлік ұстанымым осы. Мен мектепті қоспағанда 4 жыл музыка колледжінде, одан кейін 5 жыл консерваторияда Шахмардан Абиловтан сабақ алдым. Одан кейін 2 жыл ҚР Халық әртісі, профессор Ғазиз Есімовтен сабақ алып, аспирантураны оқыдым. Қазір Т.Жүргенов атындағы Өнер академиясында «Жеке ән салу» кафедрасының меңгерушісімін. Бірақ, әлі де әншілік өнердің мен білмеген, бағындыра алмаған жұмбақ тұстары жетерлік.

Мысалы, Ермек Серкебаев Кеңес кезі мен қазіргі тәуелсіздік алғаннан бергі екі дәуірдің ән өнеріне қатысты барлық силықтарды иеленген тұлға ғой. Россинидің «Көңілді шаштараз» деген операсындағы Фигароның ариясын көптеген баритондар айтқан. Бірақ, Ермек ағамыз солардың ішіндегі «ең мықты Фигаро» атанған. Сол кісі өзінің 70 жылдық мерейтойында сахнада тұрып, «мен өзім ән айтуды енді-енді түсіне бастадым» деп айтқан. Бір ән айтып жұлдыз болып, жеттім деп жүргендерге Ермек ағамыздың осы сөзі өнеге болса екен.

– Өзіңіз 11 жыл оқыдым деп отырсыз. Білдей бір өнер ордасының ұстазысыз. Айтыңызшы, оқымаған әнші әнді жүрекпен айтады деген сөз шындыққа қаншалықты жақын?

– Рас. Кешегі Біржан сал, Ақан сері, Естайлар ешқандай мектеп оқымай, университет бітірмей-ақ, халықтың арасында

ЕРЕК



жүріп өнердің шегіне жетті. Жастық шағымда өзімді керемет әнші сезінетін едім. Ән айтқанда тосылмастан, даусымды мейлінше шарықтатып жіберетінмін. Өйткені өзіңнің қалай айтып жатқаныңды өзің білмейсің. Ал оқыған сайын, әннің қыр-сырын білген сайын, оның заңдылықтарын сақтаймын деп, әр нотаға алаңдап тұрасың. Осыларды ойлағанда оқымағандардың «еркіндігіне» қызығасың. Негізінде ән өнерінің жазылып, тасқа басылған көптеген заңдылықтары бар. Бұны білмеу – айтушыға да, тыңдаушыға да жақсы. Ал, біз кәсіби емес әншілерді тыңдағанда «қап, мынау мына жерден қиыс кетті», «мына жері бұлай айтылмайтын еді» – деп, қынжылып отырамыз.

– Ұстаз ретінде жастардың бағытына қалай баға берер едіңіз?

– Мағжан Жұмабаев айтқандай – мен де жастарға сенемін. Бірақ, жастардың арасында еңбек етпей тұрып, көлемді пайдаға кенелгісі келетіндер де бар. Бір күні жаңадан келген үш студенттен Еркеғали Рахмадиевтың кім екенін сұрадым. Олардың біреуі «атын естүім бар» десе, қалған екеуі танымайтын болып шықты. Қазақ ән өнеріне өлшеусіз үлес қосқан тағы бірнеше танымал тұлғаларды сұрап, мардымды жауап ала алмадым. Ойлап көріңізші, өзі таңдап келген мамандығының кешегісі мен бүгінгісінен бейхабар. Сонда қалай? Жастардың білімсіздігі соншалық жоғары болғаны ма, әлде жауапкерсіз бе, болмаса менмен құр көкірек пе? Мені мазалайтыны осы. Бірақ, жастарды жаппай жамандаудан аулақпын, олардың ішінде де озық ойлы, ерік-жігері мықтылары көп. Қалай айтсақ та, елдің

болашағы жастарда ғой. Біз оларды дұрыс жолға салуымыз, бағыттауымыз керек.

Өнер ең бірінші идеялогиялық құрал. Кезінде ән королы Шәмшінің өзі «Арыс жағасында» әнін мемлекеттік комиссиядан өткізе алмай қойған. Сол кезде радиода жұмыс істейтін Нұрғали Нүсіпжан ағамыз ол әнді радиодан таратып жібергеннен кейін барып, халықтың құлағына жетіп, ыстық ықыласқа бөленген. Бұл деген сөз, сол кездегі ән өнеріне деген талаптың қаншалық қатаң болғанын көрсетеді. Қазір өнердің асылы мен жасығын, алтыны мен жезін сараптап, елдің назарына яғни ақпарат құралдарында көрсетуі үшін арнайы рұхсат беретін заң жоқ. Әннің сапасына емес, ақшаның төлеміне қарай экраннан орын берілетін заманда есті ән мен есер ән араласып кетті. Тек, ән өнерінде ғана емес барлық рухани салаға тың өзгеріс керек. Айталық, әр баспадан шығып жататын қаптаған кітаптардан, теледидарды жаулап алған сериалдардан, тіпті, болашақ ұрпағымыздың санасын жаулап жатқан қорқынышты мультфильмдерден көз ашпайтын болдық. Осылардың барлығы ұлтымыздың рухани дүниесін арзандататын құбылыс.

– Кітап жайлы айтып кеттіңіз. Кімдердің қандай шығармаларымен таныссыз?

– Қазақта «Ән айтсаң да, жаныңды жеп айт» деген мақал бар. Бұл мақал әншінің тек физикалық тұрғыдан жұмсалатын күшін ғана емес, ой еңбегін де меңзеп тұрғандай. Өйткені, әнші өзінің не айтып жатқанын жақсы білуге тиіс. Ән мәтінінің мазмұнын, оның тарихын, авторының өмірін толық

біліп, түсінгенде ғана, айтқан әні жүректен шығады. Бүгінде сағынышқа толы мұңлы әнді секіріп билеп, ыржындап күліп тұрып айтатын немесе рухты әндерді қабағын түйіп, еңсесін түсіріп тұрып айтатын түсініксіз әншілер көбейді. Осының барлығы білімнің таяздығынан деп ойлаймын. Құдай берген талантына ғана сеніп қалып, еңбектенбей, ізденбей, әдеби шығармалар, тарихи жыр-дастандар оқымай мықты өнер адамы бола алмайсың.

Оқушы кезімде, одан бергі студент шақтарымда да, қазір де кітап оқығанды жақсы көремін. Мұхтар Әуезовтың «Абай жолын» екі қайтара оқып шыққанмын. Ұлы Абайдың өлеңдері мен қара сөздерін жаттап өстік. І.Есенберлиннің атақты «Көшпенділер» мен «Алтын ордасын», М.Мағауинның «Аласапыранын», Қ.Жұмаділовтың «Соңғы көші» мен «Дарабозын» оқып шықтым. Бұларды оқығанда сол шығарманың ішіндегі кейіпкерлермен араласып жүрген адам сияқты, кітаптың ішіне кіріп кетесің ғой. Ал поэзиядан марқасқа Мағжан Жұмабаевтың, жырдың қас шебері Қасым Аманжоловтың, әйгілі Төлеген Айбергеновтың, ақиық ақын Мұқағали Мақатаевтың шығармаларын қызығып тұрып, талай мәрте оқыдық қой. Жалпы біздің жас кезімізде барлық адам кітап оқитын. Қазіргідей сериалдарын селше қаппатқан теледидар, қым-қуыт интернет жоқ. Барлық рухани қазынамызды кітаптардан алатынбыз.

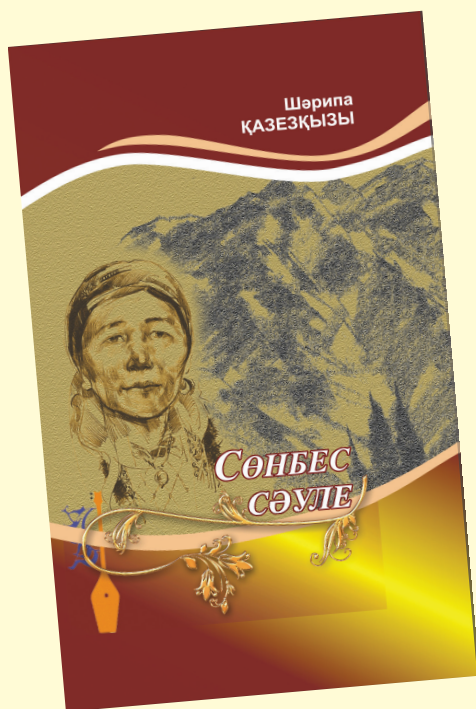
– Әншілік парызыңызды адал орындап жүрген әншісіз. Ол жағын халық жақсы біледі. Ал, қандай әке, қандай отағасы, қандай жар екеніңізді өз ауызыңыздан естісек?

– Айналамдағы жақын жандарымның бәрі менің өнеріме құрметпен қарап, қолдап-қуаттап отырады. Әндерімнің алғашқы тыңдаушысы да, алғашқы бағалаушысы да – жұбайым. Екі ұл, бір қыз тәрбиелеп отырмыз. Үлкені 6-шы сыныпта, екіншісі биыл мектеп табалдырығын аттады. Олардың кім болатынын өздері шешеді. Бірақ, үлкен екі баламның әнге бейімі бар. Мектептерінде өткен іс-шараларда ән айтып, өнер көрсетіп жүреді. Бірақ, бала тәрбиесіне келгенде мен басқашалау ойдамын. Баланы кішкентайынан бастап әр түрлі курстарға жаздыртып, көп нарсені білуді талап етпеген жөн. Бала болған соң ойнау керек. Бұл күндегі қалталы адамдар балаларын сабақтан кейінгі әр сағатын бос қалдырмай, домбыраға, күйсандыққа, скрипкаға беріп, оған қоса бірнеше шетел тілін үйретіп жатады. Меніңше, балаларға еркіндік керек. Олардың енді дамып келе жатқан ақыл-ойына қысым жасамаған абзал. Мысалы, қысымда қалмаған біздің балалық шағымыз қандай тамаша өтті. Ой еркіндігі кейін өз таңдауын адаспай жасай алады деп ойлаймын.

– Сүбелі сұхбатыңызға рахмет. Өнеріңіз – өрде, орныңыз – төрде болсын!

Сұхбаттасқан,
Қазырет БЕРДІХАН

АНА ДАНАЛЫҒЫ АЛАШҚА ЖОЛ ТАРТТЫ



Қазақтың рухани әлемі тағы бір кітаппен толықты. «Бұл ән бұрынғы әннен өзгереді...» деп Шәкәрім атамыз айтпақшы, Шәрипа Қазезқызының бұл кітабі де өзге кітаптан дараланып, оқшауланып тұрар анық. Өйткені кітап авторы жазу үстелінде жабысып отырып, қаламын қару қылған жазушы немесе серілік құрып серуендеп жүріп шабыт шақыратын өнер адамы емес. Төрт баласы үшін түн ұйқысын төрт бөліп, Зекей әулетінің қасиетті қара шаңырағын шайқалтпай, әке орнында да, шеше орнында да бір өзі жүріп, өмірдің қазанында қайнап, еңбектің майданында шыныққан Ана жүрегінен туған өмірдің өз көрнісі.

Кітапқа ұлын ұяға, қызын қияға қондырып, жүректі сыздатқан ой-толғаныстары мен көңіл тебіреністерін өлеңмен өріп, әсем сазға бөлеген анамыздың ел аузына тарап, әсем әнге айналған біраз өлеңдері мен қоса тың туындылары жинақталды. Кітап ана өмірінің бір бөлшегі іспеттес. Мұнда тағдырдың сан қилы талқысынан өткен ана өмірінің қуанышы да, қайғысы да, сағынышы да жатыр. Кітаптың әр беті тұтас ана өмірінің айнасы іспеттес. Сондай-ақ, бұл жинаққа байғазы ретінде анамыздың ұрпақтары мен туыс-туғандарының да жылы лебізі мен ақ тілектері енгізілді.

Кітаптың мазмұны бай. Жетпіс жыл бойы ұлағатты ғұмыр кешкен ананың тағдыры мен толғаныстары бүгінгі ұрпақ үшін де үлкен тәрбие.

Тарихтың сан түрлі зобалаңын бастан өткерген қазақ халқы жер бетіндегі алты құрлыққа тарыдай шашылып кетті. Олардың жалғыз ғана отаны бар, ол – ҚАЗАҚСТАН. Жалғыз ғана Елбасысы бар, ол – НҮРСҰЛТАН ӘБІШҰЛЫ НАЗАРБАЕВ. Шәрипа Қазезқызы да өз шығармашылығына осы тақырыптарды арқау ете білді.

Нұрсұлтанға

(ҚР-ның президенті Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевқа арнаймын)

Сөзі мен әні: Шәрипа Қазезқызынікі



Көк туың оңда желбіреп,
Ақ киіз жапты тағыңды.
Елім деп жүрсің елжіреп,
Аша бер Алла бағыңды.

Ақ киіз мәңгі кірлемес,
Аспаннан тосып алынған.

Патшалар сендей ірілемес,
Тағыңды күтем салымнан.

Шымқай көкте қыраның,
Құйғыған талмас қанаты.
Бастады асқақ ұраның,
Жарасты қазақ санаты.

Итбүлдірген және күйік емі

Итбүлдірген (брусника) халық арасында ежелден-ақ бағалы емдік өсімдік ретінде белгілі. Оның құндылығы – жемісі мен жапырағы. Итбүлдіргеннің жапырағында пайдалы заттар (гликозид, арбутин, гидрохинон, галл, хин секілді қышқылдар, С дәрумені т. б. бар) молынан шоғырланған.



Итбүлдіргеннің жапырағын арнайы тәптіштеп жинап алу керек. Итбүлдірген – нәзік әрі сезімтал өсімдік. Егер аса сақтықпен жиналмаса, өзінің емдік қасиеттерінен айырылады. Итбүлдірген сонымен бірге кулинарияда да кеңінен қолданылады.

Қазіргі таңда, медицина ғылымының зеттеулері негізінде итбүлдіргеннің жапырағынан дайындалған қайнатындылар мен тұнбалар несеп айдауға және өт жолдары ауруларына пайдалануға қолданыла бастады.

Итбүлдіргеннің емдік қасиеттері:

1. Итбүлдіргеннің жапырағынан жасалған тұнба несеп айдау құралы ретінде қолданылады. Сондай-ақ, бүйрек, бауыр және құяң (ревматизм) мен тұз байлану (подагра) ауруларына өнімді ем болады;

2. Итбүлдіргеннің жемістері дәрумен жетіспеушілігі (авитаминоз) кезінде кеңінен қолданылады;

3. Итбүлдіргеннің шырынынан дайындалған сусын адам өзін әлсіз сезінгенде, суық тигенде, іш қату пайда болғанда, бас ауырғанда және тұмау тигенде көмектеседі;

4. Бір уыс итбүлдірген (брусника) жидегін күніне 3-4 рет қабылдау ағзадағы зиянды микробтардың көбеюінің алдын алуға пайдалы.

