

№ 6 (27)  
2013 жыл

*Ауырып ем іздегенше,  
Ауырмайтын жол ізде*

# Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

МӘНГІЛІК ЕЛ

**ЕЛБАСЫНЫҢ  
ЖОЛДАУЫ –  
ЕЛІМІЗДІҢ ЖАРҚЫН  
БОЛАШАҒЫ**

16-17-беттер

## Алтын қолды дәрігер азамат тапқан алтын құрсақ анасы қартаймасын!

Мені ұзақ жылдар бойы жүрек ауруы және қол-аяқ буындарының қақсауы мазалап келді. Осыған қарсы дәрі-дәрмекті көп тұтынудан болса керек, соңғы кездері асқазаным мен бауырым да сыр бере бастады. Түнде тыныш ұйықтау мүңға айналды. Салдарынан күннен-күнге әлсіреп, буыным құрып тұратын.

«Жас-Ай» Шығыс медициналық орталығына алғаш бір аяғым сүйретіліп жүре алмай келдім. Ем қабылдаған үшінші күннен бастап-ақ оң әсері болды. Асқа деген тәбетім де мүлдем жоғалып кетіп еді, Аллаға шүкір, қазір бәрі жақсы. Мұндағы мамандар қажетсіз дәрілерді көп ішуден ағама кері әсері болғанын айтуда. Қазір алғашқы он күндік ем аяқталды. Енді Алла қаласа екінші курс емді қабылдауға ниеттеніп отырмын.

Жалпы, «Жас-Ай» медициналық орталығы туралы бұрын ешқандай хабарымыз жоқ еді. Сіздердің «Жас-Ай» атты журналдарыңызды алып оқығасын ғана осы орталық жайлы



біле бастадық. Осы орталыққа келіп, Бас дәрігер Жасан Зекейұлы туралы кітапты оқыған соң тіпті көзіме жас алдым. Өзге елде оқып, сол елдің халқы сыртқа құпия ұстайтын тибет емінің білікті маманы атанып, жақсы шарт-жағдайда қызмет атқарса да,

өз Отанына келіп ондағы халықтың Шығыс еміне деген сауатын ашып, халқын емдеп жүрген осындай азаматтардың бар екендігіне шексіз қуандым. Жасан ағаның алдында өзіңді сенімді сезінеді екенсің, жылы қабағы мен дәрігерлік біліктілігін көргенде бойыңда қандай да бір дерт болса да, бірден сауығып аяғыңнан тік тұрып кетердей сезімде боласың.

Меніңше, «Жас-Ай» орталығынан сауығып ем алып қайтқан адамдар ең алдымен Жасандай асыл азаматты тапқан алтын құрсақты анасына алғыс айту керек деп есептеймін. Мұнда кәрі де, жас та келіп емделіп, дертіне шипа тауып жатыр. Осындай алтын қолды шипагердің қолына Жаратқан дем берсе екен, балашағаларының рахатын көрсе екен деп тілеймін. Сіздерге алғысымыз шексіз.

**Игілікова Гүлсім Дәукенқызы,**  
Алматы облысы

## ҚУАНЫШПЕН ҚАЙТЫП БАРАМ

«Жас-Ай» медицина орталығына басым айналып, құсып, қан қысымым өте жоғары болып келген едім, Жасан Зекейұлының тамыр ұстау арқылы нақты диагноз қойып, өте ұқыпты, ем жүргізуінің арқасында денсаулығым жақсара бастады. Қазіргі таңда 4 курс емінен кейін өзімді жақсы сезініп еліме қуанышпен кетіп барамын.

Осы орталықтың дәрігері Бибігүлдің шипалы қолымен салынған инесінің және медбике Жанар қызымның өте биязы жанға жайлы, жұмсақ мінезінің

арқасында, алған емім шипалы болды. Медицина орталығында қызмет жасап жатқан басқа да қызметкерлерге шын жүректен алғысымды білдіремін. Осындай керемет орталықтың бастығы профессор Жасан Зекейұлына ілтипатым ерекше зор.

Жанұяларыңызға ырыс, береке, байлық, бақыт тілеймін. Ашылып жатқан 5 қабатты жаңа орталықтарыңыз халыққа адал қызмет етсін!

**Бақытбек НҰРЫШЕВ,**  
Шымкент қаласы



# МАЗМҰНЫ

1

ӨТКЕ ТАС  
БАЙЛАНУ



5-бет

5

ТАМШЫДАЙ  
ЖАҚСЫЛЫҚ –  
ТАУДАЙ  
ТАБЫСТЫҢ  
БАСТАУ БҰЛАҒЫ



18-20-беттер

2

ИЗЖОГА



12-13-беттер

6

ПЛАСТМАСС  
ЫДЫСТАРҒА  
ЖАСЫРЫНҒАН  
ҚАТЕР



26-бет

3

КҮЙІКТІ ЕМДЕУ



14-бет

7

КӨКЖӨТЕЛ



28-29-беттер

4

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ  
ФАРМАЦЕВТИКА



22-23-беттер

8

КӨЗДІҢ АЛЫСТАН  
КӨРМЕУІ



32-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
<b>Жеке тұлғалар үшін</b>				
74192	6 ай	694,61	714,13	724,99
	12 ай	1389,22	1428,26	1449,98
<b>Заңды тұлғалар үшін</b>				
24192	6 ай	904,61	924,13	934,99
	12 ай	1809,22	1848,26	1869,98



*Құрметті, Жасан балам, біз Оңтүстік Қазақстан облысының Сарыағаш ауданында тұрамыз. Өзім – зейнеткермін. Он шақты немеренің әжесімін. Соңғы кездері Айгерім атты бір немерем «ішім жиі ауырады» дегенді айтып жүр. Жасы 18-де. Кейде тамаққа тәбеті болмайды, жүрегі айнып құсады. Жергілікті дәрігерлер соқырішек дегенді айтып отыр. Оны бірден алғызып тастайық десек немереміз көнбеді. Бұл іш ауруы басқа бір дерттің белгісі емес пе, соны айтып берсең деп, хат жолдатқыздым.*

*Сақыпжамал Құсайынова,  
Оңтүстік Қазақстан облысы, Сарыағаш ауданы*



## СОҚЫРІШЕК қандай ауру?

Жалпы, іштің бұрауы – көп түрлі аурудың белгісі. Ал сіз айтқан жағдай шын мәнінде жергілікті жердегі дәрігерлердің айтуындай соқырішек болса, онда оны алып тастау қиын емес. Сол жердегі дәрігерлерге сенім артсаңыз да болады. Бірақ, аурудың жақсысы жоқ екенін естен шығармаған абзал. Егер уақыты өтіп кетсе, ол ішке жарылып кетуі де мүмкін. Бұл науқас үшін анағұрлым қиын жағдай болады. Тек соқырішек ғана емес, кез келген дертті асқындырмай тұрып емдеу жақсы нәтиже береді. Соқырішек – іштің оң жақ төменгі бөлігінде тоқ ішекке жанаса, жалғаса біткен ұзындығы саусақтай қалташаның қабынуынан пайда болатын ауру. Қабынған аппендикс жарылып, көк еттің тоқ ішек – талаурауына соқтыруы мүмкін. Іш құрылысының (көк еттің) талаурауы – ішек қуысына қауіпті инфекция түсіретін қатты асқынған ауру. Ол аппендикстің немесе ішектің басқа бөлігінің жарылуынан пайда болады.

### СОҚЫРІШЕК АУРУЫНЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- Басты белгісі – іштің үздіксіз ауруы;
- Ауру көбінесе кіндік түбінен басталып, бірден оң жақ төменгі бөлікке ауысады;
- Адамның асқа тәбеті азайып, жүрегі айниды, құсады, үлкен дәреті жүрмейді, аздап қызуы көтеріледі.

### АУРУДЫ ҚАЛАЙ АНЫҚТАУҒА БОЛАДЫ?

Сырқат адамды жөтелтіп, жөтелдің ішті қатты ауыртып не ауыртпайтынын бақылаңыз. Немесе іштің шаптан солға таман және сәл жоғарырақ бөлігін ауырғанша қаттырақ батырып басыңыз. Содан соң қолыңызды тез тартып алыңыз.

Егер де қолды жіберіп қалған кезде іштің оқыс қатты ауырғаны сезілсе, онда бұл соқырішек немесе талаурау болуы әбден ықтимал. Осы қимылдан оқыс қатты ауырғандық белгісі сезілмесе, онда жаңағы

тәсілді оң жақ шаптың аумағына да қолданып көріңіз. Іштің талаурау ауруының асқынып, ауруы кезінде сырқаттың іші тақтайдай қатты болады да, ол ішіне таман қолды сәл жанастырғанның өзінде қатты ауырсынады. Оның өміріне енді қатер төніп тұрғаны айдан анық.

Егер аурудың соқырішек немесе талаурау екендігіне көз жеткізгендей болсаңыз онда:

- Дәрігерлік көмек көрсетудің шұғыл шараларын қарастырыңыз;
- Сырқат адамды ота жасауға мүмкіндігі бар жерге жеткізуге тырысыңыз;
- Ештеңе ішпеңіз және клизма да жасамаңыз. Шөлдеу, сусау белгілері байқалғанда ғана жұтымдатып су немесе судың орнын алмастыратын сусыннан басқа ештеңе ішпеу керек.
- Сырқат адам толық тыныштықта жартылай отырған қалыпта жайғасуы тиіс.



