



№ 2 (17)
2012 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ-АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

Қазақ болмысы
және денсаулық

18-19-беттер

Шығыс емі –
шынайы шипа

26-28-беттер

Бас аурудың сипаты
неше түрлі болады?

29-бет

Гүл тозаңы
әсерінен болатын
аллергиялық
дерттер

32-бет

Серікбай Нұрғисаев,

ҚР Парламенті Мәжілісінің депутаты,
«Нұр Отан» ХДП фракциясының мүшесі :

**МЕМЛЕКЕТТІҢ БАЙЛЫҒЫ –
АДАМ, АДАМНЫҢ
БАЙЛЫҒЫ – ДЕНСАУЛЫҚ**

14-16-беттер



Жасан Зекейұлы, менде демікпе бар. Бұл дерт жастық шағымда-ақ белгі бере бастаған болатын. Түнде жастығымды аласа жастап жатсам болды тұншығып оянататынмын. Көп елемегеннің кесірінен бе, асқындырып алдым. Көп адамдар дерттің түбін ұзу қиын дейді дейді. Ендігі үміт Шығыс емі болып тұр. Сіздерге барсам жазылама ба? Әлде бұрынғы алған емнің әсерін шығыс емі жойып жібере ме?

Меліс ЕГІНБАЕВ

Атырау қаласы, Құрманғазы ауданы



ДЕМІКПЕ ДЕНДЕСЕ, ЕМДЕУГЕ ҚИЫН

Ірі өнеркәсіптік қалалар мен мұнайлы өңірлердегі ауа құрамының ластануына байланысты сол жерлердегі тұрғындарда демікпе (астма) дерті жиі кездеседі. Бұл дерттің пайда болуы азық-түлікке де байланысты. Сонымен қатар, аллергиялық реакциялардың салдарынан да астма пайда болуы мүмкін. Ал балалар үшін бұл салқын тиюден, көңіл-күйдегі тұрақсыздықтан келіп шығады. Қазіргі кезде елімізде осы дертпен ауыратындар саны артпаса, кеміген емес. Тіпті, жастардың осы дертпен жиі ауыра бастауы көңілді алаңдатады. Демікпесі қозған науқаста тұншығу ұстамасы жиі болады. Ішіне дем тартқанда немесе сыртқа дем шығарғанда, шуыл немесе сырыл болады. Ішке қарай дем тартқанда бұғана және қабырға арасындағы тері ауаны қиналып тарту әсерінен ішке қарай сорылып, жабысады. Егер науқасқа ауа жетіспесе, оның тырнақтары мен ерні көгереді, мойын тамырлары білеуленіп тұрады. Әдетте ыстығы көтерілмейді. Егер сізде бұл дерт бала кезден басталса, онда бұл өмір бойы ағзаңызда сақталуы мүмкін. Бірақ демікпе – жұқпалы емес. Алайда ата-анасы осы дертпен ауыратын науқастарда бұл дерт жиі кездеседі. Осы ауруға тән ерекшелік – ол жылдың белгілі бір мезгілінде немесе түнінде қозады. Елемеген жағдайда дерттің соңы өкпе эмфиземасына ұласуы мүмкін.

Шығыс емі бойынша демікпеге төмендегі нүктелерге ине қою арқылы өнімді емдеуге болады. Мысалы,

I. Өкпе меридианы.

P-1 Чжун-фу,
P-2 Юнь-мэнь, **P-5** Чи-цзэ, **P-7** Ле-цюе,

II. Тоқ ішек меридианы.

GI-4 Хэ-гу,

III. Асқазан меридианы.

E-13 Ци-ху, **E-15** У-и, **E-36** Цзусань-ли

IV. Көкбауыр мен ұйқы безі меридианы.

RP-6 сань-инь-цзяо

V. Қуық меридианы.

V-12 Фэнь-мэнь, **V-13** Фэй-шу,

V-42 По-ху,

VI. Бүйрек меридианы.

R-27 Шу-фу... сияқты көптеген нүктелерге алтын ине қондыру әрі оны емдік шөптермен қыздырып, қосымша тоққа қосу арқылы ем жүргізіледі. Сонымен қатар, **құрт шөп** (*codycerps sinensis*), **жолжелкен** (подорожник), **жауқазын** (шафран, *Crocus*), **киелі ермен**, **ақжүрек** сияқты көптеген шөптерге түрлі рецепттерді қосу арқылы (емдік шөптермен қосу жолдары біздің «Жас-Ай» журналының әр санында жарияланып келеді) ем жүргізуге болады. Әдетте мұндай емдер науқасқа оң әсер етеді. Ал қазақ емшілігінде бұл дерттің алғашқы басқышына ақшекерге 1-3 тамшы тауықтың өтін тамызып, күніне үш рет тамақтан кейін ішеді. Емдеу мезгілі – 15 күн. Және 9 г. мартиян қоңызының ұнтағына белгілі мөлшердегі жалбызды суға қайнатып ішеді. Сондай-ақ, дені сау жас қойдың өкпесін тіліп, сірке суына қайнатып, піскеннен кейін күніне екі рет үлкен екі жапырақтан жесе, қақырықты босатып, демікпеге оң әсер етеді.

Демікпе дертіне шалдыққан науқас ең жақсысы температураны бір қалыпты сақтағаны жөн. Тоя тамақтанғаннан кейін ұйықтамауы, моншаға түспеуі керек. Басқа, иыққа массаж жасатып, теңіз ауасы мен психотерапия қабылдағаны абзал. Өкпенің демікпе дертіне шалдыққан науқастар салқын, қышқыл тамақты, дененің дымқылдығын тежейтін қияр, қызанақ сияқты көкөністерді аз тұтынғаны дұрыс. Ірімшік пен қуырылған май өнімдерін қалыпты пайдаланып, арақ ішуді мүлде доғаруы керек.

Сіз мүмкін болғанда жатын орныңызды терезе алдына орналастырғаныңыз дұрыс. Қақырықты босату үшін үнемі сұйықтық ішуді әдетке айналдырсаңыз тіпті жақсы. Сондай-ақ, үйде құс және басқа да үй жануарларын ұстамаңыз. Отбасы мен қоршаған ортаңыздың таза болуына мән беріңіз. Тыныс алуды қиындататын орындардан аулақ болу керек.

Егер кешенді ем қабылдағыңыз келсе, біздің орталыққа хабарлассаңыз, дерттің тарихына қарай Шығыс емімен емдеуге болады әрі емнің көрнекті нәтижесі болатындығы да сөзсіз. Сондықтан кез келген дертті елемей қоюға болмайды, әсіресе сіздің ауруыңызды ерте емдегеннің өнімі анағұрлым жақсы болмақ.

**Академик,
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ**

МАЗМҰНЫ

1

ҚОРҚЫНЫШТЫ
ҚОЛТЫРАУЫН



4-5-беттер

2

БЕТ ТЕРІСІНІҢ ҚҰРҒАУЫ



6-7-беттер

3

«АҒАТАЙ, ЖАНҚАЛТАҢДА
ҚҰРТЫҢ БАР МА?»



8-9-беттер

4

МЕРЕЗ



10-11-беттер

5

ЕСКЕРСЕҢ ЕМ КӨП



22-23-беттер

6

БІР ЖЫНЫСТЫ НЕКЕ



22-23-бет

7

КӨКТЕМГІ БЕТ КҮТІМІ



30-31-беттер

8

АУРУДЫҢ АЛҒАШҚЫ
БЕЛГІЛЕРІ



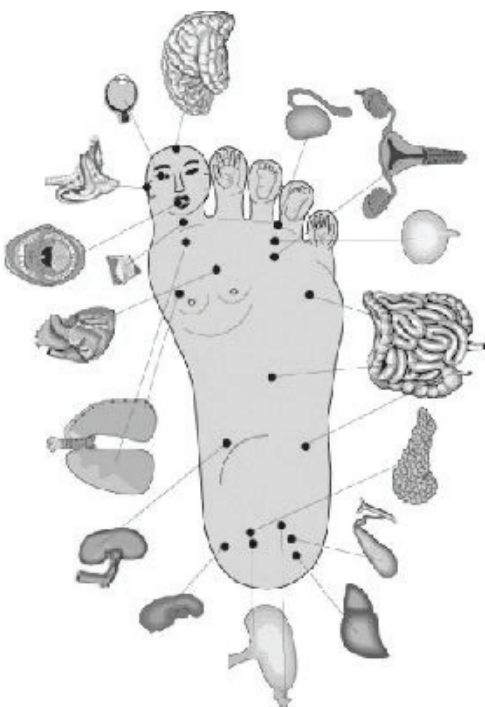
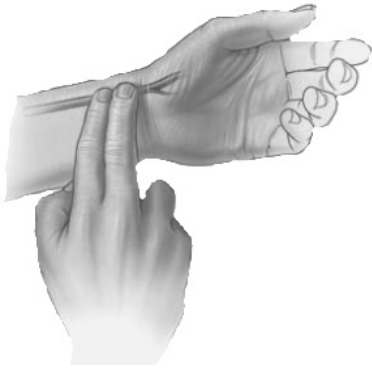
33-бет

9

АРТЫҚ САЛМАҚ – АСТАН



34-35-беттер



Елімізге түрлі жаңалықтың солтүстігіміздегі алып көршіміз Ресейден бірінші болып жететініне баяғыда-ақ үйренгенбіз. Сол Ресейде 5 млн. адам нашаға тәуелді, ал жылына 100 мың нашақор ажал құшады. Соңғы 5 жыл ішінде нашаға әуестенгендер саны 10 есеге артқан. Олардың бір бөлігі көп мөлшерде наша қолданып, енді бір тобы түрлі инфекциялық аурулар жұқтырып, тағы бірі өз-өзіне қол жұмсаумен көз жұмған. Ресейдегі деректерді келтіруіміздің өз мәнісі бар. Өткен 2011 жылдың соңында халық арасында «қолтырауын» деп аталатын наша түрін сатқан ресейлік азамат тұтқынға алынған болатын. Тюменнің Ханты-Мантйск аймағының азаматы қазақ жеріне нақтылай айтсақ, Павлодар облысының Ақсу елді мекеніне табан тіреп, жалдамалы пәтерінде қолдан наша жасаумен айналысқан. Наша бизнесімен арам ақша жасап баюды місе тұтқандардың бірі пайда таба бастағанын көрген екіншісі де ол барған жерден кәсіп ашуды жоспарлайтынын есте сақтай отыра сақ болған жөн.



ҚОРҚЫЛЫШТЫ ҚО

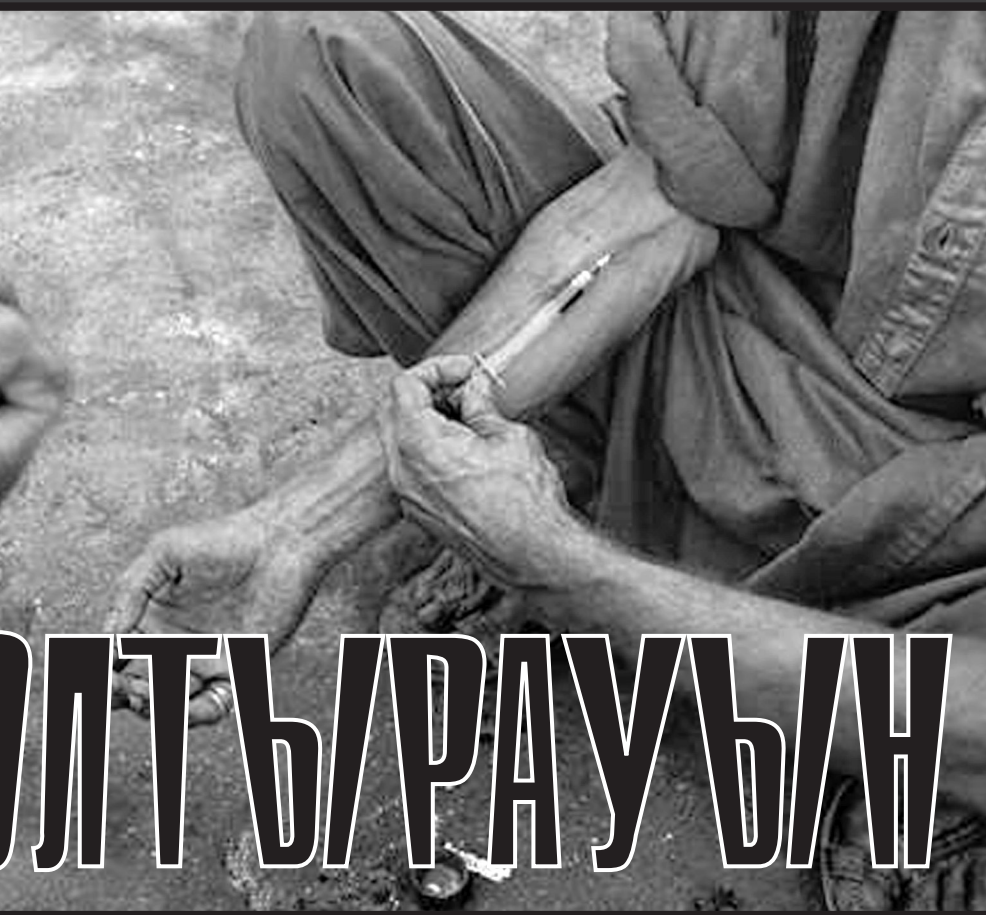
Дезоморфин – метадон – қолтырауын – нашаның жаңа толқыны. Оның әсері атышулы героинді жолда қалдыратын көрінеді. Нашақорлардың есірткіге бағыныштылығын жою мақсатында 1949 жылы АҚШ-та емдік мақсатта қолдану үшін ойлап шығарылғанымен, сынақтар барысында ол адамды өзге есірткілерден де күшті бағыныштылыққа апаратыны

дәлелденіп, қолданыстан шығарылады. Метадонның «қайта тіріліп», өте кең тараған уақыты 2000 жылдарға тура келді. Жаңа ғасырдың жаңа нашасы десек те болады. Сондықтан да оның тәуелділігіне ұшырағандардың жас мөлшері бар болғаны 20-25-те. Әлемдік нарықта героин 55-58 пайыздық көрсеткіште болса, аз уақыт ішінде бірден танылған дезоморфин 25-28 % мөлшерінде

сатылуда.

Қолтырауынның кең таралуының басты себебі оның қолжетімді болуында. Сондықтан да оны «кедейлерге арналған героин» деп те атайды. Нашаның бұл түрін топтасқан нашақорлар немесе кәнігі нашақор өзі-ақ үй жағдайында дайындап алып «рахатқа» бөленеді. Дезоморфиннің химиялық атауы – 4,5-альфа, эпокси-17-метилморфинан-3-ол). Йодқа жанар май (бензин) және арзан кодеин қосылған «Коделак», «Терпинкод», «Тетралгин», «Пенталгин», «Седал-М», «Солпадеин», «Юниспаз», «Антиспазм» сияқты ауруды басатын дәрілердің бірін қосып араластырып, отқа қояды. Ең кіші мөлшердегі дозасы 200 миллиграмм. Бұл құрамдағы улы токсинді заттар адам ағзасынан тез арада шыға қоймайды. Героин 8 сағатқа дейін күшін сақтаса, метадоның «рахат» сыйлау уақыты жарты сағат пен 3 сағат уақытқа созылады. Ал одан туатын азапты шыдау мүмкін болмағандықтан, нашақорлар оны қайталай қолданады, күші біткен соң тағы да, одан соң тағы... Бұндай нашаға тәуелділер ары кеткенде 2 жыл азапты ғұмыр кешеді.





ҚОЛТЫРАУЫН

Қолданған адамның ішкі ағзалары бірінші айда-ақ түрлі қабынулар салдарынан іріңдене бастайды. Қан тамырларына, асқазанда, бауыр мен бүйректе, өтте ойық жаралар пайда болады. Ал адамның терісі бұжырланып, дәл қолтырауын терісі іспетті күйге енеді. Қолтырауын деген қосымша ат сол себепті тағылған. Одан кейінгі уақыттарда адам ағзасы өте жылдам әрі өте қорқынышты түрде өзгере бастайды. Жаралар адамның ішкі ағзасын жалмап болып сыртқа шыға бастайды. Түскен тістер мен шаш түбінің терісі қақырап, іріңді ойық ұлғайып, ет сүйектен ажырай бастайды. Яғни адам тірі өлікке айналады деген сөз. Есірткінің қандай түрі болмасын адам баласын өзіне шырмап алып тыным таптырмайтыны рас. Дегенмен, кесірі басқаларынан әлдеқайда зор “қолтырауын” ғасыр дерті ретінде іргелі елдердің көпшілігінде басты мәселеге айналды. Қорқынышты “қолтырауын” қазақ жерінде тайрандай қоймасын деп тілейік! Бір қуантары, Қазақстан Денсаулық сақтау министрлігінің айрықша нұсқауымен бұрын жаппай саудада болған ауруды басатын жоғарыда

атап өткен коделак, терпинкод, тетралгин, пенталгин, седал-М, солпадеин, юниспаз, антиспазм сияқты т.б. дәрілер қазір тек дәрігер тағайындаған рецеппен ғана босатылатын болды.

Енді еліміздегі наша мен нашақорларға қатысты айғақтарды бір саралай кетелік. 2011 жылдың қорытынды сараптама дерегі бойынша Қазақстан көлемінде есірткінің түрлі түрін пайдаланушылардың саны 50 мыңға жуық адамды құраған. Бұл мәлімет тек тіркелген деректер бойынша ал тіркеуге алынбағаны қаншама. Жалпы республика халқы 16,4 млн адамды құраса нашақорлар осы жалпы саннан ойып тұрып орын алып отыр. Дәрігерлер жалпы жеткіншектердің 17% -ы есірткінің дәмін тартып көретінін айтып дабыл қағуда. Олардың сөзінің жаны бар екені нашақорлық дертіне шалынғандардың 55% -ын 30 жасқа дейінгі адамдар құрайтынынан анық түсінуге болады. Полиция қызметкерлері өткен 2011 жыл ішінде 24 тонна көлемінде әр түрлі наша түрлерін тәркілеп, бұл қылмысқа қатысты 6 мың 329 адамды тұтқындаған.

Наша қоғамдағы нағыз жұмыс күші мен демографияны ұстап тұратын жас буынды құртып жатқаны ащы шындық. Отбасында жылу көрмеген жас жеткіншектермен қатар, әкешеше жылубына бөленіп, тұрмыс қиыншылығын тартпаған жастар да нашақорлар қатарында көптеп кездесіп жатыр. Дәл осы жағдайда қалған ата-ана алғашқы уақытта «қандай қателік жібердім?», «нені дұрыс істемедім?» деген сансыратқан сауалдардың жетегінде жүріп қалады. Мінез-құлқы мен іс-әрекетіндегі күрт өзгерістерді байқағанмен, ешқандай қарсы амал жасамайды. Ал біртіндеп ауру белгілері шыға бастағанда нашақор психологиялық тұрғыдан шарт кетіп, әке-шешесімен, туған-туыс, дос-жарандарымен ұрысу тіпті төбелесуге дейін барады. Ата-анасы баласының қиналғанына төзе алмай көп жағдайда өздері қолына қаражат ұстатады. Бара-бара дөңгілеп алған бала қайта-қайта ақша сұраумен болады. Бермей қойған кездерде үйдегі құнды заттарды нашаға айырбастайды. Үздіксіз наша қабылдайтын адамға ар-ұят, адамгершілік, иман сынды сипаттар жат. Оның мақсаты – наша шегу, есірткі егу, ішу немесе иіскеу. Жан азабынан құтқаратын нәрсе үшін нашаға тәуелді жан туыстарын, болмаса бөгде біреуді тонаудан, өлтіре салудан тайынбайды.

Сондықтан да әрбір ата-ана баласының, болмаса жақын жуықтарының ісінен шикілік танып секем алған жағдайда оның ізіне түсіп мән-жайға қанығып алған соң дереу емдеу шараларын мәжбүрлі түрде болса да бастау керек. Өйткені есірткі бойды әбден дендеп алған кезде емдеуге апарғаннан гөрі басынан ем жүргізу әлдеқайда пайдалы, шипалы болары сөзсіз. Қоғам болып нашақорлыққа қарсы тұрмасақ, наша бүкіл адамзат қоғамына қарсы салтанат құруда.

Сөз соңында айтарымыз, жиіркенішті, қорқынышты, азапты, аянышты халдегі нашақор адамдар туралы көп жазып, көп айту қажет. Өсіп келе жатқан жас жеткіншектердің қай-қайсысының болмасын санасына нашаның қай түріне болмасын тәуелділіктің ақыры туралы ақпар жетуі тиіс.

Жанна ИМАНҚҰЛОВА
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ

Бет терісінің құрғауы



Бұл күнде қоғамның дамуына сәйкес адамдардың тұрмыс өресі де жоғарлады. Әлеуметтік жағдайдың күн санап жақсаруына ілесіп қызметтік ортадан тартып әрбір отбасыға дейін ауа теңшегіштер пайдаланылатын болды. Тіпті кейбір алып ғимараттардың өзінде ауаны бір қалыпты сақтауға жағдай жасалған. Мейлі жылдың қай маусымы болсын бөлменің температурасын қоңыржай күйде сақтап тұруға мүмкіндік бар. Бірақ техникалық құрылғылар арқылы атмосферасы бір қалыпты болып тұратын бөлмелердің дымқылдық дәрежесі өте төмен болатындықтан көп жағдайда тері құрғап кетеді. Біз терінің тек лайықты су құрамы мен май қабатының жұмсақтығының қалыпты функциясы дұрыс сақталғанда ғана құрғамайтынын әдетте ескере бермейміз.

ТЕРІНІҢ РӨЛІ МЕН ҚҰРЫЛЫМЫ

Терінің үш түрлі рөлі болады. Бүкіл денені бүркеп тұрады да, зиянды заттар мен ауру қоздырғыштардың денеге кіруінен сақтайды. Ағзадағы су құрамының булануының алдын алады, сыртқы күштердің денеге жасайтын әсері мен қысымын азайтады.

Тері сыртынан ішіне қарай жеке-жеке қыртыс, нағыз тері және тері асты тканьдары болып бөлінеді. Қыртыстың сыртқы бөлігі – мүйізді қабат. Мүйізді қабаттың ақаусыз болуы терінің қалыпты функциялық рөліне, жылтыр болу-болмауына байланысты болады. Мүйізді қабат отызға жуық қабаттан құралады. Ең астыңғы қабаттағы мүйізді клетка үздіксіз жоғары қарай ығыстырылып, екі апта уақытта ең үстіңгі қабатқа шығып, қайызғаққа, күске айналған соң түсіп қалады. Осындай зат алмасу ғұмыр бойы тоқтаусыз қайталана береді.

Мүйізді клетканың саңылауында үш түрлі құрам болады. Олар терінің су құрамын сақтау, теріні жылтырату рөлін атқарады.

Тері майы: Бұл бейтарап майды басты құрам етіп, тері май безі арқылы бөлініп шығып, онан соң тер түтігі арқылы мүйізді зат қабатына келіп дененің сыртына шығарылады.

Қыртыстық май: Бұл – қыртыстық клетка бөліп шығаратын май.

Табиғи ылғалдық сақтағыш

фактор: Бұл қан тамыр арқылы мүйізді зат қабатын қажетті дәрумендермен толықтап беретін құрам. Оның негізгі құрамы амино қышқылы және сүт қышқылы. Олардың теріні жылтырататын, жұмсартатын рөлі болады. Ылғалдылық төмендеген кезде тері құрғайды да мүйізді зат қабаты өз функциясын толық атқара алмайды әрі теріні қоректік заттармен қамдай алмайды. Терісі құрғаған адамдардың ауруы осы жағдайдан асқына түседі. Бұдан сырт, кейбір қоректік заттар қыртыстық майдың, табиғи ылғалдық сақтағыш фактордың бөлініп шығуымен тығыз қатысты болады. Олардың жетіспеуі де теріге кері ықпал жасайды.

ТЕРІНІҢ ҚҰРҒАУЫНА ЖАЙ ҚАРАУҒА БОЛМАЙДЫ

Терінің құрғауы – терінің ажарсызданып, дымқылдығын жоюы. Бұл жағдай адамның көркіне әсер етіп қалмастан, басқа да дерттерге алып келуі мүмкін. Құрғаған терінің денені бүркеу рөлі төмендей береді. Өйткені тері су құрамы мен май құрамын үйлесімді мөлшерде сақтай алғанда ғана, сондай-ақ табиғи ылғалдылық сақтағыш факторлары қалыпты болғанда ғана денені қорғау функциясын жақсы атқара алады. Егер тері құрғаса, тітіркендіргіш заттар оңай пайда болып, аллергия немесе сулы теміреткі секілді аурулар туылады. Тері қыртысы қыртыстық майды бөліп шығара алмаса, бактериялардан, шаң-тозандардан арылту функциясын жояды. Осы кезде

залалсыз жүзім тәрізді шарша бактерия тез өрбіп, денені қышытады. Кейбір адамдар қышығанын уақытша болса да басатын стерид секілді сықпа дәрілерді жағады. Алайда терінің құрғауы жастың ұлғаюына тығыз қатысты. Әсіресе қарттар қыста тұла бойы қышып, көрер таңды көзімен атырады. Бұл – көп кезігетін кәріліктен болатын тері қышымасы. Сонымен қатар, терінің құрғауы физиологиялық функцияның кедергіге ұшырауынан да болады.

ТЕРІНІ ҚҰРҒАТАТЫН ІШКІ-СЫРТҚЫ ФАКТОРЛАР

Теріні құрғататын себептер ішкі және сыртқы факторлар болып бөлінеді. Қыста ауаның дымқылдығы біршама төмен болатындықтан әрі үскірік жел бетті шалатындықтан тері қыртысы су құрамынан оңай арылады. Бұдан қан майы мен тері майы безінің секрециясы азаятындықтан теріні айтарлықтай ылғалдандырмайды. Егер үйіңізде немесе кеңсеңізде жылытқыш жүйе болса, денеңізді судан тіпті де арылтып, теріңізді одан ары құрғатып қышыта түседі. Сондай-ақ терінің сезімталдығы ауа райына, күнделікті тұрмыстық дағдыға, тамақтану әдеттеріне және дене сапасына қатысты бо-



зуынан сақтайтын рөлі өте жақсы. Қырыққабат, күнбағыс майы, зығыр майы сияқты тағамдарда Е дәрумені мол болады. Сондай-ақ А дәрумені мен В₂ дәрумені теріні жарқырату, жұмсартуда кем болса болмайтын элементтер. Денеді А дәрумен жетіспеген жағдайда тері құрғайды, қабыршықтанады. В₂ дәрумені жетіспеген жағдайда ерін ағарып, терілері жарылады, түлейді. Жануарлардың бауыры, балық майы, сиыр сүті, клегей, құс жұмыртқалары және көгеністер мен жеміс-жидектерде А дәрумені көп болады. Бауыр, бүйрек, жүрек, жұмыртқа, сүт секілді тағамдарда В₂ дәрумені мол.