Итбүлдіргеннен жасалған бүйректің

қабынуына қарсы несеп айдайтын қайнатынды: 10 г итбүлдіргеннің жапырағын 1/2 стақан қайнаған сумен араластырып, екі сағаттай тұндырып қояды. Сосын сүзіп алып, дайын қайнатынды күніне 4 рет 1 ас қасық мөлшерінде тамақтанардан жарты сағат бұрын қабылдау керек.

Халық медицинасында итбүлдіргеннің қайнатындысын сергітуші, антисептикалық, жарақатты жазатын, ыстықты түсіруші құрал ретінде пайдаланады. Итбүлдірген құрқұлақ (цинга) ауруының алдын алып, дизентериядан құтқарады. Оны дәрумен жетіспеушілігі гастрит және асқазан жарасы секілді ауруларға пайдаланса шипасы жақсы.

Итбүлдіргеннің сұйық сығындысы адамның жүйке жүйесін қалпына келтіруге әсерін тигізеді.

Итбүлдіргеннің жапырағынан жасалған тұнбаны қан қысымы жоғарылағанда, жатыр аурулары мен ішке қан кету ауруларында, құяң, диабет, өкпе туберкулезі, сары ауру секілді ауруларда антибиотик ретінде қолданады.

Итбүлдіргеннің жапырағынан дайындалған қайнатындыны дайындау әдісі:

Ірілеу ұнтақталған итбүлдіргеннің 1 ас қасық жапырағын 1 стақан қайнаған сумен араластырып, 5-10 минут қайнатады. Дайын болған қайнатындыны күніне 3-4 рет 1

ас қасық мөлшерінде тамақтанардан 30 минут бұрын қабылдайды.

Итбүлдіргеннің бұтағынан жасалған тұнба бас ауруы мен суық тию ауруларына пайдалы. Итбүлдіргеннің жемісі өзінің құрамындағы қышқылдарының арқасында қыс бойы жақсы сақталады. Олар ашытқыш саңырауқұлақтардың пайда болуының алдын алады. Гомеопатияда итбүлдіргеннің тұқымынан эссенциялар жасайды.

Итбүлдіргеннің жемісін жас күйінде кептіріп алады да, жейтін кезде жібітіп жейді. Оның жемісінен жасалған сулы тұнба мен қайнатындыны дизентерия мен құяң ауруларына ішеді.

Итбүлдіргеннің шырыны мен жас тұқымы адам денсаулығына айтарлықтай пайдалы. Қызылша ауруы (корь) мен улану кезінде көмектесіп, асқазандағы бұзылу процестерінің алдын алады. Итбүлдіргенді ұзақ уақыт пайдаланса, бауыр мен өт қабығының тезірек сауығуына көмектеседі. Ол тағы асқазан жарасы мен он екі елі ішек ауруларын жазады. Диатез ауруы кезінде балаларға итбүлдіргеннен жасалған шырын береді. Шырынды көз және тері ауруларына сырттай пайдалануға болады. Жемісін аз уақыт болса да тамаққа қосып жесе, көзді қуаттандырады.

Итбүлдірген, әсіресе, көзі нашар адамдар мен қарттар үшін тіптеп пайдалы. Оның жапырағы да, жемісі де ағзаға ешқандай зиян келтірмейді, немесе кері әсері жоқ. Оның теріге қатысты аллергиясы күні бүгінге дейін байқалған жоқ.

Итбүлдіргеннің шырынын үй жағдайында дайындау үшін 500 г жуылған жемісті 1/2 стақан сумен араластырып, 10 минут бойы баяу отта қайнатады. Жемістерді кептіріп, сығып сүзіп алады және үстіне бал құяды. Дайын болған шырынды салқындатып, күніне 2 рет 1/2 стақан мөлшерінде қабылдайды.

**"Емші" ұнқағзынан дайындаған:
Болат Құрманғажыұлы,
Публицист-жазушы**

КҮЙІККЕ ҚОЛДАНАТЫН ҚЫТАЙ РЕЦЕПТІНЕН

Ашытылған қарбыз шырынының көмегімен күйіктің жоғарғы дәрежедегі түрін қайтаруға болады. Бұл ем, әсіресе, күйіктің үшінші дәрежесін емдеуде кеңінен қолданылады.

Ең алдымен күйікті салқын физиологиялық ертіндімен жуып алады. Сосын күйген жерге күніне бірнеше рет қарбыз шырынынан жасалған таңғыш байлайды.

Қарбыз шырынын дайындау үшін, піскен қарбыздың жұмсақ еті мен сөлін таза шыны құтыға құйып, жақсылап араластыру керек. Кейін аузын мықтап бекітіп алып, бөлме температурасында 3-4 ай сақтайды.

Содан кейін шырынды сүзіп алады. Арадан біраз уақыт өткенде шырын қышқыл тартады. Шырынға батырылған таңғышты күйген жерге қояды.

Осы емнің көмегімен бірінші және екінші дәрежедегі күйіктер 8-9 күннің ішінде жазылып кетсе, ал, үшінші дәрежедегі күйік 18-21 күн ішінде бастапқы қалпына келеді.

Бұғының жас мүйізі

Бұғының жас мүйізінің сырты пүліш мата сияқты түкті болады. Мамыр, маусым айларында жас мүйізді отқа қақтап, кептіріп, кептірілген мүйіздің түгін тазалап, қырып, тағы да кептіреді. Мұнан соң ақ арақты ысытып, арамен кескен жағынан мүйіздің ішіне құяды. Мүйіз жібіген соң, жапырақтап турап, ауа алмасып тұратын көлеңкелі жерде кептіріп, ары қарай ем ретінде пайдалануға болады.

Ем болатын аурулар:

Жас мүйіздің емдік қасиеті өте күшті. Бүйректі қуаттандырады, шауһатты күшейтіп, қанды толтырады. Сүйекті, тарамысты бекемдейді. Бас айналуға және белсіздікке де ем.

1. Суықтан болған әлсіздіктен етеккір көп келгенде бұғының жас мүйізінен 3г. сары миядан 12г. ақ шұғынықтан 12г. алақаттан 12г. қызыл миядан 6 грамды суға қайнатып, ішеді;

2. Қан аздыққа бұғының жас мүйізінен 2г. жаужұмырдан 15 грамды қосып талқандап, күніне екі рет қайнаған сумен ішеді. Бұғы мүйізін кескенде аққан қаннан ақ араққа құйып, 20 пайыз мөлшерінде қан араласқан арақты ішсе де болады. Немесе бұғының күре тамырынан қан алып, ақ араққа қосып, бұғы қаны араласқан арақ жасап қолдануға да болады. Мұндай өңделген ақ арақтан 10 грамнан күніне үш рет ішу қажет. Қан қысымы жоғары, бауыр, бүйрегі қабынған, бауыр қызметі бұзылған адамдар абайлап қолдану керек.



3. Көк бауыр ауруларына бұғының қатты мүйізін күйдіріп, күлін ұнтақтап, 1.5 грамнан ішеді. Күлін қақсаған тіске басса, ауырғанын басады;

4. Бұғы мүйізінің күлін илеп, қуықтың үстіне жабыстырып қойса, етеккірді келтіреді. Омырауға жапсырса сүт шығады;

5. Емшек безі қабынғанда мүйізді түрпілеп, 0.5 грамнан дәрі дайындап, 3-4 тамшыдан күніне 4-6 рет сумен ішеді.

Бұғының қу мүйізі

Бұғының қу мүйізін бөлшектеп кесіп, суға бір күн шылап, жұмсара бастағанда жапырақтап турап, кептіріп, онан соң талқандап дәрі жасайды. Кейде мүйізді өртеп, күлінен жасауға да болады.

Ем болатын аурулары:

1. Бадамша без қабынғанда бұғының қатқан мүйізінің түбірін талқандап, 5-10 грамнан қайнаған сумен ішеді;

2. Қан аздыққа бұғы мүйізі желімінен 10г. ақ арақтан 10 г. тау дәріден 20г. сары миядан 15г. өңделген у қорғасыннан 3 грамды суға қайнатып ішеді;

Бұғы шыбығы

1. Белсіздік дертіне бұғы шыбығына алақат, ашытқы шырмауық, сүттіген ит шыбығынан аз мөлшерден алып, талқандап, балға араластырып, қоймалжың дәрі жасап жесе емі көрнекті болады;

2. Әйелдердің дене әлсіздігінде белаяқ қақсағанда, бала көтермегенде бұғы шыбығын қайнатып, пісіргеннен кейін есекжелім қосып (дәріханаларда сатылады) күніне екі рет жейді;

3. Әйелдердің бойы бұзылып, қан көп келгенде, талқандап өңделген бұғы шыбығынан 6 грамнан күніне екі рет ішеді. Бұл емді бірнеше күн жалғастырса, аурудан айығып кетеді.



Жарқанат

Жарқанат жарлар қуыстарын, қараңғы тау үңгірлерін үйлердің дөдегелерін мекен етеді. Жаз және күз мезгілдерінде күндіз дем алып, түнде шығып, жәндіктерді ұстап жеп қоректенеді. Ал қыста ұйқыда болады.

Жинау және өңдеу

Жарқанаттың құлағы, еті, дәрі болады. Жылдың төрт мезгілінде де жинап алып, тазалап кептіруге жарайды. Дәмі ащы, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

1. Жамбас сүйек, бел, ұсақ буындар ауырғанда, суықтың салдарынан денеде ісік пайда болғанда, жарқанаттың етін езе отырып пісіріп, сорпасын ішсе ем болады;
2. Жарқанаттың етін өсімдік майына пісіріп, майды сал ауруына немесе қалтылдауық дертіне шалдыққан науқастарға жақса дерті жазылады;
3. Жарқанаттың етін суға қайнатып пісіріп, сорпа-

сын қуығы тұтылған ерлердің несеп жолының аузына тамызса, тоқтап қалған несепті жүргізеді. Жарқанаттың миын пияз суымен қосып көзге тамызса, көзден жас ағуды тоқтатады. Балға қосып, көзге таңса, көздің ағын жоғалтады.

Жарқанат құмалағы

1. Жарқанаттың құмалағын күйдіріп, күлін арақпен ішсе, іштегі өлі баланы түсіреді;
 2. Жарқанаттың құмалағын күйдіріп жесе, туберкулез жарасына шипа болады;
 3. Үш дана жарқанат құмалағын жылы араққа езіп ішсе, қатты соққыдан болған жарақаттың ауырғанын басады. Бірнеше рет ішсе, жазылады.
 4. Күн аралатып ұстайтын безгекке 9 дана жарқанат құмалағын аш қарында арақпен ішсе, безгектен айығады;
 5. Жарқанаттың кептірілген етін талқандап, 3 грамм ұнтағын арақпен ішсе, ұзаққа созылған жөтелді жазады;
 6. Тіс қақсағанда жарқанаттың құмалағын талқандап, тіске басады;
 7. Жарқанат құмалағын күнжіт майына араластырып, дезинфекциялап, құлаққа тамызса, құлақтағы бұлықты кетіреді;
 8. Жарқанат құмалағын талқандап, қолтыққа сепсе, қолжаны жояды;
- Пайдалану мөлшері:** 3-5 г. жарқанат құмалағының құрамында несеп қышқылы, аз мөлшерде А дәрумені бар.

Жауын құрт

Жауын құрт ылғалды, қара топырақты жерлерде мекендейді.

Жинау және өңдеу

Жауын құрттың бүкіл денесі дәрі болады. Құртты жаңбыр жауып өткеннен кейін. Жер бетіне шыққасын жинап алады. Сосын оны кептіріп дәрілік мақсатта пайдалануға болады.

Ем болатын аурулар:

1. Кеңірдекшелердің қабынуына, демікпеге кептірілген жауын құртты ұнтақтап, 3 грамнан күніне үш рет қайнаған сумен ішеді;
2. Жауын құрт жоғары қан қысымы ауыруына да жақсы ем болады. Тірі жауын құртты ыдыстағы салқын суға салып, лай, қоқыстардан тазалағасын, ұсақтап турап, 2-3 тауық жұмыртқасын қосып қуырады да, қан қысымы төмендегенге дейін күн аралатып жейді;
3. Жарты дененің жансыздануына жауын құрттан 9 г. шаяннан 6 г. қызыл шұғынықтан 12 г. мақсарыдан 9 г. сәйсағыздан 12 грамды суға қайнатып ішеді.
4. Кеңірдек қабынып, тыныс алу қиындаса, сырыл пайда болып, жөтелсе 75 г. жауын құртына 9 г. ащы өрік дәнін (қабығын алып тастап) қосып, талқандап, 6 грамнан күніне екі рет қайнаған сумен ішеді;
5. Қуық тұтылғанда жауын құртын суық суға жуып, тазартқан соң, оны езіп, шырынынан жарты кесе ішу қажет;
6. Құлақтан қан аралас ірің аққанда кепкен жауын құртты талқандап, ұнтақты құлақтың ішіне үрлейді.
7. Суырған тістің орнынан қан тоқтамағанда, 3 г. кептірілген жауын құрт пен 3 г. күйдірілген ашутасқа аздап жұпар қосып ұнтақтап, ұнтақты дымқыл дәкеге жағып, қан шыққан жерге басады.

Пайдалану мөлшері: 4.5-9 г.





ЖАС ҚАНДЫ АҒЗАҒА ЕНГІЗУ КӘРІЛІКТІ ЖЕҢЕДІ

Стэнфорд университетінің биологтары жас адамның қанын дәрі ретінде қартайған организмге жіберу ми және ағзаның жасаруына ықпал тигізеді деген тұжырымға келді. Ғалымдар тәжірибе барысында кәрі тышқандарға жас кеміргіштердің қанын инъекциялайды. Бұл әдіс ми қабығы жасушаларының байланысын жаңартатын көрінеді. Нәтижесінде

кеміргіштердің еске сақтау қабілеті жақсарып, жасы келген тышқандар жастарға тән әрекет жасаған. Осындай зерттеудің келесі сатысы – Альцгеймер ауруына ұқсас ауруға шалдыққан кеміргіштерге жас қанды инъекциялау болмақ. Мамандардың болжауынша бұндай әдіс оң нәтиже беріп, кәрілік пен кем ақылдылықты емдеуде тиімді болмақ.

«СЕМІЗ» ӘКЕДЕН – АУРУ БАЛА ТУАДЫ

«Балаларда зат алмасу процестерінің бұзылуы – әкесінің еркектік жыныс жасушаларының сапасына байланысты» дейді австралиялық зерттеушілер. Аделаида университетінің мамандары өз тұжырымын дәлелдеу үшін зертханалық кеміргіштерге тәжірибе

жасайды. Кеміргіштерді екі топқа бөліп, бірінші топтағыларға майы көп тамақ берген, екінші топқа дұрыс рационал тамақ береді. Нәтижесінде семіздікке шалдыққан тышқандардың ұрпағы әлсіз және зат алмасу процестерінің қиындығымен туылған. Зерттеушілер семіздікке шалдыққан

кеміргіштердің сперматозойында экспрессия 21 типтік микроРНК бұзылуын байқаған. Бұл жұмыртқалар жанындағы майдың жиналуында деген тұжырымға келді мамандар. Зат алмасу процестерінің бұзылуы өз кезегінде семіздік, қант диабеті, қалқанша без ауруына әкеледі.