# ӨТКЕ тас байлану

## Клиникалық белгілері:

Мөлшермен 20-40 пайыз науқастардың өтіне байланған тас өмір бойы түрлі ауру белгілерін қалыптастырады да, денсаулығын кешенді тексеруден өткізген кезде немесе ота жасау кезінде байқалады. Бұл жағдайдың көбінде арнаулы клиникалық белгілері болмайды. Ал кей жағдайда өттің шағып ауруының білінуі өтте тас пайда болған орында тастың үлкен-кішілігіне және таспен бірге қабынудың бар-жоқтығына, өт жолының жағдайына қарай белгілі болады. Әсіресе майлы тағам жеген соң құрсақ бөлімінің жоғары жағы, яғни оң жақ қабырға асты ауру, тіпті кебу, кекіру, жүрек айну сияқты белгілеріне қарап, көп жағдайда асқазан ауруы деп қате диагноз қойылады.

Шын мәнінде өттің шағып ауруының білінуі тоя тамақтану, майлы тамақтарды көп жеу немесе ұйықтап жатқанда арыбері аунағаннан тас қозғалып, өт жолына түсіп, өт сұйықтығын бөліп шығаруға кедергілік жасап, өттің ішкі қысымы артып, өттің керілуінен болады.

Егер кішкене тас өт түтікшесіне түссе, өт түтікшесіне тас байлануды келтіріп шығарады. Ұйқы безі аралығы түтікшесі мен өт қалтасы түтікшесінің құяр жері өзара



көршілес болғандықтан ұйқы безі түтікшесіне әсер етсе, онда өттен болған ұйқы безі қабынуы келіп шығады. Кейбір жағдайда тас аш ішекке түсіп тосылу пайда қылса немесе қабынуды қайтадан тітіркендірсе өт қалтасы қатерлі ісігіне алып келуі мүмкін.

Жалпы, өт тасы ауруы өт жолы жүйесінің (өт қабы мен өзегін өз ішіне алады) кез келген жеріне тас байлануды меңзейді. Медицина мамандарының зерттеу нәтижесі бұл дертке шалдығу дұрыс тамақтанбауға тікелей байланысты екендігін дәлелдеп отыр.

1. Таңертеңгі асты ішпеу. Ұзақ уақыт таңғы асты ішпеген адам өт тасы ауруына оңай шалдығады;

2. Тәтті тағамға құмартау. Қант құрамының шамадан тыс артуы, инсулинның бөлінуін көбейтіп, холестериннің жиналуын тездетеді де, өт сұйықтығындағы холестерин өт сұйықтық қышқылы, холин фосфатид арасындағы салыс-

тырманың бөлінуін тудырады да, өтке тас байлануды тудырады;

3. Нашар азықтық құрам. Көптеген май тектес азықтықтарды жеуден де, өт сұйықтығы құрамындағы өзгеріс жеделдейді де, өт сұйықтығы оңай қойылып, өт қабығының жиырылу рөлі төмендеп, өт тасы қалыптасады;

4. Ас-су тазалығына мән бермеу. Егер құрт жұмыртқасы ас қорыту жолына кіріп, аскарида (жылан құрт) ауруына шалдықса, ол теріс ағып, өт жолы сияқты орындарға кіріп, уылдырық шашады да, не өледі, не тас байлануды қалыптастырады.

## КЕҢЕС:

Өтті кейбір медициналық жабдықтардан кешенді тексеруден өткізу біршама қиын әрі бағасы қымбат болатындықтан, көптеген медициналық мамандар өтті алып тастау бұл дерттерден құтылудың ең жақсы жолы деп қарайды.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ, академик

## Қанттың денсаулыққа қаупі алкоголь мен табактан кем емес

«Таяу аралықта Ұлыбритания семіздік «індетімен» күреске бағытталған денсаулық сақтау жүйесінің жаңа бағдарламасын іске қоспақ», деп хабарлады «The Telegraph».

Британдық ғалымдардың пайымынша, қант алкоголь мен табак сияқты өте қауіпті. Жаңа бағдарлама британдықтарды қант мөлшері көп азық-түліктерді тұтыну көлемін азайтуға, күнделікті тұтынылатын өнім нормасын 100 калорияға төмендетуге бағытталған. Сонымен қатар мамандар тамақ өнеркәсібі кәсіпорындарын азық-түлік өнімдері құрамындағы

қант мөлшерін 30 пайыз төмендетуге шақыруда. Бұған қоса, олар тәтті шырындар мен балаларға арналған тісбасар жарнамаларын тоқтатуға, ал үкіметті ұлттың сауығуына кедергі келтіріп отырғандарға айыппұл салуға шақыруда.

Айта кетерлігі, бүгінгі таңда Ұлыбританиядағы ересек азаматтардың төрттен бірі семіздікке шалдыққан. Ахуал бұдан әрі де осылай өрби беретін болса, онда 2050 жылға қарай еркектердің 60, әйелдердің 50, ал балалардың 25 пайызы семіздік зардабын тартатын болады.

Көп жағдайда кішкене балалар мазасызданып, жылап отырғанда тәжірибелі дәрігердің өзі оның өкпесін дұрыс тыңдай алмай диагноздан шатасып жатады. Бірінші күні өкпесі қабынбаған десе, ертесі қабынған болып шығып жататыны сондықтан.

Кейде бала аяғын сындырып алса, болмаса енді біреуінің іші кетсе, тіпті кейде тісі қақсап ауырған күннің ертесінде балаға дәрігерлер өкпе қабынуы диагнозын қойып жатады. Оның себебі кез келген микроорганизм пневмонияны туыруға себепші болтындығынан және бала организмінің иммунды жүйесіне байланыстылығынан туындайды. Жалпы 5 жасқа



# БАЛА ӨКПЕСІН қабындырып алмасын

**Қарапайым халық тілінде «өкпе қабынуы», «өкпеге суық тию» деген аурудың медициналық аты – «пневмония». Кей адамдар «менің балам екі рет өкпе қабынуымен, бір рет пневмониямен ауырды» деп бір ауруды айтып отырғанын өздері де біле бермейді.**

**Сонымен өкпе қабынуы өте көп кездесетін аурулардың қатарына жатады. Ауру әсіресе, жас балаларға бірден жабыса кетеді.**

дейінгі балаларда өкпе қабынуы жиі кездеседі екен. Ең бастапқы белгісіне әрине жөтел жатады. Сондай-ақ баланың асқа төбеті болмайды, тіпті сұйықтық ішкісі де келмейді. Ол әлсіреп, ойын да ойнамай, сергектігі жоғалып, дел-сал, ұйқылы-оюу күйде болады. Дене қызуы көтеріліп, ентіге дем алады. Бұндай жағдай асқынып бара жатса, уақытты көп созбай, өз тарапыңыздан диагноз қойып ем жасағаннан гөрі дереу дәрігерге хабарласқан жөн. Өйткені асқынған ауру, мұрын, құлақ, көз ауруларын да тудыратыны сөзсіз.

Ал дәрігер өкпені тыңдап қана қоймай, лабораториялық қан тексерісін, қажет болса рентгендік түсірілімдер жасау арқылы толыққанды диагноз қоя алатын

мүмкіндікке ие екендігін есте сақтау керек.

Аурудың үйде немесе ауруханада емделуі керек пе деген сұрақ өкпе қабынуының қай сатыда жүріп жатқанына байланысты анықталады. Пневмонияның асқынып, тыныс жолдары мен жүрек қан-тамырларына қысым жасаған түрі мен бронхтардың қою қақырыққа толған кезі, өкпе қабығы плевриттің қатты қабынуы міндетті түрде ауруханада емделеді. Пневмонияны жаңадан басталып, асқынбаған сатысын ғана үйде медикаментоз-дармен емдеп жазып алуға болады.

Өкпе көпіршіктері сау кезінде де микроорганизмдерді өлтіріп тұратын қақырық бөліп тұрады. Ал ауру пайда болған сәттен бастап, зиянды микроорганизм-

дермен күресетін қақырық өте көп мөлшерде бөлініп, өкпені қоздырады да, жөтел пайда болады. Сондықтан өкпені қақырықтан тазартатын дәрілік заттар пайдаланылады. Бірақ есте ұстайтын нәрсе, мұндай дәрілік заттарды өте көп мөлшердегі сұйықтықпен бірге қабылдау керек. Сұйықтық аз болса, дәрілік зат қақырықты еріткенмен оны өкпеден шығара алмай, жөтел тіпті жиілей түседі. Сол сияқты өкпесі қабынған баланы өте ыстық бөлмеде ұстау да өкпені қоздырып, жөтелді үдете береді.

Өкпе қабынуын емдеуде фармакологиялық жолдан айналып өту мүмкін емес. Бұл ауруды міндетті түрде өкпелер арқылы емдеу керек деген түсінік дұрыс емес, дұрыс таңдалған таблет-

ка түріндегі дәрілер мен сұйық дәрілер де ауруды жеңіп шыға алады. Сонымен қатар, ағзаның иммундық жүйесін көтеретін дәрумендер мен көкөністерді көптеп қолдану басты шарт.