ТЕМІРЛІ ТАҒАМДАРДЫ КӨП ЖЕУ

Терінің жылтыр болуы мен нарттай қызыл болуы қанның толық болуын қажет етеді. Темір – қандағы геманы құрайтын басты құрамдардың бірі. Сондықтан жануарлардың бауыры, жұмыртқаның сарысы, теңіз құрағы, қызыл балдыр сияқты темір құрамы мол тағамдарды көп жеу керек.

КОЛЛАГЕН ЖӘНЕ ЭЛАСТИН ҚҰРАМЫ МОЛ ТАҒАМДАРДЫ ҚАБЫЛДАУ

Коллаген клеткаларды жетілдіріп, теріні толықтырып, әжімді азайтады. Эластин бұлшық еттің серпінін арттырып, терінің майдалылығын жақсартады. Малдың сирағы, жануарлардың сіңірі және құйқа секілді тағамдарда коллаген мен эластин көп болады.

СІЛТІЛІ ТАҒАМДАРДЫ ТҰТЫНУҒА НАЗАР АУДАРУ КЕРЕК

Күнделікті тұрмыста тұтынатын балық, ет, құс еттері, жұмыртқа, бидай өнімдері секілді тағамдардың барлығы физиологиялық қышқылға жатады. Қышқылдығы жоғары тағамдар дене сұйықтығы мен қандағы сүт қышқылы мен несеп қышқылы мөлшерін жоғарылатады. Органикалық қышқылдар денеден дер кезінде шығарылмаса, қыртыстық клеткаларды бүлдіріп, теріні жұмсақтығы мен

серпінділігінен айырады. Денеді қышқыл құрамды бейтараптандыру үшін алма, көкені сияқты физиологиялық сілтілі тағамдарды жеу пайдалы. Бұдан сырт, теріні сыртқы ортаның тітіркендіруінен сақтандыру қажет. Мысалы, жаздың ыстығы, қыстың үскірігі де теріні тітіркендіреді. Бұлардың барлығы да мезгілдің өзгеруіне қарай қорғану шараларын қажет етеді. Теріні шамадан тыс тазалап отырудың қажеті жоқ. Мәселен, өте көп ысқылай берсеңіз, зақымдалған тері клеткалары дер кезінде жетілмейді. Сол үшін тым қышқыл, тым сілтілі заттардан аулақ болып, теріңізге жағатын безену және тазалық бұйымдарымен қажетті мөлшерде жеңіл сүртінуіңізге болады.

ТЕРІНІ ҚОРҒАУҒА ҚАЖЕТТІ ҚОРЕКТІК ЗАТТАР

С дәрумені – терінің жұмсақтығын сақтап, денеді коллагеннің жасалуын тездетіп, мүйізді зат қабатының су құрамы мен амина қышқылын сақтауға мүмкіндік жасайды әрі терінің дымқылдығын арттырып, серпінін жақсартады.

А дәрумені – кілегей қабығының қайта жетілуі мен кілегей секрециясын тездетіп, тері мен ішкі мүшелердің эпителии тканьдарын қамтамасыздандырады. Бұдан сырт түрлі инфекцияланудан сақтайды.

В₂ дәрумені – клетканың жетілуіне аса қажетті қоректік зат. Ол жетіспесе тері құрғайды, мүйізгектенеді.

В₆ дәрумені – май алмасуға көмектеседі. Ол жетіспегенде май мұрын қуысынан шығатын болады.

Пантотен – гормон секрециясын тездетіп, терінің құрғауы мен түк өсуінен сақтайды.

Е дәрумені – тері клеткаларының тотығу арқылы құрғауынан сақтайды.

Мырыш клеткалардың зат алмасуын тездетіп, көнерген терілерден арылтады әрі оған сәйкес жаңа тері қабатын жетілдіріп отырады.

Бұдан сырт, қанықпаған май қышқылы да теріні жасартып, тез жетілдіріп отырады.

Академик Жасан Зекейұлы
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА

лады. Күнделікті бет жуатын сабындардың құрамы да терінің құрғақ болуына алып келуі мүмкін. Сондай-ақ, қалаларда тұратын тұрғындардың өңделген даяр тамақтарға әуестігі терінің құрғауына басты себеп. Қытай шипагерлері тері – бауырдың функциясын көрсетеді деп қарайды. Егер бауырдың функциясы нашар болса, немесе қызметі қалыпсыз күйге түссе, майдың бөлініп шығуы мен дененің лас заттарды шығару қуатына ықпал жасайды да ауру белгілері алдымен теріден байқалады. Әдетте, денеді ткань сұйықтығында судың мөлшері 72 пайыз мөлшеріне дейін болады. Сол себепті ересектер денесіндегі су мөлшері 58-67 пайызға жетеді. Егер дененің дымқылдығы осы мөлшерден төмендесе, тері құрғап, май безінің секрециясы азайып, тері серпінсізденеді. Тіпті әжім пайда болады. Сондықтан бойжеткендер күніне шамамен 1200 миллилитр су ішуді әдетке айналдырса пайдасы мол болмақ.

ДӘРУМЕН ҚҰРАМЫ МОЛ ТАҒАМДАРДЫ КӨП ЖЕҢІЗ

Дәрумендер терінің тозуының алдын алып, терінің жылтырлығын, жұмсақтығын сақтауда өте маңызды рөлге ие. Әсіресе Е дәруменінің терінің то-

АТА ЖАТНІКА ҚАДІРТІШ

Суңғыла ақын Жәркен Бөдешұлы Қытайдағы Жәйір тауының тумасы болғандықтан, туған жерін жеткізіп, өзіне дейін еш ақын бармаған жаңа өріс, тың тапқыр ойға алғаш жыр тұлпарын шалдыра білгеніне мойын ұсынбасқа амалыңыз жоқ шығар! Оның арғыбеттегі бір туысы «туған жерінің дәмі ғой» деп жолаушылардың бірінен бір уыс құрт беріп жіберіпті. Құрт шекарашылардың ақтарып-төңкеріп, мұқият тексеріп, әділ сарабынан әзер өтіп, қолына тисе керек. Құрт әкелген адам да бірге туғандай ыстық сезіледі. Ақын қуанышқа шомған ғажап тебіреністі сәттерін тежей алмай жанарына жас іркеді. Арқыраған ақындық шабытқа ерік берген ол, жүйрік қаламын жүйткітіп баққан еді:

«Ұқсайсың меніменен бір туғанға,
Ұқсайды мінез-құлқың, түр-
тұлғанда.

Анамның саусағының табы түскен,
Ағатай, жанқалтаңда құртың бар-
ма?»- деген жыр шумақтары лек-
легімен құйыла берді...

Жоңғардың батыс жиегіндегі Жәйірдің апай төс жондарына түскен қалың қарын бет қаратпас үскірігі ұшырып әкетеді және сай-саласына нығап кетеді. Шығыстан батысқа қарай өз бағытын мүлде өзгертпей азынағанына қанша ғасыр болғанын кім білсін. Қазірге дейін осы ажал боранында қалып көз жұмғандар 60 адамға жетіпті. 2009 жылдың қақасыны басталған қаңтар айында Қытайдың сол өңіріне, нақтырақ айтқанда Толы ауданына бір заумен туысшылап барып қайтқам. Ел арасында естір құлаққа түрпідей тиетін ақбұрқақ кейбір елді-мекендердің көлік қатынасын да үзіпті. Жонның арғы бетіндегі Алтынкен деген жерден боран шыға қоймаған күні бергі бетті көздеп атқа қонған жігітағасы және он неше жастағы оқушы ұл жетектерінде бірер жылқы бар жонға ілінеді. Күн ашыла қалғанда-ақ әдетіне басытын боран оларды күтіп тұрғандай үре жөнеледі. Ат құлағы көрінбейтін бұрқақта адасқан олар, жайлауда

ел пайдаланған төбесі жабық шағын қорасымақ бір үйшікке кездеседі де, лекерленген есігін бұзып, аттарын жетелеп кіріп алады. Екі жақтағы елмен ұялы телефондарының қуаты өшкенше хабарласады. Арада төрт тәулік өтеді. Суық пен аштықтан өлеусіреген олар үш тал құртты аздан жармалап таусап жан сақтайды. Бергі ел асқан ерлікпен іздеп табады. Егер құрт болмағанда қатып қалулары әбден мүмкін екен.

Ата-бабаларымыздың талықпай тіршілік жасауына, ұлан-байтақ жерін, елін қорғап, ұйқысыз ат үстінде жүргенде талшық еткен осы құрттың құнарлы құдіретін қазақ жоғары бағалаған. Ғасырлардың сынынан өтіп, біздің заманымызға жеткен құрт алып жүруге қолайлы, ұзақ мерзім сақтауға болатын, адам ағзаларына таптырмас қоректік болудай қасиеті мен ерекшеленеді. Тіпті, басқа ұлт өкілдерінің де сілекейін шұбыртқанын қайтерсіз. Әжелеріміздің балбармағынан шыққан құрт енді бір жағынан ұлттық бөгенайымызды айшықтаудың ешкім аңғара бермейтін азықтық құндылықтарымыздың бірегейі.

Қадірлі ханымдар мен бикештер, ару қыздар, қазақтың құрт жасау өнерін білесіздерме? Оның өзіндіктің

түрлерге бөлінетінінен хабарыңыз бар ма? Денсаулыққа қаншалық пайдалы екенін айта аласыз ба? Бұл сауалдарға ел арасындағы көз қарақты әжелердің айтқан жауаптарына және қазақтың ұлттық тағамдарындағы сүт өнімдеріне қатысты материалдарға сүйене отырып жауап іздедік.

Құрт

Құрт – сүт өнімдерінен жасалатын тағам. Сабаға жиналған сүт ашытылғанда пісіледі, ол іркітке айналып, бетіне май қалқып шығады. Майы бөлек алынып тұздалған соң қарынға салынады. Іркіті қазанға қайнатылады. Мұны құрт қайнату дейді. Қайнаған кезде араластырып, ернеуіне жұққанын қырып салып отырады. Қойылған құртты қапқа немесе ақ дәкеге құйып, сарсуын ағызып іліп қояды. Әбден сорғығанша бір тәуліктен астам уақыт сорғытсада болады. Сорғыған құрт қолмен сықпаланып әртүрлі формаларда жасалып, тоқылған ши төселген өреге жайылып көлеңкеге кептіріледі.

Күлше

Сорғытылған құрттың уысқа сиярлықтай бөлегін домалақтап алақанға салып бүйірін жұқартып дөңгелектейді. Мұны күлше дейді.

ТАҮ, ТАҢДА ҚАРАМА?

Дөңгелектеніп жасалғандарының ортасын жіп өтетіндей етіп тесіп қояды да, кепкен соң жүн жіптерге өткізіп іліп қояды. Мұны көп кептіру шарт. «Сықпа» деген түрін жасағанда құртты шағындап ғана алып, төрт саусақтың бұгуіне салып сығып жасайды.

Шүйірмек

Шүйірмек сықпаның жартысындай ғана болады. Сорғыған құрт екі саусақтың бұгуіне салынып екінші жағы басқа қолдың бармағымен батыра қысылу арқылы жасалады. Бұл тез кебеді. Құрттың қай түрі болса да өреге кептіріледі. Күлше мен жарманы қыс күндері жеу үшін, ал сықпа мен шүйірмекті жаз күндері немесе күзде шайға салу үшін дайындайды.

Қайнатқан құрттың өзі екі түрлі болады: Бірі – аққұрт. Ол көп ашымаған және пісілуі әбден жеткізілген, майы толық алынған іркіттен қайнатылады. Кейде аздап тұз қосылып кептіріледі. Ол көбінде жаз, күз маусымдарында желінеді. Екіншісі – қарақұрт. Ашуы

жеткен іркіттің пісілуін қандырмай, майын жартылай алып қайнатады.

Құрт күшті ас. Ол әр түрлі тағамдарға қосылады. Құрттан әзірленетін немесе құрт қосылатын тағамдардың төмендегі түрлерін айтуға болады.

Жас құрт

Сүзбеде тұрған құртты сары маймен жентектеп, бастырма ретінде шаймен бірге дастарқанға қояды. Әсіресе, кепкен құртқа, бауырсаққа тісі өтпеген қарттар үшін өте кенеулі ас саналады. Ертеректе жас құртты мипалауға, құйрық-бауырға қосқан.

Құрткөже

Сорпаға, көжеге құрт езіп қосу құрткөже делінеді. Ол өте құнарлы, күшті, қадірлі ас.

Көбік

Қайнап жатқан құрттың қалқып алынған беті. Оның қуаттылығына қарай көбікті жас балаларға,

қарттарға қалқып беру салт болған. Бұрын құрт қайнатқан үйден «көбік жалаймыз» деп, ауыл балалары келіп жиналатын әдет те болған.

Ыстық құрт

Қайнап жатқан құртты алып, май қосып сапырып ішетін кенеулі ас. Өкпе ауруларына, суық тиіп ауырған сырқаттарға ем саналған.

Сықпа құрт

Мұның қайнатқан құрттан айырмашылығы сол, ашыған айран қапқа құйылып сүзіледі де, тұздалып, әр түрлі үлгімен бөлшектеңіп тақтайшаға жайылып кептіріледі. Бастырма ретінде пайдаланылған. Мұндай құрт жасаған әйел ауыл балаларына арнап дөңгелек жасап, жіпке тізіп, мойындарына іліп, оларды қуантатын болған.

Малта

Езілген құрттың таусыншақ (қалдық) түйіршіктері. Ол әрі жұмсақ әрі сүйкімді ас. Ұзақ сапарларда ауызға салып суын жұтқан кезде суын әрі қорек болады.

Езген құрт

Сорпаға, тұздыққа, көжеге және басқа да тағамдарға қосу немесе сұйық күйінде ішу үшін астауға салынып ұнтақталынады, келіге түйіледі немесе қол диірменге тартылады. Езген құрт – ұлттық тағамдардың ең сүйкімдісі және мәйектісі.

Ақ мақта

Езілген құрттың ең соңғы шайындысы. Ол өте жұғымды және тез сіңетін тағам. Оны сұйық күйінде ішеді.

Ұнтақ құрт

Арнайы түйіп ұсатылған немесе қап түбінен жинап алынған үгінді. Оны сүттің пысқан қаймағына былғап (араластыру) жейді.

Құрт-май

Сары майға батырып табақ жасайтын кепкен сықпа жалпақ құрт. Оны асығыс кезде дәм татыру үшін немесе жеңіл-желпі түстік ретінде дастарқанға қояды. Кейде құрт, ірмшік, май тағамдарының қосындылары да құрт-май делінеді.

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ
Публицист-жазушы

– Құрметті Жасан Зекейұлы, құрт қандай тағам? Оның құрамы қандай? Денсаулыққа келтіретін пайдасын айта отырсаңыз?

– Құрт – ұлтымыздың сүт өнімдерінің маңдай алды түрлерінің бірі. Оны ұзақ уақыт сақтауға болады. Тарихымыздағы «Ереуіл атқа ер салмай, егеулі найза қолға алмай, еңку-еңку жер шалмай, ерлердің ісі бітер ме?» деген батыр, жырауларымыздың елін, жерін қорғаған ұлы-дүбірлі ғасырларда құрттың таптырмас азық екендігі сипатталған. Құртты қазақ сәлем-сауқыт, азық-түлік ретінде әспеттеуден тыс, ас сіңірудің тамаша дәрі-дәрмегі ретінде де пайдаланып келеді. Алдына қазы-қарта, жал-жая тартып аста-төк қонақ етіп силаған қадірлі меймандарына астан соң құрт, қатық (сүзбе) езіп ішкізуді, бұйраланып ұйытылған айран беруді әдеттеріне айналдырған. Өйткені, құрттың құрамында С дәрумені кальций, крахмалдар адам ағзасына пайдалы әрі ас қорытуды жақсартады.



ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ



МЕРЕЗ (сифилис) дертінен сақтаныңыз

Мерез дертін ақ бұранда денешік атты вирус тудырады. Оның формасы өте кішкене, табиғи ортада өміршеңдік қуаты тым төмен болады. Әдетте құрғақшылықта екі сағатқа жетпей өледі, дезинфекция дәрілері тез жояды. Сондай-ақ ыстыққа шыдамсыз болып, қайнатқанда тез қырылады. Адам организмі – оның тіршілік мекені әрі бірден-бір өрбу ортасы. Ақ бұранда денешік вирусы терінің жұқа кілегей қабығынан ғана өте алады, теріден өте алмайды. Сондықтан жыныс жүйесі сынды дымқылдығы мол кілегей қабықты орта – оның өсіп-өнетін, өзгеге тез жұғатын ең тамаша мекені. Бұл вирус адам денесінде ұзақ уақыт жасай алады.

Осы вирустың әсерінен мерез дертіне шалдыққан науқаста алғашында ешқандай клиникалық ауру сипаты байқалмайды. Тек қанды тексергенде ғана ауру бейнесі болса, бұл мерездің жасырын кезі есептеледі. Ал адамның тұтас бейнесінен дерттің клиникалық белгісі анық көрілсе, бұл дерттің толықтай қалыптасқанын көрсетеді. Сондай-ақ осы дертпен жұғымдану мерзімі екі жылдан аспаса, бұл мерездің алғашқы сатысына жатады. Осы кезде жұғымталдығы өте күшті болғанымен одан сауығу біршама оңайырақ болады. Ал вируспен жұғымдалу уақыты екі жылдан асса, онда бұл дерттің жұғымталдығы өте төмен немесе болмайды. Бірақ мұндай соңғы дәуірдегі мерездің зардабы біршама ауыр болып, басқа ағзаларды яғни сүйек, буын әсіресе жүрек орталық нервтерін зақымдайды да емдеу қиынға соғады. Тіпті өмірге қауіп төндіреді.

МЕРЕЗДІҢ ЖҰҒУ ЖОЛДАРЫ

Тікелей жұғу. Бұл дертті адамдар көп жағдайда жыныстық қатынас кезінде жұқтырады. Мүлде емделмеген науқас алғашқы жылда күшті жұқтыру қайнарына айналады. Бұл – дерттің ең қауіпті саты-

сына жатады. Осы мезгілде тері немесе тері кілегей қабығынан бөлініп шыққан сұйықтық ішінде көптеген мерезге шалдықтыратын бұранда денешік вирусы болады.

Іштегі балға жұғу. Әдетте адамдарда бір мезеттік сезімнің жетегіне ілесіп, жаза басу арқылы өмірлік өкініш арқалайтын жағдайлар жиі кездеседі. Соның бірі әйелдер үшін жүктіліктен бұрын мерезді жұқтыруы. Мұндай жағдайда анадан іштегі балаға жұғады. Жатырда тыныш, қауіпсіз жетіліп келе жатқан нәресте, мерездің әсерінен оңай дерттенеді. Іштегі баланың мерезбен жұғымдануы жүктіліктің 4-ші айынан кейін болады. Іш жүзінде аналар өзінің 3-4 айдың алдында осы дертпен жұғымдалғанын сезбейді. Сондықтан жүктіліктің алды-артында әйелдер мерезге қарсы қан тексертуі керек

Қан арқылы жұғу. Қан беру, қан құюда мұқият болған дұрыс. Бұл кезде қан беруші жан-жақты тексерілуі керек. Егер қан құйдыратындай жағдай болса, онда құйылатын қанның тазалығы медицина мамандарының тексеруінен өткен болуы шарт. Мерезге шалдыққан науқастар ішінде алғашқы дәуірдегі және жасырын мерезбен ауырған науқастың қанының

жұқпалылығы біршама күшті болады. Егер мұндай адамдардың қаны өзгелерге құйылса мерезге оңай шалдығады.

Басқа жолдармен жұғу. Жоғарыдағы жұғу жолдарынан сырт, өзара сүйісу арқылы, омырау сүтінен нәрестеге немесе вируспен жұғымданған тұрмыстық бұйымдар арқылы жұғады.

МЕРЕЗДІҢ АЛҒАШҚЫ ДӘУІРІНДЕ ҚАНДАЙ БЕЛГІЛЕР БОЛАДЫ?

Теңге қотыр. Бұл белгі әйелдердің жыныс мүшесіне, анусына, көз шанағына немесе ерін мен омырау сияқты орындарға шығады. Әдетте қалыпсыз жыныстық қатынастан кейін 1-2 айдан соң байқалады. Алғашында денеге күршіттің үлкендігіндей ғана бөріткен немесе қатты нәрсе пайда болады да, маңайы қызарып біртіндеп үлкейеді, жарылып базданады. Бірақ ірің шықпайды. Бөріткеннің айналасы көтеріліп ортасы ойыс түседі. Қатты ауырмайды, қышымайды. Көбінесе бір жақта ғана болып, шеміршектің қаттылығындай болатындықтан қатты теңге қотыр деп аталады.

Шап безінің шошынуы. Теңге қотыр шығып екі аптадан кейін шап сияқты

жақын орындардағы без ісініп, біртіндеп үлкейіп жұмыртқаның үлкендігіндей болады. Мұны – шап безінің шошынуы дейді. Реңі ақшыл, қатты болады, ауырмайды. Бет терісі жылтыр болып, ішінаралары жарылып кетеді де, бірнеше айға немесе бірнеше жылға созылады. Ал кейбіреулері қызарып, ісініп, күйіп тұрады. Жарылғанын «көзқотыр» деп атайды. Сасық иісті ірің шығады, жара аузы бос қабыршаққа айналады.

МЕРЕЗДІҢ ОРТА ДӘУІРІНДЕ ҚАНДАЙ БЕЛГІЛЕР БАЙҚАЛАДЫ?

Қытай шипагерлігінде бұл дәуірді – мерез жарасы деп атайды. Ең басты белгісі мерез бөрткені болады. Бұл кезде алдымен қызыл бөрткен тәрізді зат шығады да, бүкіл денеге таралады. Әсіресе алақан, табан терілері түлеп, мыс түстес балық қабыршағы сияқтанады. Мұндай бөрткендер қысқа уақыт ішінде жоғалғанымен, кейде оңай қайталады. Бірақ ауырмайды, қышымайды. Бөрткен шығудан бұрын науқас қызып, басы ауырады, сүйек буындары ашып, тамақ жұтқыншағы ауру сияқты дерттің денелік белгілер байқалады.

Анус төңірегі, жыныс жүйесі, санының ішкі жағы немесе омырау асты сияқты үнемі оңай үйкелетін орындарда жалпақ теңбіл неоплазма (бөгде зат) пайда болады. Мұны – жалпақ сулы сүйел деп атайды. Егер теңбіл неоплазманың төңірегі дымқылданса, оны дымқыл немесе сулы бөрткен дейді. Мұндай теріде ақ бұранда денешік вирусы көп болып, жұғымталдығы өте жоғары болады.

Мерезбен жұғымдалуы орта дәуірге жеткен науқастарда теңбілденіп шаш түседі. Мұны – мерез сипатты шаш түсу деп атайды. Тырнағы мерез сипатты күбірткіге шалдығып, осы сипатты сүйек ауруы және бас ауруы көп жағдайда түнде қозатын болады.

Бұдан сырт, ауыз қуысында, қынап кілегей қабығын ақ дақ қаптап кетеді. Көз қабынып, бауыр мен көк бауыр үлкейеді.

МЕРЕЗДІҢ СОҒЫ ДӘУІРІНДЕ ҚАНДАЙ ЗАРДАП ТУЫЛАДЫ?

Мерездің 3-ші басқышын соңғы дәуірі деп атаймыз. Бірақ бұл жағдай өте аз ұшырайды. Мұндай науқастардың мерез бұранда денешік вирусымен жұғымданғанына кемінде екі жыл болған болады. Жұғымталдығы өте төмен болғанымен кейбір ағзалардың қызметіне кері әсер жасайды. Тіпті ағза қызметін жояды, науқастың өміріне қауіп төнеді. Мерез беріші ағаш шайыры секілді ісініп, бет, тіл, қатты және жұмсақ таңдай мұрын қатарлы орындарды бүлдіреді. Әсіресе, мерездің

жүрек қантамырлары мен нерв жүйесін шарпуы көп кездеседі әрі соңғы зардабы ауыр болады.

Жүрек қантамырларын зақымдап, артерия қабынады. Нәтижеде қолқа қақпақшасының толық жабылмауы келіп шығады да, қолқа артерия өспесі туылады. Кейбір жағдайда орталық нерв жүйесін зақымдауынан салдану сипатты меңіреулікке алып келеді. Бұдан сырт мерез сипатты ми қабығы қабыну, ми және жұлынның қантамыр мерезі туылады. Ағзаның мұндай зақымдануы мерезбен жұғымданғаннан кейін 10-20 жылдан соң болады.

МЕРЕЗДІҢ ЖАСЫРЫН ДӘУІРІ ДЕГЕН НЕ?

Мерез ауруына шалдыққан кейбір науқастарда алғашында ешқандай белгі болмайды. Тек қан тексергенде мерез реакциясы болымды болады. Көп науқас мұны басқаларға білдіргісі келмейді, дерттің ешқандай қауіптілігі жоқ деп санайды. Нәтижеде науқас қатты шаршағанда, иммунитет қуаты төмендегенде жасырын мерез бас көтеріп, уақыты жеткенде өз зардабын тигізетінін ойламайды. Жасырын мерез бен ешқандай белгісі білінбеген мерездің өте қорқынышты екенін білу қажет. Дәрігерлер кейбір жүкті әйелдердің ешбір себепсіз түсік тастауы, шала тууы, өлі бала тууы немесе кемтар бала тууы сияқты жағдайларға жиі ұшырайтынын көп кезіктіреді. Мұқият тексергенде жүкті әйелде мерез вирусының бар екендігі анықталады.

МЕРЕЗДІ НЕ ҮШІН ЖҮЙЕЛІ ЕМДЕТУ ҚАЖЕТ?

Мерез – жұғымталдығы өте күшті, зардабы өте ауыр, бір түрлі жұқпалы ауру. Мерездің алғашқы дәуірінде көп ерекше белгісі болмайды. Науқас сау адам секілді жүре береді. Іс жүзінде бұл дәуірдің жұғымталдығы жоғары келеді.