КҮЙЗЕЛІС ТЕ ТУБЕРКУЛЕЗГЕ АЛЫП КЕЛЕДІ

Туберкулез – жұқпалы ауру. Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметінше, әлемде туберкулезбен ауыратын 8-10 млн адам тіркеліп, жыл сайын 3 млн адам қайтыс болады екен.

«Ал, Астана қаласында осы дертті жұқтырып, аурумен бетпе-бет келгендер саны жыл сайын азайып келеді. Мұнда 100 мың адамға шаққанда ауру көрсеткіші 118,6-дан 95,7-ге кеміп отыр. Яғни, бұл көрсеткіш 19,3 %-ды, көші-қон тұрғындарын қоспағанда 26,4% құрайды. Соңғы он айда өлім көрсеткіші де 32,5%-ға қысқарған» делінген Елорданың ресми сайтында.

«Бұрында материалдық жағдайы төмен, күнкөрісі нашар отбасылар туберкулезбен жиі ауыратын. Бүгінде бұл жағдайы жақсы отбасыларда да кездеседі. Мұның бір себебі – күйзеліске ұшырау деп білемін. Тағы бір айтарым, әр адам жылына бір рет флюорографиялық тексеруден өтіп тұрғаны дұрыс. Өйткені, бұл ауруды анықтаудың өте



тиімді жолы. Сондықтан аурудың алдын алу үшін бар мүмкіндікті жасау керек» – дейді Астана қаласы Мемсанэпидқадағалау департаменті директорының орынбасары Майра Жүсіпова.

Дұрыс тамақтану, дене шынықтыру арқылы белсендікті арттыру, уақытылы тынығып, алкогольді ішімдік пен шылымнан бас тарту – дерттің алдын алудың бірден-бір жолы. Күйзеліске ұшырау да жұқпалы дертке шалдығуға әкеп соғады екен. Өкінішке орай, бұл жайтты көп адам ескере бермейді.

АДАМ ӨЛГЕНДЕ ОНЫҢ ҚОЛ САҒАТЫ НЕГЕ ТОҚТАЙДЫ?

Адамды өлтіру туралы қылмысты анықтайтын тергеушілер адам өлген уақытта оның қол сағаты да тоқтайтынын біледі. Сағат механикалық зақым тимесе де тоқтап қалады екен.

Бұның себебі мынада: адамның қолында ұзақ уақыт тағылған сағат (әсіресе бауы темір не былғарыдан болса) оның электромагниттік полесінің бір бөлігі болып кетеді. Яғни, электромагниттік жүйеге қосылып кетеді де, энергия сағатқа тұйықталады. Соған ағзаның барлық энергиясы топталады (электроникада бұндай деталь терминатор деп немесе бітеуіш деп аталады). Сағатты бірнеше ай таққаннан кейін сағат бірте-бірте адамның электрополесінен заряд алады.



Бруцеллез (мальта кызбасы) – САРЫП АУРУЫ

Бруцеллез адам мен жануарда болатын ауыр жұқпалы ауруы. Бруцеллез жалпы атауымен біріккен микробтар топтарынан туындайды. Бруцеллезге ауылшаруашылық және үй жануарлардың барлық түрлері шалдығады. Бірақ бруцеллездің таралуының негізгі рөлі ірі және ұсақ қара малда. Бұл ауру осы аурумен ауыратын малдың сүтін ішуден болады. Ол сондай-ақ терідегі жырындылар мен жаралар арқылы организмге тарайды, бұл жағдай ауру малдарды күтіп-бағатын адамдарда жиі кездеседі, сонымен қатар ауру зақымданған ауамен демалған кезде тыныс жолдары арқылы да денеге түседі.



Бруцеллез-бруцеллалармен шақырылатын қоздырғышы өртүрлі механизммен берілетін, клиникасында созылмалы қызбамен, қимыл-қозғалыс аппаратының, жүйке жүйесінің, жүрек-қан тамыр жүйесінің, зәр шығару жүйесінің және т.б жүйелердің зақымдалуымен жүретін, созылмалыға ауысуға бейім, инфекция-аллергиялық, зоонозды инфекциялық ауру. Барлық жерде кең таралған. Инфекция көзі: ұсақ мүйізді, ірі қара мал, шошқалар, маралдар және адамдар. Таралу механизмі: фекальды-оральды. Берілу жолдары: қатынас арқылы (зақымдалған тері). Көбінесе малшылар, шопандар, ауыл тұрғындары ауырады.

Адамға жұғу сәттері:

- төлдеу уақытында, ауру жануарлардың толғақ жолдарынан шығатын ұрық жанындағы сулармен байланыста;
- ауру жануарлармен оларды күту және қырқу кезінде олардың несіптерімен, нәжістерімен байланыс кезінде;
- ауру жануарлардың терілерін, сүттерін, жүнін, етін ұстау кезінде;
- ауру жануарлардың қайнамаған сүтін одан дайындалған шікі сүт өнімдерін тамаққа қолданудан;
- ауру жануарлардың тұрған бөлмелерін тазарту оларды қырқу кезінде құрамында бруцелласы бар тозаң бөлшектерінен тыныстау кезінде;
- зертханаларда бруцелламен жұмыс істегенде.

Бруцеллалар ағзаға тері немесе шырышты қабаттар арқылы енеді, сосын макрофактормен ұсталып,

сол жерде көбейеді де, лимфа ағынымен регионарлық лимфа түйіндеріне енеді. Содан соң қан тамырлар арқылы бүкіл ағзаға жайылады. Бруцеллалардың дамуы организмнің индивидуальды ерекшелігіне байланысты, кіру жеріне, түріне қоздырғыш дозасына және зақымдану шартына байланысты. Адамның жұғу оқиғалары көбінесе жұқпалы жануарлардан жүзеге асады. Адамнан адамға жұқпа таралмайды. Адамның науқасы жұққан жұқпадан кейін 1-4 апта өткеннен соң біліне бастайды. Жалпы белгілер: түнгі тердің шығуы, қалтырау, ұйқышылдық, бұлшық еттің ауруы-әсіресе белде, бас ауруы, тону. Бруцеллез жіті аурудың түрінде өтеді. Балаларда бруцеллез ауруы ауыр, асқынуы да болуы мүмкін. Емделмеген бруцеллез әдетте созылмалы формаға ауысады.

Бруцелледегі негізгі зақымдану тамыр жүйесі жағынан болғандықтан поли ошақтық ағзалардың патологиясы байқалады. Ол ыстық көтеріліп, қалтырап дірілдеуден басталуы мүмкін, бірақ әдетте бірте-бірте, тез шаршау, әлсіздік асқа төбеттің болмауы, бастың, асқазанның буындардың ауыруы формасында өрбиді. Ыстықтың көтерілуі жеңіл және ауыр формада болуы мүмкін. Түстен кейін қалтырап-дірілдеу және ертеңгісін малшынып терлеп қалу бұл ауруға тән белгі. Созылмалы бруцеллезде ыстық бірнеше күн басылады да сосын қайта көтеріледі. Тиісті ем қолданбаса, бірнеше жылға созылуы мүмкін. Мойында, қолтықтың астында, шапта ісінген лимфа түйіндері

пайда болуы мүмкін.

Бактериологиялық: гемакультура жұлын сұйықтығы, синовиальды сұйықтықты қолдану, биологиялық (теңіз шошқаларын зақымдау), иммунды ферментті, анализді антиген, антидене табу үшін агрегатгемаглютинация әдісі (АГАР) серологиялық әдіс: комплемент байланыстыру реакциясы, (ЖБР), аллергиялық әдіс, Бюрне сынамасы арқылы диагноз қойылады.

Қайнатылған немесе пастерленген сүт ішу керек. Бруцеллез тараған жерлерде қайнатылмаған сүттен дайындалған ірімшікті жеуден тартынған жөн. Ауру малдарды бағып-күткен кезде аса сақ болыңыз, әсіресе сіздің денеңізде жырылған немесе тілінген жер болса. Ветеринария қызметкерлерімен кеңесіңіз, қолыңыздағы малдың денсаулығын қадағалап отырыңыз.

Мұқият болыңдар және стихиялық базарларда азық-түлікті сатып алмаңдар, үнемі сапасы мен қауіпсіздікті растайтын құжаттарды талап ету қажет.

Мал иелері жыл сайын көктемде және күзде бруцеллезге зертханалық тексеріс жұмыстарын жүргізу үшін ветеринарлық жұмыскерлерге бар малын көрсету қажет.

Бруцеллез – ауыр ауру. Сондықтан науқасқа ұшыраған әр адам уақытында дәрігерге қаралып, дәрігердің кеңестері мен жазып берген дәрісін ішу аурудан жазылуын қамтамасыз ететінін ұмытпау қажет.

Салтанат
КАЛИМОЛДАЕВА

Кірпік қағудың жиілеуі неден дерек береді?

Кірпік қағу – көзді қорғау сипатты нерв жүйесінің рефлексі. Кірпік қалыпты жағдайда 1 минутта 10 рет қағылады. Әр реті 0.3 секунд мөлшерінде болады. Кірпік қағудың рөлі көздің ішіндегі жасты, көздің мүйіз қабығына тегіс жеткізіп, көздің ылғалдылығын

сақтап тұру. Кірпік қағу көздің тор қабығы мен бұлшық етін дем алдырады.

Алайда кірпік қағудың тым жиілеуі қалыпсыздық. Қабақ бұлшық етін басқаратын нерв жүйесі тітіркенгенде немесе шектен тыс шаршап, суық тиіп, ұйқысы

шала болғанда, сондай-ақ, сәуле қызметі толықсыз болу, солитор құрт ауруы, трахома, созылмалы көз дәнекер қабығы қабыну, мүйіз қабығына зат түсу, нерв жүйесі аурулары сияқты дерттердің әсерінен қабақтың бұлшық еті рефлексі түрде ретсіз жиырылады. Бұл патологиялық лездік қозғалыс деп аталады. Сондықтан кірпік қағудың жиілеуі ұзақ уақыт басылмаса, дер кезінде тексеріліп, себебін анықтатып, кешенді ем қабылдау қажет.



Көз (қабақ) тарту қалыпты жағдай емес

Халқымыз әдетте оң көз тартса, жақсылық, ал сол көз тартса жамандық болатындығының белгісі деп жатады. Мұның ешқандай ғылыми негізі жоқ. Өйткені қай көздің болмасын жиі тартуы, ағзаны дерт жайлағаннан дерек береді.

Көз тартудың аз сандысы бас сүйек ішінде өспе пайда болып, ол ісініп, қабыну арқылы бет нерв жүйесін басып қалуының белгісі болып табылады.

Бұл күнде медициналық озық аппараттарды қолдану арқылы көзді тексергенде, кейбір науқастардың жас кезінде бас сүйек ішкі нерв жүйесін қисайған қантамыр басып тұратындығы, бірақ мұның жас кезінде ешқандай әсер етпейтіндігі, ал орта жастан асқанда немесе қартайғанда артерия қантамыры қатаюдың әсерінен, қан қысымы өрлеп, қан тамырдың күшті соғуы, нерв жүйесіне әсер етіп, онан соң көз тартатындығы анықталған. Сондықтан ұзақ уақыт көзіңіз тартса, бірден дәрігердің көмегіне жүгініңіз...

Қант диабеті дертінің көзден байқалатын белгісі

Бұл дерт көп жағдайда көзден айқын белгі береді. Яғни төмендегі белгілер:

- Көзге ақ шел түсу. Қант диабетіне шалдыққан науқастардың көз ішіндегі қант алмасуы кедергіге ұшырап, сорбитол деген зат көздің кристалының ішіне жиналып, нәтижеде кристалл талшықтары ісіп, көру бұлдырлап, ақ дақ қалыптасып, көздің түбі қанталап, көру қуаты төмендейді. Тіпті, соқыр болып қалады;

- Қарашықтың өзгеруі. Қант диабеті ауруы вегетативтік нерв жүйесін зақымдап, қарашықтың жиырылу қызметіне ықпал жасайды. Қант диабетіне шалдыққан науқастардың қарашығы сау адамдардікінен кішкене болады. Қарашықтың үлкею қызметі де қалыпты сау адамдардікінен әлсіз болады;

Осы жағдайларға қоса, қант диабеті дертінің белгілері

байқалғанда, көздегі белгілеріне ғана қарамастан дәрігердің тексеруінен өту керек.

КӨЗ АУРУ

Қанның бұзылуынан пайда болатын қан қысымы, құтырық, талма, алапес, тіс ауруы, ұмытшақтық, көз ауруы сынды жеті түрлі дерттің бірі – түрлі көз аурулары. Мұның су қараңғы дертінен өзгесін қазақ халқы халықтық емдерді қолдану арқылы өнімді емдеп жазып отырған.

1) Егер көз былшықтанып, қызарып, қышып, көзді ашу мүмкін болмай қалғанда төбедең лоңқамен (банкі) қан алынады. Онан соң сарыағаштың тамырын қайнатып, әбден қойылған соң, көздің ішіне жағатын болса, жақсы өнім береді.

2) Ашутасты ерітіп соның суымен көзді жуу керек.

Ғалымдардың зерттеуіне қарағанда, Шығыс-Тибет медицинасының түп төркіні – халық емшілігі екен. Олай болса, біздің “Жас-Ай” медицина орталығының жүргізіп отырған емдеу тәсілдері де қазақ халқын қамтыған шығыс елдері халықтарының мыңдаған жылдар бойы өмір сынынан өткен аса бай тәжірибелері негізінде қорытылған бағалы емдеу жүйесі деуге толық негіз бар. Мәселен, халқымыздың уқалау, бастан қан алу, банкы төңкеру, шетпені үзу, булау, маймен сылау, арасанға түсіру, қыздыру т.б. емдеу жолдары шығыс емдеріне жатады. Демек, ата-бабаларымыздан жалғасқан құнды жауһарларымыз әлемдік медицинаға да үлкен үлестерін қосуда. Қазақ халқының емшілікте қолданатын дәрі-дәрмектерінің түрлері де мол. Оқырмандарға оның бір бөлімін тізбелей кетуді жөн көрдік.



ХАЛЫҚ ЕМШІЛІГІНДЕ ҚОЛДАНЫЛАТЫН ДӘРІ-ДӘРМЕКТЕР

Қатысты мәліметтерге сүйенер болсақ, халық емшілігіндегі дәрі-дәрмектерді “алал” және “арам”, “шәрбат”, “шарап”, “тамшы” дәрілер деген топтарға бөлген.

Әуелі жалпы дәрі-дәрмектер тобына мыналарды жатқызған: қайнатынды, ұнтақ, балшық, сылама майлар, ашытылған, ағарған шарап, шәрбаттар, тамшы түрінде қолданылатындар.

“Алал” дәрілер: өсімдіктен жасалынатын, еті жеуге келетін жануарлардың еті, сүті, майы, терісі, жалы т.б. және минералды не химиялық заттардан жасалынған дәрілер;

“Арам” дәрілер: еті жеуге жарамайтын жануарлардың еті, сүті, майы, терісі т.б.