Тыныс алу мүшелерінің барлығының қайталанбас өз орны бар. Оның ішінде өкпенің орны ерекше. Өкпе оттегін жұтып, денені қуаттандырып, керексіз көмірқышқыл газын шығарудан басқа да функцияларды атқарады. Өкпе құрғақ ауаны дымқылдандырып, адам денесіндегі тұз мөлшерін тұрақтандырады. Ауамен ілесе келген зиянды заттарды денеге таратпай жойып жібереді. Дене температурасын бірқалыпты сақтап отырады (қызу көтерілсе тез-тез ентіге дем алдырып, ыстық ауа сыртқа шығарады); кейбір ақуыздар мен майларды ыдыратып, қан ұюына да әсер етеді.

Алдымен науқас жататын бөлменің ауасын тазартып алған дұрыс. Дәрігердің кеңесі бойынша, антибиотиктер, қақырықты жібітетін және жүрек пен қан айналымы жүйесінің жұмысын жақсартатын дәрі-дәрмектерді ішкен пайдалы. Мұның барлығын да тек дәрігер тағайындауы тиіс. Өздігіңізден сатып алған дәрі-дәрмекпен емделу – өзге аурудың өршуіне жол ашады. Ауырған адам терлеп тұрғанда ұры желден сақтанған абзал. Бөлмедегі ауа мөлшерден тыс құрғақ болмауы үшін жылу келетін жерге ыдыспен су қойып немесе жылыту құбырларының бетіне дымқыл шүберек қойып қою керек. Бұл ауа ылғалдылығын бірқалыпты сақтауға мүмкіндік береді. Науқас С дәруменіне және ақуызға бай тағамдарды көп қолдануы керек. Ащы және тәтті тағамдарды мүлдем тұтынбаған жөн. Себебі, бұл тыныс алу жолдарының шырышты қабатын одан сайын қызартып, тітіркендіреді. Бұдан жөтелдің күшейіп кетуі мүмкін.

Халық емі: Тыныс алу жолдары мен кеңірдектің ішкі кілегей қабығы қабынғанда, өкпеге салқын тигенде, стенокардияда денеге қыша қойып қыздыру арқылы да емделуге болады. Ол үшін 40-45 градусағы жылы суға қыша қағазын малып, науқастың

терісіне басады. Сонда эфирлі қыша майы теріні тітіркендіріп, тіннің қан тамырларын кеңейтеді. Соның нәтижесінде қыша қойған жерге қан жиналады. Ол ауруды жеңілдетеді. Қыша қойғанда науқас жамылғы жауып, 10-15 минут жатады. Одан артық ұстау теріні күйдіріп жіберуі мүмкін. Ал қышаны алып тастағанда жылы суға малынған орамалмен қыша басылған жерді сүртіп, түйіршіктерін кетіреді.

Қышаны тері ауруларында, қызу 38 градустан жоғары көтерілгенінде, ісік ауруларында, өкпеден қан кеткенінде, терінің сезімталдығы кенеттен төмендегенде немесе жойылғанда пайдалануға болмайды. Суық шығаруда қолданылатын халық емінің бірі лоңқа төңкеру. Лоңқаның ішін жалынмен немесе ауа сорғышпен ауасын сорғанда, сиреген ауа теріні өзіне тартып алады. Лоңқа төңкерген кезде дене қан тамырлары кеңейеді де тереңдегі қан айналымы жақсартады. Бірақ жиі қолдануға болмайды. Лоңқаны тек омыртқа сайына, арқа жотаға көкіректің оң жағына ғана қою керек.

Халық табиғи балды түрлі ауруларға ем ретінде қолдана білген. Өкпе дертін жазуға, ішкі ағзалардағы түрлі жараларды емдеуге, қолқа, жүрек қабынғанда, суық тигенде бал бірден-бір ем болады. Қатты суық тигенде, тіпті үсік шалғанда адам денесін тұтастай балмен сылап, жылы киіндіріп тастайтын көрінеді. Сонда бал денедегі суықты сорып алады екен. Балдың теріге терең сіңгені сондай қолға оның шырыны да жұқпайды. Демек, жаратқан Алла табиғаттағы тіршіліктің тепе-теңдігін сақтай отырып, бір-біріне байланысын қалыптастырған.

Егер балаңызға қатты суық тиіп, жөтелетін болса, ғасырлар бойғы тәжірибеден өткен емдомды қолданып көруге болады. Кешкісін үлкен бір жуаны алып, ұсақтап турап, екі ас қасық қант салып қояды, Күні бойы бала шырынымен қоса тәтті пиязды біртіндеп жеп тауысуы керек. Егер мүлде жегізе алмағандай жағдайда тым болмаса шырынын ішкізу қажет. Осылай бірнеше

күн емделе, бала тез ақ сауығып кетеді. Тағы бір амал: жуаның шырынын теңбе тең етіп, балмен араластырып беріңіз. Бұл салқын тиген жөтелге де жақсы. Шомырдан жасалған дәрі жөтелді жақсартып, басады. Домалақ қара шомырды таңдап алып (тамыры болғаны жақсы), жоғарғы ұшын кесіп алып тастап, ішін үштен бірдей шамада кеулеп ояды. Осы шұқыршаға оның бөлінетін шырынына да орын қалатындай етіп бал салады. Шомырды тамыры батып тұратындай етіп су құйылған ыдысқа салып қояды. 3-4 сағат өтіп, шырыны жиналғаннан кейін балаға соны ішкізеді де орнына қайта бал салып қояды.

Баланың өкпесі әлсіз болса, жөтеліне қарсы мынадай ем жасау керек. 2 шай қасық сары май, шикі екі сары уыз, 1 ас қасық ұн немесе крахмал, 2 ас қасық балды жақсылап араластырып, күніне 4 мезгіл береді. Жөтел көбіне таңертең күшейетінеі болса, сарымсақ тұнбасын, қою қант сірнесін және аздап крахмал қосып, ұйқыдан тұрғаннан кейін бірден аш қарынға жегізу керек. Ал, жөтел жатарда мазалайтын болса, екі-үш тамшы (бұдан асыруға болмайды) йод тұнбасын қосып бір стақан су ішкізіп жату керек. Егер балаңызға қайта-қайта салқын тиіп, жөтеле беретін болса, көктемде оған қайың шырыны мен сүтті (2:1) араластырып, аздап ұн немесе крахмал қосып беріп, тыңайту керек. Ал жөтелден біржолата жазылу үшін шыдамдылықпен қарекет жасап, балаға жаз бойы мынадай шөптердің тұнбасын ішкізу керек. Қалақай, жолжелкен, дала қырық буыны және күлқайыр шөптерін кептіріп, дайындап алып, әрқайсысының үгіндісінен бір-бір шай қасығын 4 стақан қайнаған суға тұндырады да күніне төрт мезгіл, тамақ алдында жарты стақаннан ішкізеді. Бұл емдомды төрт жасқа дейінгі балаға шай қасықпен 3 үш мезгіл, төрт жастан он жасқа дейінгі балаларға бір ас қасықтан, он жастан асқан балаларға күніне 3-4 мезгіл бір ас қасықтан ішкізеді.

Айгүл РАХМЕТОВА  
Жанна ИМАНҚҰЛОВА

# ОМЫРТҚАНЫҢ СІРЕСПЕЛІ ҚАБЫНУЫ

**Омыртқаның сіреспелі қабынуы** – көп кезігетін буын қабынудың бір түрлі типі. Оның басты белгісі сегізкөз-мықын буынынан басталып, біртіндеп омыртқаның буындарына жайылады да, сүйектік сіреспе пайда болады, ауру буындарына ықпал етеді. Бірақ қол-аяқтың буындарына көп әсер етпейді.

Бұл аурудың майда қабығы қалың және буынның, шеміршектің бетінің шіріп бұзылуы жеңілірек болады. Сүйек затының сімірілуі және буынның таюы өте аз болады. Алайда буын қалтасы мен сіңірдің сүйектенуі біршама көрнекті болады, мұнда буын шеміршек бетінің кальцийленуі мен сүйектенуі де көп болады. Буынның сүйектеніп сіресуі өте оңай пайда болады. Біріккен бөлімінің қабынбалы бұлшық ет ткані біріккен бөлімінің сүйек кемігін шірітумен бірге, сіңірлеріне, буын қабығы ішіне дейін жайылады. Тканьнің қалпына келу барысында сүйектік зат өте көп болады да, сүйек кемігінің кемтігін толық толтырып қалмастан, маңайындағы сіңірлерге, буын қабығына дейін өтеді де, сіңір сүйектің шорын қалыптастырады. Мұндай өсу мен дамудың нәтижесі – буынның, сүйектің сіресуін тудыратын басты себеп. Мұндай өзгеріс жамбас буынында көп ұшырасады. Омыртқа аралық табақша, буын өсігі аралық буыны, сегізкөз-мықын буыны, шонданай буыны, қасаға сүйек буыны қатарлы орындарда кездеседі.