Кей жағдайда мерез орта дәуіріне жетсе де белгісі білінбейтін жағдайлар кездеседі. Егер мұндай жағдай байқалғанда бірден ем қабылдаса, өнімді нәтижеге қол жеткізуге болады. Бірақ ағзада мерез бұранда денешік вирусы қалған-қалмағандығын білу үшін қанды тексерту қажет.

Кейбір адамдарда мерез бұранда денешігі тұрақтап қалатындықтан, аз уақыт жоқ болғанымен қан тексергенде қайта шығатын кездері де болады. Сонымен қатар, осы дертпен қосанжарласып та өзге дерттер ағзаға көп зиян жеткізеді. Сондықтан осы дерттің кез келген белгілері біліне қалса, кешенді түрде тексерілу, қажетті барлық ем-домдарды қабылдау қажет.

МЕРЕЗДІҢ ҚАЙТАЛУЫНАН ҚАЛАЙ САҚТАНУҒА БОЛАДЫ?

Мерездің қайталануынан сақтану үшін дерттен айыққаннан кейін де қайта-қайта медициналық тексерілуден өтіп тұру қажет. Ең жақсысы үш жылға дейін қажетті тексерілуден өту өзіңіз үшін пайдалы. Әр жолы қанды тексеруді ұмытпау қажет.

Алғашқы дәуірдегі мерездің емделуі аяқталғаннан кейінгі бір жыл ішінде әр жарты жылда бір рет тексерілуді қабылдау, егер қайталай ауру белгілері байқалса, дерттің қайталанғанына немесе қайта жұғымдалғанына түбегейлі анализ жасату шарт. Егер қайталанған болса дәрі дозасын еселеп ішу арқылы емделу керек.

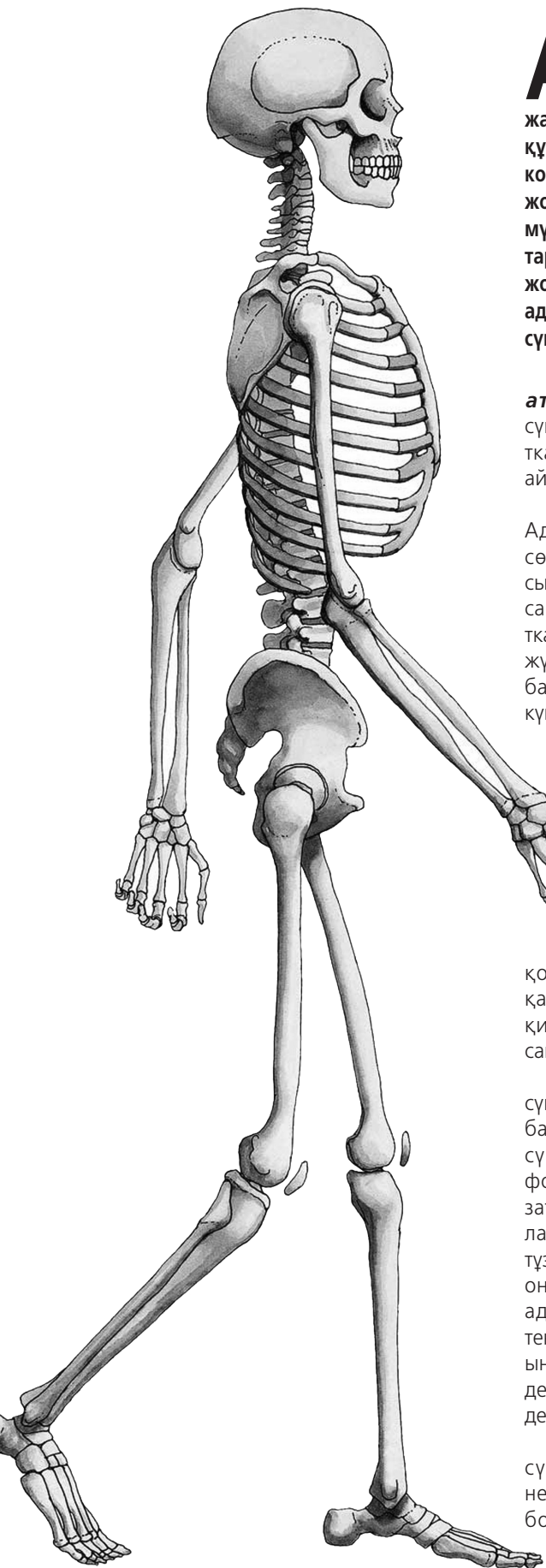
Ауру тарихы екі жылдан асқан әр түрдегі мерезді емдегеннен кейін әр жылы тексеріп тұру, егер шарт-жағдай болғанда ми-жұлын сұйықтығын тексеруді басты назарда ұстау қажет. Жүрек қантамыр және нерв жүйе сипатты мерезді де тексеруді ұмытпаған дұрыс.

Жүкті әйел мерезді емдеткеннен кейін босану алдында әр айда бір рет, босанғаннан кейін тағы да жүйелі тексерілуден өтіп тұруы шарт.

Жасан Зекейұлының ғылыми материалдарынан



Қаңқа сүйектердің рөлі



Адам организмі ең күрделі құбылыс. Егер адамзаттың денесінде қаңқа сүйектер болмаса, онда ол үйілген бір үйме жұмсақ ткань ғана болып, жүре де, тұра да алмас еді. Ұлы Жаратушы пенделерін ең көркем әрі кемел құбылыс етіп жаратқан. Сол себепті де адамзат керемет ақыл иесі ретінде табиғаттың ғаламат құбылыстарына терең бойлап, оның қат-қабат сырларын аша білгенімен, тіпті космосқа да көтеріліп, қолы айға жеткенімен әлі де өзінің сырына терең қаныға алған жоқ. Мүмкін пенде баласы шекті санасы арқылы, жаратушысының шексіз құдіретіне мүлде бойлай алмайтын да шығар. Сол үшін де адам организмі озық ойлы ғалымдар тарапынан әлі күнге зерттеліп, зерделеніп келеді. Бірақ жете білдім деген әлі де ешкім жоқ. Әдетте, адам денесінің формасын ең алдымен қаңқа сүйек қалыптастырады. Бір адамның қалыпты формасы 206 парша қаңқа сүйектен құрам табады екен. Енді осы сүйектердің денедегі басты рөліне тоқталайық.

1. Денені сүйеу (тіктеу) рөлін атқарады. Адам денесіндегі қаңқа сүйектер буын, бұлшық ет, сіңір сияқты тканьдар арқылы бірігіп, тұтас тұлғаға айналып, сүйемелдік рөл атқарады.

2. Денені қорғау рөлін атқарады. Адамзаттың қаңқа сүйектері бейне сөре сияқты ішкі ағзаларды қорғап, сыртқы күштің әсері мен зақымдауынан сақтайды. Мысалы, бас сүйек үлкен ми тканын қорғайды. Омыртқа мен қабырға жүректі, өкпені қоршап тұрады. Ал жамбас сүйек қуық пен жатырды сыртқы күштің әсерінен сақтайды.

3. Қимыл функциясы. Қаңқа сүйек, бұлшық ет, бұлшық ет сіңірі және сіңір қатарлы тканьдармен сәйкесіп, адамның қимыл функциясын бірге атқарады. Мұнда қаңқа сүйек қимылға басты сүйемел рөлін атқарса, бұлшық ет пен бұлшық ет сіңірі қимылға қозғаушы күш болады. Сіңірдің рөлі қаңқа сүйектің орнықтылығын сақтап, қимылдың жалғасуына мүмкіндік жасайды.

4. Зат алмасу функциясы. Қаңқа сүйектің денедегі зат алмасумен болған байланысы өте тығыз болады. Қаңқа сүйектерде көп мөлшерде кальций, фосфор және басқа да органикалық заттар мен бейорганикалық заттар болады. Олар денедегі бейорганикалық тұздардың алмасуына қатынасады және оны теңшейді. Қаңқа сүйек бұдан тыс, адам ағзасындағы ішкі секерацияны теңшеп, гормонның бөлінуі мен алмасуына ықпал жасайды. Қаңқа сүйектер тағы денедегі электролиттың тепе-теңдігімен де қатысты болады.

5. Қан жасау функциясы. Қаңқа сүйектердің қан жасау функциясы негізінен адамның балалық шағында болады. Қаңқа сүйек қуыстарында көптеген қан жасайтын клеткалар

бар. Бұл клеткалар қанның қалыптасуына араласады. Адам есейгеннен кейін де ішінара сүйек кеміктерінде қан жасайтын функцияға ие қызыл кеміктер болады.

Адам денесіндегі жалпы сүйектер формасына қарай төмендегідей төрт үлкен бөлікке бөлінеді.

1) Ұзын түтікше формалы сүйектер. Мұндай сүйектер түтікше формалы болғандықтан әрі өзге сүйектерге қарағанда салыстырмалы түрде ұзын келетіндіктен осылай аталған. Бұған тоқпақ жілік, шынтақ сүйек, кәрі жілік, ортан жілік, асықты жілік сияқтылар жатады.

2) Қысқа түтікше формалы сүйектер. Бұл сүйектерге саусақ сүйектері мен башбай сүйектері қамтылады.

3) Жалпақ сүйек. Жалпақ сүйектерге бастағы қарақұс сүйегі, самай сүйегі, төбе сүйегі және жамбастағы мыңғы сүйектері қамтылған.

4) Ретсіз сүйектер. Мұндай сүйектердің сыртқы пішіні ретсіз келеді. Бұған омыртқа сүйектері, төбе және бет сүйектері, астыңғы жақ сүйектері жатады.

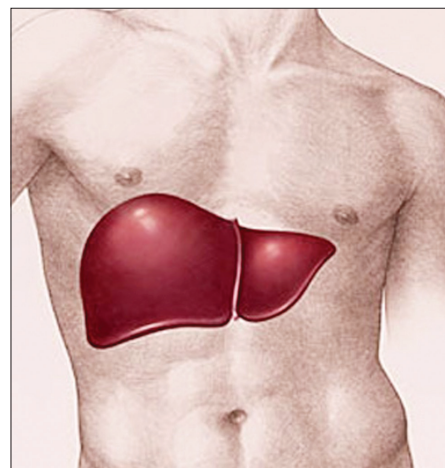
Адам денесіндегі осы сүйектер бір-бірімен тұтасып, тұлғаланғанда ғана адамның жалпы формасы қалыптасады. Мысалы, тізе буыны мен шынтақ буындары жалғамалы буындар арқылы бірігіп, еркін әрекеттенуге мүмкіндік жасайды. Омыртқа сүйектері омыртқа аралық табақша арқылы тұтасады. Бұл шеміршек арқылы тұтасуға жатады. Ал кейбір сүйектердың жалғасуын жартылай буын арқылы тұтасу деп атайды. Айталық, қасаға сүйектердің бір-бірімен жалғасуы. Сондай-ақ, дәнекер ткань жарғағымен тұтасуға төбе сүйек пен самай сүйектің жалғасуын жатқызуға болады.

Академик Жасан Зекейұлы
Бибісара Қалиева

Бауырдың қасиеті

Тарихи деректерге қарағанда қытайлықтар бауырды дәрі ретінде ерте заманнан қолдана білген. Олар бауырмен мейірімсіз, қаніпезер, қайырымсыз әрі қатыгез адамдарды емдеген екен деген деректер бар. Ал индиялықтар баяғы заманнан бауырдан өттің шығатынын, адам денесінің сарғаяуы осы бауырдың қызметіне тікелей байланысты екенін білген. Б.з.д. 6-5 ғасыр арасында өмір сүрген грек ғалымы Гиппократ

бауыр аурулар түрлерін, әсіресе сары ауру мен бауыр шеменін осы бауырдың қызметінің нашарлауына байланысты пайда болатынын байқап білген. Римдік ғалым Клавдий Гален тарихта тұңғыш рет адам мен жануарлардың бауыр құрылымын зерттеп жазған және ғылыми жолмен өттің бауырдан шығатынын және адамның сарғаяуы осы өт жолдарының қабынуына байланысты екенін дәлелдеген.



Суық шай бүйрекке зиян

Бөтелкедегі салқын шайды бәріміз ішеміз. Алайда ол бүйректің қызметіне кері әсер етуі мүмкін. Таяуда америкалық ғалымдар бөтелкедегі салқын шайдың құрамында тас қалыптастыратын зат бар екенін анықтады. MIGnews.com медициналық ақпараттық порталдың хабарлауынша, ғалымдар бүйрек ауруына бейім адамдарды суық шай ішуден бас тартуға шақырған. Сондай-ақ олар бөтелкедегі шайды қарапайым таза ауыз суымен ауыстырған жөн екенін айтыпты. Негізінен көпшілік арасында салқын шай денсаулыққа пайдалы деген теріс түсінік қалыптасқан. Ал америкалық дәрігерлер бөтелкедегі сақталатын шайлардың аталған сусындарға қарағанда әлдеқайда қауіпті екенін дәлелдеген.



Полигоннан зардап шеккендерге көмек жасалатын болды

Жақында Өскеменге келген еліміздің қоршаған ортаны қорғау министрі Нұрғали Әшім: «Полигоннан зардап шеккендерге медициналық орталық ашылады», – деді. Қазір ұсыныс жан-жақты қаралып жатқан көрінеді. Егер Үкімет тарапынан қолдау тбатын болса, Семей полигонынан

зардап шеккен азаматтар арнайы медициналық орталықта емделетін болады.

Бұл орталықтың ерекшелігі – жаңа медициналық мүмкіндіктерді қолдана отырып, адамның қаны, тісі, дауысы арқылы альфа, бета, гамма – осы дәрежедегі радиацияларды анықтайды.

Ұсақталған сиыр етінен ішек ауруын туғызатын вирустар табылды

Ресейдің тұтынушылар құқығын қорғайтын федералды қызметі Қазақстан мен Беларусь елдеріне АҚШ-тан келетін ет сапасын тексеру жұмыстарын күшейтсін деп өтініш жасады. Бұған Американың Канзас штатынан келген ұсақталған сиыр етінің ішінен табылған ішек ауруын туғызатын E.Coli O157:H7 таяқшалары себеп болған. Бүгінде осы етті өндірген «Tyson FreshMeatsInc» фирмасының 60 тонна еті кері қайтарылды. АҚШ-

тың Денсаулық сақтау қызметі етті пайдаланғаннан кейінгі ішек ауруы дертіне шалдыққандар өткен жылдың аяғында тіркелгенін жеткізген. Ал қазіргі таңда ауруды жұқтырғандар саны белгісіз. Қазіргі кезде Кедендік Одақ аясында Ресейдің тұтынушылар құқығын қорғайтын федералды қызметі Қазақстан мен Беларусь мемлекеттері АҚШ-тан келетін ет сапасын тексеру жұмыстарын күшейтіп, тиісті іс-шаралардың қолға алынуын ұсынуда.

Жүрекке қандай жағдайда операция жасалады?

Жүрек ауруларының кейбір түрлеріне дәрі-дәрмектің күші жетпейтін жағдайлар кездеседі. Мәселен, туа біткен жүрек ақаулары. Ондай жағдайда міндетті түрде операция жасау арқылы анатомиялық ақауларын қалпына келтіру керек. Жүректің ишемиялық ауруының да

дәрі-дәрмекке көнбейтін асқынған түрлері бар. Ондай жағдайда операция арқылы жүректің бітеліп қалған күре тамырларын тікелей ашып, оларға қосымша тамырларды жалғап тігу арқылы науқастың жағдайын жақсартуға болады.



– Қазақстан медицинасы тек бір бағыттағы медицина десек те болар. Жан-жақты зерттеуге, емдеуге көп назар аудармайды. Ол жағын Сіз жақсы білесіз. Тек бір нәрсенің нәтижесін шығаруды ғана көздейді. Бұған не дейсіз?

– Бұл мәселені бір жақты айтуға болмайды. Адам денсаулығы дегеніміз – ғылым әлі түпкілікті біліп болмаған табиғаттың күрделі жаратылысы. Ал белгісіз дүниенің «тамырын» ақырын басып, ретімен абайлап қарау керек. Ал, қазақстандықтардың әрқайсысының денсаулығына толық жауапкершілік Конституция бойынша да, Заң бойынша да мемлекеттің қолдауындағы медицинаның мойнында. Өйткені ол денсаулық сақтау бағдарламасының әкімшісі. Ал жауапкершілік болған кезде, әрине, басшылардан, министрліктерден, емдеу орындарынан сұрау болады. Мәселе – осында.

Келесі мәселе адамзаттың заманауи технологияның көмегіне жүгінуіне байланысты. Бүгінгі инновациялық жетістіктердің



МЕМЛЕКЕТТІҢ БАЙЛЫҒЫ – АДАМ, АДАМНЫҢ БАЙЛЫҒЫ – ДЕНСАУЛЫҚ

ҚР Парламенті Мәжілісінің депутаты, «Нұр Отан» ХДП фракциясының мүшесі Серікбай Нұрғисаевпен сұхбат:

барлығы ғылымның қолданбалы әдісі адамның денсаулығын сақтауға, өмірін ұзартуға бағытталып отыр. Қазір адам ағзасын зерттейтін, диагнозын нақты анықтап беретін алуан түрлі құрал-жабдықтар шығып жатыр. Мен Қазақстан азаматтарының денсаулығын сақтаудағы мемлекеттік көзқарасты айтып отырмын.

Ал сіздің сұрағыңыздағы «адамды жан-жақты зерттемейді, жан-жақты зерттеуге назар аудармайды» деген сөз жалпылама айтылған пікір деп ойлаймын. Дәрігерлердің біліктілігін арттырудың маңыздылығы өте зор.

Дәрігердің халыққа, науқасқа деген көзқарасын өзгертетін уақыт жетті. Өйткені дәрігер толық түсінік бермеуі, дұрыс сөйлемей науқас адамға «жығылғанға жұдырық» болып тиеді. Ауырған адам өкпешіл болатынын ескеріп, оларға рухани жақтан да көмек көрсету керек. Дәрігерлерге сондай талап қойылғаны жөн. Қазір Елбасының талап етуімен құқық қорғау органдарында аттестациялау өтіп жатыр. Сол сияқты Денсаулық сақтау министрлігі де медицина саласының қызметкерлерін үлкен сынақтан

өткізуі керек деп ойлаймын. Және бір ескеретін жайт, қатардағы қызметкерлермен шектелмей, ұйым басшыларын, бас дәрігерлерді де аттестациядан өткізу қажет. Бұл сынақ көп жайтты анықтап беретін болады. Жалпы алғанда, мемлекеттік денсаулық жүйесі жан-жақты қарамайды деу орынсыз сын. Бәсекелестікпен бірге тілектестіктің де болғаны абзал.

– Мемлекет басшысының осы жолғы халыққа арнаған Жолдауын Парламенттің бірлескен отырыс залында, әріптестеріңізбен

бірге Елбасымыздың өз аузынан тыңдадыңыз. Медицина саласы жайлы Сіздің алып-қосарыңыз бар ма? Немесе жалпы медицинаның қандай кем тұстары бар?

— Елбасының әр жылғы Жолдауының мақсаты — еліміздің тәуелсіздігін әрі қарай нығайту. Биылғы Жолдауында медицинаның алдына қойылған бір міндет — халықтың денсаулығын жақсартуға, өмірін ұзартуға байланысты болды. Нақты тапсырмалар берілді. Салауатты өмір салтын ұстануға барша халықты бағыттаудың маңыздылығы зор. Әлем ғылымы мен білімі және жаңа технология жетістіктері бойынша онкологиялық, кардиологиялық дерттерді емдеу мүмкіндігіне қол жеткізе бастады. Бұл дерттер әлем елдерінің бәрінде де бар. Соған орай ғалымдар да осы дерттің алдын алу, адамды сауықтыру жолында үлкен істер атқарып жатыр. Сондай ауруларға қарсы күресте Қазақстан да атсалысып, дамыған елдерден қалыспай, жүйелі түрде жұмыс жасап келеді. Өзгелерге қарап қол қусырып отырған жоқ. Мемлекеттің байлығы — адам, адамның байлығы — денсаулық. Біздің мақсат — азаматтарымыздың өмірін ұзарту және мемлекетке деген сенімін нығайту. Әр азамат өзінің қолынан келгенінше ел тәуелсіздігін нығайтуға қызмет жасауы керек.

— Тәуелсіздік жылдарында Қазақстан медицинасы қандай деңгейге көтерілді?

— 20 жыл адам өмірімен алсақ, біраз жыл сияқты көрінгенімен, ел дамуында өте қысқа кезең. Қамшының сабындай қысқа уақыт ішінде қанша ілгері басқанымыз көрініп тұр. Қазақстан медицинасы тоқырап тұрып қалды деп ешкім де айта алмайды. Өйткені бүгінгі таңда барлық жерде ауылдан бастап, үлкен ғылыми медицина институттарымыз заманауи технологиялармен жабдықталып жатыр. Жыл сайын қаражат бөлінуде. Біздің жас мамандарымыз, ғалымдарымыз шетелдегі алдыңғы қатарлы білім ордаларында тәжірибеден өтіп, әріптестерімен байланыс орнатып, нәтижелі жұмыс істеуде. Сондай-ақ ынтымақтастық мақсатта елдердің арасын жақындатуда парламентаралық байланыстың да рөлі бар. Шетелдің білікті дәрігерлері біздің елге келіп,

кардиологиялық дертке ота жасап, қаншама адамдарды ажалдан араша-лап қалды?! Әрі біздің мамандарға тәжірибесін үйретті. Бүгінгі таңда, мәселен, 8 мыңнан астам адамның жүрегіне ота жасалды. Қазір тек қана Астанада ғана емес, жүрекке ота жасау облыс орталықтарындағы кардиологиялық ауруханаларда да жүзеге асуда.

Ең бастысы аурудың алдын алу. Біздің бір Ешмаев Нұрахан есімді ақсақалымыз «Жас болса келіп қалды. Шынымды айтайын, мен өлімнен қорықпаймын. Ажалдан қашып құтылған ешкім жоқ. Бірақ өлгім келмейді. Неге дейсіз бе, қорыққаннан емес, бүгінгі егемен елімізде болып жатқан жақсылықтардың күәсі болғым келеді. Балалардың оқып жатқанын, әдемі киім киіп, дұрыс тамақтанып жүргені, жақсы білім алуға жағдай жасалуы, ұрпағым ешкімнен кем болмай, жетіліп келе жатқанын көріп, қазақ халқының әрі қарай өсіп-жетілгенін әлі де көре берсем екен. Ұрпағымның бақытына тоймай, сол ұзағынан болып, өмір сүрсем деймін», - деді.

Ашаршылықты, соғысты, Сталин мен Хрущевтің замандарын бастан кешкен ақсақалдың сөзі әркімге де ой салады деп ойлаймын.

— Халыққа көрсетілетін тегін медициналық көмектің жай-күйіне толығырақ тоқталып өтсеңіз?

— Елбасы өзінің жыл сайынғы Жолдауларында азаматтардың денсаулығын сақтау мәселелеріне оларды еліміздің бәсекеге қабілеттілігін қалыптастыратын мемлекеттік басымдықтар деңгейіне көтере отырып, ерекше көңіл бөледі.

Біздің мемлекетіміздегі азаматтардың денсаулығын сақтауға және заңмен белгіленген кепілді медициналық көмектің көлемін тегін алуға конституциялық құқығы бар екендігі нақты айқындалған. Олар тиісті әлеуметтік институттар арқылы белгіленген тәртіппен жүзеге асырылады.

Атап айтқанда, тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі (ТМККК) — Үкімет белгілейтін медициналық қызметтердің тізбесіне сәйкес Қазақстан азаматтарына және оралмандарға көрсетілетін медициналық көмектің бірыңғай

көлемі.

ТМККК барынша дәлелденген тиімділігі бар профилактикалық, диагностикалық және емдік медициналық қызметтерді қамтиды және бірнеше нысанда көрсетіледі. Бірінші, жедел медициналық көмек пен санитариялық авиация, екінші, амбулаториялық-емханалық көмек көрсетіледі. Соның ішінде ол алғашқы медициналық-санитариялық көмек пен консультациялық-диагностикалық көмекті қамтиды. Алғашқы медициналық-санитариялық көмек маманының және бейінді мамандардың жолдамасы бойынша көрсетіледі.

Сондай-ақ стационарлық медициналық көмек жасалады. Бұл шұғыл емес, жоспарлы жағдайларда алғашқы медициналық-санитариялық көмек маманының жолдамасы бойынша, ал шұғыл жағдайларда жолдаманың болу-болмауына тәуелсіз түрде көрсетіледі.

Халыққа стационарды алмастыратын медициналық көмек те беріледі. Сонымен қатар қалпына келтіру емі және медициналық оңалту, паллиативтік көмек және мейірбике күтімі қарастырылған.

— Тегін медициналық көмек көрсетуге қандай ұйымдардың құқығы бар?

— ТМККК бойынша көрсетілетін қызметтерді сатып алуды тиісті бюджеттік бағдарламалардың әкімшілері Үкімет айқындайтын тәртіппен жүзеге асырады. ТМККК бойынша көрсетілетін қызметтерді сатып алу бірқатар қағидаттарды сақтай отырып жүргізіледі. Атап айтқанда, осы жоба бойынша көрсетілетін медициналық қызметтерді сатып алу үрдісінің жариялылығы мен айқындылығы, әлеуетті өнім берушілер арасындағы адал бәсекелестік, ТМККК көрсету бойынша медициналық қызметтерді сатып алуға қатысу үшін әлеуетті өнім берушілерге тең мүмкіндіктер беру, отандық өнім берушілерді қолдау, шарттар жасасуда артықшылық құқығын аккредиттелген денсаулық сақтау ұйымдарына беру.

Демек, осы қағидаттар негізінде медициналық қызметке қатысты әлеуетті өнім берушілерге қойылатын біліктілік талаптарына сәйкес келген жағдайда мемлекеттік

және мемлекеттік емес сектордағы барлық денсаулық сақтау ұйымдары ТМККК бойынша көрсетілетін қызметтерді сатып алуға тең құқықта қатыса алады. ТМККК шеңберіндегі медициналық қызметтер Қазақстан Үкіметінің деңгейінде бекітілген Тізбеге сәйкес сатып алынады.