“Шәрбат” дәрілер: құмшекер, бал, жеміс шырындарын қосып жасаған дәрілер;

“Тамшы” дәрілер: ішуге, көзге, мұрынға, құлаққа тамызу үшін дайындалған дәрілер;

Халық емшілігіндегі дәрі-дәрмектердің қолданылатын ауруларына тоқтала кету дүниеге танымымызды кеңейтуге септігін тигізеді.

Адамның қаны. Мұрыннан қаны ағып тоқтамаған адамның өз қанын кептіріп, мұрнына үрлеген.

Айран: жылан шаққан жерге жаққан, ішек ауруларына ішкен.

Ақ қаздың өті: ішек, құрт ауруларына ішкен.

Алмас (сулема): сыртқы жараға, мерезге қолданған.

Арақ: мерезге, оташылар ауыр сынықты саларда ішкізген.

Ара балы: қызылшаға, жөтелге (терлету үшін) қолданған.

Аю өті: талма ауруға суға қосып ішкізген.

Аю майы: буын ауруларына қыздырып жаққан.

Аналардың омырау сүті: көз ауырғанда шайған.

Әк (известь): күйікке сепкен.

Қаздың майы: күйікке, үсіген жерге жаққан.

Баланың несесі: көз ауырғанда шайған.

Балық майы: көзге ақ түскенде және мешел ауруға ішкізген.

Көздің нұрын жақсартады деп тамызған.

Безгелдек жұмыртқасы: безгек ауруына кептіріп, ұнтақ түрінде берген.

Бидай ұны (қамыр): күбірткіге, шіқанға, сыздауыққа жылыдай таңған.

Бұғы мүйізінің қаны: дене әлсізденгенде, бас айналғанда және жүйке ауруларына ішкен.

Бұғы мүйізінің сорпасы: дене әлсіздігінде, сыртқы жараларға, аяқ-қол сырқырап, бел шойырлғанда ішкен.

Былғарының түгі: сыртқы жараға, күйікке сепкен.

Борсық майы: құрт ауруға, көк жөтелге ерітіп ішкен.

Ешкінің еті: “ешкі еті жеңіл, сорпасы асыл, тез оралтады” деп, сырқатынан айыға бастаған адамды қазақ ешкі етімен тамақтандырған.

Ешкінің еріген тоң майы: өт жалыны шарпыған денедегі қолдыраған жараның тез жазылуы үшін, еріген майға шүберекті малып алып сонымен орайды. Бұл тәсіл күйген жердің суын тез сорып, жарақатқа өң береді.

Ешкінің зәрі: құлақ ауруына тамызған.

Жағылған қағаз тұнбасы: Тіс ауруына пайдаланған.

Жарқанаттың еті, сорпасы, құмалағы: сүйек сырқырағанда, әр түрлі жарақатқа, көз, безгек ауруларына қолданған.

Жарық май (вазелин): күс-күс болып тілініп кеткен жерге жаққан.

Жер май (керосин): ісікке, безгекке, тіс ауруына, сыздауыққа қолданған.

Жыланның түлеген терісі: өртеп, күлін күйген жерге сепкен.

Қазанның қара күйесі: тамақ ауырғанда саусаққа жағып алып басқан.

Қар: үсіген денені ысқылаған.

Қарғаның жүні: шашы түсіп айнатаз болған адамның шашын қайта өсіру үшін, қайнатып алып суын бүріккен.

Қарақұйрықтың безі: саусақтың басына қиғақ түскенде таңған.

Қара дәрі (порох): мерезге қолданған.

Қара сабын (сақар сабын): сыртқы жараға таңған.

Қарлығаштың миы: нәрестенің жолдасы түспегенде сары майға қайнатып ішкізген.

Қарлығаштың саңғырығы: көздің ағын кетіру үшін сепкен.

Қасқырдың өті: құрт ауруына ішкізген.

Қасқырдың бауыры: құтырған ит қапқан кезде жегізген.

Құзғынның саңғырығы: теміреткіге сепкен.

Күл: қан тоқтатуға қолданған.

Дайындаған:
Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
Публицист-жазушы

НӘРЕСТЕ НЕГЕ ЖЫЛАЙДЫ?

Дамылсыз жылау нәрестелер өкпесінің кеңеюіне әсер етеді. Нәресте жылағанда, тыныш кезіндегіге қарағанда 30 пайыз энергияны артық жұмсайды. Жаңадан туылған нәрестенің көз мүйіз қабығы жас сұйықтығын бөліп шығарып, қабынудан сақтануына көмегін тигізеді. Бір жарым айдан кейін нәрестенің көз жас безі толық қалыптасады. Демек, нәресте бір жарым айдан кейін шын жылай бастайды деген сөз.

Жөргектегі нәресте дүниеден бейхабар, тек сілесі қатқанша жылаумен болады. Бұл оның кіп-кішкентай шикі өкпесінің барынша кеңеюіне пайдалы. Жылау нәрестелердің ақаусыз ержетуіне жан-



КӨЗ ЖАСЫНДА

көп сыр бар

Адам баласы Алланың теңдессіз құдіретімен ана құрсағында жаралғаннан дүние есігін ашқанға дейін, анасының даусын, күйініш, сүйінішін сезінеді екен. Сол барыста кей бір аналар нәрестелеріне жағымды музыка, күмбірлі күй, әсем ән тыңдатып, болашақта музыкант, не әнші болуын армандап жатады. Бұның да қисынын жоққа шығармаймыз. Ал, нәрестелердің жылауын ғалымдар түрлі жақтардан жорамалдайды. Олардың жылауы денсаулығының қалыпсыздығынан ба, әлде басқадай нышандарды аңғарта ма? Ал, ересек адамдардың, әйелдердің көз жасы ше? Бұларға жауап іздеп, сырық бойламас сырларына бірлікте үңілісейік.

жақты септігін тигізеді. Алайда, адамдар нәрестенің неліктен жылайтындығының сырын аңғара бермейді.

Кейбір ғалымдар дүниеге жаңа келген нәрестелердің денесі үнемі бір түрлі шұғыл күйде тұрады, ал, жылау мұндай шұғыл күйді бәсеңдетеді деп қарайды. Енді бір топтағы ғалымдар үнемі жылау нәрестенің көз, мұрын, жұтқыншақ ұлпаларын микробтанудан сақтайды деген көзқараста. Біртіндеп даму психологиясы ғылымын зерттеушілер нәрестелердің жылауының сырын түсіндіруге ұмтылыс жасады. Олар адамның қимыл-қозғалысы белгілі бір күштің меңгеруінде болып келеді деп қорытады. Бұл жаратушы Алланың құдіретін мойындаумен бірдей еді. Ғалымдар ақыры мынандай 4 түрлі байламға келіпті:

1. Анасының құрсағында жатқан кезіндегі әр түрлі дыбыс, қимылдар нәресте есінде сақталып қалады. Ал, туылғаннан кейін, нәресте мен анасы арасындағы жуысу алшақтағандай сезілетіндіктен, нәрестеде алаңдаушылық және қорқыныш пайда болады да бар даусымен жылап, ана назарын өзіне аудармақ болады;

2. Нәресте ата-анасының жеріп кетуінен сақтанып, төңірегіндегілерге өзінің сау денелі әрі кінәсіз екенін, өмір

сүре алатындығын дәлелдеу үшін, шырқырап жылайды. Өкінішке қарай, қазіргі қатал да реал дүниеде алдымен “тастанды” болатындар, дәл сол мазасыз жылауық нәрестелер екен. Қазақта “жылауық нәресте алда көретін сорына жылайды” дейтін сөз бар. Бірақ, “тастанды” ету сұмдығы бұрын мүлде болмаған. Іс жүзінде ең үлкен өміршеңдікке ие нәрестелер солар.

3. Нәрестелердің көп жылауы ата-анасының оған тағы іні-қарындас берсе екен деген ойларынан қайтуға мәжбүрлейді. Онсыз да баспанасыз жүрген жастарға көп балалы болу қиямет сезіледі. Тоқтаусыз жылайтын нәресте анасының қайта-қайта емізе беруін тілейтіндіктен, ананың гормон бөліп шығаруына ықпал етіп, тағы жүкті болуы қиынға соғады;

4. Нәрестелердің жылай беретіні анасынан тамақ сұрауы. Ерте замандарда нәрестелердің бақырып жылауы сыртқыш мақұлықтарды шақырып, отбасын ойрандатады деген нанымдарды туғызған.

Сонымен, нәрестелердің көз жасында қорқыныш, қиындық, тапшылық, жалғыздық т. б. тағдырдың басқа салғанына көнетін хикметтер жатады деген көзқарастар да бар.

АЛ, ЕРЕСЕК АДАМДАРДЫҢ ЖЫЛАУЫНА НЕЛЕР СЕБЕП БОЛМАҚ?

Ол адамдарға силанған алуан тағдырларға қатысты. Адамдардың мәңгілік бір қалыптағы өзгеріссіз тірлікте болмайтындығы шындық. Мәселен, біреу мызғымас махаббатқа кенелсе, аңсаған арманы орындалса, зарыға сағынған туыстарын көрсе, қимастарымен қоштасса, туысынан, жарынан, баласынан айырылса т. б. сүйініштер мен күйініштерден тұратын сезімдерден жылайды. Адамдық ақыл-парасаттың бір парасы да осыдан аңғарылса керек.

Осы тектес сезімдік күйлердің барлығы адамда психологиялық өзгеріс туғызып, үлкен мидың сәйкесті бөлектерінің қозғалысына әсер етіп, нерв жүйесін оятып, гормон қалыптастырады. Сөйтіп, көз жасы адамдардың кірбең көңілін серпілтеді. Көз жасының не үшін көңілді желпіндіретіндігі жайлы ел аузында алуан әңгімелер бар.

Екінші дүниежүзілік соғыс аяқталғанда, ұзаққа созылған күйзелістен еңірген халықтың көз жасы да тиылып, уайым-қайғыдан арылды. Сол шақтан бері адамдардың көз жасы бездері де тоқырай бастағаны да шындық. XX ғасырдың 50 жылдары психология ғылымының жаңа ағымындағылар – медицина ғылымының жанашырлары егер адамдар қиындыққа қайсарлық танытып, жылап-сықтамаса, денесі бір түрлі шұғыл күйге енеді де, асқазан жарасы сияқты ауруларға душар болады деп есептеді.

80 жылдарға келгенде, ғалымдардың басым бөлегі көз жасының пайдалы жағын дәріптесе, енді бір тобы оған қарсы дәлелдерін алға тартты. Дегенмен, жылау адамның психологиялық жүгінің жеңілдеуіне көмегін тигізеді. Жылаушы көз жасы арқылы басқалардың түсінуі мен қолдауына ие болады. Кейде көз жасы қарсыластарының кегін бәсеңдетіп, тыныш орта қалыптастырса, енді бірде жылаушы көңіліне бүккен шерін ағытып кеңиді.

ӘЙЕЛДЕР ЕРЛЕРГЕ ҚАРАҒАНДА НЕЛІКТЕН ТЕЗ ЖЫЛАЙДЫ?

Ғалымдар бұл себепті гормонның әсерінен деп тұжырымдайды. Өйткені, көз жасы безіндегі сүт шығаратын гормонның әйелдер денесіндегі қимылы ерлердің денесіндегіден анағұрлым күшті болады екен. Жүкті әйелдердің денесіндегі сүт шығаратын гормондардың өте көп болуы, олардың тез жылай салуындағы басты себеп екен.

Жылау адамдардың жеке қуанышы мен қайғысы болып ғана қалмастан, қауымдасқан топтың да ортақ қимылына айналған. Ол енді бір жағынан бірлік-ынтымақтылық сезімін тудырады.



КЕКЕШТЕНУ

(Заикание, Логоневроз)

Кекештену-сөйлеудің күрделі бұзылуы, сөйлегенде кенеттен еріксіз тоқтап немесе сөйлемді және дыбысты қайталап айта береді. Кекештену көбінесе 2-14 жас аралығында балаларда кездеседі. Тез ашуланатын балалар қауіпті топқа жатады. Кекештену қыздарға қарағанда ұл балаларда жиі кездеседі. Кейбіреулерде жасөспірім кезінде кетіп қалады. Статистика бойынша үлкен жастағылардың арасында 1% ғана кездеседі-оның негізгі себептері-мидың органикалық зақымдануы және орталық нерв жүйесінің бұзылуы (нейроинфекция, бас пен мидың жарақаты) әсер етуі мүмкін.

Кекештену артикуляцияға – қатысатын бұлшық еттер құрысуымен байланысты. Сөйлеу мускулатурасының құрысулардан басқа көмей және тыныс бұлшық еттері, жағынан бұлшық ет бұзылыстары болады. Кекештену сонымен бірге қорқудан немесе күшті психоэмоционалды қобалжудан болады, ол тыныштық кезде азаяды.

Кекештену түрлері:

1) Клоникалық кекештену – жеңіл түрі яғни, жеке дыбысты немесе сөз буындарын қайталауы.

Мысалы: с-с-сумка, ко-ко-коробка.

2) Тоникалық кекештену-күрделі түрі ,яғни сөйлемнің басында немесе ортасында ұзақ тоқтап барып сөйлейді.

Мысалы: --с----- умка, ко-о-о-робка

3) Аралас кекештену.

Кекештенуді-шығыс тибет медицинасы бойынша емдеу

1) Ине терапиясы арқылы емдеу және психотерапия мен логопедиялық дәрістерді өткізу мен қатар жүреді.

- Асқазан меридианы Е-4 Ди-цан, Е-6 Цзя-чэ, Е-12 Цюе-пэнь ,Е-36 Цзу-сань-ли.

- Алдыңғы ортаңғы меридиан J-14 Цзю-цюе, J-22 Тянь-ту, J-23—Лянь-цюань, J-24 –Чэн-цзян

- Артқы, ортаңғы меридиан Т-14 Да-чжуй.Т-20 Бай-хуэй,Т-16 Фэн-фу

- Жүрек меридианы: С-7 Шэнь-мэнь

- Қуық меридианы:V-15 Синь-шу

- Өкпе меридианы:Р-7 Ле-цюе

- Бүйрек меридианы:R-21 Ю-мэнь

2) Кекештенетін адам өзіне-өзі көмектесуі керек. Алдымен асықпай сөйлеуге машықтанып, өзі жеке отырған кезде кітапты асықпай, сөйлемдерді үзбей оқуға жаттығу керек. Сөйлеу алдында ішкі толқынысты басып, ойын тұжырымдап алып бастаса тез сауыға бастайды.

3) 0,2г мумиені 20г балға араластырып, қайнатылған жылы сумен ас алдында ішеді. Бір емдеу мерзімі 15 күн он күн демалып, қайта жалғастыруға болады.