Бұл ауру 15-30 жас аралығындағы ерлерде көп кездеседі. Бұлардың көбінің әулеттік тұқым қуалау тарихы болады да, алғашқы мезгілде бел-сегізкөз, мықын, арқа бөлімі сырқырап ауырып, сіреседі. Бел омыртқаның алдыңғы иіні жойылып, белін түзу ұстай алмайды, бүкірейіп жүретін болады. Мұның ауруы буынан басталады да, біртіндеп мойын



омыртқаға дейін шарпиды. Ең соңында омыртқа сіресіп, аяқ-қолдарының үлкен буындарына да әсерін тигізеді. Шамамен 80 пайыз науқастың дерті бірде ауырып, бірде бәсеңдеп, тіпті, он шақты жылға дейін жалғасады. Шамамен 20 пайыз науқастың ауруы күрт ауырлап, қатты қызу қатарлы тұтас денелік ауру белгісі пайда болады. Рентген сәулесіндік суретте алғашқы мезгілдегі сегізкөз-мықын буын жиегінің күңгірттеніп, сүйек тығыздығы төмендеп, буын жапсарлары кеңейіп көрінеді. Орта мезгілдерінің буын жапсарлары тарылып, буын жиектерінің шеміршегі өсіп және шірі бастап, араның тісі тәрізді болып өзгереді. Соңғы мезгілдерінің буын жапсары жоғалады. Алғашқы мезгілдерінің омыртқа сүйек заты ғана босайды. Орта, соңғы мезгілінде ұсақ сүйек тікенегі өсу, шаршы омыртқа пайда болу, кішкене буындар кірігу, буын қалтасы мен сіңірі кальцийлену, омыртқа сіресіп буылтықтану, сегізкөз-мықын буыны өзгеру сияқтылар – осы ауруға диагноз

қоюдың басты белгілері.

Омыртқаның сіреспелі қабынуының алғашқы мезгіліндегі бейнесі мен омыртқа аралық табақшаның өсуі ұқсап қалатындықтан, диагноз қоюда ауру белгісін ауыстырып алуы мүмкін. Алайда мұнымен омыртқа аралық табақшаның өсу ауруының пайда болу сипаты түгелдей ұқсас болмайды. Омыртқа аралық табақшаның өсу ауруы – қимылдық зорығып зақымдалу сипатты ауру, омыртқаның сіреспелі қабынуы дененің иммунитеттік жүйесінің қалыпсыз өзгерісі болып табылады.

## ОМЫРТҚАНЫҢ ҚАНМЕН ҚАМТЫЛУЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ КЛИНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТІ

Бел омыртқаны қолқа қанмен қамтамасыз етеді? Құрсақ қолқасының артқы бүйірінен шығып, омыртқа денешігінің орта бөлігін бойлап барып, артқы жағына өтеді де, ұсақ тармақтар арқылы омыртқа денешігінің алдыңғы жағынан кіріп, омыртқа денешігін



қанмен қоректендіреді. Омыртқа доғасының буындары, омыртқа қанаты және омыртқа сабағы көкірек қолқасы мен құрсақ қолқасынан тұратын қос қолқа арқылы қанмен қамтылады. Туберкулез бактериясының қан айналысы арқылы омыртқа доғасына өтетіні сондықтан. Бел омыртқаның алдыңғы жағының орта тұсында бір тармақ артерия табақшасы, оның екі жағында тағы қолқаның ұсақ тамырлары орналасады. Тармақ тамырлар негізгі қолқадан шыққан соң, көп ұзамай-ақ, омыртқа денешігінің бетіне кіреді. Бұл артерия табақшалары омыртқа денешігі кемігіне барып, кемікте қан тамыр жолдарын қалыптастырады. Оның айналасындағы шеміршекті аумақтан бытыраңқы, бүйірлі жұқа түтікшелерді көруге болады. Сол ұсақ тамыршалардың өте аз бөлігі ғана шеміршек тақтасына кіреді. Бұлардан басқа талшық сақинасына да ұсақ қан тамырлар кіреді.

Омыртқада тамыр қақпақшасы болмайды. Қан айналысы қос бағытта жүреді, әдетте, алдыңғы қуыс тамырға ағып кіреді. Жұлын қатты қабығының сыртында тамыр өріміндегі тор тәрізді май тінінің арасында болады. Көкірек, құрсақ қысымының артуымен қан кері бағытқа қарай ағады да, жұлын қатты қабығының сыртындағы тамырдың қысымын жоғалтады. Және жөтелу, түшкіру, үлкен дәретке отыру, аунау, еңкею, т.б. себептермен де тамыр қысымы шұғыл артады. Бел омыртқааралық табақшаның өсуіне ота жасағанда етпеттеп жатса, кеуде қуыс тамырының қысымы артып кетеді. Сондықтан белге ота жасағанда құрсақ бөлігін көтеріп бос қойса, тамырдағы қан кері ағып омыртқа өзегіне құйылады да, ота барысында қанның көп кетуінен сақтануға болады.

Омыртқа қанаты алдының қолқасы омыртқа қанатының алдында орналасатындықтан, әрі біршама жуандау болатындықтан, белге ота жасау кезінде қан көп кетпеу үшін ота жасаған жерді кішірек тілу қажет. Тұтас омыртқаға ота жасағанда, әсіресе, нерв түп тамырларының қысымын түсірген кезде, іш жағында тамыр өрімі, сырт жағында белдің өрлеме тамыры қатар болатыны себепті, тамыр оңай зақымдалып, қан көп кететіндіктен, өте абай болу керек.

**Жасан Зекейұлының**  
ғылыми материалдарынан

**Психология ғылымдары ұсынатын көптеген ем сырқат жан дәрісіз де кеселінен құлантаза айыға алатыны жайлы баяндайды. Ол қалай дейсіз ғой? Адам рухани ішкі күші арқылы өзін-өзі емдеуге қол жеткізудің жолы тіпті оңай екен. Тек ерік-жігеріңізді ырыққа көндіріп, әрек етсеңіз кеселіңізден сөзсіз айығасыз. Ешқандай кері әсер, залалы жоқ бұл тәсіл ірі ғылым докторы мен білгір мамандардың бақылауынан, арнайы зерттеуінен өтіп жоғары бағалаған. Ғылыми тәжірибелері оң нәтиже берген.**

## ӨЗІҢДІ-ӨЗІҢ емдей біл

Чернобыль апатынан радиация алып, медицинаның мүмкіндігі келмей, сырқаттар өмірден күдер үзе бастаған кезде дәрігерлер осы тәсілді жүйелі қолданады. Нәтижесінде орасан табысқа қол жеткізеді. Алғашында көп аурулар аса иланбай, тіпті бұл әрекеттерін өздері күлкі етіп, әйтеуір нем кетті деп, мүмкін бір септігі тиер деген дүдәмал оймен құлықсыз жасайтыны анық. Уақыт өте оң өзгерістің нышанын сезе бастаған сырқаттар бұл тәсілге шын ықыласпен ден қояды. Қазір мыңдаған кісілер, осы әдіске сене бастады. Денсаулықтарымен қайта қауыштырып, өмірлеріне араша түсіп қалғаны үшін қолдау көрсете бастаған.

Кез-келген ауру психикалық және денеге жарақат, зақым алудан пайда болатыны белгілі. Қауіпті де ең көп тарағаны психикалық ауру. Біздің әңгіме етіп отырған тәсіліміздің де осы психикалық сырқаттарға қарсы қолданатын ем екенін еске салып кеткеніміз артық болмайды. Сонымен «бисмиллахир-рахманир-рахим», «ем болсын» деп құбылаға қарап өзіңе-өзің және басқаға көмектес:

«Жүйке қызметін жақсартуда өз мүмкіндігіме жол ашып, қабілетімді жалықпай жетілдіріп келемін. Бойымдағы

құлшыну, өсу, даму процесі күн сайын, сағат сайын, минут сайын, жылдар бойы қарқындап арта түсетініне еш шек келтірмеймін. Қазір жүйке тамырларымының қызметін қалыпқа келтіріп, оның күшейе түсуіне жағдай жасаймын. Мен барлық қан айналым органдарымның жұмысын жақсартамын. Сол үшін тың қуаттың көздерін өзі қалыптастыра беретін болады. Не нәрсені де байыпты қарап, ұстамды таразылауға үйренемін. Күйгелектеп, орынсыз, босқа ренжіп, ашулану дегенді мүлде білмеймін. Менің жүйкелерім уақыт өткен сайын, нығая, жақсара, беки береді. Менің бойымды, бас, ми клеткаларымда қан айналымы қашан да еркін, үздіксіз жүреді. Менің мәңгі балғындай жас, таза қандарым барлық жүйелерімді қоректендіре берері еш талассыз. Үздіксіз нәрлі қан айналымы организмді жақсарта, денсаулығымды нығайта береді. Барлық жүйкелерімнің қуаттылығы үздіксіз арта түскенін сезінемін», -деу өте пайдалы.

Әр адамның өзінің жеке қасиетін танып әрі оны аша, басқара білуі өзін-өзі сақтаудың емдеу жолын білгендігінің негізі.

**Әбілбек ӘКІМҰЛЫ**

Тіс адамның келбетіне көрік берумен қатар азықты ұстау, тістеп үзу, шайнап, ұсақтау және жалпы денсаулықты сақтау үшін өте үлкен қызмет атқарады. Тіс сау болса асқазан, ішек жолы мүшелері де дұрыс жұмыс істейді. Ол адамның және омыртқалы жануарлардың ауыз қуысында (кейбір балықтардың жұтқыншағында) орналасқан сүйек. Тіс – сауыт, мойын, түбірден тұрады. Сауыт пен түбірді қызылиекке жалғасатын мойынша (түп) бөліп тұрады. Ал құрамы бірнеше қатты қабаттардан тұрады. Ең бастысы дентин болып табылады. Дентин жүйке талшықтары мен қан тамырлары қабаты – пульпаның сыртында болады. Дентин ішінде сұйықтыққа толы түтікшелер бар. Оны сауыт жағынан тісті зақымданудан қорғайтын қатты жылтыр эмаль, ал түбір жағынан – құрылысы сүйекке ұқсайтын цемент жауып тұрады. Тістің ең қатты бөлігі – эмаль зақымданған болса, тағам мен судың кішкентай бөліктері дентинге, түтікшелер арқылы жүйке талшықтарына өтеді де, тісте шаншу пайда болады.