– **Кеңес өкіметі кезінде көп мәселе саясатта жабық болды. Соның бірі шығыс медицинасы. Тәуелсіздік алғаннан кейін халқымыз шығыс медицинасының жетістіктерін пайдалануға қол жеткізе бастады. Енді шығыс медицинасы туралы пікіріңізді білгіміз келеді.**

– Батыс медицинасының аяққа тұрып, дұрыс жолға түсіп, жұмыс істеп жатқанына 150 жылдай болды. Ал адамзат дамуы бірнеше мыңжылдықтарды құрайды. Демек, 150 жылдан бұрын да адамдар емделді. Тарихи қазбалар адамның денесіне, басына ота жасалғанын дәлелдеп отыр. Химия болмаса да, шөптермен емдеу тәсілі болды.

Алла Тағала пендесіне өмір сыйлаған кезде оның сырқатын емдейтін дүниені де қатар берген деп есептейміз. Мәселен, жан-жануар ауырды делік. Оны босатып, жібере салсаң, өзіне керек шөбін тауып жеп, өзін емдеп, үйге қайтып келеді. Далада жүрген жабайы аңдар да солай емделеді. Демек, табиғатта адам организміне, жан-жануарларға керек дүниенің бәрі бар. Біз де кезінде табиғатқа жақын болдық. Шөптерден дәрі-дәрмек жасап, сырқаттарды емдеді ғой. Қазыбек Бек Тауасарұлының «Түп-тұқияннан өзіме шейін» деген кітабында емші бабамыз: «Бір ғана шөптің пайдасы жоқ. Қалған шөптің барлығының пайдасы бар» деп жазған. Ал біз қазіргі кезде бәрін жоққа шығарғандай жаба салдық та, химиялық жолмен қосындылар арқылы қолдан жасалған дәрі-дәрмектер пайдалануға көшіп кеттік. Химиялық жолмен жасалған дәрі бір жерінді емдесе, басқа бір ағзаға зиянын тигізуі де мүмкін. Ал табиғаттан алынған шөп дәрілердің зияны болуы да, болмауы да мүмкін. Бірін жақтап, екіншісін жоққа шығарудың қажеті жоқ, екеуін де эволюциялық даму жолымен қатар алып жүруіміз керек деп ойлаймын.

Адамды емдеу оның диагнозын дәл анықтаудан басталады. Дерті

дұрыс анықталмаған адамды басқа дәрімен емдеу өте қауіпті. Жалпы алғанда, бүгінде дұрыс жолмен келе жатқанымыздың белгісі – қазақстандықтардың орташа өмір сүру жасының ұлғаюы. Ең басты көрсеткіш – осы.

– **Бұрын Сексенбай, Тоқсанбайлар өмірге келгенін білесіз. Осы күні ондай белі мықты кісілер саусақпен санарлықтай. Біз сол кездің деңгейіне жете аламыз ба?**

– Адамның мүмкіндігі өзінің табиғатына байланысты. «Бұрын Сексенбай, Тоқсанбайлар туған, қазір шықпай жатыр» деп бір-ақ кесуге болмайды. Жалпы алғанда, адам баласының санын көбейту проблемасы әр кезде елдің, халықтың алдында тұрған. Ертеде жаппай

Батыс медицинасының аяққа тұрып, дұрыс жолға түсіп, жұмыс істеп жатқанына 150 жылдай болды. Ал адамзат дамуы бірнеше мыңжылдықтарды құрайды. Демек, 150 жылдан бұрын да адамдар емделді. Тарихи қазбалар адамның денесіне, басына ота жасалғанын дәлелдеп отыр. Химия болмаса да, шөптермен емдеу тәсілі болды.

қырғынға ұшыратқан аурулар болды, жұттар орын алды, қаншама соғыстар өтті. Сөйтіп, адам саны күрт азайған. Әсіресе, ер азаматтар тапшылыққа ұшырады. Соған байланысты жерін, тілін, мәдениетін, дәстүрін, тұтас ұлтын сақтап қалу, халықтың санын толтыру мәселесі елдің басшыларын толғандырған.

Әр ұлт, әр мемлекет өзінің мүмкіндігінше бір шешімдерге келген. Жаңа тәсілдерді ойлап тапқан. Қазақ халқының басында да қанша жаугершілік заман өтті?! Сондай қиын кезеңдерде ислам дінінің мүмкіндігін пайдаланып, әмеңгерлік жолымен қайтыс болған ағаларының әйелдерін інілері алған. Кейін өзі де жас әйел алған. Сонда бір отбасында әр әйелден көбірек бала дүниеге келген. Сол арқылы халықтың санын тез арада көтеруге ықпал жасаған. Бұл – ұлт ретінде жойылып кетпеудің бір тәсілі!

– **Бүгінгі таңда «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығына барып емделетіндер аз емес. Жалпы, тибет еміне деген көзқарасыңыз қалай, отандық медицинаның әлі де сапасы арта түсуі үшін тибет емін кең қанат жайдыруда қандай**

алғы шарттар әзірлеу керек деп ойлайсыз?

– Қазіргі таңда Қазақстанда ресми медицинамен қатар Шығыс-Тибет медицинасы да қатар келе жатыр. Олардың жұмыс істеуіне заңды түрде рұқсат берілді. Оған шетелден келіп жатқан бауырларымыз да үлес қосуда. Қытайдан, Еуропадан, Иран мен Ирактан келген қандастарымыз денсаулық саласының дамуына атсалысуда. Әр адамның қай дәрігерге барамын десе де, еркі бар.

Шығыс-Тибет медицинасының тарихтан келе жатқан терең мазмұны мен дәстүрі бар. Бүгінгі заңдарымыз болашаққа баратын жолда дұрыс емдей алатын орталықтардың бәріне мүмкіндік беріп, қарастырғаны жөн.

Тибет медицинасының ежелден келе жатқан емдеу тәсілдері, құрал-жабдықтары бар. Кеңес өкіметі кезінде халықтық емдеу жолын жойып жіберді ғой. Еліміз егемендігін алған соң, оған мүмкіндік берілді. Тибет медицинасы да заманауи технология жетістіктерін қолданып жатыр. «Біз тибеттікпіз, қазіргі құрал-жабдықты қолданбаймыз» деген ұғым жоқ. Медицина орталығын салуға жер беріліп, дәрі-дәрмек алуға, науқасқа емделген уақытында бюллетень беруге мүмкіндік жасалуы қажет деп ойлаймын.

– **Сіз денсаулығыңызды қалай күтесіз?**

– Мен фитнес сауықтыру орталықтарына барып тұрамын. Жүгіруді, әр түрлі жаттығулар жасауды, суға жүзуді жаным қалайды. Дене шынықтыру адамның ас қорыту жүйесінің дұрыс жұмыс істеуіне ықпал етеді. Денім сау болсын деген адам өзінің он екі мүшесінің ырғақты жұмыс істеуіне мән беруі керек.

Сұхбаттасқан
Қазырет БЕРДІХАН



«БАҚЫТ ҚҰСЫ» баршамен жүздеспек

2012 жылы мамыр айының 2-жұлдызы Алматы қаласындағы Студенттер сарайында кешкі сағат 18:30 да «Қыздар-ай» тобының әншілері Бақыт Бешенқызы мен Айнұр Сағиқызының шығармашылық кеші өтеді. Кеш барысында олардың жаңа ән жинағының тұсауы кесілмек. Бұл кеш еліміздің тәуелсіздік алғанына және топ мүшелерінің атажұртқа ат басын тірегеніне 20 жыл толуына арналып өткізілмек. Қазақтың ән өнерін асқақтатып жүрген әнші қыздарымызбен алдағы өтетін концерт жайында аз-кем әңгімелесіп қайттық.

– Ең алдымен алда өтетін ән кешінің сәтті өтуіне тілектестік білдіреміз. Атажұртқа алғашқылардың бірі болып келіп «Қыздар ай» тобын құрғандырыңызды да жақсы білеміз. Сіздердің осы күнге дейін болған тың жаңалықтарыңызбен бөліссек?

– Біз қаймағы бұзылмаған миоллондаған қазаққа мекен болған Қытай топырағында туып, сол жерде білім алдық. Атажұртқа 1992 жылы аяқ бастық. Міне содан бері 20 жыл толып үлгерді. Елге келгеннен кейін алғашында студент болдық. Көп қиындықтарды бастан өткіздік. Бірақ жан-жағымыздан мейірімді адамдар көптеп табылып, әрбір өткізген күніміз мән-мағынаға толы болды. Міне солардың бірі – Қазақстанның еңбек сіңірген артисі Майра Илияс апайымыз. Ол кісіні біздің Қазақстанда тұрақтап қалуымызға себепкер болған бірінші адам десек те болады. Апайымызбен жақын араласып, қою сыйластық орнаттық. Сол кісінің аялы ықыласының арқасында 1998 жылы үшеуіміз «Қыздар-ай» тобын құрдық. Сонымен бірге «Қыздар-ай» әні елге кең танылып кетті. Содан көп жылдар бойы өнердің

ащы-тұщысын бірге таттық. Кейіннен Майра апайдан бөлініп шықтық. Топтың аты бізде қалды. Алматы облысы әкімдігінің қолдауымен 2004 жылы бірінші рет «Қыздар-ай» деген атпен концерт өткіздік. Мінеки біздің жарқын күндеріміздің бастамасы осылай басталды. Алматы облысының орталығы Талдықорған қаласына ауысуына байланысты біз Облыстық Сүйінбай атындағы филормонияда қазірге дейін жұмыс істеп келеміз. Бұрынғы облыс әкімі Серік Үмбетовтың және Шалбай Құлмахановтың қолдауына ие болдық. Ол жерде жүріп көптеген тәжірибелер жинадық. Сөйтіп, өнерге деген ынтамыз жаңа бір белеске көтерілді.

– Бұл концерттің өзге кештерден артықшылығы неде?

– Басқа кештерден бірден-бір ерекшелігі – Біз екі сағат бойы кілең жаңа әндерді орындаймыз. Біз эстраданың әншісі болғанымыз себепті кеште негізінен эстрадалық әндер айтылады. Сонымен бірге Шәмші Қалдаяқовтың туындылары және Ұлттық этнографиялық ансамбілінің сүйемелдеуімен халық әндері айтылады. Әр адамның өзіне тән арман, мақсаты болады

ғой. Бізде өзіміз армандаған армандарға жетсек екен деген тілекпен, концерттің атын «Бақыт құсы» деп атағанды жөн көрдік. Елбасымыз да биылғы жылды «Өнер жылы» деп жариялады. Бізде соны ырымдап, концертті биыл өткізуге тырыстық. «Өнер жылында» өнеріміз үстем болатын шығар деген тілектеміз (күлді). Кеште негізінен Жетісу өңірінің белді композиторларының әндері айтылады.

– Кеште сіздермен бірге басқа кімдер ән салады?

– Кеште Майра Илиясова, Әлия Әбікенқызы, Айгүл Сағиқызы ән салады. Композитор әрі әнші Серік Бешенұлы, күйші Еркін Ергенұлы, тағы басқада өнер жұлдыздары қатысады. Кешімізге демеушілік жасап, ақыл-кеңестерін айтқан аға-апайларымыз болды. Ол кісілерге алғыстан басқа айтарымыз жоқ.

– Әр адамға туған жері ыстық қой. Қытайға барып концерт қою ойларыңызда жоқ па?

– Бұйыртыса, осы концерт өткеннен кейін барлық облыстарды аралау ойымызда бар. Алдымен Талдықорған қаласынан бастағанды жөн санап отырмыз. Бұл біздің Алматы облысына есеп беруіміз болып саналмақшы. Одан кейін әр облысқа ретімен барып концерт қоямыз. Алла қаласа, осы жылдың аяғында Қытайға барып ондағы өнер сүйер қауыммен жылы жүздесіп қайтсақ па деген ойымыз бар. Туған жердегі бауырлармыз біздің әндерімізді сағынып қалған шығар деген ойдамыз.

– Кезінде Майра апай сіздерді жақын тартып, қолдап-қуаттап, өнерін үйретті. Бүгінде мықты өнер жұлдыздары болып жетіліп шықтыңыздар. Ал енді сіздерде де шәкірт тарбиелеймін деген ой да жоқ емес шығар?

Әрине, ойымызда бар. Осы концертімізді өткізгеннен кейін шәкірт тарбиелеу ісін ақылдасамыз. Кезінде бізді ән өнеріне тарбиелеген адамның бірі Халық артисі Зейнеп Қойшыбаева болды. Енді сол кісіден алған өнерімізді жас жеткіншектерге берсек нұр үстіне нұр болмай ма? «Сіздерден сабақ алып, өнерлеріңізді үйренгіміз келеді», - дейтін жастар көп. Бірақ біздің сол кезде идеялық шарт-жағдайымыз жеткілікті болмағандан кейін оны кейінге сырып қойғанбыз. Енді қолға алатын кез жетті. Осыдан біраз жыл бұрын Талдықорған қаласында ашатын болғанбыз. Бірақ, Алматыдағы жұмыстарымыз ақсап қалатын болғасын ол ойымыздан қайттық. Өз өнеріңді басқаларға дәріптеу – ұлылықтың белгісі емес пе? Бұл біздің жиі есте болатын, жоспарда жүрген ойларымыздың бірі. Алда орындала жатар.

Сұхбаттасқан, Бектұрған ЛАҚАДЫЛ



ҚАЗАҚ БОЛМЫСЫ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ

Қазақ халқына ашашаршылық келмеген, тек 1933 жылдардағы Кеңестер Одағының қолдан жасағаны болмаса. Сақ, Үйсін дәуірлерінен бұрын да қолөнер және ауыл шаруашылығы дамыған. Қазіргі архологиялық қазбалар мұның айқын дәлелдерін көрсетуде. Жылқыны қолға үйрете бастау бұдан шамамен 4000 жыл бұрын қазақ даласында іске асырылыпты. Қазып алынған қыш ыдыстардағы қымыз қалдықтары осының мысалы. Сол дәуірлерден басталған сахаралық тұрмыс мәдениеті табиғатпен етене тығыз байланыста болған халықтың экологиялық ортаны қорғаудың өмір сүрумен тікелей қатысты екеніне көздерін жеткізгендігін растайды. Ғасырлар бойы сыннан өткен басқа халықтарда кездесе бермейтін аса бай дәстүрлеріміз, ырымдарымыз, тиымдарымыз ұрпақтар көкейінен ата заңымыздай орын ала берген.

Қазақ халқы Орта Азиядағы ұшы қиырсыз ен сахарда сәйгүліктерін құйғытып, төрт түлігін мыңғыртып, тілдік, дәстүрлік, діндік ортақтықпен бөлінбей, өзгерістерге көп ұшырамай экономикалық, мәдениеттік, территориялық тұтастықты қалыптастырған. Отырар сынды ірі қалаларды мекен етіп, сауда, өнеркәсіптерін де дамытқан. Егін салумен де айналысқан. Отырықты әрі көшпелі ел ретінде танылған. Шыңғысхан ойраны, Жоңғар шапқыншылығы, Алқакөл-Сұлама, орыс отаршылдарының сұғына беруі қатарлы әлемдік ірі қырғыншылықтардан кейін көшпенді шаруашылыққа еріксіз біржолата бет бұруға мәжбүр болыпты. Торғайдай тоздырған ата жаулар қазақты жойып жібере алмады және құлдана да алмады. Одан бергі көргендерін тізбелеудің де қажеті жоқ шығар. Ең соңында тағдырдың бұйрығы мен егемендікке қол жеткізді.

ТАБИҒАТТАН БӨЛІНБЕГЕН ХАЛЫҚ

Топырақтан жаралып, қайта топыраққа айналатын адамзат табиғатты екінші ана-

сы санайды. Уақыт адамзатты ұлттар мен ұлыстарға, мемлекеттерге айналдырып, бүгінгі зымыран дәуірге жеткізгенімен, ортақ аналары – табиғатты мойындап, аялап, игіліктеніп келеді. Дамыған елдер жер шарының осы адамзатты бағу шегінің тым тақау қалғаны туралы әлемге жар салып, экологиялық ортаның бұзылуы өмір сүру аямызды мейлінше тарайтып бара жатқандығын, түрлі-түсті аурулардың көбейе бастағандығын айтып дабыл қағуда. Бұл келелі тақырыпқа қазақ елі де ат салысып, түрлі шараларды атқара бастады. Алайда, жаратылыс ортасының ойсырауына түбегейлі, қатаң әдіс-амалдар қолдана алды деп қанағаттанудан да аулақпыз. Жаһандану үрдісі әлемді шарпып, дәстүрлі ұлттардың өзін есеңгіретіп, әуелгі тектік қасиеттерінен, менталитеттерінен айыра бастағандықтан, табиғат анасын да әлдеқашан ұмытқан сияқты. Бұл дүрмекке қазақтың да ене бастауы тіптен жылдам болған тәрізді.

Қазақ халқы ежелден өз анасын, бала-шағасын қандай жақсы көрсе, табиғатты да сондай қастерлеген. Табиғатпен жаны егіз болған. Ырымдар мен тиымдар арқылы ұрпақтарының бойына

сіңіріп жіберген. Осындай таным ұлттың ортақ борышы саналып, өмір сүруіндегі аса маңызды факторға айналып кеткен. Қазақ табиғат анасын қалтқысыз көңілімен сүйіп, көз қарашығындай аялағандықтан, анасы да таудан-тастан қайтпайтын құрыштай шымыр денсаулық силаған. Ата-бабаларымыз табиғат пен денсаулықтың диалектикалық байланысын ерте түсінген. «Шөп жұлма, шашың жұлынады», «торғайдың жұмыртқасын шақпа, бетің шұбар болып қалады», «жас ағашты қима, қыршыныңнан қиыласың», «жер қазба, адам жазым болады», «суға дәрет сындырма, ауырып қаласың» деген сияқты ұшан-теңіз ырым-тиымдары бар. Ұрпақтарға бұл қағидалар ерекше дәріптеліп отырылғандықтан, дені сау, рухы сергек, азықтануы халал болған. Сондықтан да қазақ тіршілік еткен табиғат ешқашан да бұзылмаған, қайта қорғалып келген.

САЛҚАР КӨШТИҢ СЫЙЛАРЫ

Қазақ халқы ғасырлар бойы көшпенді өмір сүрудің қайталанбас ғажап мәдениетін қалыптастырып қана қоймай,

әлем мәдениетіне де математикалық заңдылықтар негізінде тапқырлап, сынан өткізген киіз үй мәдениетін қосты. Табиғаттың маусым ерекшелігіне қарай көшіп-қонып жүріп мал шаруашылығымен айналысу, табиғаттың тылсым сырларына қолдың бес саусағынжай қанығу, аспан денелерін жалықпай күзетіп, өзгерістерін зерттеп, ауа райының өзгерістерімен байланыстыру, сол арқылы астрономия ғылымын жетік меңгеру және оған үлес қосу жақтарында да ерекше көзге түскен халық. Түркі халықтары қатарында күн мен түннің теңелуін жаңа жыл немесе «наурыз мерекесі» деп тойлауды дағдыға айналдырған. Қайталанып отыратын табиғат құбылыстарына қарай түрлі амалдарды белгілеп, тұрақтандырып, сол күндерге қарап жоспар жасап, әдіс қолдана білген. Ұшан-теңіз этнографиялық сырларды толық меңгергендіктен, маусымдық көші-қондары мәнді де сәтті өткеріле берген. Байтақ сахарда жылына 2000 ~ 3000 шақырымдай жерге көшіп-қонып, малын баға жүріп саяхаттайды. Сөйтіп, спорттық ойын түрлері мен ауыз әдебиетін дамытып, даласын әнмен әрлеп, күймен тербеткен. Өзіндік заңдылыққа құрылып, қалыпқа түскен тіршілік тынысы, көңілді орта, мысалы, жұпардай тұнық ауа, зәмзамдай мөлдір бұлақ, қалың ну қарағай, алуан түрлі бәйшешек, жүгірген аңдар мен сайраған құстар, арқыраған өзендер, т.б. боямасыз дүниелердің бәрі-бәрі мықты денсаулық, ұзақ өмір сילהан. Сексенбай, Жетпісбайлардың көбейіп, ұрпақ өрбігені, олардан әйгілі батырлардың, шежірешешендердің, ақын-жыраулардың үзілмеуі де содан. Онан да маңыздысы ет, сүт, қосымша астық (тары, бидай, арпа, бұршақ, т.б.) өнімдерінің сәйкесті азық-түлік етілуі. Қазақтың азықтануын басқа әрқандай ұлттардың тағамдарымен салыстыруға болмайды. Оған басқа

елдердің азықтығы астар бола алмайды. Өйткені, ет пен сүттен жасалған, мәнерленген азықтықтардың бәрі тұнып тұрған ең өнімді дәрі-дәрмек. Мұның бәрі ғалымдар дәлелдеген шындық. Қазақтың өсіп-өнген табиғат ортасы, дәстүрлі ата кәсібі, ұстанған ғұрып-әдеттері, тұрмыс тіршілігі, мәдени көңіл ашу қимылдары (спорт, сауық), қауымдасуы, қоғамдасуы, танымортақтығы, алғырда парасаттылығы, т.б. лардың барлығы психологиялық сипаттарының айнымас түп негізі. Басқаға бөліп-жаруға мүлде келмейтін, тек өзіне ғана тән ежелгі ұлттық болмысының бір ғасырға таяу уақыт жоғалуы – қазақтың өзін жоғалтып жіберуге шақ қалғаны аздай, денсаулығынан да айырып, мәңгүрттендіріп, жылқыдан да бетер халге түсіріп, тексіздендіріп жіберуге айналды десек артық айтқандық болмас. Бұл үрдіс әлі жалғасуда. Ұлт өзінің тектік қасиеттеріне қайта оралмаса, мәңгі ада-са береді, көрінгеннің жетегінде кетеді, денсаулығынан да айырылады. Бұл факторлар бір-бірінен айырғысыз тығыз байланыста.

ЖҰРТ ЖАҢАЛАУ

Қазақтың жұрт жаңалауы басқаларға айырбасталмайтын ұлттық тапқырлық. «Мал баққа емес, бапқа өседі» деп мақалдаған қазекең, шөптің шүйгініне, судың тұнығына малы үшін емес, құдды өзі ішіп, өзі жейтіндей күйініп құныға кірісіп қол жеткізеді. Мұнда, бірі – табиғатқа құрмет болса, екіншіден – денсаулық қарастырылған.

Бір маусымға таяу жайлауда ақ шағаладай киіз үймен бір жұртта тап-жылмай отыра бермейді. Отыра берсе, сол маңның шүйгіні сұйылып, жайылымы тұяқкесті болады, әрі басқалар да сөгеді. Шөбі өте тақырланып кетсе қатты

нөсерден топырақ шайылып, табиғатқа жарақат түседі. Енді бір жағынан малға соны жайылыс азайып, семіруіне нұқсан жетеді, індеттерге ұшырайды. Одан да көкейтестісі – қашан да пәктік пен тұнықтықты жаны сүйетін қазекеңнің кірпияз, кінамшылдығына сын және көңіл-күйлеріне кірбең келтіргендей болады. Көңілділік – денсаулықтың кепілі екендігін ерте түсінген. 3 ~ 4 шақырым немесе одан да алыс жерге барып бір айдай отырады. Сөйтіп, жайлау сонысын малына толық жегізсе, жұрт жаңалаған сайын бағлан сойып, сары қымызын сапырып, көрші-қолаңдарын шақырып думандатып тұрады. Азықтанумен бірге түрлі спорттық ойындарды ен жайлауда өткізуге көбірек көңіл бөледі. Айтыс сынды өнерлермен бірге түрлі-түстегі сауық шаралары ұйымдастырылса, той-томалақтар да осы жайлау үстінде көп болады. Жайлаудан етекке еңкейіп кеткен халық күзеу, қыстауларына кетеді де, елдің жиын отырған тобы селдіреді. Көш ол кездерде түйемен көшіріледі. Шабан-шалаңдары ғана өгізбен көшетін болған. Тізілген салқар көштің салтанаты шалқар сахараның қайталанбас сәнді де жанды картинасы. Ұмыт болып бара жатқан ата кәсібіміз – ұлтымыздың денінің сау, ес-ақылының толық, қанының таза, ұрпақтарының данышпан болуының бірден-бір ұйтқысы, шарты.

ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗАЛАЛДЫ ФАКТОРЛАР

Қазіргі жаһандану дәуіріндегі ұлтымыздың денсаулығы неге төмендеп, түрлі-түсті ауру-сырқауларға көп ұшырап жатыр? Осы келеңсіздіктің басты себептерін өзімізше бағамдап көрейік. Қазақ өзінің ежелгі мәдениетті халық ретінде танылып келген барлық құндылықтарынан айырылған. Ежелде тіл, діл, дін басты рөлде еді. Ғасырлар бойы жалғасқан шаруашылық тәсілдеріміздің өзгеріп кетуі; аса бай дәстүріміздің аяққа тапталуы; халықтық тәлім-тәрбиенің жоқтығы; ойлау жүйесінің басқаша өрбуі; ар-ұяттың, мейірімнің жоғалуы; батысша, орысша танымдардың санаға орнығуы; түрлі улы, алкогольді ішімдіктер мен «харам» делінген азық-түліктердің тұтынуы; экологиялық ортаның мейілінше бұзылуы, т.б. толып жатқан факторлардың орын алуы болып отыр.

Сондықтан, денсаулықты күшейту, қорғау үшін ең басты ем – қазақы болмысымызды қайта қалпына келтіру мен денсаулықты өзара сәйкестіру болып табылады. «Басты бұзған маңқа» деп тегін айтылмаса керек.

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ
Публицист-жазушы

ҰЛТ САУЛЫҒЫ

Жайлауды сағынып жүрмін



Жайлауда жұрт алғашқы қымызды жақсылыққа балап, «қымыз мұрындық» деген той жасап, ат шаптырып арқажарқа болысады. Қыз, бозбалалар әлпеншек тебеді, қымызға қызара бөрткен атпал азаматтар көкпардың қызығына тоймайды. Ақындар айтысады, өнерпаздар білгенін еліне көрсетеді. Мен де сол өмірде ержеттім әрі қымызға құмармын. Ол өкпе туберкулезі, түрлі құртқа шапқан аурулардың таптырмас дауасы. Жылқының етін жеп, қымызын ішіп, жасыл жайлауда жүргендердің өңдері шұғынықтай қып-қызыл болады. Қалада жүрген мен де сол жаннат жайлауды қатты сағынам.