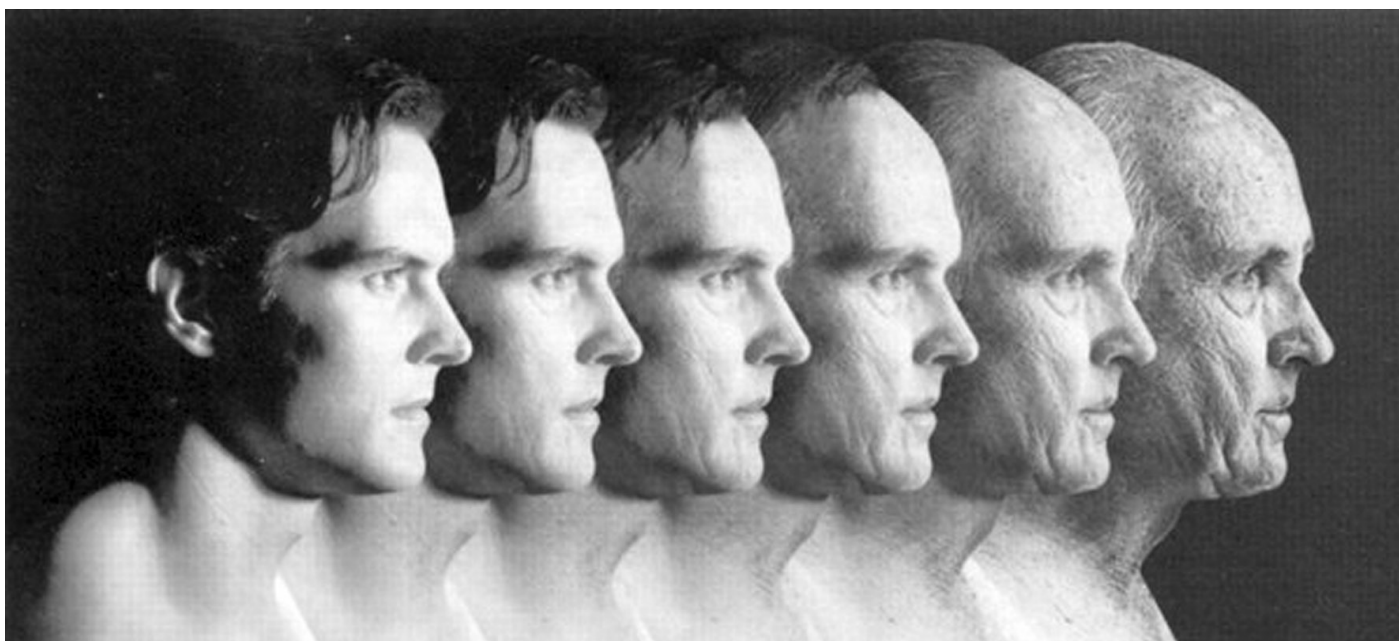
Меңіреу

Күн бойы меңірейіп отыра беретін, басқалардың не істеп, не қойғанымен жұмысы болмайтын ми ауруларының ауыр түрін меңіреу деп атайды. Ауызекі тілде «пәңгі» деп те атайды. Дертті салмақты науқастар таң атқаннан кеш батқанға дейін меңірейіп отыра береді, тамақ берсең ішеді, бермесең сұрамайды, ар-ұятының ашылып қалғанына қарамайды. Бірақ ештемені бүлдірмейді, тұр десең тұрады, отыр десең отырады. Көп сөйлемейді, бір нәрсеге назар аударса, күн бойы соған тесірейеді де отырады. Аһ ұрып қайғырмайды, өксіп жыламайды. Кейде үнсіз қамығып, көзінен жас кенет моншақтап төгіледі, ара-тұра өздігінен езу тартып қояды.

Бұл дерт асқынып есі ауысу кезеңіне өткенде мүлде адамдық қалыптан шығып кетеді. Қайда отырып, қайда тұрғанын білмейді. Дегенмен бұл дерт мүлде емдеп жазуға келмейтін ауру емес. Ем кешенді жүрген жағдайда 50-60 пайызы өнім беруі мүмкін.

Емдеу әдісі: Науқастың көңіл-күйінің қалыптылығын сақтап, жылы позиция танытып, иммунитет қуатын арттыруға мән беру керек. Көп қолданылатын дәрілер:

Қалампыр 15 г. иір 15 г. қызыл мия тамыры 30г. зейін шөп 60 г. сары марал 15 г. бұғы жас мүйізі 15 г. бөкен мүйізі 15 г. сиыр өт тасы 1 г. меруерт тасы 2 г. майға қайнатып өңделген кендір шырыны 5 г. арша жемісі 20 г. түлкі тұмсығынан 3 дана, жібек қараған қабығы 20 г. аю өті 1,5 г. қосып талқандап електен өткізіп, өңделген ара балынан араластырып, салмағы 1,5 г. оқ дәрі жасап, әр күні бір реттен, күніне екі рет жегізеді. Дене қуаты жақсыларға күніне үш рет жегізеді. Ескерту: бөкен мүйізі, аю өті, сиыр өті тасы, меруерт сияқты дәрілерді айырым-айырым талқандап қосады. У салып ұстаған түлкі тұмсығы дәрілікке жармайды.



ҚАРТАЮ ЖӘНЕ ЕРТЕ ҚАРТАЮ

Адам баласы дүниеге келгеннен кейін табиғи өсіп, жетілу, толысудан кейін қартаюды да басынан өткізеді. Бұл әр пенденің пешенесіне жазылған нәрсе. Пайғамбарымыздың хадисінде айтылғандай, барлық аурудың емі болғанымен, кәріліктің емі жоқ екені тағы да ақиқат жайт. Ғалымдар адамның жасын нәрестелік (1 жасар), балалық (1-13 жас), жастық (13-25), кемелдік (25-49), егделік (49-61), кекселік (61-73), қариялық (73-85) және қаусау (85-тен асқан) деп, биологиялық және физиологиялық қалыпқа сай топтастырған. Осы көптеген елдерде қолданылатын ғылыми нұсқадағы аталған кезеңдер қазақтың мүшел жас (13, 25, 37, 49, 61, 73, 85) өлшемдерімен дәлме-дәл келеді. Қартаю барысында барлық мүшелер жүйесінің қызметі, жалпы зат алмасу қарқыны баяулайды.

Медицина әлемі қартаюдың алдын алу үшін каншама жұмыстар жүргізсе де, биологиялық жағынан қартаюды тоқтату мүмкін емес. Алайда дені сау түрде қартаюға тырысу керек. Бұл адамның өз қолында. Геронтология (грекше – қарт) – бұл тірі ағзалардың, сонымен қатар адамның қартаю құбылыстарын зерттейтін медико-биологиялық ғылымның тарауы. Қазіргі геронтология молекулалық және клеткалық деңгейден ағзалық деңгейге дейінгі қартаюдың себептері мен механизмдерін зерттейді.

Қартаю – бұл кәрілікке дейін басталатын жастық өзгерістер. Қартаюдың қарқындылығы, яғни оның даму темпі өмір ұзақтығын анықтайды. Геронтологияның гигиеналық-әлеуметтік аспектілері саласындағы ғылыми зерттеулер уақытынан ерте қартаюдың себептерін зерттеуге бағытталған. Қартаю әлеуметтік жағдайларға, адамның тұрмысына, олардың тамақтануына, қозғалыс белсенділігіне, әлеуметтік және медициналық көмектерге де байланысты. Ғылымның бұл түрі кәрі адамдардың ауруларының себебін ашып, хал-ахуалын барынша жақсарту үшін жұмыс жасайды. Қартайған адам бәрібір бақилық болады деп, оның дертін азайтуға көмек көрсетпеу адамшылыққа жатпайды. Адам баласы мейлі ол жас

болсын, мейлі кәрі болсын денесін қара жерге бергенше ақ халаттылардан бір қайырым күтері сөзсіз. Қарттық тудырған кейбір жасы ұлғайған кезде пайда болатын ауруларды дәрігерлер емі толық қайтарып тастамаса да, уақытша болсын тоқтатып қоюға әрекет етеді. «Қартайды, ем қонбайды» деген қатал сөздің орнына олардың айтқан жылы сөздері де қарт адамдарға рухани демеу, күш-қуат береді. Сондықтан да жүз жасаған кісінің соңғы минуттарына куә болып тұрған күннің өзінде де, оған жаман сөз айтуға болмайды. Кімнің қанша өмір сүретіні, жас бірінші өте ме, кәрі бірінші кете ме бәрі тек бір жаратушымыздың қолында. Солай десек те, адам өміріне арашашы дәрігерлердің де Алла алдында жауапты екендігін ұмытпағаны дұрыс. Қартқа қарайлау үлкен сауапқа жатады. Осы орайда Елбасымыздың «Қартын ардақтай білген елдің рухы үстем, шаңырағы биік» – деген сөзін бір еске салып өтсек артық болмас.

Қартаю процесіне қарсы тұрудағы ең негізгі нәрсе – дұрыс тамақтану. Неғұрлым ұтымды деп 4 ретті тамақтану есептеледі: бірінші – таңғы ас - 25%, екінші таңғы ас - 15%, түскі ас - 35%, кешкі ас - 25%. Диета – тағамдық заттардың құрамы бойынша емес, калориясы бойынша шектелуі қажет. Артық тамақтану қартаюдың

жылдамдығын жоғарылатады. Күшті стресс – биологиялық қартаю процесінің неғұрлым күшті үдеткіші. Адам күнделікті күйкі тірліктің күйбеңдерінде өзін психологиялық жақтан бақылауда ұстауы, зиянды әдеттерден аулақ болып, көп оқып, дене қимылымен айналысуы қажет.

Дегенмен, әр адам денсаулығына байланысты, өмірде көрген түрлі тағдыр тауқыметіне, болмаса дене қуатының күштілігіне байланысты түрлі-түрлі сипатта қартаяды. Осыған байланысты: ерте тәни қартаю, қалыпты физиологиялық қартаю, рухани қартаю болып бөлінеді. Ерте тәни қартаю – кәрілік белгілерінің мезгілінен бұрын аян болуы. Егер адам денсаулығына қажетті күтім көрсетіп, салауатты өмір салтын ұстанбаса ерте солып, қартая береді. Адамның биологиялық және психологиялық қорғаныс механизмдерінің шамадан тыс тотығуы тұқым қуалаушылық пен туа бітті гендік себептерге байланысты болады. Сондай-ақ, жалпы денсаулықтың ақаулығы, ауыр, созылмалы дерт зардабы, жеке бастың күтімсіздігінің өзіндік әсері болады. Қалыпты физиологиялық қартаю – егделіктен кейінгі жас жігі қапелімде байқала қоймайтын, созылып барып анық белгі беретін табиғи құбылыс. Бұл кезеңде дене қажып, күш-қуат кемігенмен сана мен сезім сергек болады. Рухани қартаю – тән мұқалуынан бұрын жан жұталуы, жүйке жүйе түтіліп, жадының көмескіленуі. Қоғамдық ортадан оқшаулану. Қалай дегенде де, рухани қартаю сирек болса да кездесіп жатады. Кім болса да қартайғысы келмейтіні, кәрілікке бірден бой ұсынғысы келмейтіні сөз таластырмайтын ақиқат. Ол үшін ең бастысы, ағазаға зиянды әсер ететін нәрселерден бойды аулақ ұстаған жөн. Төменде олар туралы кеңірек тоқталамыз.

Қаныққан майлар

Холестерин, С27Н46О – стериндер тобына жататын органикалық зат. Жануарлар организмінің барлық клеткаларында – әсіресе бүйрек үсті безі, ми, бауыр, жұмыртқаның сары уызында көп кездеседі. Қандағы холестериннің қалыпты әдеттегі мөлшері 180-260 миллиграмм-% (0,18 – 0,26%) болады. Оның көбеюі атеросклероз, ксантоматоз, бауырды май басу, т.б. аурулардың дамуын тездетеді. Холестерин организмдегі өт қышқылының, бүйрек үсті безі гармонның, жыныс гармонның, D3 провитаминының түзілуіне қатысады, клетка қабырғасының өткізгіштік қасиетін де реттейді. Холестериннің алмасу процесі бұзылса, холестерин мен оның туындылары қан тамырларының қабырғасына шөгін (атеросклероз), өтте кристалды холестерин пайда болып, тас байлану процесі жүреді. Қаныққан майларды шамадан тыс қолдану – қан айналу жүйесінің ауруларына мүмкіндік туғызады және артық салмаққа әкеледі. Жасы ұлғайған адамдар майды аз мөлшерде қажет етеді, олардың организмі күннен-күнге баяу жұмыс істейді, ал жағымсыз өзгерістер асқазан-ішек жолына әсер етпей қоймайды, олар тамақты баяу және ұзақ қорытады. Тағамға тым көп қабылданған қаныққан майлар қандағы холестериннің шама-сын тым көтеріп, гипертония мен жүрек-тамыр ауруларының дамуының бастамасы бола алады.

Ішімдік

Сөзсіз, ішімдік бүкіл ағзаны улайды. Алкогольді сусындар ағзаны қатты шөлдетеді. Ағзада судың азаяуы – қартаюдың басты белгісі. Адам ағзасында судың аз болуы миды да тез қартайтады. Зерттеулерден белгілі болғандай, судың жетіспеушілігінен ми көлемі кішірейеді екен. Судың ағзаға жеткілікті болуы үшін адам өз денесінің 1 килосына 20-30 мг-дей су ішуі керек. Көп әрі жиі қолданған алкоголь бүкіл ағзаны құрғатып тастайды, жасушалардың түзілуіне кедергі келеді, тері әжімдерге тола бастайды. Нақты деректер бойынша, елімізде араққа салынудың салдарынан жыл сайын 28 мың адам бауыр, жүрек-қан тамырлары, асқазан жарасы тәрізді дерттерді асқындырып алып, көз жұмады. Жол-көлік апаты оқиғаларының да елу пайызы ішімдіктің салдарынан. Қазір Қазақстанда араққа басыбайлы құл болғандардың саны 500 мыңнан асады. Яғни, сонша адам ерте қартайды деген сөз.

Темекі

Темекіге әуесқойлық қайғылы жағдайға соқтыратын құмарлық. Ас қорытуға, асқа деген тәбетті қайтарады. Ас қорытуды қиындатады. Тісті сарғайтып, ауызды сасытады. Асқазанда жара пайда болады. Ерін, тіл және өңеш рағына жол ашады. Жөтел және қақырық пайда болғандықтан, тыныс алуға қиындық туып, тыныс мүшелері қартайды. Көмекей және өкпе рагы-

на тап болушылардың 90 пайызының себебі темекіден. Ағза қартаюын былай қойғанда темекі тартушылықтың салдарынан болатын түрлі аурулардан жер шарында жылына 4 миллион адам көз жұмады екен.

Наша

Наша қабылдау адамның жүйке жүйесін топастандырады, жасушалар мен ұлпаларды тез қартайтады. Адам үшін нашаға әдеттену өте тез құбылыс. Алғашқы дозадан алған жақсы әсерді қайта-қайта сезіну үшін қолдана келе адам аз уақыттың арасында нашаның құлы болады. Кейін тек өзін жақсы сезініп, күйзелу немесе шаршаған жағдайын кетіру үшін қолданады. Қолданудың ақыры – сандырақтауға, дем алуының бұзылуына, есінен тануына, бас айналып, жүріс бұзылуына, есте сақтау қабілетінің төмендеуіне, бұлшық ет ауруларына, жүріс-тұрыс бәсеңдеуіне, салмақ жоғалтуға, бауыр мен бүйрек қызметінің, бас миының және жүйке жүйесінің бұзылуына, ойлау қабілеттерінің әлсіреуіне, дем алудың қиындауына, ұйқысыздыққа, артериалдық қан қысымының төмендеуіне, ине салу нәтижесінен тамырлардың тесілуіне, гепатит пен СПИД-ке шалдығуға, комаға түсуге, кенеттен өлімге дейін алып келеді. Адам өз ағзасын тоз-тоз етіп қартайтатын бұл кеселдің зиянын бір сөзбен айтып шығу мүмкін емес.