## ТІСІМ АУЫРМАСЫН ДЕСЕҢІЗ...

Ересек адамның тұрақты 32 тісі жоғарғы және төменгі жақ сүйекке 16 тістен орналасады. Олар: 4 күрек, 2 азу, 4 кішкене және 6 үлкен азу тістер. Бұлардың пішіні мен тамырларының саны әр түрлі болады. Жоғарғы және төменгі қатарлар түйіскенде тістер белгілі қатынаста сәйкестеніп бірігеді, оны тістеу деп атайды. Ал сүт тісінің пішіні де тұрақты тіс сияқты, бірақ көлемі кішірек, тамырлары едәуір қысқа болады. Сүт тістері әр қатарда оннан (4 күрек, 2 кіші азу, 4 азу тіс) болады. Сүт тістерінің негізі ұрықтың ана құрсағында дамуы сатысында қалыптаса бастайды. Сәбидің сүт тісі 6 – 8 айлығында жарып шығып, 3 жаста толық жетіледі. Ал тұрақты тістері 6 – 7 жаста, негізінен 14 – 16 жаста толық шығып болады. Ақыл тіс 16 – 25 жас аралығында шығады.

Тіс ауруын басынан өткермеген адам жоқ шығар. Тіс ауруларының көп тараған түрі – кариес, тіс жегісі. Тіс жегісі тіс шыға бастағаннан-ақ пайда бола бастайды. Ол жаңадан қалыптасып келе жатқан жас буынның организміне де, үлкендерге

де әсерін тигізбей қоймайды. Тістің кариес ауруы ыстық, суыққа шыдатпай, адамның жүйке жүйесінің де ауруын қоздырады.

Кең тараған тіс ауруының бір түрі – пульпит. Пульпит нерв ауруын қоздырып, бас ауруын тудырады. Көбінесе басы ауырған адамдар терапевтке барады, негізінде ауруды тудырып отырған осы – пульпит. Ісікті жарып, санация жасағаннан соң ғана ауру басылады.

Ал қызыл иек ауруының негізінен екі түрі бар. Ол – пародонтит және пародонтоз. Қазақша айтқанда, қанқұрт пен қанжел. Қанқұрт кезінде қызыл иек қызарады, ісінеді, сәл қатты тағам тістесе, қанағыш келеді. Тістің түбінде шөгінділер, тіс тасы пайда болады. Олар қызыл иектің үстінде немесе астында жиі кездеседі. Мұндай тіс тастарының әрбір миллиграммында миллиондаған микробтар болады. Микробтардың әсерінен әртүрлі биохимиялық заттар бөлінеді. Осыдан барып қызыл иек одан да бетер ісініп домбығады. Асты шайнау қиынға түседі, қызыл иек ау-

ырады. Ауыздан жаман иіс шығады. Мұндай тіс пен қызыл иек жұқпалы аурудың ошағына айналады. Ақыры тіс қозғалып, түсіп тынады.

Қызыл иек ауруының екінші түрі – қанжел. Бұл кесел кезінде қызыл иектің еті қашады. Тіс ақсиып ажарсыз көрінеді. Қызыл иектің еті нәр келмегендіктен семеді. Содан барып тістің түбі ыстық – суықты аса сезгіш келеді. Ауыз күтімі нашарласа, қызыл иек қабынуы мүмкін.

Жас кезінен тісінен айрылып, ал тіс емдетуге жүйелі түрде бармай, тіс ауруының азабын арқалап жүргендер қаншама. «Тіс ауырған мен іш ауырған жаман» деген сөз де осыдан қалса керек. Тіс өзінің айналасын ғана қан қақсатпайды сондай-ақ, жүрек, ми, бүйрек, асқазан сияқты жүйелердің қызметіне кері ықпал етеді. Мұны қарапайым түрде түсіндірсек, ауыз қуысындағы ауру ошағында туындап жатқан микроб токсини және қабынудан туындаған заттар тіс түбі арқылы қан айналысына өтіп, төңірегіндегі және алыстағы органдарға жайылады. Зерттеушілер

тіс түбі науқастары ошағынан 300 ден астам залалды микроб болатынын дәлелдеген. Міне, осы залалды заттар ауыз қуысындағы болымсыз жарақат арқылы қанға өтіп, қан тамыр бүйірін қабындырып, зақымдайды.

Тіс ауруының азабы бірден жүрекке шабуылдайды. Тіс түбіндегі залалды бактериялар қантамырды бітейді. Бұл шетелдік ғалымдардың зерттеу нәтижесінің сенімді дәлелі. Осы арқылы қан тамыр бүйірі үздіксіз қалыңдап, қан тамырды тарайтады. Тіс аурулары өкпе ауруларына да себепкер. Ауыз қуысы тазалығы төмен адамдардың өкпе тынысы мен өкпе қызметі әлсірейтіндер ауыз қуысы тазалығы жақсылардан көп жоғары болады. Өкпе қабынуы түрлі тіс ауруларымен қатысты. Өйткені, ауыз қуысындағы көп мөлшердегі залалды бактериялар өкпеге сіңіріліп, өкпені қабындырады. Тіс ауруы әсіресе жүкті әйелдерге зиян. Тіс түбі күрделі қабынған жүкті әйелдердің түсік тастау мен уақытынан ерте босанатындары тіс ауруы жоқтардан 7.5 есе артық болғанын анықтаған. Бұл әуелі, темекіні мен ішімдікке салынған маскүнем әйелдердің түсік тастау мөлшерінен де асып түскен. Ауру тістер балаға инфекциялық

орта болады да, органдары жаңадан дамып келе жатқан баланың сүйегінің немесе басқа да мүшесінің жұмысының нашарлауына әсер етеді. Болашақ ана дені сау нәресте әкелем десе, ауруды алдын ала болдырмаудың қамын ойлап, тіс дәрігеріне дер кезінде қаралып тұруы керек.

Тісі ауырған кез келген адам тамақты жөнді шайнай алмай, асқазанға ауыртпалық түсіреді әрі тістегі ауру тудырғыш асқазанға өтіп, асқазанның түрлі ауруларына бірден бір себепші болады. Тісі ауырып, сыздаған адам мезгілімен тамақ ішпей, ұйқысы бұзылып, мазасы кетеді, яғни жүйке жасушаларын да зақымдайды.

Сондықтан да тіс саулығының қарапайым ғана әдісін сақтаудың өзі жетіп жатыр. Ол – ауыз қуысының, тістің тазалығын сақтау, тамақтанып болған соң ауыз шаюды әдетке айналдыру. Тістерімізді күніне екі рет тіс щеткасымен жақсылап тазалап тұруымыз керек. Тіс тазалайтын щеткалардың қылы орташа қаттылықтағысын таңдаған жөн. Тіс щеткасы қолдану барысында ескіреді. Оның қызмет ету мерзімі адамның тіс тазалау жиілігіне, тазалау ұзақтығына, щеткамен уқалау күшіне

және тіс пастасына да байланысты. Дұрысында тісті күніне екі рет, үш минуттан уқалау қажет. Сонда щетканы шамамен үш-төрт айда бір рет ауыстырып тұрса жеткілікті. Щетканы ауыстыру қажеттігін оның түрінің өзгеруінен де байқауға болады. Грипп, ангина, тағы басқа жұқпалы аурулармен ауырып, жазылғасын да щетканы ауыстырған жөн.

Тісті арасында аз мөлшерде тұзбен немесе содамен де тазалауға болады. Сонда тіс тастары да пайда болмайды. Тіс тастары байланған адамдар кешіктірмей тіс дәрігеріне көрінуі шарт. Ауыз және тіс күтімінде мисуак қолданудың да маңызы өте зор. Мисуак араб жерінде өсетін эрак ағашының бұтағы. Хош иістілігі және алып жүру қолайлығы жағынан да тиімді. Мисуакты тұрақты қолданғандарда тіс шірігінің тоқтағаны, тіс еттерінің мықты болғандығы, ауыз иістерінің қалмағандығы байқалады. Сондай-ақ, щетканың жете алмаған тұстарында тіс жіптерін аса сақтықпен, ептілікпен қолдануға болады. Ауыз шайқауға арналған сұйықтықтар да тіс тазалығын арттырады, тіс дағының алдын алып, ауыз қуысын жағымсыз иістен қорғайды. Биологиялық белсенді компоненттері бар біртекті сұйықтықтың белгілі бір иісі мен түсі болуы мүмкін. Дегенмен, сұйық тазалағыштың әсері болу үшін, міндетті түрде алдымен тісті щеткамен, жіппен, тілді арнайы қасықпен тазалап алу керек. Ал ауызды бұл сұйықтықпен шайқаған соң, оны бірден түкіріп тастаңыз.