Молдаш Нұранбаев – зейнеткер
Тұзды бастау ауылы,
Талғар ауданы

Туыттан соңғы күтіну мезгілі дегеннің медициналық аталуы жаңадан босанған кез деген сөз. Бұл мезгіл өздігінен босанған (жатыр операциясын жасау жолымен босанған емес) әйелдің босанып болғаннан тартып бүкіл денесінің барлық құрылымының (омыраудан басқа), әсіресе өрбу (көбею) мүшесі құрылымының жүкті болу барысындағы өзгерген күйінен біртіндеп жүкті болудан бұрынғы қалпына келу барысына қаратылады. Осы мезгіл ішінде босанған әйелдің денесі сол әйелдің жүкті болған, босанған кездегі күйінен біртіндеп бұрынғы қалпына түсіп, әуелгі күйіне келеді. Өйткені, жүкті болған кездегі физиологиялық жақтағы өзгерісі мен босанған кездегі дене қуатының сарып болуы себепті, жаңадан босанған мезгілден қайта қалпына келу үшін 6-8 апта уақыт кетеді.

Дәстүрлі «туыттан соңғы күтіну мезгілі» мен осы заманғы жаңадан босанған мезгілдегі күтіну жөніндегі көзқарас жағындағы кейбір парықтарды айтпағанда, жаңадан босанған кездегі күтіну мен туыттан соңғы күтіну дегеніміз айтылуы басқаша болғанымен, іс-жүзінде екеуінің мағынасы бір.

Туыттан соңғы күтіну

БОСАНҒАН ӘЙЕЛДІҢ ТУЫТТАН СОҢҒЫ МЕЗГІЛДЕГІ ДЕНЕ ӨЗГЕРІСІ

1. Көбею мүшесіндегі өзгеріс.

1) **Жатыр:** Босанғаннан кейін жатырдың түбі кіндіктен екі елі төменде болады, кейін келе үлкен бұлшық ет талшықтарының жиырлуы, ісіктің қайту және қанталау құбылыстарының жойылуы себепті жатыр біртіндеп кішірейеді. Жатырдың түбі күніне 1.5cm төмендейді, босанғаннан кейінгі 4-5 күнде кіндік пен қасаға сүйектің аралығына түседі, 10-14 күнде шат қуысына түседі де іштің сыртынан басқанда қолға білінбейтін болады, 6-8 апта болғанда жүкті болудан бұрынғы қалпына келеді. Жатырдың бұрынғы қалпына келу барысы босанған әйелдің дене қуатын және рухани күйі, неше бала туғандығы, толғатқан уақыт мөлшері мен босанған кездегі жағдайы, баланы емізген-емізбегені, жатырдың қабынған-қабынбағандығы, сондай-ақ жатырда бала жолдастан қалдық қалған-қалмағандығы сияқтыларға байланысты болады.

2) **Жатыр ішкі пердесі:** әйелдер босанғаннан кейін жатыр ішкі пердесі түлейді де босану кірімен бірге қынап арқылы шығарылып тасталады. Жатыр ішкі пердесі ең астыңғы қабаттан

бастап жетіледі, жолдас жабысқан орындардағы жарақат біртіндеп жазылып, туыттан соң 6 ~ 8 аптадан кейін толық жазылады.

3) **Босану кірі:** Босану кірі дегеніміз әйелдер босанғаннан кейінқынапарқылышығарылатын қан, шіріп түлеген перде үстіңгі тері қабаты және шарана сияқтылардың жалпылық аталуы. Босанғаннан кейінгі 3 ~ 4 күн ішінде шығарылатын қан құрамы недәуір көп болатындықтан қызыл түсті болып, бұл «қан сипатты босану кірі» деп аталады. Кейін келе қан құрамы біртіндеп азайып, шыққан нәрсе қоңырқай болады, бұл «жалқақ» деп аталады. 10 күн айналасында босану кірінің құрамында көп мөлшерде ақ клетка және шарана болғандықтан, ол сарғыш

болады да «ақ түсті босану кірі» деп аталады, бұл бірнеше аптаға дейін келеді. Жайшылықта босану кірінен бөтен иіс шықпастан, тек қан иісі ғана шығады. Егер одан күлімсі иіс шықса, жатыр қабынды деп білген жөн. Босанып болған соң екі аптадан кейін, қан келу жалғаса берсе, жатыр толық қалпына келмеген немесе жатырда бала жолдасынан қалдық қалған, қағанақтан қалдық қалған болады.

4) **Жатыр мойны және қынап:** Бала жолдасы түскен кезде жатыр мойны мен қынап барынша босайды, бала жолдасы түсіп болған соң жатырдың ауыз жағы тез қалпына түсіп, кішірейеді. Босанғаннан кейін бір аптадай уақытта жатыр қалпына

– Аналар босанған соң жаратушы Алла әдейі қамқорлық жасап, жас сәбиді 2-3 айға дейін тыныш ұйықтатады. Ана осы аралықта денсаулығын толық қалпына келтіру орайына ие болады. Бұл біріншіден Алланың шексіз мейірімі десек, екінші себеп өзімізден. Айталық, әйелдер босанған соң әлсіздік салдарынан тершең болады. 40 күнге дейін ең жақсысы суға құйынбауды шарт еткен жөн. Десе де, моншаға құйынбаса да жылы сумен жеңіл-желпі тазаланып тұрған жақсы. Имунитетін жоғарлатып, қуаттану үшін сорпаланып, саумал ішіп тұрса әуелгі қалпына келуін тездетіп қана қоймай, ананың омырау сүтін де көбейтіп, сәби денсаулығын да жақсартады.

Сәуле ЕСИМОВА
иглотерапевт



келіп, ішкі ауызы кішірейеді. Босанғаннан кейінгі үш аптадан кейін жатыр мойнының ішкі аузы бір елідей ғана болып кішірейеді. Қынап қуырылып, серпіні бара-бара қалпына келеді, бірақ жүкті болудан бұрынғы қалпына бүкілдей келе алмайды. Кілегей қабығының қатпары босанғаннан кейінгі үш аптадан кейін шыға бастайды.

5) Аналық без: босанғаннан кейінгі алты аптадай уақытта көптеген әйелдердің аналық безі тұқым бөліп шығара алмайды. Босанған әйелдердің тең жарымының ғана аналық безі алты аптадан кейін тұқым бөліп шығара алады, босанған әйелдердің 80% -дан астамының аналық безі он сегіз аптадан кейін тұқым жасап шығара алады. Етеккір көбінде босанғаннан кейінгі алты аптадан кейін қалпына түседі, омырау емізу етеккірдің келуін кешеуілдетеді.

2. Омырауда болатын өзгеріс. Босануға таяғанда омырауды сығып сарғыш сұйықтықты шығарып тастаған жөн. Онан 1-2 күн өткенде сүт шыға бастайды, онан соң ми қосалқысы алдыңғы бөлегінің сүт шығарғыш гормонының рөл атқаруымен омырау қызарып, ісініп, сыздап ауырады, босанған әйел омырауы сыздап ауырғандай, ішінара орындары қызған сияқты (қолтығының асты немесе қолтығының алдыңғы жағында қосымша омырау безі барлар) сезінеді, бастабында сүт аздап шығады да бара-бара көбейеді.

Сүттің ағып шығуына байланысты, ішінара ауырған жерлері де басылатын болады.

Босанғаннан кейін жарты сағаттан соң баланы емізуге болады, бөбек туылысымен шешесінің омырауын сорғаны жөн, екі омырауын кезек соруы, бір ретте бір омырауды кемінде жарты сағат соруы керек. Көп сорғанда, омырау безі сүтті көбірек шығаратын болады, әрі жатырдың тезден қалпына келуіне де пайдалы.

3. Денеде болатын басқа да өзгерістер.

1) Дене температурасы. Босанғаннан кейін әйелдердің көбінің температурасы қалыпты болады. Егер толғақ уақыты ұзақ болып, шектен тыс қалжырап шаршаған болса, температурасы сәл жоғарылауы мүмкін, бірақ 38⁰-тан аспайды, көбі бір тәулік ішінде қалпына келеді, босанғаннан кейін 3-4 күн ішінде омыраудың сыздауы себепті температура сәл жоғарлауы мүмкін, емізгеннен кейін температура дереу қалыпты күйге түседі. Бір тәуліктен кейін де температура төмендемесе онда жан-жақты тексерілу, қызуы өрлеудің себебін анықтау керек.

2) Тамыр соғуы. Босанғаннан кейін тамыр соғуы көбінде баяу болып, минутына 60 ~ 70 рет соғады, бұл бала жолдасының айналымының тоқтауы мен жатып демалуға байланысты болуы мүмкін. Егер тамыр соғуы тездейтін болса, жүректі тексерту керек, сонымен бірге оның қанының көп кеткендігінен

болған-болғамағандығына назар аудару керек.

3) Қан қысымы. Жайшылықта босанған әйелдердің қан қысымы түгел қалыпты болады.

4) Дағдылы қан тексеру. Жүкті әйелдердің қаны сұйықтау болады да босанғаннан кейінгі екі апта ішінде қалпына келеді, туыттан ақ клеткалар молайып, бала туылғаннан кейінгі 24 сағаттың ішінде 15* литр мөлшерінде жоғарлайды, егер толғақ уақыты ұзақ болатын болса, 30* литр мөлшерінде өрлейді де, көбінде бұл бір апта уақытта қалпына келеді, егер қалыпты болмаса, бұның себебін анықтау керек. Қанның шөгуі жаңадан босанған кезде жоғарылау болып, 6 ~ 12 апта өткеннен соң барып қалыпты болады.

5) Үлкен дәрет пен кіші дәрет. Жүкті кезде денеге молайған су құрамы босанғаннан кейін сыртқа шығарылады, әсіресе алғашқы бір апта уақыттың бастапқы бірнеше күнінде шығарылатын су құрамы ең көп болады. Туыттан соң кіші дәрет көбейіп, күніне 3000ml ге дейін көбейеді, оның үстіне дәретте аз мөлшерде белок болып, босанғаннан кейінгі 1-2 күн ішінде белок жойылатын болады. Босанғаннан кейінгі бірінші аптада кейде кенет қантты несеп (қант диабеті) байқалуы да мүмкін, бұл сүт безі бөліп шығарған сәлдегі бір бөлім сүт қантының несеп арқылы шығарылуына байланысты құбылыс. Босанғаннан кейін дәретке отырғанда ауырсынатын жағдайлар да болады, босанған кезде бүйір мен шат қуысының бұлшық еттері босайды, сонымен бірге ішектің жиырылу қуаты әлсіреп, іш оңай қатады, босанған кезде қуыққа қысым түсетіндіктен қуық қуаты әлсірейді немесе қуық айналасы ісінеді, қанталайды, немесе қынап жарақатының ауыруы рефлекстік түрде несеп жолы жапқыш бұлшық етінің түйілуіне себепші болып, дәретке отырғанда ауырсынатын болады, салмақты болса, қуық тұтылады. Қуық тұтылуы жатырдың қалпына келуіне кесірін тигізеді, сонымен бірге несеп жолы қабынады, сондықтан оны дер кезінде бір жайлы ету керек.

Әділет КҮРЕС
Айгүл РАХМЕТОВА

ҚОЙ ҚАРНЫ

Жел-құздан болатын асқазан, ішек жолдарының ауруына, әйелдер ауруына және құяңға ем болады.

Емдеу әдісі:

Семіз ту қойды сойып, науқастың астын жұмсақтап, төсекке екі аяғын кесіліп отырғызады да, сойылған қойдың қарнын жылы күйінде дереу науқастың құрсағына қойып, жақсылап орап тастайды. Шамамен жарты сағаттан кейін адамнан ағыл-тегіл тер шығады, науқас сүйсінеді. Шөлдесе аз-аздан сусын беріп тұру қажет. Шамамен 2-3 сағат мөлшерінде қарынның жылуы қайтады. Осы кезде адамды шығарып алып тазалап, жуындыру керек (суық тиюден сақтану қажет). Бойға жылу беретін, тез қорытылатын тағамдар ішкізіледі, бірнеше күн сорпаланып күтіледі.

Қой терісіне түсу

Өте суық ауа райы әсерінен, жатын орынның ылғалдығынан, жасы ұлғайған ер-әйелдер жел-құз, құяң және буын ауруларына жиі шалдығады. Осы сияқты суық өтуден болатын ауруларды халқымыз ежелден қой терісіне түсіру арқылы өнімді емдеп келген.

Емдеу әдісі:

Жақсы семірген еркек және ту қойдың терісін бітеу сойып, күзде піскен ерменді бүрімен қоса қайнатып, оның нiлiн терiнiң iшiне құяды. Науқасты шешiндiрiп, мойнынан бастап, аяғына дейiн орайды. Науқас терiнiң iшiнде 2-3 сағат жату керек. Ем аяқталып болғасын тазаланып жуынып, өзiн жылы ұстап, сорпаланып бiрнеше күн күтiледi.

Қойдың өкпесі

Жөтелге, демiкпеге денi сау жас қойдың өкпесiн тiлiп, сiрке суына қайнатып, пiскен кейiн күнiне екi рет үлкен екi жапырақтан жесе, қақырықты босатып, жөтелдi басады.

Қойдың қарын жыны

Қызыл асық буыны, тiзе қаражел ауруына шалдығып, сырқырап қақсағанда қойдың жынымен булайды. Жаңа сойылған қойдың қарнына жынымен қоса ыстық су құйып, орнықты жерге қояды. Қарынның үстiн аяқ сиятындай етiп жарып, екi аяқты жынның iшiне батырады да, жылы оранып отырады. Егер тегенедегi су салқындаса, жаңалап ыстық су құйып, жүрек қаққанша шыдап терлейдi. Буланудан шыққаннан кейiн тердi кептiрiп, дененi жылы ұстайды.

ҚОЙ ЖҮНІ

Аяқ-қол, саусақ буындары оқыстан қайырылып ауырғанда қойдың жүнiн жiбiтiп, сiрке қышқылына шылап, таңса ауырғаны тез басылады.

ҚОЙ МАЙЫ

Жөтелдi басып, қақырықты босату үшiн құйрық майды шыжғырып 50 г. мөлшерiнде ыстықтай iшедi. Тұмаудан болған созылмалы жөтелге құйрық майды ыстық сүтке қосып iшедi.

1. Балаларға тұмау тиiп жөтелгенде алқымды, алақанды, табанды қойдың жылы майымен сыласа сауығады.

2. Сырылдап демiгуге (кеңiрдекше қабынуға), 9 г. мартян қоңызының ұнтағын белгiлi мөлшердегi жалбызды суға қайнатып iшедi.



ЕСКЕРСЕҢ ЕМ КӨП

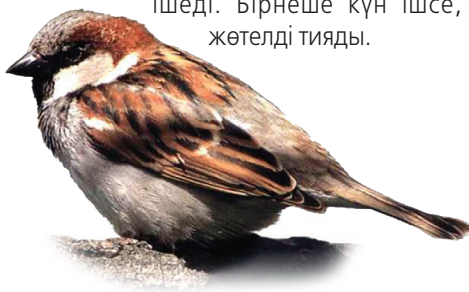
МАРТИЯН ҚОҢЫЗ**(Мардан)**

1. Өкпе туберкулезiне және жөтелiне шабдул етiнен, 9 г. мартян қоңызының жетi данасын, сиырдың жiлiк майына өлтiрiп, балшық дәрi жасайды да, 9 грамнан күнiне үш рет iшедi.

ТОРҒАЙ**(суық торғай)**

Торғай – тоғайда, бұта арасында мекендейтiн кiшкене құс. Етi, миы, қаны, жұмыртқасы, саңғырығы емге пайдаланылады. Дәмi тәттi болады.

1. Көкжөтелге бiр торғайды жуып тазалап, пiсiрiп, сорпасына мұзқант қосып, етiн бiрден жеп, сорпасын iшедi. Бiрнеше күн iшсе, жөтелдi тияды.

**ТҮЙЕ ШУДАСЫ**

Қол-аяқтың буыны қайырылып iсiнгенде түйе шудасын ерiтiлген тұзға, немесе сiрке суына шылап таңады. Күнiне бiрнеше рет жаңалап тұрады. Мұны «Сормақта» дейдi.

ТАУЫҚ ӨТІ

Өт сұйықтығы қоңырлау, жасыл, кейде қара жасыл түсті болады. Қоюлау, жабысқақ келеді. Дәріге қой, сиыр, құстардың өті көбірек қолданылады.

Жылдың қай мезгілінде болса да жинауға болады. Сойысханаларда мал сойған кезде өтті бөтелкеге немесе шелекке жинап алып, күнге қақтап кептіреді немесе ауа алмасып тұратын орындарға кептіріп, өңдеп пайдаланады.

Көкжөтелге тауықтың бір дана өтіне ақ шекер немесе бал қосып, араластырып ішкізеді. Жасқа толмаған сәбилер 3 күн, 1-2 жастағы нәрестелер 2 күн бойы ішеді.

Кеңірдекшенің

созылмалы қабынуына ақ шекерге 1-3 тамшы тауықтың өтін тамызып, күніне үш рет тамақтан кейін ішеді. Бір емдеу мезгілі 15 күн.

Тауық жұмыртқасы

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

усыз келеді. Өкпе туберкулезінен болған жөтелге және кеңірдекшенің созылмалы қабынуына жұмыртқаның қабық пердесі, қылша, ақ кекіреден 30 грамнан қосып, күніне 6 грамнан екі рет ішеді.



АД БЫМ КӨШ

БҰҒЫНЫҢ МҮЙІЗІ

Бұғының қу мүйізін бөлшектеп кесіп, суға бір күн шылап, жұмсара бастағанда жапырақтап турап, жапырақшаларды кептіріп, талқандап дәрі жасайды. Кейде мүйізді өртеп күлінен жасайды.

Ем болатын аурулары

1. Қан аздыққа бұғы мүйізі желімінен, 10 г. спирттен, 10 г. тау дәріден, 20 г. сары миядан, 15 г. өңделген у қорғасыннан 3 г. суға қайнатып ішеді.

2. Емшек безі қабынғанда мүйізді түрпілеп, 0,5 грамнан дәрі дайындап, 3-4 тамшыдан күніне 4-6 рет сумен ішеді.

3. Бадамша без қабынғанда бұғының қатқан мүйізінің түбін талқандап, 5-10 грамнан қайнаған сумен ішеді.

**КІРПІ ТЕРІСІ**

Кірпінің өн бойында жиі өскен қатты тікен тектес түктері, бауырында, бетінде, аяқтарында жұмсақ жүндері болады. Егіс алқаптарында, шөптесін сай-салаларда мекендейді.

Жинау және өңдеу

Кірпіні ұстап алғаннан кейін терісін сыдырып алып, салқын жерге кептіріп, бірнеше бөліп, тальк ұнтағын қосып сарғайғанша қуырады да, тальк ұнтағын елеп алып тастап, салқын жерде сақтайды. Жүнін қырып кептіреді, кермектеу, тәтті дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары

1. Қан аралас дәрет келгенде кірпінің терісіндегі тікендерді күйдіріп, қырықбуынан 15 г. қосып, ұнтақтап, 6 грамнан аш қарында ішеді.

МҮСӘТІР**(хлорлы аммони)**

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

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

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

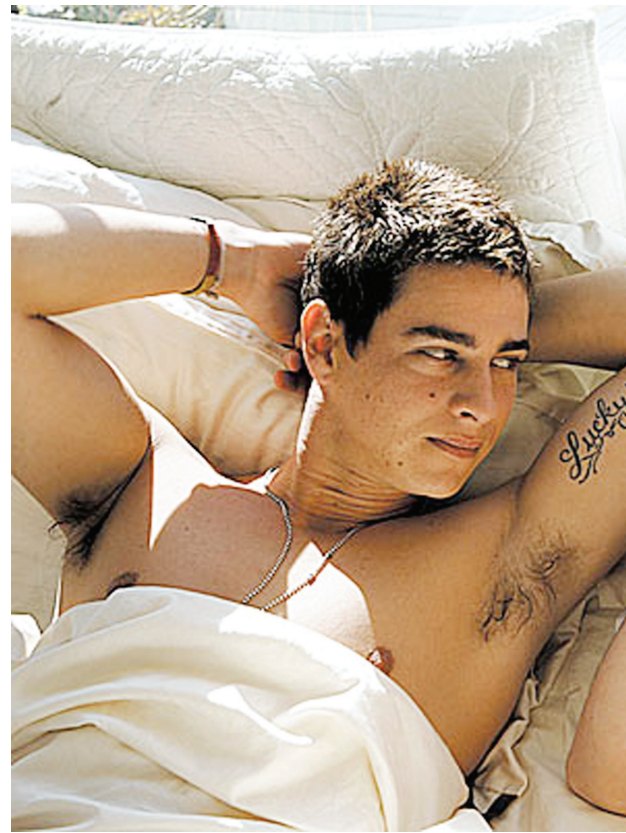


Бір жынысты неке – бір жынысты қос адамның «некесі». Бұндай одаққа неке деген қазақ ұғымындағы киелі сөзді тіпті қиғымыз жоқ, әйткенмен... Олар өз сезімдерін, бір-бірін сыйласып түсінетіндерін қалыптасқан некедегілер мен азаматтық некелегілерден де артық санайтын көрінеді. Одақтарын заңды мекемеден тіркеуге өткізгеннен кейін әр жұп жер иелігі, мұрагерлік, өз жұбайы үшін сот т.б. істерінде қорғаушы болуға, бір-бірін түрлі құқықтық жақтан қорғап, сенім білдіруге, ортақ бала асырап алуға т.б. қалыптасқан некедегі бар мүмкіншіліктерді пайдалана алады.

Қалай алып қарасақ та қай халықтың болмасын дәстүрлі танымы мен діни көзқарастары дәл бұлайша жұп құрауға қарсы. Алла тағаланың өзі ең алдымен Адам атамызды жаратқан соң, оның жалғыздығын сейілтіп, жанына серік болуы үшін Хауа анамызға өмір берді. Еркек пен әйел болып жұптасу Алла Тағаладан екенін мойындамау үлкен надандық. Яғни, бұл –

Алла әміріне қарсы шығу деген сөз. Мұндай некені тіркеп беретін біршама елдер оларға заңдық негізде толық құқық бергенімен, діни орындарға олардың аттап басуға тыйым салынған.

Американың Associated Press агенттігі көгілдірлер мен қызғылттарға қатысты неке сөзін «көгілдір-неке», «қызғылт-неке» деп қолдануды ұсынған. Неке ұғымын ластамау үшін



БІР ЖЫНЫСТЫ



олардың өз тараптарынан жасаған ұсыныстары өте орынды.

Иә, ғылым мен техника дамыған сайын адамдар оның ырқында. Олай деуімізге себеп, ғаламдағы игі, адамзатқа пайдалы жаңалықтармен жарыса лас, түрлі айуандық, азғындық видео құрылғылар, сандық, жер серігі арқылы хабар алатын арналар, ғаламтор арқылы күн сайын тіпті сағат сайын жаңаланып жатыр. Бұндай жойқын ақпарат ағымына төтеп беру мүмкіндігі ешбір елде болмай тұр. Бұдан 100 жыл бұрын жер шарындағы адамдар ұстанған дініне, ақсүйек не қарапайым, не одан төмен деңгейдегі адамдар тобына бөлінген еді. Діні, тегі бөлекпен некелесу туралы түсінік те болмады. Тағы 50 жыл кейін жылжып көз тастасақ, аралас некеден – діні мен тегі бөлектердің жұбынан сан сүрінеді. Дәл қазіргі қоғамдағы адамдар африкалық пен азиаттың, орыс пен



Ы НЕКЕ

қазақтың, неміс пен қытайдың т.б. некесіне қалыпты жағдай ретінде қарайды, қабылдайды. «Елу жылда – ел жаңа» дейді ғой дана халқымыз. Енді бір 50 жыл өткенде біздің ұрпақтарымыз бір жынысты «некеге» қарсылық танытқан ата-бабаларын жабайы санап, қазіргі аралас некеге біздің бойымыз қалай үйренсе дәл солай үйренбесіне кім кепіл.

Әлемде ең бірінші болып 1989 жылдың 1 қазанында Данияда бір жынысты неке туралы заң шығысымен, даниялық Аксель мен Әйгил Аксгилдер өз жұптарын заңдастырды. Нидерланды, Бельгия, Испан, Шведелі, Канада, Оңтүстік Африканың кейбір елдері және АҚШ-тың 8 құрама штатында: Айова, Вермонт, Коннектикут, Массачусетс, Нью-Гэмпшир, Нью-Йорк, Вашингтон, Мэриленд және федеральды Колумбия аумағында бір жынысты жұптарға заңдық құқық берілген. Сондай-ақ, Американың тағы 9 құрамасы —

Гавайи, Иллинойс, Калифорния, Колорадо, Невада, Нью-Джерси, Род-Айленд, Делавэр, Орегон шектеулі жұбайлық «одақ» құруға рұқсат етілген. Кей штаттар бір жыныстылардың некесін өздері заңдастырмағанмен, өзге штатта тіркелген жұптарға айып тақпайды.

Неліктен, не себепті жоғарғы биліктегі үкімет басылар мен құзырлы мекемелер адамзат қоғамына жат мұндай құбылысқа жол ашып отыр деген сауал әркімнің көкейінде тұратыны хақ. Мұның жалғыз жауабы – еркек пен еркек, әйел мен әйел жұбының күн сайын артуында. Некенің жаңа түрін қолдаушылардың көпшілігі 30-45 жастағылар болса, зейнет жасына таяғандардың да біраз бөлігі одан кет ары емес екен. Олардың қарасының көбейіп кетуі үкімет билігі мен заң орындарын өздерімен санасуға әкеліп отыр.

Өздерінің одақтасуы аздай-ақ, бұл адамдар тобы бала асырап алуға ниет білдіріп, ұсыныс жасады, ұсыныстары заңмен бекіді. Америкада 2 миллион бала бір жынысты некедегілердің отбасында өсіп жатыр. «Американдық арман» ақшамен ғана өлшенетіні әркімге белгілі. Кейбір батыстық қоғамтанушылар көгілдірлер мен қызғылттардың некелесу салығынан, той салтанатынан, олардың арнаулы салтанат мерекелерінен ел экономикасына 100 млн. доллар көлемінде қаражат құйылғанын тілге тиек ете отырып, осындай пайда келтіріп жатқанда олардың жолын неге кескестейміз дегенге сайып, пікір айтуда. Гомосексуалдық жұптар жайындағы түрлі телехабарлар мен кинолар, тіпті жоғарғы шенді қызметте, бизнесте, өнер саласында халық алдында жүрген танымалдар жүргендіктен өзге адамдар бұны дағдылы нәрселердің қатарында қабылдауда. Бұл Массачусетс штатының зейнет жасына таяған конгресмені өзінің гомосексуалист екенін айдай әлемге жар салып әйгілеген Барней Фрэнк сөзімізге дәйек бола алады.