Прогерия ауруы

Жалпы, қартаю биологиялық табиғи заңдылық. Дей тұрсақ та, осы биологиялық процесстің жоғарыда біз санама-лап өткен зиянды заттарды қолданбаған адамдарда да уақытынан ерте басталатыны болады екен. Медицинада бұл жайт өте сирек кездесетін ауру ретінде зерттелген. Бұл дерт медицинада прогерия деп аталады. Миллиард адамның ішінен тек біреуді ғана «таңдайтын» ауру адам ағзасын асқан жылдамдықпен қартайтады. Бір таңқаларлығы, оған он жасқа дейінгі балалар шалдығады екен. Прогерия баланың терісіне әжім түсіріп қана қоймай, қарттарда кездесетін жүрек-қан тамырлары, артрит, шаштың түсуі, остеопороз сынды дерттерді қоздырады. Жалпы дүние жүзі бойынша осы сырқатпен ауырған 80-ге жуық адам тіркелсе, қазір әлемде 14 жасқа дейін қартайып кеткен 43 адам тіркелген екен.

Сөзімізге дәлел республикамызда осы дертке шалдыққан жалғыз адам – Нұржан Өркешбаев. Атырау облысының Қызылқоға ауданы Мұқыр ауылында тұратын Нұржан Өркешбаев туралы қазір республика жұртшылығының барлығы дерлік біледі. Отбасындағы төрт баланың үлкені – Нұржан, 1991 жылы қалыпты, денсаулығы жақсы бала болып дүниеге келді. Баланың қартаю белгілері алғаш рет оның жасында біліне бастайды. Бұл кезде оның құлағының сырғалығы салбырап, көзінің айналасындағы терілері ісе бастады. Оны ата-анасы алдымен халық емшілеріне көрсеткенде

олар: «Кішкентай кезінде оны дұрыс сүндеттемегендіктен, осындай бәлеге душар болдыңдар» деп қайтарған. Бала тез қартая бастайды. Алты жасында оның бетін терең әжімдер басып кетеді.

2000 жылы Нұржан туралы сюжет түсіріліп, БАҚ-тардағы хабарлардан кейін Алматыға тексеруге шақырылады. Біраз уақыт ел назарынан тыс қалса да, Нұржан мемлекет тарапынан да, мейірімді адамдар тарапынан да қолдауға ие болғаны көңілге жылу ұялатады. Оған үкімет тарапынан 2011 жылдың 31 қаңтарында 20 жастағы Атырау қаласынан бір бөлмелі пәтер берілді, Астана қаласында тегін ота жасауға қаржы бөлінді. Дәрігерлердің консилиумы қорытындысы бойынша соң Нұржанға «прогерия» немесе «бос терінің синдромы» деген диагноз қойылды. Бұл –адам ағзасын ерте қартаюға алып келетін, сирек кездесетін генетикалық сырқат. Медициналық қорытынды бойынша, Нұржанда үлкендерге тән аурулардың біразы бек екендігі белгілі болды. Олар: эрозиялық гастрит, холецистит, жүректің сырқаты, гипертониялық синдром және т.б. Ағзасының жағдайы 38-40 жастағыларға сәйкес келеді. Жігіттің өзі де, ата-анасы да оның денсаулығы жақсы дейді. Бірақ, көзінің көруі аздап нашарлаған. Нұржанның беті, мойны, ерні мен қабақтарына, одан кейін бет терісін түзеп, тегістеу үшін 2011 жылдан бастап үш рет ота жасалған. Осы оталардың нәтижесінде 80 жастағы қарияға ұқсайтын «қарт бала» 30 жасқа жасарып шыға келді. Бұрын да онша жасық болмағанмен, бұл Нұржанға жігер сыйлап, ары қарай білім алып, жұмыс істеуге деген құлшынысын оятқан. Яғни, мемлекет қамқорлығы мен медицина ғылымының жетістігі бірлесе отырып Нұржанға жаңа өмір сыйлады. Жалпы, осындай сирек кездесетін кеселді дерттерден алаш балалары, жалпы адамзат баласы аман болса екен деген тілектеміз.

Ал уақытымен, кезегімен қартаюдың жөні басқа. Себебі қартаю – бұл біздің бүкіл өміріміз бойы жүретін процесс. Адамның іс-әрекеті оның қартаюына өте күшті әсер ететіндіктен, әр адам өмірінің егде жасына ертерек дайындалу керек. Қартайғанда небір кезінде зор денелі, күшті болған адамдардың да денесі болбырап, қимыл қозғалысы баяулайтыны, іс-әрекеті шектеліп, қоғамдық ортадан қол үзері, жүйке сыр беріп, ой өрістің торығуы, ел өмірі мен төңірегін бұрынғы көзқарасы, дүниетанымен шолатыны және түсінетіні анық. Дұрыс тамақтану, көп қозғалу, зиянды әдеттерден құтылу, стресті басуға үйрену, қозғалыс және рухани баю өмірде өте маңызды. Уақыты келген кәрілікті өмірдің ұзақтығы мен құндылығының шарықтау шегі ретінде қарастырып, өмірдің бұл кезеңін өткен шақтар сияқты қызықты деп қабылдау керек.

**Жанна ИМАНҚҰЛОВА,
Ләззат АЙТҚОЖИНА**



Тазалық – ЖАН САУЛЫҒЫ МЕН ТӘН САУЛЫҒЫНЫҢ КЕПІЛІ

Адам денсаулығы үшін тазалықты сақтаудың маңызы қаншалықты зор екенін дәлелдеп жатудың өзі артық. Әрбір жеке адамның денесінің, жататын орнының, киетін киімінің, тұрған үйінің тазалығынан бастап, оны қоршаған ортаның тазалығына дейін, осының бәрі адамның денсаулығына, оның көңіл-күйіне, өмірге көзқарасына тікелей әсер етеді. Олай болса тазалық дегеніміз не және оны қалай сақтауға болады?

Тазалықты сақтауды ғылыми тілде гигиена деп атайды. Гигиена грекше «денсаулық әкеледі» деген мағынаны білдіреді. Яғни, бұл медицинадағы аурудан алдын-ала сақтандыру шарасы. Адамның өмір салтында гигиенаның атқаратын рөлі де үлкен. Себебі адам еңбек етсе де, демалса да, киінсе де, тамақ ішсе де, ұйықтаса да гигиенаны сақтау керек. Адамның денсаулығының жақсы болып, жемісті еңбек етіп, ұзақ өмір сүруі осы гигиенаны сақтауына байланысты.

Бұрынғы заманда медицина ғылымы дамымай, адамдар гигиенаның не екенін білмей тұрған кезде түрлі жұқпалы аурулар көп тарап, адамдар мыңдап, миллиондап қазаға ұшырап отырған. Ғалымдар қоршаған ортаның адам денсаулығына тигізетін әсерін зерттеп және химия, физика ғылымдарының жетістіктеріне сүйене отырып, адам физиологиясы жөнінде жинақталған мәліметтер негізінде жұқпалы ауруларға қарсы күресте көптеген табыстарға қол жеткізді. Соңынан медицинаның дамуына байланысты гигиена ғылымының жаңа саласы эпидемиология пайда болды. Қазіргі кезде барлық қалаларда, елді мекендерде санитарлық-

эпидемиологиялық станциялар жұмыс істейді. Олардың міндеті сол аймақтың тазалығын бақылап, суды, ауаны, топырақты тексеріп, жұқпалы аурулардың тарауына жол бермеу.

Егерде ХХ ғасырдың басында адамдардың ауруының басты себебі тірі организмдерде ауруды қоздырушы - бактерияларға, вирустарға, паразиттерге байланысты болса, қазір қоршаған ортадағы химиялық, физикалық факторлар үлкен маңыз алады. Жұқпалы аурулар, оны тарататын микроорганизмдер арқылы ауру адамдардан сау адамдарға жұғатынын біз жақсы білеміз. Олардың таралу жолдары: ауа арқылы (тұмаудың вирусы); кір қолдан тамақтың ластануы арқылы (дизентерия, іш сүзегі), қан сорағын паразит жәндіктердің шағуы арқылы (бөртпе, сүзек, безгек) адамдарға жұғады. Әр уақытта адамдар жұқпалы аурулардың алдын алып, одан сақтанып отырмаса, оның эпидемияға айналып, үлкен қасірет әкелуі мүмкін. Сол себепті қай жерде, қандай жағдайда болмасын, әрбір адам өзінің жеке басының тазалығынан бастап бүкіл қоршаған ортаның тазалығын сақтауға және оны қорғап жақсартуға міндетті. Сонда ғана ол өзінің,

туған-туысқандарының және ауылдастарының денсаулығының берік болуына өз үлесін қоса алады. Ол үшін тазалықты қалай сақтау керек екенін әрбір адам жетік білуі тиіс.

Қазір адамзат баласының алдында тұрған басты мәселе, ол қоршаған ортаны сақтай білу. Оның себебі, жер бетінде халықтың көбеюі және оның материалдық қажеттілігін қанағаттандыру үшін өндірістің дамуына байланысты, табиғат байлығына сұраныс жылдан-жылға артып, қоршаған ортаға салмақ ауырлай түсуде. Бұл қайшылықтан шығар жол, табиғат байлығын пайдаланғанда саннан сапаға көшу арқылы интенсивтік шаруашылық жүргізіп, технологияны жетілдіріп, әрбір адам қоршаған ортаның таза болуы үшін саналы түрде өз үлесін қосуы керек.

Тазалықты сақтау үшін үлкен қалаларда коммуналдық шаруашылық мекемелері жұмыс істейді. Олар уақытында тұрғын халықтардың күнделікті тұрмыстық пайдалану жағдайында пайда болған қоқыс қалдықтарды қала шетіне әдейі сол үшін белгіленген алаңға шығарып төгіп отырады. Егерде бір жылда әрбір адам басына шаққанда 1 тоннадай қоқыс қалдық жиналатынын ескерсек,



ол бірнеше жылда қандай көлемде болатынын көзге елестету қиын емес. Бірақ кейбір елді мекендерде, соның ішінде ауылдық жерлерде күл-қоқырын әдейі жинап, қашық жерге шығармай, сол тұрған үйінің қасына төге салады. Ол бірнеше жылда үлкен төбешікке айналып, қатты жел тұрса онан жан-жаққа күл-тозаң ұшып, бүкіл елді мекенді ластайды. Соны көре тұра, біле тұра неге ауылдық жерлерде аурудың түрлері көп деп таңданған боламыз.

Қала шетіне шығарылған қоқыстардың да зияны жетерлік, себебі оған біраз жер бөлуге тура келеді. Мысалы, бір миллион халық тұратын қала үшін 40 гектардай жер керек және оны бірнеше жылдан кейін жаңартып тұруға тура келеді. Ол жерлер қатты ластанғаннан, ауылшаруашылығына пайдалануға жарамай қалады. Бұрын төгілген қоқыстардың көбі топырақпен араласып жойылып отыратын болса, қазіргі химиялық қоспалардан жасалынған бұйымдар ғасырлар бойы сол қалпында сақталып қалады, мысалы, қаңылтырдан жасалынған консервлердің банкілері таттанып шіруі үшін 80-100 жыл, полиэтилендік пленкалардың жойылуы үшін - 200 жыл керек болса, әйнек сынықтары мың жылдап сақталады.

Топырақты ластайтын тағы бір фактор, ол жылма-жыл жердің құнарлылығын арттыру үшін қолданылатын минералдық тыңайтқыштар және зиянды

жәндіктерге қарсы қолданылатын улы химикаттар. Бұлар түрлі өсімдіктер арқылы адам организмне еніп, оның денсаулығына зиян келтіреді.

Адам сусыз өмір сүре алмайды. Егерде ол тамақсыз бір айға шыдаса, сусыз төрт-бес күннен аспай өліп кетеді. Өмірде өзінің денесінде су құрамынсыз еш тірі жәндік жоқ. Өсімдік салмағының 80%-90% судан тұрса, жануарлар салмағының 75% су құрайды. Егерде есейген адамның салмағы 70 кг болса, оның 50 кг жуығы судан тұрады. 70 жыл ішінде адам денесінен 50 тонна сұйық зат өтеді екен. Адам өзінің денесіндегі судың 15-20% жоғалтса, ол өлімге әкелуі мүмкін.

Дегенмен тұщы судың шығыны адамға тек физиологиялық қажеттілікті қанағаттандырып қоюмен шектелмейді. Оның көп бөлігі гигиеналық, тұрмыстық, шаруашылық және өндірістік қажеттілікке жұмсалады. Су адамның денесінің тазалығы үшін, кір жууға, тамақ пісіруге, ыдыс тазалауға, үй жинауға, көшенің шаңын басуға, көгалды суландыруға жұмсалады.

Егерде осыдан 300 жылдай бұрын бір адамға тәулігіне бір-екі шелек су жеткілікті болса, қазіргі кезде үлкен қалаларда адам басына 500-600 литрге дейін су қажет. Яғни, тазалық адам пайдаланатын судың мөлшеріне және сапасына байланысты. Бірақта қазіргі кездің өзінде ауылдық жерлерде ауыз су үлкен мәселеге айналып

отыр. Себебі жер үсті суы барлық жерлерде ластанған, жер асты суы ашып кеткен, көп ауылдарда су құбыры жұмыс істемейді. Сондықтан ауыл адамдарының көбі тасып әкелінген суды немесе ортақ құдықты пайдаланады, осыдан кейін су тапшылығы туады. Ауылдық жерлерде тәулігіне бір адамға келетін су мөлшері 10-20 литрден аспайды, яғни ауыл қаладан суды пайдалану мөлшері жөнінен үш ғасырға кейін қалған. Сонымен бірге суды пайдалану гигиенасы да өрескел бұзылады, себебі ауыл адамдарының көбі ауыз суды темір бөшкелерге сақтайды, ол таттанып судың сапасы жойылады және одан суды кезкелген ыдысты салып ала береді. Не болмаса ауыл адамдары ортақ құдыққа әркім өз шелегін салып су алады және құдыққа лас шаңтозаң түспес үшін оның аузын жауып, шығыр орнатуға да құлықтары жоқ.

Бұл біздің қазақ халқының бұрын экология таза кезінде көшпенді мал шаруашылығымен айналысып, әрбір бұлақтың басына бір түнеп жүрген кезіндегі әдетіне айналған ұлттық психология. Қазіргі заманда мұндай психологиямен өмір сүру қиын, себебі барлық жерлерде қалалар, селолар салынып, халық отырықшылыққа көшті. Оның үстіне өндіріс орындары салынып, халық саны көбейіп, табиғи орта ластанған.