Тіс тазалап болған соң, тілді тазалауды да әдетке айналдырған жөн. Ауыз қуысының күтімінде тіл тазалығы да өте маңызды. Көптеген микроағза тілдің түбіндегі қыртыстарында жиналып қалады. Сондықтан, тілді жан-жағынан жақсылап тазалау қажет. Тілді тіс щеткасына тіс пастасын ағызып алып немесе арнайы қасықпен тазалайды. Тіс пастасы құрамындағы бактерияға қарсы және күкіртті қосындыларды жоятын заттар тілді өте жақсы тазартады. Күкіртті қосындылар жағымсыз иіс тудыратындықтан, тіс пастасы тынысыңызды кеңейтеді.

«Денсаулық – зор байлық» екенін тағы еске сала отырып, ауруды болдырмаудың шараларын іске асырып, тіс дәрігеріне дер кезінде қаралып отыруды ұмытпайық.

#### ТІСКЕ ҚАТЫСТЫ ҚЫЗЫҚТЫ МАҒЛҰМАТТАР:

- Ұлуда шамамен 25 мың тіс бар.
- Адамның тісіне алғаш боп ат берген Гиппократ. Ол баланың тісі сүттен шығады деп есептеген соң «сүт тіс» деп атаған.
- «Адам атаның аузында 30 тіс болыпты. Сондықтан да, айда отыз күн бар» деген аңыз бар.
- Шоколад, яғни, какао-ұнтақ кариестің дамуына бөгет болады екен.
- Исаак Ньютонның тісі әлемдегі ең қымбат тіс болып табылады. Ол 1816 жылы қазіргі бағамен 3,300 долларға сатылған. Оны бір аристократ сатып алып жүзігіне тағып қойған екен.
- Жапондардың айтуынша, тісті күніне 3 мәрте тазалау артық салмақтан арылтуға септігін тигізеді-міс.
- Ағзадағы кальцийдің 99 пайызы тісте.
- Өткен ғасырдың 60жылдарындағы зерттеу бойынша, тіс щеткасының 3000 түрлі үлгісі ойлап табылған.
- Вермонт штатының (АҚШ) заңы бойынша, әйел күйеуінің жазбаша рұқсатынсыз тіс протезін тағып жүре алмайды.
- Род-Айленд (АҚШ) заңы бойынша дүкендерінде тіс щеткаларын сенбі күні сатуға тыйым салады.
- Қытайда «Өз тісіме деген махаббат күні» атты ұлттық мейрам бар екен. Ол мерекені қытайлықтар 20 қыркүйекте тойлайтын көрінеді. Ал халықаралық тіс дәрігері күні – 9 ақпан. Бұл мереке христиан дініне қатысты оқиғадан бастау алатындықтан, біздің елімізге маңыздылығы шамалы болғанымен, көптеген шетелдерде жылдан жылға кеңінен танылып келеді.

# ИЗЖОГА

**Когда человек перестаёт употреблять натуральные мясо-молочные продукты и больше предпочитает употреблять полуфабрикаты, спиртные напитки, то в желудке начинается процесс нарушения пищеварения. В последствии, появляются следующие симптомы и заболевания: хронический гастрит, нарушение микрофлоры желудка, изжога желудка.**

Изжога - это чувство жжения в области груди, которое может сопровождаться тошнотой, метеоризмом, отрыжкой, горьким или кислым привкусом во рту и в горле. Причиной изжоги является попадание кислого содержимого в желудок в большей мере. Чаще всего изжога бывает после обильной пищи и в лежачем положении, через час после принятия пищи, после тяжелого физического труда. А также изжога может быть признаком грыжи пищеводного отверстия диафрагмы, язвы желудка, гастрита, эзофагита.

Главными причинами возникновения изжоги – это следствие неправильного питания, переизбыток и нездоровые привычки, такие как еда на ходу, недостаточное пережевывание пищи, сон после принятия еды или посещение бани сразу после принятия пищи. Такие случаи приводят к недостаточному попаданию кислорода в желудок, растяжению желудка, а после изжоге. Поэтому после принятия пищи следует некоторое время держать осанку в вертикальном положении и не воспроизводить никакие физические движения.

В медицине появление изжоги рассматривают как последствия сердечно-сосудистого заболевания и болезни нервной системы. Поэтому изжога является не только следствием неправильного питания.

«Большая сыть брюху вредит» гласит народная мудрость. В современном мире созданы все условия для удобства человека как полуфабрикаты, искусственные продукты питания, которые приводят к нежелательным последствиям. Так как неумеренное добавление в замороженные полуфабрикаты различных консервантов и красителей и вовсе опасно для здоровья человека, а кислоты в них нарушают процесс пищеварения.

Иногда, даже после употребления полуфабрикатов из теста, свежеприготовленного киселя могут появляться изжога. Но это не особо опасно.

Такие проблемные симптомы пищеварения встречаются часто. Самое главное не допустить заболевания желудка. Для этого надо приучать себя меньше употреблять полуфабрикаты, которые повышают кислотность и вызывают изжогу.

От изжоги желудка страдают и беременные женщины. На начальных сроках беременности изжога обусловлена гормональными изменениями, происходящими в организме женщины. Пищевод и желудок разделяется сфинктером, который не дает возвращаться пище обратно. Во время беременности увеличивается уровень гормона прогестерона, который расслабляет все гладкие мышцы в организме, в том числе и этот сфинктер. Считается, что изжога может быть признаком раннего токсикоза беременных, и она обычно проходит к 13-14 неделям. В это время у беременной пропадает аппетит, и изжога сопровождается частой отрыжкой. Больные чувствуют жжения в области груди, дискомфорт. В основном изжога усиливается при горизонтальном лежачем положении или при наклоне.

Существуют различные способы лечения народными средствами. И самый распространённый метод лечения – это «гашение изжоги» обыкновенной пищевой содой. На стакан тёплой воды добавить щепотку пищевой соли, размешать и пить в тёплом виде. Страдающие изжогой должны приучать себя употреблять тёплую минеральную воду и молоко. Так как молоко легко усваивается и полезно для организма. Иногда можно изжогу гасить медицинским глём с водой. Есть ещё оптимальный



метод гашения изжоги – сок свежевыжатого картофеля. Этот метод ещё способствует профилактике хронического гастрита. 4 раза в день 1/4 картофельного сока выпить до еды. Эффект от этого лечения вы почувствуете уже через 2 недели. Если даже изжога исчезла, не стоит прекращать лечение. Для дальнейшего хорошего пищеварения этот метод можно применить 2 раза в день.

В обычной жизни способы лечения изжоги очень многообразны. Если в течение 2-3 недель перед едой 1 раз в день принимать 80-100 г яблочную или уксусную кислоту, то вы можете избавиться от изжоги. Если поджарить хмелевую муку до коричневого цвета, растолочь и пропустить через сито и в день 3-4 раза прожевывать шепотку, примерно, на кончике ножа, то и этот способ тоже помогает избавиться вас от изжоги.

Если же изжога будет повторяться периодичностью 3 раза в неделю, то следует немедленно обратиться к врачу. Так как изжогу может спровоцировать и другие заболевания желудка. Иногда изжогу вызывает и отравление пищей. Поэтому не реагировать на изжогу нельзя, так как первые признаки отравления начинают проявляться в течение 30 часов. Своевременное обращение к врачу – это залог безопасности вашего здоровья.

При изжоге больные должны соблюдать диету: употреблять блюда, приготовленные на пару, нежирное мясо, мясо курицы, рыбные продукты. Такая щадящая пища хорошо усваивается в желудке, не напрягая её.

По Восточной медицине предпосылкой заболевания желудка может



являются и неустойчивое настроение человека. Потому что при стрессе нарушается работа печени и в желудок кровь будет поступать в недостаточном количестве. Значит, при сбое кровообращения нарушается строение клеток значимо-важных органов и приводит к различным заболеваниям желудка. Именно поэтому нельзя недооценивать изжогу, надо своевременно обратиться к врачу.

При лечении изжоги по тибетской медицине иглы ставятся на следующие точки:

Меридиан желудка.

E.18. Жу-гэнь

E.20. Чэн-мань

E.38. Тяо-коу

E.44. Нэй-тин

Меридиан мочевого пузыря.

V.20. Ни-шу

V.21. Вэй-шу

Меридиан передно-срединного.

J.11. Цзюань-ли

J.12. Чжунь-вонь

J.13. Шан-вонь

VB.34. Ян-лин-цюань

Точка вне меридиана.