Батыстық үлгінің бәрін зерттеусіз, зерделеусіз қабылдай беруге әсте болмай-

ды. Әлбетте, демократияның, жариялылықтың да берері көп, бірақ шегі болуы керек. Оны көрінген жерге бүктемей тыға беруге болмайды. Әсіресе, алпауыт елдер мемлекеттік мүдде жүрген жерде демократияны екінші кезекке ысырып тастайтынына көз куә. Еркек пен еркек, әйел мен әйел үйленуіне, кез-келген жерден сатып алған нашасын емін-еркін шегуге тыйым салудың орнына оны демократияның озық үлгісі санайтын елдерден не алатынымзды, не беретінімізді мың ойлана отырып шешкеніміз абзал.

Қ ұ д а й ғ а ш ү к і р, елімізде бір жынысты некелер заңдастырылмайды. Қазақстан Республикасының Ата заңындағы «Неке және отбасы туралы» Кодекс Жобасының 11 бабында бір жынысты адамдарға некеге тұруға жол берілмейтіні анық айтылған. Алладан берілген, кең пейілді, жомарт, батыр бабаларымыз қалдырған ен байлық – жеріміз бен еліміз. Жер мен елге қатысты ұлттық құндылықтарымызды шашау шығармай, өзгенің қаңсығын таңсық қылмай келешек буынға аманат ету дәл бүгінгі буындағы азаматтардың басты парызы. Қазақстан дамушы елдердің көшінен қалып жатқан жоқ. Діни, ұлттық, мәдени ұстанымына сай қысым көрсетушілік елімізде жоқ. Әрине, экономикалық жағдайдан туындайтын тұрмыс мәселесінде қиналып жатқан қандастарымыз бар. Оның барлығын да қазақтың қанындағы сабыр мен төзім жеңіп шығатынына шүбә жоқ. Ал үй болып, шаңырақ көтеріп, ұрпақ өрбітіп, қиын да қызықты отбасы өмірін кешу тек еркек пен әйел жұбына тән болса, үйлену құқығы да еркек пен әйелге тән. Үйленуге қандай жұптың құқығы бар? – деген сұрақтың беті аулақ. Алла тағала халқымызды рухани азғындаудан сақтасын деп тілейік!

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

Жасан Зекейұлы,
 Медицина
 ғылымдарының докторы,
 профессор,
 академик,
 «Жас-Ай» Шығыс-тибет
 медицина орталығының
 директоры



Журналымыздың жұмысы аяқталып, басуға жіберудің алдындағы қызу дайындық жүріп жатқан кез. Сан мыңдаған оқырманы бар журналымыздың мойнымызға артқан жауапкершілігі де ауыр. Ұсынылған материалдардың үтір-нүктесіне дейін үңіліп отырмыз. Бір сәт, қарбалас жұмысымызды қайырып қойып, хатшы қыздың айтуы бойынша қазақ радиосын қостық. Денсаулық бағдарламасы енді басталып жатыр екен. Өзін Гүлбану Алпамысқызы деп таныстырған қоңыр дауысты жүргізуші тікелей толқындағы сұхбатты бастап кетті. Не бәрі жарты сағатқа созылған сұхбатты тыңдап отырып, халықтың шығыс медицинасына, соның ішінде, Жасан Зекейұлы сияқты мамандарға деген қызығушылығын шынайы сезінгендей болдық. Денсаулық жайында біраз кеңес беріліп, ауырғандарға ем айтылып, адасқандарға жол нұсқалды. Осындай бір игілікті сұхбатты оқырман сіздермен де ортақтасуды жөн санадық...

ШЫҒЫС ЕМІ – ШЫНАЙЫ ШИПА

- Қазақ радиосы: Барлық ауруды жүйкеден дейміз. Жүйке ауруымен ауырғандардың ішінде ер-азаматтардың үлесі 35 пайыз болса, әйелдер 45-50 пайызға дейін жетіпті. Қазір көктем мезгілі. Көктемде қозатын аурулардың бірден бірі осы жүйке аурулары. Оның себеп-салдары неден және оның алдын алудың жолы қайсы? Мұндай ауруларды шығыс медицинасымен емдеп жазуға бола ма?

- Атамыз қазақ көктем мезгілін «ұзын сары кезі», «жуанның жіңішкеріп, жіңішкенің үзілер шағы» деп бекер айтпаған. Бұл кезде қозатын ауруларға жүйке аурулары жатады. Сол жүйке ауруларының ішіндегі бірінші кезектегісі – бас ауруы. Нервтің қабынып кетуі, мигрень (сақина),

бас қысымының артуы, арқа-желкедегі остеохандроз, радикулит, одан қалды омыртқабел мойындардағы сүйектердің өсуімен тұз хандроздарының байлануымен болатын жарық (грижы), радфликтің асқынған түрінен болатын протрозия деген аурулар көктем кезінде көбірек ұшырайды. Одан қалса, ұйқысыздық. Осылардың барлығы жүйке нерв ауруларының қатарына жатады.

- Қазақ радиосы: Қазіргі өзіңіз атап өткен жүйкеден келіп тұындайтын ауруларды қалай емдейсіздер?

- Адамның нерв клеткасы – бүкіл денедегі барлық мүшелерді басқаратын негізгі басқарушы жүйе. Шығыс-Тибет медицинасы басқарушы жүйені инемен емдеу, магниттік емдеу, массаж, шөптік

емдеу сияқты емдеу жолдары арқылы толыққанды нәтижеге қол жеткізген. Диагнозы қаншалық анық болғанына байланысты, сол аурудың түрлеріне қарап, нерв нүктелеріне қойылатын ине арқылы аурулардың барлығынан толықтай айықтыруға болады.

- Қазақ радиосы: Алтын инемен осы айтылған барлық ауруды жазуға болады дейсіз ғой?

- Алтын инені бұл аурулардың барлығына қолдануға болады. Тек, температурасы 39-40 градусқа өрлеген адамдарда, алдымен қосалқы емдеу жүргізіп болғаннан кейін, осы ине терапиясын қолдануға болады.

-Тыңдарман: Менің жасым 50 ге тақап қалды. Көзімді жұмдым болды түс көремін. Кейде ұйқысырап айғайлап кетемін. Ал,

кейде көп нәрселерді есіме түсіре алмаймын. Мұның себебі неде? Сізге қалай баруға болады?

- Сіздің жас-шамаңыздың өсуіне байланысты ми-қан тамырларындағы қан айналысының баяулауынан пайда болатын оттегі жетіспеушілік, невроз деп айтуға болады. Өйткені нерв шаршаған. Сіздің қазіргі жағдайыңыз осы аурудың бірден-бір белгісі. Бұл аурудың түрлі тексеру амалдары бар. Айталық, қанға анализ жасап, тамырлық диагноз қойып, мойындағы омыртқаларды тексеру арқылы толықтай ауруды анықтап болғаннан кейін, «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығымызға келіп, емделіп жазылуыңызға болады.

- Қазақ радиосы: Жүйке ауруларына қолданатын алтын инені неше уақыт аралығында салу керек?

- Қазіргі кезде ине терапиясын жасайтын орталықтар да көбейіп кетті. Ине қою үшін санитарлық талап бойынша ауыр талаптар қойылу керек. Әдетте аурудың салмағына байланысты 10 минуттан 20 минут аралығына созылып қойылады. Көп жағдайда он күн бір курс болып есептеледі. Кейбір ақшаны көздеген орталықтар науқастарға бір ай бойы ине қоя береді. Ондай заңдылық жоқ. Он күн қойғаннан кейін кемінде үш күн демалу керек. Ол үшін, жоғары дәрежелі мамандарға емделіп, қаралған дұрыс.

- Қазақ радиосы: Жылына неше мезгіл алу керек?

- Жылына пәленбай мезгіл деп көбейтудің керегі жоқ. Бірақ, ауырдың алдын алған ең жақсы. Қазақ атамыз айтқан ғой, ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде деп. Көктем және күз мезгілінде нерв клеткаларын оятып отырған абзал.

- Қазақ радиосы: Бұл күнде алтын иненің атағы аспандап тұр. Қай жерге барсаң да «алтын ине қойдырып аяғымнан тік тұрдым» деп жатқан адамдарды кездестіреміз. Шын мәнісінде осы алтын иненің құрамында қанша алтын бар? Әлде, алтын деген жай ғана атағы ма?

- Бұл өзі ерекше қасиеті бар ине. Әдетте жамбасыңызға қоятын уколдардың инесі сияқты жай темірлерден жасалған болса, онда ине қойған жер бір реттен кейін ісініп-қабынып, ол адам екінші рет ине қойдыра алмайтын еді. Ал, бұл ерекше техникамен жасалған, 3/2 пайыз алтын құрамы бар, күміспенен және тазартылған ақ алтынменен, тазартылмаған мы-

спенен, сол сияқты барлық металдарды қосу арқылы зерттеп, адам денесіндегі калий, магний, иондық ағыстарды тудыратын дәрежедегі қасиеті бар ине болғандықтан, ауруға 90-100 пайызға дейін әсер ете алатындықтан біздің халқымыз оны алтын ине деп атап кеткен.

- Қазақ радиосы: Алтын инені салмайтын да аурудың түрлері бар шығар?

- Дұрыс айтасыз. Алтын инені барлық ауруларға қолдана бермейді. Әсіресе, туберкулездің асқынған кезінде, рақ ауруларының соңғы типтерінде ине қоюға болмайды. Ал кейде, рақ ауруларының отадан кейінгі қалпына келтіруіне ине қойылып жатады. Жаңа туған балалардың бас қысымының артуына да қойыла береді. Жас бала, үлкен адам деп бөлінбейді. Алтын иненің бір ерекшелігі адам организміне кері әсер тудырмайды.

- Қазақ радиосы: Жаңа туған сәбиден бастап сала беруге бола ма?

- «Жас-ай» медициналық орталығымызда болған бір жағдайды айтып өтейін. Жаңадан туылған бала 48 сағат бойы шырылдап ұйықтамай, басының шерпониасы артып тұрғаны байқалды. Дәрігерлердің укол-дәрі беруге мүмкіндіктері болмапты. Сонда біз баланың басындағы каналдарға ине қойдық. Осыдан барып бала тынышталып ұйықтап, бастың қысымы қалпына келген.

- Қазақ радиосы: Жалпы, бір ретте қанша ине салуға болады?

- Оның сандық мәліметтері дәрігердің өз құзырында. Сол маман дәрігер өзінің қойған диагнозы бойынша адам денесіндегі 700 нүктенің қаншасына қоятынын белгілейді. Сол белгілеме бойынша 10, кейде 3, тіпті 50-60 болып кетеді.

- Қазақ радиосы: Қазіргі кезде бүкіл әлемді алаңдатып отырған аурудың бірі – семіздік. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, 2015 жылға қарай, 2 миллиардтан астам ересек адам артық салмаққа ие болып, 700 миллион адам семіздік дертіне шалдығады екен. Шығыс медицинасы мұндай аурулармен қалай күреседі?

- Семіздік ауруы осы ғасырымыздың бірден-бір кеселі болып отыр. Ол қимыл-әрекеттің аздығы, халықтың тұрмыс-жағдайының тез жоғарылап кетуіне де байланысты болады. Калориясы жоғары тамақты жеген адамдар, тамақ ішкеннен кейін

біреу сағат серуендеп, бой жазулары керек. Бұрынғыдай, атқа мініп, жаяу жүруге мұқтаждық жоқ. Бәрі машинаға мініп, самолетпен ұшады. Бір орында қозғалмай отырып жұмыс істейді. Осындай жағдайлардан кейін денеге керексіз майлар артық жиналады. Халықаралық стандарт бойынша бойдың ұзындығы мен салмақты салыстырып есептегенде, тепетеңдік 4 кг-нан асқан болса, ауру болып есептеледі.

Мұндай ауруларды тамаққа деген нервтік әсерлерді азайту арқылы, май бездерінің денеден бөлініп кетуі арқылы, сол сияқты каналдарға ине терепиясын жүргізіп, арнаулы дайындалған аппараттар арқылы емдеуге болады. Адамның ішіндегі, жамбас бөліктегі арықтату нүктелеріне ине қою арқылы жақсы нәтижеге қол жеткіздік. Мұндай емдеу шараларын өз орталығымызда жасап, көптеген адамдарды ауруынан айықтырып, алғысын алып жатырмыз.

- Тыңдарман: мен Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласынан хабарласып тұрмын. Ең әуелі, профессор мырзаға айтар алғысым көп. Осыдан 6 жыл бұрын инсульт ауруымен құлап, сіздің көмегіңізбен аяғымнан тік тұрған едім. Рахмет сізге. Ал, сізден сұрайын дегенім, біздің батыс өңірге келе алмайсыз ба? Мұнда, емделетін кісі көп, бірақ, Алматыға жету қиын. Екінші сұрағым біздің жерде көптеген орындарда қытайдың дәрілері сатылады. Инсульттан кейін қалыпқа келтіреді деген дәрілерін алғымыз келеді, бірақ қорқамыз. Осы жайында қандай кеңес бере аласыз?

- Бірінші сұрағыңызға жауап бере кетсем, қазіргі кезде Елбасымыздың Жолдауына байланысты «денсаулық поезді» деген жоба атқарылып жатыр. Үкімет тарабынан жеке медициналық орталықтарға өлі арнаулы тапсырмалар келген жоқ. Егер жоғарғы жақ мүмкіндік берсе, онда біз сіздердің ауылға барып қайтуға ықыласымыз бар. Бірақ, жеке жұмыс орын ашып, басқарып отырғаннан кейін еліміздің әр түкпірін аралауға шамамыз келмей жатады. Орталығымызға күніге 50-60 адам емделуге келеді. Олардың барлығын қабылдап, дертіне шипа беру біздің борышымыз. Дегенмен, сұранысты қанағаттандыру үшін шәкірттер тәрбиелеу ісін де қолға алып жатырмыз. Сіздер жақта шығыс медицинасына өзінің пейілі, бейімі бар жоғары білімді дәрігерлер

болып жатса, оларды тәрбиелеп, бөлімшелер ашуға деген ынтамыз бар.

Ал, дәріге келетін болсақ, сөзсіз жергілікті орындардың рұхсатымен, немесе, белгілі халқаралық ұйымдардың арнайы белгілері бар дәрілер болса алуға болады. Ал, жекелердің сапасыз, жалған дәрісін алып, уланып қалған жағдайда сіз ешкімнен жауап ала алмайсыз. Өз денсаулығыңыз өзіңізге керек. Сол үшін, өзіңіздің денсаулық жағдайыңызды толық айтып, керек дәріні интернет арқылы сұрасаңыз, жіберіп береміз.

-Тыңдарман: Жасым 71 де. 2007 жылы бір түнде мүгедек болып қалдым. Анығын айтсам, оң жақ жамбасым тартылып қалды. Балдақпен жүргеніме міне 5 жыл болды. Дәрігерлерге талай бардым. Олар «суық тиген» дегеннен басқа ештеңе айта алмайды. Енді сол жақ тізем ауыра бастады. Емханадағы дәрігер баладан сұрасам «Әй, кәрісіз ғой. Не қылады дейсіз. Үйіңізге кете беріңіз», -дейді.

- Сізге осылай деп жауап берген дәрігермен сөзсіз моральдық тәрбие жүргізу керек. Адамның денсаулығын жасына қарап бағалау қате көзқарас. Ауру – кәрі, жасқа қарамайды. Сондықтан, алдымен диагнозын анықтау керек. Сіздің тұра алмай қалуыңыз жамбасыңыздағы ақсіңірдің түйілгеннен болуы мүмкін. Егер алтын инені дұрыс қоятын медициналық орталық тапсаңыз, бұл ауруыңызға ине терапиясы жақсы көмектеседі. Ал, енді тізеңізді сөзсіз арнаулы аппараттарға салып, сүйегін тексеріп, сүйек сыртындағы фосфорлық байланыстардың өзгерген, өзгермегендігіне қарап тұрып диагноз қою керек. Тізеңіздің ауруы асқынып кетсе, біздің алтын инені қоюымызға кеш болады. Буын сүйектерін ауыстыруға тура келеді. Қазіргі медицина техникасының күші оған толық жетеді. Сіздің бұл ауруыңызды кәріліктің белгісі деп тастап қоюға болмайды деп ойлаймын. Сіз сияқты аналарымыздың аман жүргені біздің бақытымыз.

-Қазақ радиосы: Жасан Зекейұлы, жоғарыда айтқан семіздік ауруы сияқты, қуық асты безінің қабынуы да дәл қазіргі кездегі 20 мен 50 жас аралығындағы ерлерде жаппай етек алған ауру. Бұл ауруға шалдыққандардың 30 пайызы 30 жас шамасында болса, 50 жастан асқандарда 50 пайызға жеткен. Шығыс медицинасында

бұл ауруды қалай анықтап, қайтіп емдейді?

- Жақында ғана бір ақсақал өзінің баласын осы ауру түрімен алып келді. «Менің жасым 80 ге келді. Мұндай аурумен ауырып көрмеппін. Міне, жап-жас балам ауырып отыр. Қазіргі балалардың сапасы жоқ па?» деп әзіл-шыны аралас қалжыңдағаны бар. Сол атам айтқандай, қазіргі кезде жастарымыздың қуық түбі безі ауруына ұшырауы жиі кездесіп жүр. Оның бірден бір себебі, өзін-өзі күтпеу, суық өткізу, одан қалса, жыныстық байланыс кезінде жұқпалы дертті жұқтыру сияқтылар. Олай болмас үшін отбасында дұрыс тәрбие жүргізу керек. Ине терапиясы осы ауруды айықтырудың бірден бір жолы. Аурудың бірінші, екінші деңгейінде инемен қайтарып, шөптерді қолданып, массаж жасап жазып жіберуге болады. Дер кезінде келсе жазылып кетеді.

- Тыңдарман: Дәрігер мырзаға қояйын деген сұрағым, мен глауома деген көз ауруымен ауырам. Осы күнге дейін дәрі ғана тамызып келдім. Бірақ, еш өзгеріс жоқ. Керісінше, күннен-күнге төмендеп бара жатыр. Осы дертіме сіздердің алтын иненің көмегі бар ма? Көмектесе аласыз ба?

- Оған ешқандай көмектесе алмаймыз. Көз ауруыңыздың жаңадан басталған түрі болса, жергілікті дәрігерлер диагнозын қойып, бізге жіберетін еді. Ал, сіздікі асқынған, нервтің солып қалған түрі болса, оны қалпына келтіреміз деп, сізге ине қойып, өуре қылудың керегі жоқ. Ал, көздің ауытқуы, қыли болып қалуы, катаракты глауома секілді жаңадан басталған түрі, немесе, қанның ұюы арқылы көзге әсер еткен жағдайда ине терапиясы арқылы қанды таратып, нервті оянуына жақсы әсер берген жағдайлар бізде жиі болып тұрады. Айта кетерлік жағдай, көз аурулары тек көзге ғана байланысты емес, бауыр сияқты ішкі ағзалармен байланысты болады. Сол үшін нақты диагноз қойылғанда барып, ине терапиясымен емдейтін, емдемейтіндігі белгілі болады.

- Тыңдарман: Есімім Гүлжамал. Мерке ауданынан хабарласып тұрмын. Менің екі жамбасыма ота жасалған. Ұршықтың басына трепед салған. Қазірде бел омыртқам кішкене ауырсынады. Кейінгі кезде мені мазалап жүрген мойным. Мойным қатты ауырады. Ауруханаға емделдім. Ешқандай көмегі тимеді.

- Сіздің мойныңыздың жағдайы

белгілі болып тұр. Өйткені екі ұршықты бірдей тегіннен ауыстырған жоқсыз. Сүйектің даму процессіне байланысты денеңізден кальций мен фосфорлық байланыстың әлсіреуіне байланысты барлық сүйекке қатысты буындарыңыздың әлсіздеуі пайда болады. Мойныңыздағы омыртқалардың желініп, солардың сыртындағы қорғаныш клеткалар азайған кезде сөзсіз жұлындарды қысу, тұз байлану жағдайлары болады. Сондықтан сіз шығыс емі болсын, жергілікті ем болсын алып, отасыз емдеу жағын қарастыруыңыз керек. Мойынға ота жасау қиын.

- Тыңдарман: Алматы қаласынан хабарласып отырмын. Былтырдан бері аяғым ауырып, не себептен екенін білмей жүрдім. Жақында ғана ақылы клиникаға барып, анықтадым. Острохандроз артроз деп диагноз қойып, маған массаж бен ине берді. Бірақ, ол әлі де болса әсер ете қойған жоқ. Соған сіздің клиникаңыз қандай, қай жерде екенін білгім келіп еді.

- Бұл негізінен емделген дәрігеріңіздің біліктілігіне байланысты болады. Егерде, ине терапиясын каналдарға дұрыстап қоя білсе, бірінші және екінші группадағы тізе ауруларды емдеп жазуға болады. Ал, біздің орталық жайлы толық ақпаратты, «www.jasa.kz» деген сайттан ала аласыз.

- Қазақ радиосы: Қазіргі кездегі көп кезігетін аурулардың бірі қан қысымының жоғарылап кетуі немесе төмендеп кетуі. Мұндай жағдайда алтын ине салуға бола ма?

-Ең бірінші бұл дегеніміз қантамырлық аурулар жүйесіне жататын аурудың түрі. Қан қысымының өрлеуінің негізгі себебіне үңілсек, қанның қоюланып кетуі, қанның ішіндегі холестерин болсын, басқа да түрлі ауру себептерден болған ақ қан клеткаларының жиналып, тромбы болып қалу жағдайымен бүйрек, жүрек қызметтерінің әлсіреуінен барып қан қысымы көтеріледі. Мұндай жағдайларда сөзсіз адамның 24 мередиенмен байланысқан 12 мүшесі өзара байланысты деген сөз. Ал, ине терапиясында біз осы қан қысымының 200-180-ге дейін өрлегендерін ешқандай химиялық дәрілерсіз-ақ, инетерапиясын жасап, қанның қоюланғанын алып, жақсы нәтижемен жазып жатқан жағдайымыз бар.

Әзірлеген,
Қазырет БЕРДІХАН

Бас ауру – науқастанушының бас ауру факторларына болған объективтік сезінуі болғандықтан, ақаусыз сезім жүйесі арқылы оны білуге болады. Сондықтан шипагер бас ауруына диагноз қойғанда науқастанушының образды түрде баяндауына сүйенеді. Сондықтан, кейбіреулер: «Ауруды жеке организмнің әсері арқылы білуге болады», – дейді. Бас ауру әр адамда әр түрлі бейнеленетіндіктен, кей кездерде басының қайтып ауырып тұрғанын науқастанушының өзі де анық айтып бере алмайды да, көбінесе қолмен ишараттау немесе образды теңеу арқылы түсіндіреді. Көптеген науқас адамдардың қайталай айтқандары мен тәжірибелеріне негізделіп бас аурудың сипатын былай жинақтауға болады:

Бас аурудың сипаты неше түрлі болады?

1. Сыздап ауру: бұл қақсап аурудың бір түрі болып, бас көбінесе ұзақ уақыт ауырады. Көбінесе нерв сипатты бас ауру, жай типтегі бас сақинасы, миға су жиналу, бас органдары ауруынан және жоғары қан қысымынан, мидың созылмалы қан жеткіліксіздігінен, бас жараланудан болатын бас аурулар осылай болады.

2. Қақсап ауру: бас бәсең, ұзақ уақыт ауырады. Бұл көп түрлі бас аурудың жинақты белгісі болып көбінесе, созылмалы аурудан болады. Оны сезімталдығы нашар тканьдар тудырады.

3. Солқылдап ауру: қан тамырдың соғуымен сәйкесті, ритімді түрде солқылдап ауырады. Көбінесе қан тамыр сипатты бас ауру және инфекциялану, улану, ыстық өтуден болады.

4. Шеңбектеп ауру: сақиналанып, қысып ауырады. Бұлшық еттің керілу сипатты бас ауруы, мойын омыртқа ауруы сипатты бас аурулар осыған жатады.

5. Шаншып ауру: үздіксіз, зырқырап ауырады. Көбінесе нерв қан тамырлары сипатты бас аурудан, ми нервтерінің ауруынан пайда болады.

6. Күйіп ауру: бас қатты ауыруымен бірге күйіп тұрған сияқты сезіледі. Мұндай бас ауру ми нервтерінің ауруынан, бас сақинасынан болады.

7. Тартылып ауру: бас ауырғанда тканьдар бір-бірімен байланысып, бейне бір нәрсе тартып тұрғандай сезіледі. Тіпті кейде құрысып ауырады. Бұл бұлшық еттің керілуінен, орын тепкен қысымдық ауру өзгерісінен пайда болады.

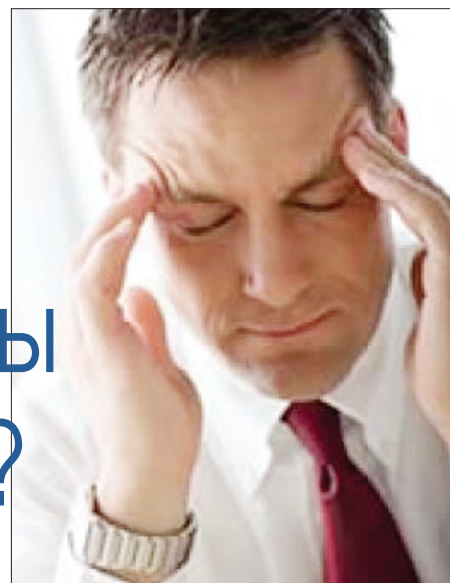
8. Пышақ кескен сияқты ауру: бейне пышақпен кескілеп жатқан сияқты қатты ауырады. Бұл торлы қабық асты қуысының қанауы, ми қабығының жедел қабынуы сияқты

аурудың бастапқы кезеңінің белгісі.

9. Тоқ соққан сияқты ауру: бас шұғыл әрі қатты ауырады. Бірнеше секундтан бірнеше минутқа дейін жалғасады. Бұл ми нерв ауруларынан болады. (үшкіл нерв ауруы, тіл жұтқыншақ нервтерінің ауруы, қарақұстың үлкен нервтерінің ауруы.т.б.)