Біз қазір ауылдық жерлерде түрлі жұқпалы аурулар, соның ішінде туберкулез көп тараған дейміз. Мұның басты себебі біздің тұрмысымыздағы кейбір қанға сіңген салақтықтың салдары. Бұрынғы феодалдық дәуірде қалыптасқан өмір салтымызда, дүниетанымымызда, психологиямызда жарамсыз әдет-ғұрыптардың әлі де баршылық екені жасырын емес. Оның қатарына – тұрмысымыздағы салақтық, мінезіміздегі атаққұмарлық, дүниетанымымыздағы - өзімбілемділік т.б. кемшіліктеріміз толып жатыр. Сондықтан бұрынғы психологияны, ескі әдетті өзгертіп, қазіргі уақыт талабына сай гигиенаны сақтап, жаңа өмір салтымен өмір сүруіміз керек.

Ермек МҰҚАНҒАЛИЕВ
Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ

Әлемдегі жаратылыс дүниесі дамылсыз қозғалыста, өзгерісте, жаңалану үрдісінде тұратындығы заңдылық. Бұл заңдылыққа дамылсыз жасалып жататын қайшылықтар табиғат пен адам өміріне мүлде кереғарлығымен күн санап айшықталуда. Ортаның бұзылуы, ауаның ластануы, залалды азық-түліктердің молаюы, осы заманғы рахатты тұрмыс тәсілдерінің орын ала бастауы, адамдардың қимыл-қозғалыстарының азаюы, спортпен айналысудың кемдігі т.б. факторлардың салдары түрлі ауруларды туындатып жатқанын жоққа шығара алмаймыз. Бұл тектес келеңсіз құбылыстардың адам өміріне тіке қатер төндіретіндігі жас қазақ қоғамының тағы бір көкейтесті проблемасы. Десе де, салауатты өмір салтын ұстануда, адам денсаулығының маңыздылығы басты күн тәртіпте тұруы керек. Солай болуда деп сенеміз, әрине. "Ал, балық, аузыма сал балық" деп қол қусырып отырғаннан гөрі бір минут уақытымыз бола қалса, саусақтарымызды уқалап, белімізді толғап тынымсыз күйде тұрсақ, денсаулығымызға пайдалырақ.

Спорт – денсаулық кепілі

"Денсаулықтың қадірін ауырғанда білерсің" деген мақал да текке айтылмаған шығар. Кейбір аурушаң адамдар үнемі ем ала бермей, уақыт шығарып түрлі спортпен айналысуды біртіндеп әдетке айналдырғандықтан, денсаулықтарының қалпына келе бастағанын, тіпті жеңіл-желпі жұмыстарды да өздері істеп жүргендерін айтып жатады. Өйткені, адам денесіндегі қан тамырлардың тозуы, қан құрамының ластануы, қоюлануы ағзалардың белгілі бөлектеріне қажетті қанды жеткізе алмай, әлсіреуге, ұмытшақтыққа, қартаюға тез кіріптар ететіні шындық. Осылардың алдын алудағы алғы шарттардың бірі азықтануға ерекше көңіл бөлу десек, енді бірі спортпен айналысу. Емдік денешынықтырумен шұғылданып, бұлшық еттер мен барлық арқа омыртқаларды, буын, сіңірлерді, жүйке жүйелерді әрекетке келтіріп, қан айналысының іркіліссіздігіне қол жеткізу қажырлықты да қажет етеді.

Ауру-сырқау адамдар көбінде жеңіл-желпі спортпен айналыса жүріп, дене қуатының біртіндеп артуына байланысты басқа да түрлеріне машықтануға талпынады. Емдік денешынықтыру жаттығулары көбінде бұлшық еттердің серпінділігін жоғарылатып, буындар қозғалысын реттеуге бағытталған. Бұл компенсация мөлшерін жоғарылатуға және патологиялы өзгерген талшықтардың ауысу процесін оңауға мүмкіндік тудырады екен. Спортпен айналысу түрлі аурулардың алдын алуға оң әсерін тигізіп ғана қоймастан, қыруар ауруларды емдеудің де таптырмас амалы.

Спорттық денешынықтыру жаттығулары дене қуатты арт-



тырумен бірге тонусты жоғарылатуға, артық салмақтан арылуға да көмектеседі. Бұл арада бір айта кетерлік жай: емдік жаттығуларды әркім өз білермендігімен жүргізе беруден күтілмеген жағдайлар туылуы мүмкін. Сондықтан, дәрігерлердің емдік жаттығуларды белгілеген кездерінде, аурулардың ерекшелігін, сипатын, жүйке мен ағзалардың ауру басқыштарын ескерулері өте маңызды.

Спорттың емдік дене жаттығулары ауру адамдар мен әлсіз жандарға салар салмағы ауырлау келуі мүмкін. Сондықтан, бұл жаттығуларды екі түрге бөлуге болады: оның бірі жалпы жаттығулар. Ол негізінен жалпы денсаулықты оңауға қаратылған десек, енді бірі арнайы жаттығулар болып, ол ағзаның сондай-ақ белгілі бір жүйе қызметінің бұзылуын қалпына келтіруге бағытталған.

Ауру адамдардың кешендік терапиясының барлық мүмкіндіктерін сәулелендіре отырып, спорттың емдік денешынықтыруын

атқару науқастың сауығу мерзімін қысқартып ғана қоймай, ауыруы асқынуының алдын алуға пайдалы.

Қазақтың ұлттық спорт ойындарының емдік рөлі айтарлықтай жоғары және оның түрлері де өте күрделі. Күрделілігіне қарамастан ебедейлі, жанға жайлы тұстарын емдік дене жаттығуларына қолданса, өнімі аса көрнекті. Қазіргі кезде ат ойындарын негізге алған ұлттық құндылықтарға ие спорт түрлерінің туылу, даму, бүгінгі алар орны, денсаулыққа тікелей қатыстылығы жан-жақты зерттеліп, дүниежүзінің назарын аударуда. Ауруға шалдығып емделушілер ұлттық ерекшелікке ие жеңіл спорт түріне жататын ат мініп сейілдеуді әр күні үзбей жалғастырғанда сауығу мерзімі тез әрі түбегейлі болған. Мұның себебін ғалымдар таңырқай отырып дәлелдеген. Ат мініп бірер сағат сейіл құрған адам өзін ғажап рахатқа бөленгендей сезінеді. Ертеңінде бүкіл денесінің ауырсынғанын біледі. Атқа мінуді

жалғастыра бергенде ауырсыну жоғалады. Бұл ауырсыну барлық ағзалардың қозғалысқа түскенін, бел омыртқалардың, мойын, қол-аяқ буындарының қата бастаған шеміршектеріне дейін қан тарағандығын көрсетеді. Қазақтар шау болған адамдарды атқа, түйеге мінгізіп, желдірте, шақпылата беріп жазып алатын. Ат пен түйе міну ең кешенді массаж жасатқанмен тең. Дамыған Қытай медицинасына жүгінер болсақ, адам ағзасында 700 ден көбірек биологиялық тітіркенгіш, сезімтал нүктелер бар. Олардың 60-тан астамы әсіре сезімтал нүктелерге жататын болса, соның 60 нүктесі жыныс жүйесіне төңіректен орныққан. Әлгінде айтқан атқа, түйеге міну дәл сол өңірді дамылсыз уқалап, қан айналысын жақсартады. Үнемі ат үстінде жүрген адамның ішкі ағзалары төтенше белсенді. Олардың аударыспағы мен тақымдарынан талшық тартқызбас бекем көкпар тартулары үрейлі де күрделі, қызғылықты спорт.

Халық биі "Қара жорға" – таптырмас спорт түрі. Қазақстан халқы үшін жоғалып табылған асыл мәдени мұралардың бірегейі. Оны буын биі деп те атайды. Буын деген атауынан-ақ оның бүкіл дене мүшелерінің қозғалысынан тұратындығы белгілі. Сондықтан, "Қара жорға" көркем би өнері болып қалмастан, барлық адамға ортақ спорт, денсаулық кепілі. Суық тиіп, қалжырап, дене қызуы өрлеп, мең-зең болғандар емделе қоярлық дәрігер таппай тарыққанда, тәуекел деп "Қара жорғаға" арсы-күрсі түседі де кетеді. Олардың тұла бойлары лезде балқып, құдды бу моншаға түскендей қара тер саулайды. Киімдерін ауыстырып шайға отырғанда, олардың бойларындағы тұмауға айналмақ болған дерттің зым-зия жоғалғанына қайран қаласың. Сонысымен-ақ, "Қара жорғаны" ем ретінде қабылдасақ та орынды.

Адам бір мезет күйкі күйбеңнен арылып, жағымды музыка тыңдаса, өрелі концерттер көрсе, қызықты спорт ойындарын тамашаласа және мүмкіндігінше олардан ләззаттанса көңіл-күйі серпіліп, өмірдің қымбаттылығын жете ұғынғандай болады. Осылардың барлығы өмірдің құрамдас бөлегі.

Қарныс-алма, алғыс-ал

Құрметті Шасан аға, мен сізге үлкен алғыс айтамын келеді. ШСолдасын Оразалиев Шұрширханбетті сиканалар ел қондыра алмады, деп шығарып салған соң, сіздің орталығыңызды естіп, өзіңіз көрсеттіңіз. Шығыс-Тибет дәстүріндегі ине қою сияқты жеңіл әйрегізген әдісіңізден кейін, біртіндеп сауыға бастады. ШСұшысқа қайта жераян, өз қолымен үйін салып жатыр. ШСұшысыңызға қиан-теңіз табыс, өзіңізге мықты денсаулық, отбасыңызға бақыт тілеймін!

Сәбира Мәлікқызы

Мен қол-аяқ қатқалау, бас ауру, мағдырсыздық сияқты түрлі аурулармен "ШСас-Ай" медицина орталығындағы академик, профессор ШСасан Зөкейұлының киелі әдістерін қабылдадым. Сағыз малам дәрігердің қолына түссем, аурудың ап-тонын ала қашады екен. Ауылыма сауығып, қуанып қайттым. Айналайын, ШСасан иінісің, саған ерекше ризамын. Елге сіңіріп жатқан ерен еңбегің, жасан берсін, талағай табыстарға жете бер. Бұндай еңбегің өлмерсіз көбейе берсін!

К.САХИЕВ,

Маңғыстау обылысы, Ақтау қаласы

Арқа сүйектерің, белің ауырып, қиналған соң, қалалық № 12 және № 7 клиникалық емдеу орталықтарына емделдім. Бірақ, көмегі жоқсы болмады. Талағайларының бірінен "ШСас-Ай" медициналық орталығының шығысша ерекшелікке ие емдеу тәсілдері мен медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик ШСасан Зөкейұлының мол тәжірибесімен таныстым да, арнайы барып қаралдым. Ол жан-жақты тексеріп протрузия бар екен деп дәл диагноз қойып емдеді. Бір мезгіл ине қойызып, шөлдеріңерін ішкен едім, жабыла бастадым. Сонымен қуат, ойыма шуақ, бітті. Мың жасағай ШСасан бауырымызға өркенің өсіп, мерейің асқақтай берсін дегімкі!

А.БАЙМҰХАНОВА,
Алматы қаласы

Засып қатты ауырып маза бермеген соң, сиканалардың біріне барып ШМДЖ-ға түскен едім. "Мыңа қан қыюан" деген диагноз қойды. Шығыс-Тибет әдістерін негіз ететін "ШСас-Ай" медицина орталығын естіп бардым. Ақжарқын академик ШСасан Зөкейұлы деген білікті дәрігер шұқият тексеріп көріп, жеңіл әдіс бастады және өзі қадағалады. Осы орталықтағы дәрігерлер мен шайыршықтардың да қабілеттері, кінәсіздіктері мақтауға тұрарлық екен. Бір курс толық ем алған едім сауыға бастадым. Астын иенің арқасында шұқият талырларының қызметі жақсарып, басылының ауырғаны жеңіліп, қызының қашқаны басылып, қуанышқа бөлендім. ШСасанға, ол басқарып отырған орталыққа алғысым шексіз.

Сәйбіжанова А.Атынайша Метербайқызы,
Алматы қаласы

Өзің ҚазҰПУ-дың журналистика факультетін бітіргендігің себепті, әжеке кәсіптерімен айналысып кетсең де, газет-журналдарды қалт жібермей оқиың. "ШСас-Ай" медициналық-ақпараттық журналың оқып, қатты қызықтымын. Қазақстанда денсаулыққа қатысты бұндай бай мағлұматты журнал өкінішке қарай тың аз. Мен ата-баба журналдағы алуан түрлі аурулардың пайда болуы және оны емдеу әдістері, үйі жасағайыңа таңырыптардан емдер, қазақтың дәстүрлі тәсілдері және болымыс сияқты тартымды таңырыптардан шайыршық ләззат алдым. Мақалалардың тілі шұрайлы, түсінікті, оилары сараланған. Осы орталыққа және журналға үлкен табыс тілеймін!

Айгүл МАҚАНОВА,
Алматы обылысы, Талғар ауданы, Тұздыбастау ауылы,
"Арман" мөлтек ауданы

ӘР БУЫНҒА БІР САДАҚА

Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.а.у) буындарға қатысты бірқатар хадистер айтқан. Тіпті, адам денесінде қанша буын болатындығын нақты білдірген. Бір қызығы, сол хадистерде көрсетілген буын сандарын қазіргі медицина дәлелдеп шықты.

Буын жайында айтқан Пайғамбарымыздың хадистері:

«Әр адамның жаратылысында 360 буын бар. Олай болса, Алла тағаланы ұлықтаса, мақтау айтса, лә илһа иллаллаһ, сүбханаллаһ десе, Құдайдан кешірім тілесе, ел жүретін жолдан тас, тіке немесе сүйек секілді нәрселерді жол шетіне алып тастап отырса я болмаса жақсылыққа шақырып, жамандықтан тыйса, осы жасаған жақсылықтарының барлығы 360-қа жетсе, сол күннің кешіне дейін тозақ отынан қорғалады».

«Әр буын үшін адам күн сайын бір садақа борышты. Екі адам арасында әділ төрелік айту да садақа, атына міну үшін біреуге көмектесу немесе қоржынын артысу да садақа. Жақсы, ұнамды сөз айту да садақа. Намазға бара жатқандағы әр адымы да садақа. Адамға зияны тиетін нәрселерді жолдан алып тастау да садақа»

Тағы бір хадисінде сәске уақытында оқылған екі рәкат намаздың да сондай шүкіршілікке жататындығы айтылған.

Бухари мен Мұслимде риуаят етілген осы үш хадис адамның анатомиялық тұлғасын ашумен қатар құлышылық пен сауаптың кең мағынасын да қамтиды. Екі бөлек сүйек арасын жалғайтын бөлікті «буын» дейміз. Буындар табиға түрде мынадай топтарға бөлінеді. Қимылдайтын буындар: тізе, тірсек, иық, ортан жілік, аяқ қолдың білегі мен жіліншігі секілді.