Чи-чжун (4 точки вокруг пуповины)

Точки верхних областей груди:

E.25. Тянь-шу

E.36. Цзю-сань-ли

J.6. Ци-хай

RP.4. Гунь-сунь

Точки нижних областей груди:

GI.4. Хэ-гу

GI.2. Эр-цзянь

E.42. Чун-ян

F.13. Чжан-мэнь

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ**  
**Зүлфия ҚАЛЕКЕЕВА**

# САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ

**Заман ағымын барлар болсақ, түрлі жан иесін кездестіретіміз сөзсіз. Олардың бірі өзіне ненің керек екенін әуел бастан түсінген жандар болса, енді бірі өмірден өз орнын таба алмай жүрген жандар. Иә, шындығында да... Адам баласы шыр етіп дүниеге келген сәтінде өзінің қандай ортаға тап болатынын білмесі анық.**

Ал оң-солын танып, алға мақсат қойып, болашақ өмірінің жоспарын құру бақыты өз қолына берілері сөзсіз. Жүрегі таза, бойында имандылық қасиеті бар жандар түзу жолға түсіп, алдындағы биік шыңды бағындыруға талпынар болса, келесі тип өкілінің ащы суға мастанып, қолына түтіні будақтаған шылым алып, аузын былапыт сөзге толтырғандары қынжылтады мені. Қоғамымызға бұндай жандардың кері әсері тиері сөзсіз. Өмірде қандай жан болмасын өзгертуге болады деген пікірдемін. Нашақорлықпен айналысып, өз өмірін қор қылып, теріс жолға түскендерге салауатты өмір салтын ұстаналық дегім келеді. «Салауатты өмір салтына» байланысты тақырыпты қозғай қалсақ, ойымызға бірден спорт түрлері оралады. Спорт демекші, елімізде Елбасының бұйрығы бойынша, түрлі спорт комплекстері мен жаттығу залдары салынууда. Оны өз қажеттілігіне дұрыс пайдалана білу халық еншісінде деп ойлаймын. Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың жастарға артқан сенімі мол. Дәл осы ретте келер ұрпақтың білімді де білікті, алғыр әрі ұқыпты, иманды да мейірімді болып өседі деген үмітпен бізге, яғни жастарға барлық мүмкіндіктерді жасап отыр. Мектептерде тегін білім беріліп жатыр. Ұстаздар да білікті. Осы орайда жоғарыда айтылған сөз ойға қайта оралады. Құдды бір ашылмаған сыр көптей.



Қоғамдағы теріс жолға түскен жандардың сондай қалыпқа түсуіне ненің түрткі болғаны қызықтырады мені. «Жас шыбықты қалай исең, солай өседі», - деген даналақ сөзді осы орайда қолданғанымыз жөн сияқты. Баланың тәртібі алдымен отбасында қаралса, одан кейін мектепте, яғни ұстаздар қарауында болары анық. Сонда олар жаман әдетті бойына қалай дарытты? Бұндай жолдан ешбір жан опа таппас. Керісінше өз өмірін қор қылатыны баршамызға мәлім. «Жұмыла көтерген жүк жеңіл», - деген дана халқым. Өмір сүріп жатқан ортамыз ортақ болғандықтан, қоғамымыздың тазалығы, келер ұрпақтың спортпен шұғылданып, шынығып шымыр болып өсіп, жетілуі біздің қолымызда екені даусыз. Салауаттылықты серік ете білген жанның өмірі де, көңілі де таза болатынын естен шығармағанымыз абзал.

**Жансая ҚАБДЕН**

# КҮЙІКТІ ЕМДЕУ

Күнделікті тұрмыста адамдардың түрлі оқыс жағдайларға тап болып жататыны шындық. Тек мұндай кез келген жағдайдан сақ болып, ал аяқ астынан өкінішті жайт орын алса, оған рухани дайын жүру маңызды. Яғни медициналық шағын сауатыңыздың болғаны өзіңіз үшін де, өзгелер үшін де қажет. Мүмкін күнделікті тірлікте өзіңіз болмаса да, өзге біреуге көмегіңіз тиюі әбден мүмкін.

Қоғамда әр адам әртүрлі қызмет атқарады. Бірі өндірісте болса, бірі алып зауыттарда қызмет істейді. Сол себепті де, абайсызда күйіп қалу жиі болып тұратын жағдай. Күйіктің түрі көп. Оттан, будан, қайнап тұрған судан, сондай-ақ теріге күйдіргіш қышқылдар, сілтілер тамып кету сияқты химиялық заттардан күй, термиялық күй сияқты. Сонымен қатар, күйіктің ауыр-жеңілдігіне қарай медициналық тұрғыда да түрлі дәрежелерге бөледі. Айталық...

Бірінші дәрежелі күй. Бұған терінің қызарып домбығып ісінуі сынды жеңіл түрлері жатады.

Екінші дәрежелі күй. Іші сұйықтыққа толы бірнеше көпіршіктердің пайда болуы.

Үшінші дәреже. Күйген жердің барлық қабаттарындағы жасушалардың жансыздануы.

Төртінші дәреже. Тері астындағы тіндер мен ағзалардың, сіңір, бұлшық еттердің, сүйектің, ішкі ағзалардың қатты зақымдалуы.

Күйік орын алған жағдайда алғашқы көмектің әрі дұрыс, әрі уақтылы көрсетілуі жарақаттың тезірек жазылуына, оны емдеудің жеңіл болуына, бір сөзбен айтқанда жақсылықпен аяқталуына жәрдемдеседі.

Бірінші және екінші дәрежелі күйікке шалдыққанда күйген жердің ауырғанын бөсеңдету үшін күйген теріні қатты ағызылған суық таза сумен біраз уақыт жуудың маңызы зор. Содан соң, жарақатқа спирт немесе иіс су жағып таза дәкемен орап тастау керек. Сол үшін таза дәке әрбір отбасында болғаны жөн. Егер дәке табылмағанда оның орнына жаңа ғана үтіктелген таза ақ жайманы, орамалды, т.б. пайдалануға болады.

Күйіктің үстінде пайда болған көпіршіктерді қолмен жаруға, оған



дәрігердің рұқсатынсыз қандайда бір май немесе сары май жағуға, ас содасын себуге және несепті, басқа да дәрілерді пайдалануға болмайды. Олар күйген жерді ластайды. Микробтардың көбейіп кетуіне жол ашады да, дұрыс емдеуге кедергі жасайды.

Егер адамның киімі өртенсе, сумен не топырақпен, болмаса қармен өшіруге тырысыңыз. Сөйтіп, өртенген адамды көрпеге, пальтоға, әйтеуір қалың затқа орап, қымтап тастаған жөн. Өртенген киіммен қашуға болмайды, өйткені жел гулеп, отты тіпті өршітіп, денені одан бетер күйдіре түседі.

Қатты күйген адамның үстінен киімін сыпырып алуға болмайды. Киімнің денеге жабысқан жерлерінің шеттерін қайшымен қиып тастау керек. Дәрігер келгенше күйген адамға тәтті шай немесе кофе ішкізіңіз.

Егер химиялық күйік болса, онда дененің күйген жерлерін суық сумен ең әбзалы құбырдан тоқтаусыз ағызылған суық сумен жуған жөн. Бұл жағдайды 15-20 минут және одан астам уақыт жалғастырса да болады. Химиялық күйікте жедел жәрдемді тез шақырған ең дұрыс. Өйткені түрлі химиялық қышқылға терінің шамалы жері күйсе де қауіпті әрі мұндай күйікті мықты

медициналық мамандардың тікелей қадағалағаны жөн.

## КҮЙІКТІ ХАЛЫҚТЫҚ ЕМДЕУ

Күйікке иттің майын тартса пайдалы.

Кептердің майы жақсы ем.

Қалақайдың (шақпашөп) жас жапырағын жаншып, нiлiн сығып алып, күйік жарасына күніне бірнеше рет жақса жара тез сауығады.

Лайықты мөлшердегі қарағай қабығын күйдіріп, көмірге айналдырып, талқандап, електен өткізіп жараның беті тазартылған соң, су шыққан орынға себеді. Су шықпаған орынға күнжіт немесе өсімдік майларын жақса пайдалы.

Шикі рауағаштан лайықты мөлшерде алып, талқандап, жұмыртқаның ағымен араластырып жағу керек.

Қайнаған суға күйгенде жас ошағаннан лайықты мөлшерде алып, жаншып, күйікке жалғасты бірнеше рет жағады.

Күйген орынға сірке суын жақса, ауырғанын басып, қабынудың алдын алады.

Бұғының қу мүйізін күйдіріп, күлін сиыр майымен араластырып жақса тез өнім береді.

## АНГИНАНЫ ЕМДЕУ

Ангина – (бадамша без) қабынуының пайда болуы, суық тигенде немесе ыстық өтіп, шаршағанда суық су ішіп жіберуден немесе шаңтозаң, ыс-түтін, т.б.-лардың мұрын, жұтқыншақ, кілегей қабығы бөліміндегі бұрыннан сақталған қалдық бактериялардың жандануына себеп болып, өрбіп-өсуі салдарынан ауру қозады, міне бұл «ангина», өз тілімізде баспа деп аталады.

Ангина асқынған кезде бөбежік ісінеді, қанталайды, кішкене бөрткендер шығады тіпті күшейгенде, бөбежіктің ар жағына іріңді ісік пайда болып, ауру адам тамақ іше алмайтын күйге түседі. Іріңді ісік жарылғаннан кейін тыныстап, тамақ ішуге әрең келеді. Ауырған адам қатты салғырттанады, қызуы өрлейді, мұндай ауруларды ауруханаларда бадамша бездың қабынуын қайтаратын дәрі, екпелермен емдейді, тіпті болмаса бадамша безді операция жасап алып тастайды. Бұл аурудан түбегейлі айығуға болады. Мұны қазақтың қарапайым емдерімен емдеп жазуға да болады.

Ангинаға: тастың майын (әдетте тастың бетінен қап-қара болып сорғалап, кір сияқты ағып тұрады) пышақпен қырып алып, ангинаның сыртынан жақса ем болады.