10. Төпештеп ұрып жатқан сияқты ауру: бір нәрсемен ұрып жатқан сияқты ауық-ауық талып ауырады. Бас ауру жиілігі бас солқылдап ауырғандағыдан баяу, ауру дәрежесі анағұрлым салмақты болады. Бұған жоғары қан қысымы сипатты бас ауру, етеккір мезгіліндегі бас ауру, бас сақинасы сияқты қан тамыр сипатты бас аурулар жатады. Бас аурудың сипаты туралы баяндау науқас адамның жас шамасы, кешірімесі, мәдениет өресі, рухани және қоғамдық жағдайымен байланысты болады.

Бас ауру маусымдық өзгеріспен де қатысты: Кейбір науқас адамдар шипагерге келіп: «Басым маусымға қарай ауырады, мысалы, көктем немесе жаз келісімен-ақ басым ауыра бастайды», – дейді. Бас ауруға қатысты факторлар өте көп. Зерттеушілер бұл факторлардың кейбіреуіне көз жеткізгенімен кейбіреуіне әлі жіп таға алмай отыр. Айталық, осы тақырып аясында Қытайдағы маман шипагерлер 3 миллион 837 мың 597 адамға сараптама жүргізіп көрген. Нәтижеде, солтүстік аймақта тұратындардың науқастану мөлшері жазда көп, оңтүстіктегілердікі көктемде көп болады екен. Міне, біз бұдан дымқыл әрі ыстық ауа райының бас сақинасының қозғалуымен тығыз байланысты екенін аңғарамыз. Тағы бір тексеру материалында бас сақинасын қоздыратын алты түрлі фактордың ішінде ауа райы бірінші



орында тұратындығы айтылған. Бас сақинасының көктем мен жазда көп, ал қыспен күзде аз болатындығын біле аламыз. Күн ысығанда оңай қозатындығын көруге болады. Алты сағаттан аз ұйықтаудың бас сақинасының пайда болуымен тығыз байланысты. Өйткені, жазда күн ыстық әрі ұзақ, түнде маса көп болғандықтан ұйқы азаяды. Үшкіл нервтің ауруы жөнінде жүргізілген тексеруге қарағанда, оны тудыратын факторлар маусым өзгерісімен тығыз байланысты болып күздің соңы мен қыстың басында көбірек болады екен. Басқа функциялық бас аурулар көңіл-күй өзгерісімен байланысты болудан тыс ұйқының аздығына да қатысты екенін білуге болады.

Тіршілік қамымен алуан түрлі көңілсіздіктер болғанда немесе ренжу, ызалану, тебірену, дегбірсізденуден кейін адам бей-жай болып, бас солқылдып аурады. Бұдан біз бас ауру адамның мінездемесімен де байланысты болатындығын, мұның ішінде көңіл-күйдің орнықсыздығы бас ауруды өте оңай тудыратындығын білеміз. Ал бас сақинасы барлардың көбі бір мойын, күмәншіл, өр кеуде екені анықталды. Сондықтан қашан да кеңпейіл, ашық-жарқын, көңілді жүретін мінездемені жетілдіру бас аурудан сақтанудың ең ұтымды шараларының бірі болып саналады. Ең жақсы амал – бас ауырған кезде дәрігерге көрініп, оның алдын алу керек. Бас ауру ұзақ уақыт жалғасатын болса, күрделі ауруға апарып соғуы ғажап емес. Сондықтан жақсы тұрмыс салтын ұстанып, арақ, темекі сынды денсаулыққа залал жеткізетін заттарды көп қолданбаған жөн.

ДЕНЕ КҮТІМІ

КӨКТЕМГІ БЕТ КҮТІМІ

Мейрлі ата-анадай күн көзін елжіретіп көктем де келді. Бұл уақытты дана халқымыз «жұанның жіңішкеріп, жіңішкенің үзілер шағы» деп бекер айтпаса керек. Бұл кез табиғаттың да адамның да түрленетін шағы. Тіпті, қыстың қақаған суығына төтеп берген бет терісі көктемгі аңызғақ жел мен қызына бастаған күн көзіне шыдас бермей ерекше күтімді қажет етеді. Секпіл дақтардың айқындалуы, майлы безеулер мен қара дақтардың көбеюі, бет терісінің құрғап, тырысуы, түлеуі, сияқты ешкімге ұнай қоймайтын өзгерістер мазаны ала бастайды.

Сонымен бет күтімін неден бастаймыз?

Ең алдымен жеке бас гигиенасын сақтау керек. Тазалық саулық қана емес, әдеміліктің де кепілі. Күнделікті тұрмыста қоршаған ортаның әсерінен туындайтын қауіпті факторлардан қорғану үшін сабын, бетке арналған тазалау құралдарын қолданудың маңызы орасан. Бет терісі ұдайы тазаланып тұрмаса кір мен шаңның әсерінен қосымша қабат түзіліп, терідегі зат алмасу тежеледі. Өн бойын таза ұстап, салауатты өмір салтын ұстану әр адамның өз қолында. Қазіргі ғылым мен техниканың жетілген заманында косметология саласы да қарыштап дамып, бет тазалығы мен күтіміне арналған сан түрлі құралдар қолданысқа енді. Терең тазартуға арналған пиллинг, скраб тері саңылауларындағы қара нүктелердің пайда болуына жол бермейді. Күнделікті қолданысқа арналған лосьондардың, жақпа майлардың да алуан түрі бар. Тек өзіңізге жағатынын, пайда беретінін, жасыңызға, мерзімге сай келетінін косметолог мамандардың көмегіне сүйене отырып талғаммен таңдай алсаңыз болғаны.

Көктемгі күн сәулесі кейбір адамдардың бетіндегі секпілдердің көбеюіне алып

келетінін жоғарыда айтып өттік. Енді кеңірек тоқталайық. Қоңырқай түсті дақтар көбіне ақ, ақсары адамдарда кездеседі. Бұл өз кезегінде организмнің қатты болатын бүркеншегі саналады. Секпілдікөбейтіпалмаудың басты шарты шақырайған күн астында ұзақ қалмау. Оны кетірудің біраз амалдарын тіпті біздің апаларымыз бен әжелеріміз де білген. Ол үшін көбіне ұйыған сүт, айранды бетке қалың етіп жағып 20-30 минут ұстап жылы сумен шайып тастау қажет. Мүмкіндік болса таза жерде өсіп тұрған бақ-бақ гүлінің сабағындағы, пияздың басындағы нелимонның сөлін алмастырып жағып тұрса нәтижесі ойдағыдай болады. Секпілді біржолата жойып жіберуге қазіргі косметологияның шамасы толық жетеді деп айту қиын. Өйткені ол адам ДНК-сында сақталған хабарлардың бірі болғандықтан, тек қана онымен уақытына қарай күресіп отыру қажет.

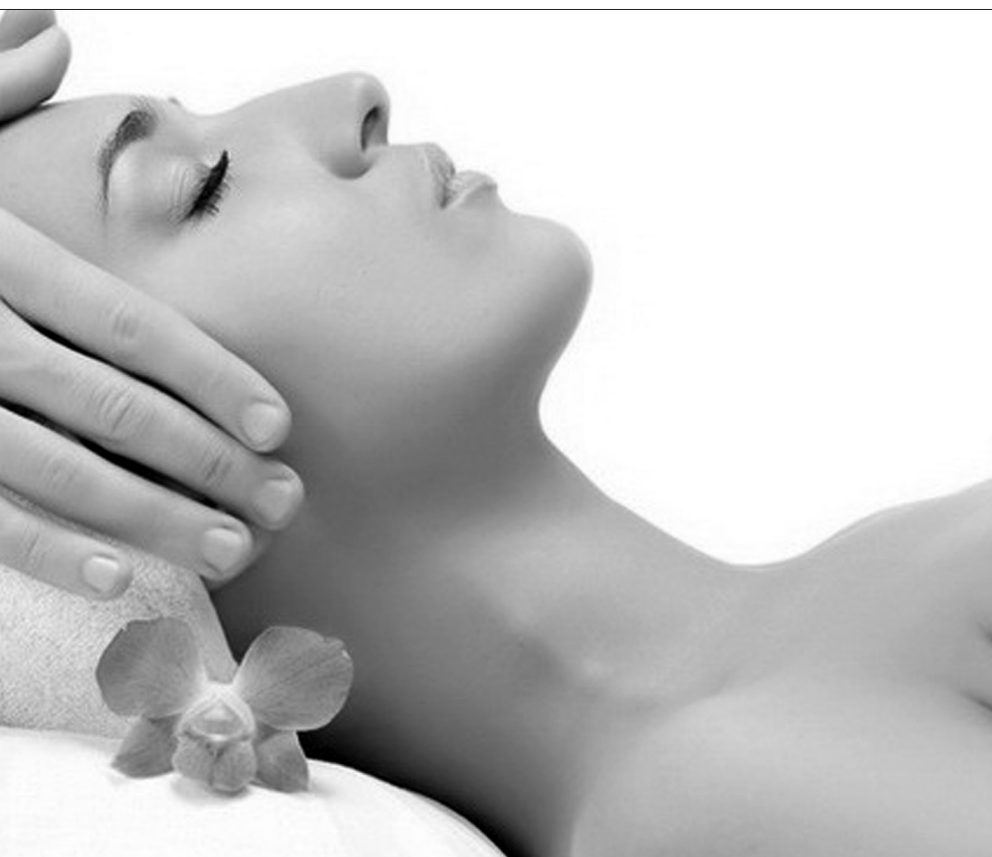
Беттегі безеу, бөртпе немесе қара дақтар майлы теріде кездесетін кеселдердің бірі. Көктемгі аумалы-төкпелі ауа-райында өкінішке орай, олар да өрши түседі. Безеудің пайда болуы гормоналды ауытқушылықтан болады деп жатады мамандар. Көбіне безеу 15-20 жас арасында шығып, 22-25 жас шамасында тоқталатын



көрінеді. Ал бет терісінің майлануы мен теріде қара дақтардың пайда болуы ішкі құрылысы және жүйке жүйесі жұмысы бұзылғандығынан орын алады. Секпіл дақтары сияқты емес, безеумен дер кезінде дұрыс күресе білгенде одан біржолата құтылып кетуге болады.

Күрес барысында безеу себебі тым тереңде жатқанын естен шығаруға болмайды. Бұл ретте кәсіби білікті маманға барсаңыз да ол сізге ең бірінші дұрыс тамақтануды ұстану қажет екенін баса айтар еді. Түрлі тәтті газды (кока-кола, пепси, фанта, табиғи делінетін шырындар т.б.), энергетикалық (диз-ю, ред-булл, пуш-ап т.б.) тағы басқа осы ыңғайдағы сусындардың орнына қайнатылған салқын су ішу адам организмне әлдеқайда пайдалы. Ал тамақтың майлысына, тұздысына, қуырылғанына (шашлық, қуырдақ, донер, ша-

Сыр мен сымбат



урма т.б.) әуес болу зат алмасу теңдігін бұзатындықтан, артық салмақ жинау, терінің майлануы пайда болады. Тәттіні де шектен тыс көп жеуге болмайтыны да зердеде болғаны абзал. Көкөністер, жеміс-жидектер, дәнді дақылдар ботқасы, асылған ет, сорпа, балық, жұмыртқа сияқты көмірсуға бай, ақуызы мол заттарды қолдану тән мен жан саулығын орнатары сөзсіз. Беттегі безеуді қанша жек көріп тұрсаңыз да сығуға болмайды. Сығудың орнына безеуге қарсы жағатын жақпа май немесе суларды мақта дискілерімен үзбей сүртіп отырып қана жақсы нәтижеге жетуге болады. Ал қанша мұқият сыққаныңызбен жердегі безеудің жартысы далаға шықса қалғаны қайта сол жерге жиналып қалады, тіпті теріде тыртық іздері қалып қоюы да мүмкін.

Тері майланбас үшін мына

қоспаны үй жағдайында жасап алып, күнделікті пайдалансаңыз болады. Банкаға немесе мойыны жуандау бөтелкеге бір жұмыртқаның ағын, 2-3 лимонды сығып, бұл сұйықтыққа спирттен немесе иіссудан 200 мл шамасында құйыңыз да дұрыстап шайқап араластырыңыз. Ақ қоймалжың сұйықтық пайда болады. Оған аздап пышақтың ұшымен тұз, жарты стакан 2 пайыздық бор қышқылы мен бір шай қасық глицерин қосыңыз да, тағы да жақсылап араластырыңыз.

Беттері құрғақ адамдар да көктемгі ауа райында біршама жайсыздық сезінеді. Құрғақ тері қабыршақтанып, түлеп, ашып-қышып мазасыздық тудырады. Қазіргі косметикада қолданыстағы жақсы нәрсе – скраб. Скраб беттің қабыршақтанып ескіріп кеткен терілерін түсіріп, орны-

на жаңа жас терінің шығуына көмектеседі, бір сөзбен айтқанда жасартады. Оны жасауға көп нәрсенің керегі жоқ. Скрабты үйде дайындаудың мынадай әдісі бар: құрғақ бұршақ немесе түйебұршақ (фасоль) сосын аздаған су қажет. Бұршақ немесе түйебұршақты кофе үккіштен өткізіп, келіге салып, шүберекке түйіп сыртынан балғамен ұрып (қай тәсіл қолжетімді болса сонымен) үгітіңіз. Үгітілген ұнтаққа қоймалжың қоспа шығатындай етіп су құю керек. Осы қоспаны саусақ ұшымен ысқылай отырып жағып, 5-10 минуттан кейін бетіңізді жуып тастап, күнделікті жағатын бет майыңызды жағуға болады. Тек көздің айналасына жағып, үгуге болмайды. Және де оны аптасына 2 рет қана пайдалану керек. Күнделікті ысқылай беру бет терісін жараға айналдырады.

Бет терісінің асқан құрғақтығынан құтылу үшін 100-150 грамм қара нанды қайнап тұрған суға салып, бұқтырып қойыңыз. Суығаннан кейін бетіңізге жағып, 15-20 минуттан кейін шайып тастаңыз. Бет терісі құрғақ адамдар да балық майын, жұмыртқа, сүт пен көкөніс, жеміс-жидекті жыл бойы қолданғандары дұрыс. Аталған тағамдардағы А дәрумені бет терісінің шамадан тыс құрғауына жол бермейді.

Қорыта айтарымыз, жыл мен тәулік мезгіліне, жасы мен дәрежесіне, материалдық және психологиялық жағдайларына қарамастан әдемі бола білу – әйел болу өнерінің бір қыры. Сондықтан, әрбір әйел өз-өзіне күтім жасауды әдетке айналдырып, сұлулыққа ұмтылса оның айналасындағы адамдарға шашар нұры да еселенері сөзсіз.

Жанна ИМАНҚҰЛОВА
Әлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ

Кыстың қытымыр суығы ұзаққа созылса болды-ақ, адамдар көктемді аңсай бастайды. Табиғаттың осы бір тамаша мезгілін тек қана адамдар ғана емес, жан-жануар, өсімдік атаулы да асыға күтетіндей. Көктем қашанда адамдарға жаймашуақ жылымық, тың тіршілік, тамаша көңіл-күй сыйалайды. Алайда көктемді еске алса болды кейбір адамдар қатты мазасызданады. Себебі көктем – гүл тозаңдары ең көп таралатын маусым. Бұл мезгілде гүл тозаңына сезімталдығы күшті адамдардың ең алдымен көздері қышиды, түшкіреді, қайта-қайта жөтеледі. Тіпті кейбіреулерінің жыл бойы мұрыны бітіп жүреді.



ГҮЛ ТОЗАҢЫ ӘСЕРІНЕН БОЛАТЫН АЛЛЕРГИЯЛЫҚ ДЕРТТЕР

Гүл тозаңының әсерінен болатын мұндай аурулар – аллергиялық дертке жатады. Бұл – гүл тозаңында болатын бөгде заттардың көзді, мұрынды немесе тыныс алу жолдарын тітіркендіруінің әсері.

Мұндай жағдайға өте сезімталдық – иммунитеттің қалыпсыз реакциясы деп аталады. Ағзаның иммунитеттік қуаты жақсы болғанда ғана бөгде заттардың денеге кіруіне қарсы тұра алады. Егер иммунитет реакциясы қалыпсыз болса, улы заттардың әсері болмаған жағдайда да, ағзада әсіре сезімталдық реакция пайда қылады. Осы әсерден қантамары клеткалары зақымдалған кезде қандағы ақ қан түйіршіктері мен кілегей қабығын мөлшерден тыс көп қалыптастырады.

Кілегей тым көп бөлініп шыққанда көзден жас ағу, түшкіру сияқты көз бен мұрынды жайсыздандыратын белгілер байқалады. Мұндай белгілер тамақтану дағдысында өзгеріс болғанда да тез байқалады. Әсіресе, бірден ет, сүт, тауық жұмыртқасы сынды қуатты тағамдарды тұтынғанда әсіре сезімталдық дертінің козуына себепші болады.

Нәтижеде мұндай иммунитеттік жүйедегі қалыпсыздық адам денесінің гүл тозаңына деген аллер-

гиясын пайда қылады. Көп жағдайда мұндай аллергиялық аурулар атмосферадағы химиялық заттардың мөлшерінің көбеюімен қатысты болады.

Егер машиналардың дизельді күйдіргендегі шығатын жараксыз газдағы ұсақ түйірлерді тағаммен бірге тышқанның кеңірдегіне тықса, немесе бұл ұсақ түйіршіктерді оған тікелей жегізсе, тышқанның кеңірдегі қабыну, кілегей көбею, кеңірдекшенің тегіс салалы бұлшық етінің тез жиырылуы сияқты құбылыстар байқалады. Бұдан дизелден шығатын ұсақ түйірлердің тыныс алу мүшесінің кілегейін зақымдап, гүл тозаңынан болатын ауруды асқындыра түсетінін байқауға болады.

Майлы тағамдарды үзбей жеу, зиянды заттарды денеге жинап, денеде активтенген оттегін пайда қылып, әсіре сезгірлік, рак, жүрек ауруы, бауыр аурулары сияқты дерттерге шалдықтырады. Май құрамы біршама аз тағамдар зиянды заттардың денеде жиналуын азайтып, активтенген оттегінің пайда болуынан сақтандырады әрі дененің тотықтануға қарсы коректік заттарды қабылдауын тездетіп, қатерлі ісік пен аллергиялық

дерттерден сақтайды. Әсіресе аллергиялық ауруға шалдыққан науқастар жөнінен маңыздысы денеге майдың қабылдану мөлшерінің аз-көптігі емес, қайта майдың сапасының жақсы-жаман болуы, әсіресе өңделген тағамдар мен тоңазытылған тағамдардағы лимон қышқылы көптеген дерттерді пайда қылатын негізгі себеп.

Гүл тозаңынан болатын аурулардан қалай сақтануға болады?

Гүл тозаңы көбейген мезгілде, гүл тозаңынан болатын ауруларға шалдыққандар гүл тозаңынан мүмкіндігінше аулақ болуы, сақтық шараларын арттыруы, сыртқа көп шықпауы, ағаш-гүлдер көп бақшаларға, гүл өсетін қырқаларға мүлде бармауы қажет. Сыртта әрекет жасағанда маска тартып алғаны дұрыс. Сонда ғана дерттен ұтымды түрде сақтануға, ауру азабын азайтуға болады. Сондай-ақ, гүл тозаңы әсерінен болатын аллергиялық дерттерге қарсы тексеру мен алдын ала берілген мәліметтерді дер кезінде қабылдап, гүл тозаңы көбейетін мезгілден бұрын шипагердің кеңесімен аллергияға қарсы дәрілерді ішіп жүру керек.

Көз – жаныңның айнасы

Қалыпты жағдайда қарашықтың екі жағы тепе-тең, диаметрі 2.5 мм, шамасында домалақ болады. Қарашық сопақша болып кетсе, суқараңғы немесе көздің ішкі өспесі дертіне шалдыққан болуы мүмкін. Екі жақтағы көзқарашығының үлкеюі – көз алмасының сыртқы жарақаты, мойын симпатикалық нерв тітіркенуі, көз түйсігінің солуы сияқты аурулардың белгісі болуы мүмкін.

Екі қарашықтың солып кішіреюі – шатыраш қабығының қабынуынан немесе кейбір дәрілерге уланудан болады.

Оң қарашық пен сол қарашықтың үлкен-кішілігінің ұқсамауы бас сүйектің ішінде ауру пайда болғандығының белгісі. Мысалы, мидың сыртқы жарақаты, мидың өспесі, орталық нерв жүйесінің мерезі, мидың жарығы қатарлы аурулар пайда болғандығынан дерек береді.

Көз алмасының түсіне қарап ауруды білу.

Сау адамның көз алмасы аппақ болып жарқырап тұрады. Ал көз алмасында қалыпсыз секпіл пайда болу – көптеген аурулардың алғашқы белгісі.

Көздегі ақ алмастың ақ көк болып өзгеруі – көбінесе балалар мен жүкті әйелдерде болады. Мұндай адамдардың көзінің ағы көгілдір тартып, сырттай қарағанда жақсы көрінгенімен, іс жүзінде ол қан аздықтың белгісі.

Көз ағына секпіл түсу – ішек түйілгендіктің белгісі болуы мүмкін.

Көз ағының қанталауы – артерия қан тамырлары қатайғандығынан дерек береді.

Көз ағының қызарып бөртуі – жіңішке қан тамырлары кеңейгендігінің зардабы. Бұл қант диабеті ауруы барларда жиі кезігеді.

Көз ағының қанталап қызаруы – көзге микроб кіруден, вирустанудан немесе инфекцияланудан болады. Ауыр дәрежеде ұйқысы қашу, жүрек қызметі қалыпсыз науқастарда көп кезігеді.

Қарашығы мен терісінің сарғаюы сары ауруға шалдыққандығының белгісі.

Көз алмасының сыртқа тебуі және ішіне тартып үніреюі кейбір аурулардың белгісі

Көз алмасының сыртқа тебуі төмендегідей дерттердің алғашқы белгісі болуы мүмкін:

Алыстан көре алмау. Осы дертке шалдыққан науқастардың көзі кей жағдайда сыртқа тебеді, бірақ өте ауыр болмайды;

Қалқанша. Бұл – көздің сыртқа тебуінде үнемі кезігетін дерт. Көздің сыртқа тебуіне қоса аздап қызу, тер басу, жүрек қағу, арықтап жүдеу сияқты ауру белгілері байқалады.

Көз шарасы өспесі. Бұл кейбір қалыпсыз ұлпалардың басқа немесе көз шарасына жиналып алуынан болады. Көз шарасы өспесі алғашқы және кейінгі деп бөлінеді.

Бас сүйек ішінің ісік өспесі. Көз алмасының сыртқа тебуін тудырған бас сүйек ішіндегі ісік, өспе, көбінесе ми қосалқысы өспесінің әсерінен болады. Онда көру қуаты әлсіреу, басы ауыру, көру көкжиегі кішірею сияқты белгілер байқалады.

Мидың ішкі ісік өспесі. Бұл – көп жағдайда мидың ішкі ұяшығы іріңдеп іскен кезде, оған қараған жақтағы көз алмасы дөңестеніп, сыртқа теуіп кетеді. Дер кезінде емделмесе, адам өміріне қауіп төнеді.



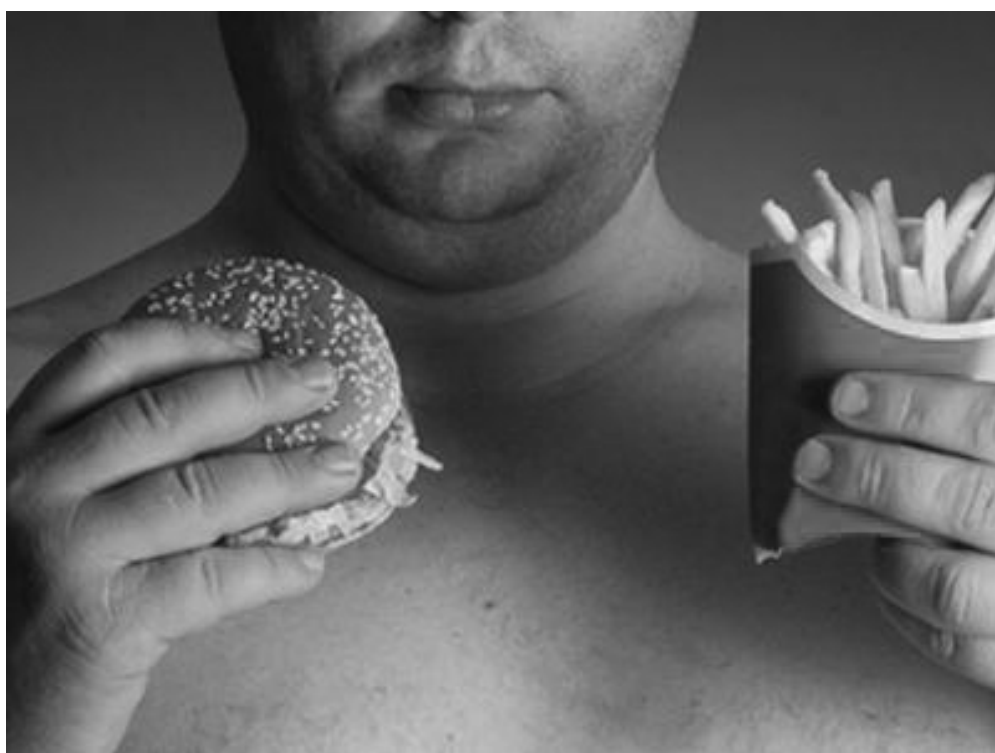
Семіздік деп – ағзада майдың мөлшерден тыс көп болуын айтады. Әсіресе тері астында, бүйрек айналасында, жүректің бетінде, қабырғаларда және мойында көп жиналады.

Бойға май жиналудың екі түрлі себебі бар: біріншісі – тұқым қуалау арқылы болса, екіншісі – мешкейлік. Біз әдетте тұқым қуалауды кездейсоқтық деп қарасақ, екіншісі олай емес. Оның алдын алуға болады. Тек тамаққа деген артық тәбетті тежеу қажет.