Аз қимылдайтын немесе мүлдем қимылдамайтын буындар: омыртқа, қол аяқтың табан мен алақан сүйектері, яғни араларын дәнекер ұлпа жалғағандар; араларын шеміршек ұлпа жалғағандар; араларын сүйек ұлпа жалғағандар.

Осы ерекшеліктеріне қарай анатомия кітаптары мен атластарын зерделегенімізде, адам денесінде 360 буын бар екенін көреміз. Пайғамбарымыз (с.а.у.) айтқан бұл сан медициналық зерттеулермен де дәл шыққан.

Мысалы, адамның бас сүйегінде 90 қимылсыз буын болады. Алайда, бұл буындар санын қаңқадан болмаса, жансыз денеден анықтау мүмкін емес. Ал, қаңқа кезінде анықтау үшін ол адам медицина ғылымын жақсы білетін әрі тәжірибелі болуы тиіс. Өйткені, медицинадан хабары жоқ жай адам бастағы бір бірімен астасып, июкию боп жатқан буындарды буын деп те ойламайды. Құйымшақ сүйегіндегі буындар шорланған буындарға жатады. Мейлі жансыз дене, мейлі қаңқа күйінде қолға алған күннің өзінде медицинаны жақсы меңгермеген адамның бұл буындарды тануы мүмкін емес.

Кеуде сүйегі үш бөлек сүйектен құралады. Бұлардың бір буыны шеміршек, бір буыны сүйекке айналған буын пішінін құрайды. Сүйекке айналған буынды білу үшін де медицинаның маманы болу міндетті. Бұл екі буынды да өлік я болмаса қаңқа күйінде ажырату мүмкін емес.

Бас сүйектің орталығында орналасқан «Сфенойд» деп аталатын сүйек, бөлек-бөлек он жұп бас сүйегімен буынды құрайды. Бұл буындар өте күрделі, бейнелері шым шытырық, ретсіз пішінде келген. Қуыстарында «Дискас» деп аталатын шеміршек томпақтары бар кейбір буындар да кездеседі. Беті жай ғана сүйек секілді. Адам қайтыс болып, денесіндегі жұмсақ тіндер шіріп, қаңқаға айналғанда, бұлар буын емес секілді көрінеді.

Оларды қаңқа күйінде анықтау да сол сала мамандарының қырағылығын қажет етеді. (кеуде сүйегі бұғана сүйегі буыны, мойын омыртқаның артқы жағындағы буын секілді)

Баста орналасқан кішігірім аралдар секілді «Ос сутурарум» деп аталатын сүйектерді жансыз дене күйінде анықтау қиын. Оны тек қаңқа кезінде ғана анықтап, санауға болады. Жіліншіктегі «Талус» деп аталатын сүйек пен тобық сүйегінен пайда болатын буын үш түрлі болса да, сырттай бір ақ буын секілді көрінеді. Бұны тек қаңқа күйінде болмаса, жансыз дене күйінде анықтау өте қиын.

Сонымен буындарды анықтау үшін аса шебер маман болу қажет. Ендеше, түрлері мен топтарына қарай Мұхаммедтің (с.а.у.) адам денесіндегі буындар санын 360 деп айтуы оның пайғамбарлығының дәлелі.

Жоғарыдағы хадистерде келтірілген әр буын үшін садақа боп есептелген іс әрекеттер мыналар: Алла тағаланы пәктеу, шүкіршілік етіп, Оған мадақ айту, ұлықтау, жамандықтан тыйып, жақсылыққа бұру, сәске уақытында оқылатын екі бас намаз, лә илһа иллаллаһ деу, Құдайдан кешірім тілеу, ел жүретін жолда жатқан тас, тікен, сүйек секілді зиянды нәрселерді алып тастау, екі адам дауласса, әділ төрелік айту, бір адам атына мінерде демеп жіберу немесе қоржынын артысу, жақсы, ұнамды сөз айту, намаз үшін мешітке бару.

Бұл аталған жақсылықтардың әрбірі бір бір буынның өтеуі, шүкірі, садақасы ретінде қабыл болады.

Буындар қалайша адам денесіндегі сүйектерді бітістіріп, тұтастай бір ағза ретінде қимылдауын қамтамасыз етсе, хадистерде айтылған жақсылық жасай жүру де ел арасындағы өзара бауырмалдылықты, ағайындықты, сүйіспеншілікті арттыратын байланыстарға жатады.

ЗАПЫРАН

Запыран – өт сұйықтығының көбеюінен болатын ауру. Бабаларымыз бұл дертті қымыздың тұнбасымен құстырып дауалаған.

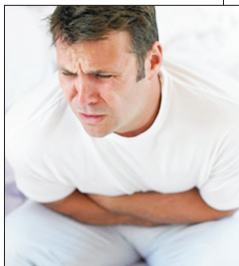
Запыранды ең жақсы дауалау әдісі: Күздегі піскен ерменнің 1 кг. бүрін 4 кг. суға қайнатып, 1 кг. қалғанда суын сүзіп алып, оған 1 кг. сиыр сүтін, 200 г. қой майын, 200 г. ара балын қосып, қайта қайнатып, 1.5 кг. мөлшеріндей қалғанда құйып алып, бір күнде шай ішетін кесемен бір кесе ішкізеді.



ІШ КЕБУ

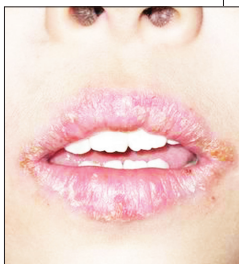
Аш ішек пен тоқ ішектің ішіне жел пайда болудан іш кебеді. Құрғақ емшекті көп сорған нәрестелерде іш кебу жиі болады.

Іш кебуді өнімді емдеу әдісі: Сойған малдың тоқ ішегін боғы мен шажырқай майынан айырмай, екі жағын жіппен буып, жатарда орамалмен ауырған кіндігінің үстіне таңып тастайды. Мұндай емдеу тәсілінің өнімі көрнекті болады.



АУЫЗ УЫЛУ

Бұл жағдай балаларда көп кездеседі. Халқымыз бұл ауруды ұлттық емдік тәсілдерді қолдана отырып, төмендегідей шөптердің қоспасымен емдеген: Ақжолдан (тастың арасына шығатын бір түрлі сор. Алтай, Еренқабырға (Тянь шан) тауларында көп болады) 1 мысқал, ашутас 2 мысқал, можыдан 2 дананы суға езіп, соның суымен баланың аузын күніне екі рет шайқайды.



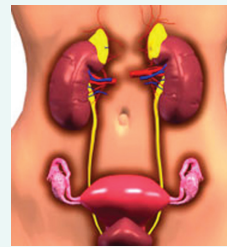
ТҰМАУ

Ыстық-суықтан болатын әрі осы аурумен ауырған адамдармен болған қарымқатынас арқылы оңай таралатын жұқпалы дерттің бірі. Дер кезінде емделмегенде ол өзге де дерттерге шалдықтырады, асқынған түрлері адам өміріне қауіп әкелетін жағдайда кездеседі. Тұмауды емдеудің көне халықтың емі төмендегідей:

Ақжүректен 2 мысқал, ерменнен 1 сәрі, қызыл мия тамыры 1 сәрі, усойқы қабығынан 2 мысқалды қайнатып, суын 20 грамнан күніне екі рет ішу керек.



Бүйрек, қуық ауруын және бүйрекке, қуыққа, несеп жолына тас байлануды емдеу:



• Бүйректегі тасқа: құрамында витамин в6 мол тағамдар бүйрекке тас байланудың алдын алады. Сондықтан күніне 200-300 мг витамин в6 ны ішіңіз;

• Бүйрек қабынуға: бүйрек қабынған кезде қалақай жапырағынан 40г, құлпынайдан 20г, үйеңкі жапырағынан 20г алып, барлығын 200г суға қайнатып күніне 2 рет ішсе, ауруға шипа болады;

• Бүйрекке және қуыққа тас байлануға: Анис тұқым қабығына шекер қосып лайықты мөлшерде ішеді;

• Бүйрекке тас байлануға: сірке суына шыланған анар қабығы мен сары шырмауық гүлінің әрқайсысынан 30г ды қайнатып ішеді.

• Бүйрек ауруына: тастың қынасын (қызылы, көгі, жасылы бәрі де болады. Қызылының тарихы ұзақ болғандықтан күшті келеді) пышақпен тастың бетінен қырып алып, лайықты мөлшерде қайнатып ішеді. Көп ішсе қан қысымын өрлетеді, сондықтан егер жақса абайлап ішу керек.

• Қуыққа тас байланғанда: ақ болбы жапырағының суынан күніне 30г-ды бір мезет ішсе қуықтағы тасты түсіреді.

• Несеп жолына байланған тасты түсіруге: ақ лобының ішін ойып тастап, ішіне шалқан тұқымын толтырып, аузын бекітіп, илеген ұнның арасына орап, отқа көміп пісіріп, балмен қосып үзбей 3 күн жейді.

• Қуықтағы тасты ерітуге: кептер балапанының етіне тұз, су қоспай күнжіт майына қуырып жейді.

• Несеп жолына, бүйрекке тас байланғанда: күнбағыстың сабағының ішіндегі ақ былқылдақ өзектен 100г ды суға қайнатып, күніне бір реттен, жалғасты бірқанша күн ішеді. Әрі қуық тұтылуына да ем.

• Созылмалы бүйрек ауруына: дала үйрегінің етіне жабайы бұршақтан қосып, қазанда асып пісіріп, етін жеп, сорпасын ішеді. Ол көкбауырды қуаттандырып, бүйректі жақсартады. Несепті жүргізіп, ісікті қайтарып, тамаққа болған тәбетті арттырады.

• Бүйрек қабынып ісінуге, несеп жолына тас байлануға: бұзау бастан алты данасын қақтап кептіріп, талқандап, үшке бөліп, дәрілік сары араққа қосып, күніне үш рет ішеді.

• Бүйректің қабынуына: 30г жаңа жиналған ашты зығыр шөбін қайнатып ішеді.

• Бүйректің әлсіздігінен бел ауырғанға: арпа бидайынан лайықты мөлшерде алып, қойдың бүйрегін жұқалап турап, үстіне сеуіп, қақтап пісіріп, піскеннен кейін арақпен қосып ішеді.

• Бүйрек қызметі нашарлап, несеп лайлануға, бас зеңіп, жыныстық шабыт төмендегенге: 18г ашты шырмауықты талқандап, тауық жұмыртқасына қосып қуырып, күніне бір рет жейді.

• Бүйрек ауруына: дала үйрегінің етіне тұз қоспай, ішек-қарынын тазалап, оған ұстылға у сарымсақтан 50 г қосып асып, пісейін дегенде аз мөлшерде ақ шекер салып, екі күнде бір рет етін жеп, сорпасын ішеді.

Құттықтаймыз!!!



Асылдың - сынығы, ғасырдың жартысына келді!

Құриетті Арыстанбек Мұхамедиялы, Сіздің өткен 50 жылыңызды «Асылдың - сынығы, ғасырдың - жартысына келді» деген бір ауыз сөзге сыйдырған болар еді. Расында, елдің ауыр жеңіні арқалап, Елбасының тапсырмасын бұлжытпай орындап, өнерді шын сүйіп, халыққа қалтқысыз еңбек етіп, елдің жасы елуге абыроймен келдіңіз.

Киелі өнерге кір жұқтырмай, Тәңірі берген талантты таза күйінде сақтап, оны ғылымиен ұштастырып, елдің рухани қажеттілігіне жаратып, биік белестерден көріндіңіз. Бұл сөзіме Сіздің бүгінге дейін жеткен жетістігіңіз бен төккен теріңіз дәлел болады.

Елдің мәртебесін асқақтатқан талай сайытырандарға түеыр болған, ұлылардың алтын ұясы - Т.Қ. Мүреенов атындағы Қазақ Құттық өнер академиясының тізгінін ұстау аса үлкен мақтаныш нәлі жауапкершілік.

Төрт жылдан бері осы өнер ордасының төрт қыбыласын түеендеп, еңсесін көтеріп, сара жолға сала блдіңіз. Сөйтіп, қайраткерліктің де, шығармашылықтың да шырқау шыңынан көріндіңіз. Сіз, елуге келдіңіз. МСай келген жоқсыз. Еліңізге беруге келдіңіз. Елу жылы еккен дәннің жемісін көруге келдіңіз.

МСарты ғасырлық мерей тойыңызды құттықтай отырып, Сізге зор денсаулық, шығармашылық, табыс тілеймін!



Құрыш Жігер азамат 60- қа толды!

Қаз келген мемлекет үшін тейір Жол Желісі оның экономикасының қарыштап дамуы жолындағы - күре тамыры екені анық. Болат Жолдың бойында барын салып, табанды еңбек етіп келе жатқан ел азаматтарының ерен ерлігін мемлекет те ешқашан назардан тыс қалдырған жоқ. МСы сайын олардың ішінен «иыннан тұтпар, жүзден жүзірік» шыққандарын халық алдында марапаттап, тиісті атақ-даңқтарымен алқап келеді. Осы қатарда Дәулетбай Әсібеков те бар.

Біір есігін шойын Жолдың бойындағы ауылдардың бірінде ашқан Дәулетбай Дасырұлының қазірге дейінгі тағдыры да осы саланың дамуымен бірде болат Жолдың қос сызығындай қатар өрбиді. Ағаш қызуіеті 1970 жылы Уллуло-колотив депосының құрылыс тобында жұмысшы болып бостанған ағамыз бұл күнге осы саладағы барлық маңызды оқиғалардың бел ортасында жүріп, шыңдалған нағыз білікті мамандардың бірі және бірегі.

1990 жылдан бастап, Трі торапты Уллу станциясының бастығы, МСалбы бөлішесі бастығының орынбасары, «Тейір Жол экспедициясының» бастығы, «Қазақстан тейір Жолы» ҚС» Алматы облысы бөлішесінің директоры, «Қазақстан тейір Жолы» ҚС» Орал облысы бөлішесінің директоры сияқты жауапты да ауыр міндеттерді атқарып келген Дәулетбай ағамызға 2002 жылы маусыда «Қазақстан тейір Жолы» ҚС» МСМҚ тасымал департаменті директорының орынбасары және директоры міндеті жүктелді.

Төккен тері мен атқарған абыройлы жұмыстары үшін көптеген мемлекеттік марапаттардың иегері болып келген ағамызға 2011 жылы Қазақстан Республикасының «Құриет» ордені берілді. Ол Алматы облысының құриетті азаматы, генерал.

Бүгінде Алматы қалалық тейір Жол дистанциясының бастығы қызуіетін атқарып келе жатқан Дәулетбай ағамыз асқаралы алтысқа толды. Біз Дәулетбай Әсібековты алтысымен құттықтай отырып, зор денсаулық, қажынас қайрат тілейміз.

Құриетпен, МСасан 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 следую-
щих заболеваний:

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

Время приема:

с 9.00 до 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

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы Қазақ
Ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
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,
Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редакторлар

Сәуле Табалдинова
Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ
Жанна ИМАНҚҰЛОВА
Ләззат АЙТҚОЖИНА
Айгерім ДЖУМАКАШЕВА

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



*Ұлыстың ұлы күні
құтты болсын!*