Дәрігерлердің айтуына қарағанда, адамның миындағы гипоталамус безі семіздікке тікелей қатысты. Бұл без ми жүйесінің жұмысын бағыттап тұрады. Бездің жұмысына серотонин, дофамин және «бақыт гормондары» деп аталатын эндорфин тікелей әсер етеді. Тәтті тағам жеместен бұрын адамның миындағы рахаттану орталықтарының жұмысын жоғарыда айтқан заттар қамтамасыз етіп тұрады. Әр адамда болатын осы бездің жұмысы кейбір адамдарда ерекше белсенді жұмыс істейді. Сөйтіп, адам тойғанын сезбейді. Қайта-қайта тамақтанғысы келіп тұрады. Адам неғұрлым арзан әрі калориясы көп тағамдарды жесе тез семіреді.

Семіздік денсаулыққа кері ықпалын жасаумен бірге психологиялық қиындықтарға душар етеді.

Өткен ғасырдың 90-шы жылдарында 2-4 жастағы сәбилер арасында артық салмақтылар 17 пайызды ғана құраса, соңғы жылдары ол екі есеге көбейді. Теледидар көріп отырып тамақ жеу негізгі себеп болып отыр. Бұл біртіндеп әдетке айналады да, баланың ағзасында өзгерістер пайда бола бастайды. Ал қазір көптеген отбасылар бұл



АРТЫҚ САЛМАҚ – АСТАН

Осы күні кім сұлу болуды армандамайды дейсіз. Әсіресе, жас қыз-келіншектеріміз қына белі үзілердей болып әдемі киініп жүргісі келеді. Амал нешік, уақыт өте келе бұл арманы да біртіндеп іске аспай қалады. Бүгінгі таңда әлемдік мәселеге айналып отырған да – осы «семіздік ауруы». Тұрмыстық шарт-жағдай жақсарған сайын адамдар жалқау тартып барады. Қозғалыс азайған сайын адамның салмағы да арта түседі. Деректерге қарағанда, әлемде әрбір алтыншы адам семіздіктің зардабын тартып келеді. Соның көп бөлігін жастар құрайды. Нақты айтсақ, жер бетінде 155 миллиондай баланың ата-анасы осы семіздік ауруымен күресуде.

жағдайлардан мүлде бейғам.

Ұлыбританияда сәбилердің 30 пайыздан астамы семіздіктен зардап шегуде. Ал Швецияда соңғы 20 жылдың ішінде 20 жасқа дейінгі жастар мен балалар арасында артық салмақтылардың саны 6 есеге өскен. Сондықтан семіздік Еуропа елдері үшін алаңдатарлықтай дәрежеге жетті. Бұны ерте білген шетелдіктер қазір балаларын теледидардың алдына көп отырғызбауға күш салып жатыр. Сондай-ақ салауатты өмір сал-

тын ұстануға бел буған олар тәтті әрі жасанды тамақтардың жарнамасын барынша қысқартып тастады. Әуелі ондағы мектептерде мұндай тағамдардың сатылуына түбегейлі тыйым салынған.

Сонымен дәрігерлер семірудің бірнеше себептерін анықтап шықты.

1. Тұқым қуалаушылық;
2. Эндокринді аурулар;
3. Аз қимылдау және тамақ құрамындағы майдың шамадан тыс көп болуы;

4. Мидың нақты бөлшегінің жарақаттануы;

5. Кейбір психикалық ауытқулар.

Әдетте семірудің төрт дәрежесі мен екі кезеңі болады. Дене салмағы үнемі өсіп тұратын үдемелі және артық салмақ болса да, ары қарай үлкеймейтін тұрақты кезең.

I дәреже: дененің нақты салмағынан 29%-ға дейін асады.

II дәреже: 30-40%-ға дейін;

III дәреже: 50-99% -ға дейін;

IV дәреже: айырмашылық 100%-дан жоғары.

Семіздік әрқашан ағзаның жұмысын тежейді. Мәселен, жүрек жұмысы ауырлайды, қан айналымы бұзылады, демікпе пайда болып, адам тез шаршайды және инфекциялардың қорғанысы әлсірейді.

Семіздікті емдеуге бола ма?

Әсте өз бетіңізбен диагноз қоюға болмайды. Ем жасардың алдында сөзсіз дәрігердің кеңесіне жүгінген дұрыс. Санның жегі құрттай жеген артық салмақтан құтыламын деп денсаулығын құртып алатындар да жоқ емес. Семіздік денедегі белгілі бір аурудың себебінен де болуы мүмкін. Мұндай жағдайда алдымен ауруды емдеп, белгілі бір уақыттан кейін қандай өзгерістер болғанын қарап көру керек. Қытайда адамды арықтататын түрлі дәрі-дәрмектер мен шай өнімдері көп. Бірақ ол өнімдерді Қытайдағы семіздік ауруына шалдыққандардың көбі пайдаланбайтын көрінеді. Себебі ол ішекке паразит құрттарды өндіріп шығарады-мыс. Ал ол өнімдерге шетелдің қызығушылығы мол. Өйткені олар бұл жайдан хабарсыз. Біздің аруларымыз да бұл жай-

дан аулақ емес. «Дәріні тұтынғаннан кейін бетке қара дақтар қаптап кетеді екен», – дейді олар.

Семіздікті емдеу тәсілдері:

1. Дәрі-дәрмексіз.

Калориясы төмен азыққа негізделген емдәм мен жүйелі дене жаттығулары және ине емі.

Барлық диеталар келесі талаптарға сай болуы қажет: калорияның айқын тапшылығын қалыптастыра отырып, денсаулыққа зиянын тигізбеу үшін тиімді және үйлестірілген тағам пайдалану. Бірде-бір дәрігер өте аз уақыт ішінде салмақ тастауға көмектесетін диетаны құптамайды. Семіздіктен біртіндеп арылу қажет.

2. Дәрі-дәрмекті қолдану арқылы.

Дәрігер тәбет қашыратын және құнарлы заттардың сіңірілуін азайтатын немесе гормоналды жағдайыңызды қалыпқа келтіретін препараттарды жазып беруі мүмкін.

3. Хирургиялық тәсіл арқылы:

Липосакция, яғни тері астынан артық майды алу; асқазан көлемін кішірейту үшін кигізілетін арнайы сақиналарды асқазанға орнату операциясы;

ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН!

Дәрігерлер аяғы ауыр әйелдер мен кішкентай балаларға арықтауға рұқсат бермейді. Әдетте балалар дене қимылының аздығынан семіреді. Дұрысы, томпақ балақайдың бойы салмағын «қуып жеткенше» бірқалыпта ұстауға тырысу керек.

Семіздіктің алдын алу:

1. Салауатты өмір салтын ұстану;
2. Спортпен шұғылдану;
3. Көкөніс пен жемістерді көбірек жеу;
4. Артық салмақ қосқаныңызды байқаған сәттен бастап, спорт және қауіпсіз диетаның көмегімен арықтауға тырысу керек.

Бектұрған ЛАҚАДІЛҰЛЫ
Гүлнұр НҰРӘЛІҚЫЗЫ



Несеп шығарудың кедергіге ұшырауы

Адам күніне ең аз дегенде 3-4 рет, ең көп болғанда 10 рет кіші дәретке отырады. Сол себепті несеп шығаруды – денедегі су құрамын теңшейтін ең маңызды функциялардың бірі деуге болады. Денеге сіңірілген су клеткада зат алмасқаннан кейін денедегі жарақсыз заттарды өзімен бірге сыртқа шығарады. Бұл шығарылған су несеп болып табылады. Дене осы несеп шығару функциясына сүйене отырып жарақсыз заттарды шығарады әрі дене сұйықтығының осмостық



ҚУЫҚТЫҢ ТҰТЫЛУЫ

қысымы мен тұз құрамы секілді минералды заттардың қоюлығын сақтайды.

Денедегі несеп шығару функциясының қызметін атқаратын негізгі мүшелер – бүйрек, қуық секілді зәр шығару жолдары. Жалпы несеп шығарудың барысы мынадай: Алдымен қан жүректен өтіп бүйрек артериясы арқылы бүйрекке жеткізіледі, сөйтіп бүйрек ішіндегі бүйрек шумағында сүзіледі. Бүйрек түтікшесі мен жинау түтікшесі пайдалы заттарды қайтадан қабылдап алғаннан кейінгі, бөлінген сұйықтық несепке айналады. Несеп әуелі бүйрек түбегіне жиналады. Онан соң несеп түтігі арқылы қуыққа сақталады да, жиналып белгілі мөлшерге жеткенде сыртқа шығарылады.

Бір күнде бүйрекке баратын қан өте көп болады. Бүйрек әр минутына жасайтын алғашқы несеп 1000 миллилитрге дейін жетеді. Осы алғашқы несептің 90 пайызы қайтадан денеге қабылданып, ондағы глюкоза, аминқышқылы сияқты пайдалы элементтер қайтадан денеге сіңіріледі. Ал қалған 10 пайыздың бәрі денеге қажетсіз несеп қышқылы уреа, қажетсіз дәрумен және минералды заттар мен дәрі секілді заттар болғандықтан, бұлар несеп ретінде сыртқа шығарылады.

Несеп шығару неліктен қиын болады?

Қуық тұтылу негізінен несеп шығарудың кедергіге ұшырауы, несеп шығарғанда қиналу, несеп жиылу деп бөлінеді. Бұл аурулар бір мезеттік

физиологиялық әсер болып, қатты алаңдауды қажет етпегенімен, бірақ мәлім бір аурудың әсерінен пайда болса, онда оған назар аудару керек.

Көп жағдайда жасы ұлғайған ер адамдарда болатын несеп шығарғанда қиналу қуық түбі безінің үлкеюінен болады. Сау адамның бір рет несеп шығарып болу уақыты 20 секунд шамасында болады. Егер 2-3 минутқа дейін шығарып болмаса, қуық түбі безінің үлкейген, үлкеймегендігін ескеруге тура келеді.

Қуық түбі безінің ұлғаюы мен қуық түбі безінің қатерлі ісігі көбінесе жануарлардың белогы мен майынан болады. Бұл заттар денедегі жыныстық гормонның тепе-теңдігін бұзады. Сондықтан қарттар жайшылықта тамақтанғанда ет текті және майға қуырылған тағамдарды аз жеуге ерекше назар аудару қажет.

Орта жастағы немесе қартайған әйелдерде несеп шығарғанда қиналу жағдайы байқалса, бұл – несеп жолы түймешігі, несеп жолының қабынуы және босану кезіндегі зақымдалудан қалған зардап болуы мүмкін. Әйелдер босанған кезде нәрестенің басы бала жолынан өткенде несеп жолын басып өтеді. Зақымдалған несеп жолының бүйірі оңай қабынып, іріңдеп, тыртықтанып, несеп жолын қатайтады. Босанған кезде пайдаланылатын акушерлік қысқыштар да, несеп жолы бүйірін оңай зақымдайды. Әйелдер жас кезінде несеп жолының тарауынан болған несептің қалыпты

шығарылмауын көп жағдайда елеусіз қалдырады да, жасы ұлғайғанда барып несеп шығару ретінің көбеюін, несеп шығарғанда қиналу секілді жағдайларды және дәреттен кейін несеп тамшыларының қалатындығын сезеді.

Қуық мойнының тосылуы да әйелдердің несеп шығарғанда қиналатын себептерінің бірі. Оның белгілері еркектерде болатын қуық түбі безінің ұлғаюымен қарайлас болады. оларда да несеп жиылу, несеп қыстау, несеп шаншу және несеп шығарғанда қиналу сияқты белгілер байқалады. Тіпті қанды несеп келеді. Денсаулығын тексеретінде басқа лабораториялық көрсеткіштері үнемі қалыпты болып шығады.

Орта жастағы қартайған әйелдердің қуық пен жатырының қатерлі ісігі немесе қынап қатерлі ісігі қуыққа не несеп жолына жайылса да несеп шығаруды қиындатады.

Несеп шығарудың психологиялық факторлардан кедергіге ұшырауы

Кейбір науқастар тексерілгеннен кейін қуықтың тұтылуы диагнозы теріске шығарылса, онда психологиялық факторлар болуы мүмкіндігін ескеру керек. Адамдардың рухани жақтан қатты абыржуы да, қуықтың физиологиялық функциясын теңшейтін вегетативтік нерв жүйесіне ықпал жасап, қуықтың керілу күшін төмендетіп несеп шығаруды қиындатады.

Емтихан тапсырушылар, түрлі жарыстарға қатысушылар немесе халық алдында сөзге шыққандар абыржыса, қашанда дәретханаға жүгіреді. Бұл симпатикалық нервтің қуық пен тегіс салалы бұлшық еттің жиырылуын тездетуінен болатын реакция. Бұған көп алаңдаудың қажеті жоқ.

Еркектерде болатын несеп жолына тас байлану

Еркектердің несеп шығарғанда ауырсынуы – көп жағдайда несеп жолына тас байланудан болады. Несеп жолы дегеніміз – бүйрек, қуық секілді несеп өтетін жолдардың жалпы аталуы. Ал несеп жолына тас байлану дегеніміз - денедегі белгілі бір қатты құрамның несеп жолына мөлдір тас күйінде байланып қалуы. Байланған тастың құрамы көбінде қышқыл кальций, фосфорлы қышқыл кальций немесе осы екеуінің қосындысы болады. Мұның ішінде кальцийленген қоспалар 70 пайызын ұстайды. Бұдан сырт, байланған таста кейбір жағдайда фосфор қышқыл магний, несеп қышқылы немесе систин секілді құрамдар болады.

Несеп шығарғанда ауырсынатын орын тастың байланған шекті орнына қарай болады. Бүйрекке тас байланса, арқа-бел немесе құрсақтың бүйірі шаншып ауырады. Кейде несептен қан келеді. Егер несеп түтігіне тас байланса, шыдатпай шаншып ауырады әрі несептен қан келеді.

Несеп жолына тас байланатын науқастардың 70 пайызы еркектер. Себебі, еркектердің гормонының қымыздық қышқылды көбейтетін рөлі болады. Ал әйелдердің гормоны байланған тасты ерітетін амин қышқылын шығарады.

Несеп жолына тас байлану – денедегі магнийдің жетіспеуінің әсері. Себебі магнийдің клеткадағы кальцийді жоғалтатын, ерітетін рөлі бар. Сондықтан қуығына тас байланған науқастар ағзада магнийді толықтап отыруға көңіл бөлуі керек. Сірке, лимон, қара өріктің құрамындағы дәрумендер және лимон қышқылының да байланған тасты ерітетін рөлі болады. Жайшылықта осы тектес тағамдарды көп жеу тас байланудан сақтануға пайдалы.

Жасан Зекейұлының ғылыми материалынан

ЖҮРЕК ЖАРДЫ

Менің белим ауырып, сол аяғым тартылып қалатын. Біреудің көмегі арқылы жүріп-тұратын жағдайда едім. Бармаған жерім жоқ. №12 және №7 емдеу орталықтарының есігін сан рет қақтым. Бірақ олардан ешқандай нәтиже болмады. 2012 жылы қаңтарда теледидардан «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы жайлы хабарды көрдім. Сонымен, осы орталыққа барып емделуді жөн санадым. Жасан Зекейұлы мені күлімсіреп қарсы алды. Ол кісіні осындай кішпепейл, қарапайым деп ойламаппын. Мен көп жерге барып жүрмін. Осындай ашық-жарқын адамды бірінші рет кездестіруім екен. Профессор Жасан Зекейұлы маған дұрыс диагноз қойды. Белімде протрузия бар екенін дәл тауып айтты. Бір курс ине емін алғаннан кейін жақсы болып кеттім. Сол жақ аяғымды басып жүре алатын болдым. Белімнің ауырғаны да азайды. Атажұртына келіп, жанына шипа іздеген жандардың көңіліндегі күдікті сейілтп жүрген Жасан Зекейұлына және «Жас-Ай» орталығының барлық қызметкерлеріне үлкен рақметімді айтамын.

Баймұханова Әспет

Қызым Соловьева Оксана талма ауруымен ауырып келе жатқанына 20 жылдай болды. Алғашында айтқан сөзін түсінбейтініз. Кейін келе үйрене бастадық. Оның үстіне осы қыста қатты суық тиіп, құлағы естімей қалған. Бұрынғы қараған дәрігерлері «қызыңның құлағы қалпына келуі екіталай», дегенде есімнен тана жаздағамын. «Жас-Ай» емдеу орталығын естіп, осында келдік. Қызымды бұл жерге қолтығынан сүйеп келген едім. Ине емін қабылдап, массаж жасаттық. Содан бірінші курстан бастап жүрісі дұрысталып, сөзі анықтала бастады. Ойлау қабілеті де жөнге келді. Төрт курс ем алғаннан кейін құлантаза жазылып кетті. Басы да ауырмайтын болды. Ұйқысы жақсарды. Менің қызымды емдеп-жазған профессор Жасан Зекейұлына, дәрігер Айгүл Оңдасқызына, массажист Гүлнұр Нұрәліқызына, мейірбике Көпесбаева Гүлсімге үлкен алғысымды айтамын. Жалпы, «Жас-Ай» ұжымының қызметкерлерінің дендеріне саулық, бастарына бақыт тілеймін.

**СОЛОВЬЕВА ЛЮБОВЬ АЛЕКСЕЕВНА,
ШЫМКЕНТ ҚАЛАСЫ**

Мен Алматы қаласы «Ақбұлақ» ықшамауданының тұрғынымын. «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығына алғысым шексіз. Өйткені мен 16 жылдан кейін профессор Жасан Зекейұлының ине емін қабылдағаннан кейін жүкті болып, бала сүйдім. Бұдан бұрынғы жылдары бала үшін бармаған жерім, баспаған тауым қалды ма? Көрінбеген дәрігерім де қалған жоқ-ау, шамасы. Репродукциялық орталыққа үш жылдай тіркеліп емделдім. Неге екенін білмеймін, екі рет түсік тастадым. Онан кейін жатыр түтікішесіне операция да жасаттым. Токпен массаж да істеттім. Қойшы, жасатпаған емім жоқ, ең соңында «Жас-Ай» деген медициналық журналдан ине емі арқылы жүкті болуға болатындығын оқыдым. Көрсетілген мекен-жай бойынша тауып келіп, 2011 жылы қаңтардың 3-4-інен 14-іне дейін бір курс ине емін қабылдадым. Қосымша дәрілерін алдым. Біраз уақыт өткеннен кейін жүкті болғанымды сезіп, қатты қуандым. Міне, бес ай болды, Айша деген сүйкімді қызды болдым. Бұл жайды өзіммен бірге жұмыс істейтін Ләйлә Кадирова деген досыма айттым. Ол көп жыл болды, бір шаранаға зар болып жүрген еді. Ол да ойланбастан Жасан ағаға барып, тамыр ұстатып, ине емін қабылдады. Көп өтпей, ол да жүкті болды. Сонымен, досым да, мен де бақытты күндерді бастан өткізіп жатырмыз. Біріншіден, құдіреті күшті Аллаға, екіншіден, Жасан Зекейұлына алғысымды білдіремін.

**Марфуға Мырзағалиева,
Алматы қаласы**

БИСМИЛЛАНЫҢ ҚАСИЕТІ

Финк ғалымы Әбу Ләйіс ас-Самарқанди: «Мұсылман баласы жеті кәлима сөзден өмірдің жақсылығына жетеді әрі дүниеден өтерінде қиналмауына көп себеп болады» – деген. Осының біріншісі – «Бисмилла» сөзі. Мағынасы - «Алланың атымен!». Алла тағала әлемнің тағдырын жазбас бұрын қаламды жаратады және оған «Жаз!» деп бұйырады. Қалам: «Не жазам?» – деп сұрайды. Алла тағала: «Осы күннен, қияметке дейін болатын істерді» – дейді. «Қай сөзден бастайын?» – дегенде: «Бисмилладан баста!» – депті. Сонда қалам «Бисмилла» сөзін жеті жүз жыл жазып бітірген екен. Құранның барша шарапаты «Фатиха» сүресіне, ал «Фатиха» сүресінің барша шарапаты «Бисмиллаға» ноқталанған.

Біреуі тоя семірген, ал, екіншісі азып-тозған екі шайтан кездесіпті. Азып-тозған шайтан: «Мен Аллаға иман келтірген салиқалы адамды азғыруға бекіндім. Бірақ, ол адам барлық ісін тек бисмилламен бастайды екен. Содан

болып өзім азып-тоздым» – депті. Сонда екіншісі: «Ал, мен семірдім. Себебі, маған байланған адам, на-дан әрі пасық екен. Аяғын басса да, тамақ жесе де асығып, ашкөздіктен бисмилланы айтуға ұмытып кетеді» деген екен. Мұхаммед (с.ғ.с.) Пайғамбарымыздың: «Кімде – кім сол қолымен бисмилласыз тамақ жесе, ол адаммен бірге шайтан тамақтанады» дегені осыған дәлел болады.

Бір жігіт тақуа әйелге үйленеді. Әйел болса, бисмилласын үзбейтін жан екен. Сөйтіп, күйеуі әйелінің бисмилласын сынағысы келіп, қолындағы жүзігін шешеді де, «мынаны жасырып қоя сал, кейінірек аламын» дейді. Әйел болса, күйеуінің жүзігін бисмилла деп алады да, бисмилла деп сандыққа салады. Әрі қарай жұмысына Алланың атымен кірісіп кетеді. Күйеуі сандықтан жүзікті алып, құдыққа лақтырып жібереді. Әйелі су алу үшін бисмилла деп, құдыққа шелегін тастағанда, шелектегі сумен

бірге жүзік шығады. Әйелі ол жүзікті қайтадан бисмилла деп, сандыққа салып қояды. Кеш таман күйеуі әйеліне, «жүзігімді алып келші» дейді. Әйелі бисмилла деп, сандығын ашып, күйеуіне жүзігін әкеп береді.

Бисмилланың о дүниеде берері зор. Осы өмірінде бисмилланы көп айтып әдеттенген адам қабірге түсіп, періштелер жауап алғанда үйреншікті әдетімен бисмилласын айтып тұрады. Сонда періштелер де сұрақты жеңіл алады. Әсіресе, бисмилланы балаға үйретсе өте жақсы. Бұл сөзге бала тілі сынған кезде, Алла тағала періштелерге: «Үш топты азаптан құтқарыңдар. Үйренген бала, оның ата-анасы, үйреткен адамдарды» – деп, бұйырады. Сондықтан да, бисмилла – әрбір істің көкөзек нәрі. Алдыға ас келсе, бисмилланы айтып бастаған дұрыс.

НҮРІАН БАЙЖІГІТҮЛЫ
ҚМДБ ӨСКЕМЕН АЙМАҚТЫҚ ӨКІЛ
ИМАМЫ
HTTP://WWW.NAMYS.KZ

ЗҮЛЫМДЫҚ КӨРГЕН АДАМНЫҢ ДУҒАСЫ

Хорасан әкімі Абдуллаһ бин Тахир өте әділетті адам еді. Адамдары бірнеше ұрыны ұстап, оған хабарлайды. Ұрылардың бірі қашып кетеді. Ол кезде хираттық бір ұста Нишапурға барған болатын. Бір күні түнде үйіне қайтып келе жатқанда оны ұры деп ұстап алады. Ұрылармен бірге әкімге алып барады. Ол: «Қамаңдар!», - дейді.

Ұста түрмеде дәрет алып, намаз оқиды. Қолын, жайып, «Иә, Раббым. Кінәлі емес екенімді тек сен ғана білесің. Мені бұл зынданнан сен ғана құтқара аласың» деп дұға етеді. Әкім түнде түсінде төрт күшті адам келіп, тағын теріс аударайын деп жатқанын көріп оянады. Дереву дәрет алып, екі рәкат намаз оқиды. Қайтадан ұйқыға жатты. Тағы да сол түсті көріп, оянады. Өзінен зұлымдық көрген адамның наласы бар екенін түсінеді.

Дереву сол түні түрменің бастығын шақырып, «түрмеде зұлымдық көрген адам бар ма?», - деп сұрайды. Ол «Білмеймін, бірақ, біреуі намаз оқып, көп дұға етеді», -дейді. Оны алдырып, жағдайын сұрап, кінәсіз екенін білді. Кешірім сұрап, былай деді:

- Кешір, мың күміс сыйлығымды ал және қандайда бір тілегің болса маған кел.
- Кешірдім, сыйлығыңды қабылдадым. Бірақ, тілегімді сенен сұрап келе алмаймын.
- Неге келе алмайсың?
- Өйткені, мен сияқты бір кедей үшін сен сияқты сұлтанның тағын бірнеше рет теріс аударған иемді тастап,

тілегімді сенен сұрауым дұрыс бола ма? Намаздан кейін оқыған дұғаларым арқылы мені қаншама қиыншылықтан құтқарды. Қаншама мақсатыма жеткізді. Қалайша мен басқа адамға сыйынамын, оған қалай барамын? Ұста сұлтанның қасынан кетіп, еліне қайтты.

HTTP://ISLAMDINI.KZ

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, варикозное расширение вен, постинфарктный кардиосклероз.
- **Болезни желудочно-кишечного тракта:**
гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, запоры, гастродуоденит.
- **Болезни мочеполовой системы:**
энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы), паховая грыжа.
- **Заболевания женской половой сферы:**
олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие, клинический синдром, аднексит.
- **Болезни суставов:**
артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоартрит.
- **Болезни дыхательной системы:**
бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит, гайморит, пневмония, аллергический бронхит.
- **Кожные заболевания:**
витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, грибок, экзема, облысение.
- **Эндокринные заболевания:**
сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение.
Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия
- **А также:**
от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.
- **Лечение проводится комплексным методом тибетской медицины:**
пульсодиагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для лечения грыжи и протрузии 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,
302-15-40, 302-15-39

2. Адрес: г.Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф.1, пр.Абая
уг. ул. Отеген батыра
Тел./факс: 8 (727) 226-07-26, факс 302-14-88



Республикалық Шығыс-Тибет 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
Сұлтан ЖАНБОЛАТ, жазушы, ҚХР Халық
құрылтайының өкілі, профессор
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Төлебай РАҚЫПБЕКОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор, Семей мемлекеттік медицина
университетінің ректоры
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы
Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД, ақын,
халықаралық жыр мүшәйраларының жүлдегері

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

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

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН,
Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Болат Құрманғажыұлы
Бектұрған ЛАҚАДЫЛ
Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Жанна Иманқұлова
Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

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
e-mail: zhasai_67@mail.ru
<http://www.jasai.kz>



Отан үшін отқа түс - күймейсің...

Құрметті оқырман!

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

Жазылу бағасы:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
74192	6 ай	657,09	681,78	691,23
	12 ай	1314,18	1363,56	1382,46

«Қазақпашта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.