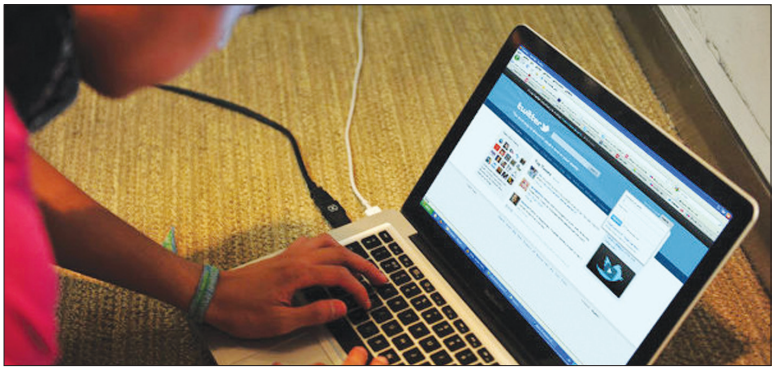
Адырлы жерге топ-топ болып, басы домалақ ақшыл сары, тары сияқты, өзекті жерлерге немесе жазықтау жерлерге шығатын бөлтірік шөпті піскен кезде өріп алып, кептіріп өртеп, күлін сақарша қайнатып, қоймалжың болғанда құмыраға құйып алады, қалғанын тағы қайнатып, құрғақ кристалл түріне келтіреді.

Емдеу әдісі: ангина болған адамның тамағына бірінші рет қоймалжың дәрісі жағылып, артынан құрғақ кристалл дәріні (бір жағына бір бидайдай, екі жағына екі бидайдай алып) қоймалжың дәріге езіп, тамақтың сыртынан, бадамша бездің үстінен жағып, таза пластырмен бастырып, сыртынан таза шүберекпен орап қояды, ертеңінде тамағы қолдырап, сары су шығады, қолдыраған жердің сары суын ағызып тастау керек.

Су тигізбей жақсы күтінгенде дақсыз жазылады, ал тамағы қызарып қалған кей науқастар емді 15 күннен кейін қайталауы керек.

Сондай-ақ, қарағай шудасын қайнатып ішсе де өте жақсы ем болады.

Кепкен бақбақтың 1.5 грамын ұнтақтап, бес сағатта бір рет ішеді немесе лайықты мөлшердегі бақбаққа шекер қосып қайнатып, күніне үш рет ішеді.



## КОМПЬЮТЕРДЕ ОТЫРҒАНДА КӨЗДІ ҚОРҒАЙ БІЛУ КЕРЕК

Үнемі компьютерді пайдаланып жұмыс істейтіндердің 60 пайызында әртүрлі көз ауруы және көру қуатының нашарлауы жиілеуде. Сондықтан көру қуатының төмендеуінің алдын алу үшін дер кезінде дауалануға көңіл бөліп, қажетті ем қабылдап тұру қажет. Егер көзде В1 дәрумені кем болса, көз құрғап, көру қуаты төмендей бастайды. А дәрумені кем болса да көз құрғайды. Сондықтан компьютерде жұмыс істеушілер құрамында жоғарыдағыдай дәрумендерге бай азықтарды көп тұтынуы қажет. А дәрумені хайуанаттардың бауырында, сәбізде, қызанақта көп болады. В1 дәрумені ет, бұршақ өнімдерінде жиі кездеседі.

Көзді қорғауды төмендегідей бірнеше жақсы тәсілдері бар:

1. Көз ұшындағы бір затқа қадалып ұзақ тесілу. Мүмкін болса жасыл түсті затқа қарап бес

ретке дейін санаңыз. Сосын жанарды дереу жақын нүктеге аударып, тағы да бес ретке дейін санаңыз. Бұл әрекетті үш ретке дейін қайталаңыз.

2. Кірпікті жиі-жиі он рет қағып, арада 4-5 секунд тынығу қажет. Сосын көзді жұмып аз уақыт тұрған соң алыс нүктеге қадалыңыз. Бұл 3-5 рет қайталануы керек.

3. Басты қозғалтпай тұрып, оң көзді оң жаққа мейлінше бұрып, беске дейін санаңыз. Сосын сол көзді сол жаққа бұрып, тағы да беске дейін санаңыз. Арада 5-6 секунд демалған соң бұл әрекетті 3-4 рет қайталаңыз.

4. Бет терісіне салмақ түсірмей, көз шарасын оңға және солға қарай екі реттен айналдырыңыз. Егер бұл жаттығуларды ерінбей жасап тұрсаңыз, көздің қызметіне айтарлықтай пайдасын тигізеді.

## КСЕРОКС КҮЙЕСІНІҢ КЕСІРІ КӨП

Ксерокс күйесі мен шаңы адам денсаулығына зиянды. Әсіресе жүрек пен өкпе қызметіне кесірін тигізеді. Кеңсе көшіру жабдықтарының зияны туралы Бирмингем университетінің ғалымдары айтып отыр. Мамандар жүрек аурулары жұмыстан шаршап, қажығандық немесе күйзелістің кесірінен жұмыс орнындағы ауаның ластануынан болады дейді. Олардың мұндай тұжырымға келуіне арнайы зерттеу жүргізгендігі дәлел болып

отыр. Бөлме ауасы шаңданып, тіпті күйе болып кетеді. Кір-қоң көбіне көшірме жабдықтарының салдарынан болады. Ауаның ластануынан респираторлы аурулар өршиді, қан қоюланады. Яғни көшірме жабдықтарынан шығатын түрлі зиянды заттар тыныс алу жолдарына еніп, өкпенің қызметін бұзады. Тағы бір айта кетерлігі, жүрек сырқатымен ауыратын димкәс жандар ксерокспен жұмыс істеуіне болмайды. Себебі жүрек талмасы ұстап қалуы мүмкін.



# ЕЛБАСЫНЫҢ ЖОЛДАУЫ – ЕЛІМІЗДІҢ ЖАРҚЫН БОЛАШАҒЫ

Бірлігі жарасып, берекесінен айрылмаған Қазақ елі жарқын болашаққа тағы бір жаңа қадам басты. Келешекке деген үміт отын үрлеп, баратын жерімізді, алатын асуымызды, шығатын шыңымызды, қысқасы, ертеңімізді айқындап алдық.

Әлемдегі көптеген елдер іштен іріп, құты қашып, құрдымға кетіп жатқан осынау кезеңде Қазақ елі ұлы мақсат жолындағы бірлігінен айнымады, бағытынан жаңылмады. Керісінше, қадамын нықтап, етек-жеңін жинастырып, бағдарын айқындап алды. Кешегі Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың «Қазақстан жолы – 2050: Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» атты жолдауы осы сөздеріміздің айқын дәлелі болмақ. Жолдаудың қаншалық маңызды екені Елбасымыздың «Егер ел өз бағыты мен баратын айлағын білмесе, ешқандай жел оңынан соқпайды» деген сөзінен аңғаруға болады.

Елдің бірлігін дәлелдеп, Елбасының көрегенділігін көрсетіп, мемлекеттің беделін арттыратын Жолдауды жыл сайын асыға күтетініміз ақиқат. Мемлекеттік қызметкерлер жолдаудан серпін алып, қызметтеріне қарқын қосса, халық әр жолдаудан үлкен үміт күтеді. Елді бір арнаға жұмылдыра түсу үшін де осы жолдаудың маңыздылығы ерекше.

Әсіресе, Елбасымыздың биылғы халыққа арнаған кезекті Жолдауы елдік мәселелерге жан-жақты шолу жасап, 2013 жылғы «Қазақстан-2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» жолдаудың нақты іске асу жолдарын көрсетумен, сондай-ақ, халықтың әл-қуатын жоғарылатуға аса мән беруімен ерекшеленеді.

Президентіміз Қазақ елінің 22 жылда жеткен толағай жетістіктерінен бастап, халықтың 97 пайызының әлеуметтік ахуалының



тұрақтылығын және оның жыл өткен сайын жақсара түскенін айтты. Сондай-ақ, Президентіміз ел үшін аса маңызды саналатын Дүниежүзілік ЭКСПО-2017 көрмесіне айырықша тоқталып, өз деңгейінде өтуіне ерекше мән берді.

Елбасының баса мән беріп, көбірек тоқталған мәселесі, ол – шағын және орта бизнесті дамыту болды. «Шағын және орта бизнес – біздегі Жалпыға ортақ еңбек қоғамының берік экономикалық негізі» деп атап көрсетті. «Шағын бизнесті мамандандыруды келешекте оларды орта деңгейге көшіру перспективасымен дамыту шараларын қабылдау маңызды болмақ. Осы сектор субъектілерінің дамуының айқын тетіктерін енгізген жөн. Шағын және орта бизнес жаңа инновациялық кәсіпорындар төңірегінде дамуға тиіс. Мен Үкіметке индустрияландырудың екінші бесжылдығы жоспарын «Бизнес-2020» жол картасымен үйлестіруді тапсырдым. Үкімет Ұлттық кәсіпкерлер палатасымен бірлесіп, жұмысын жаңа бастаған бизнесмендерге әдістемелік көмектің тиімді тетіктерін жасауы керек» деп анық тапсырмалар жүктеді.

Сонымен қатар, үкіметтік тексеріс орындарынан шағын және орта бизнеске кедергі келтіретін факторларды жоюға, егер олай бола қалған жағдайда қатаң түрде заңдық жауапкершілікке алынатынын ескертті. Ел экономикасына үлес қосып, халықты жұмыспен қамтып отырған жеке кәсіпкерлерге орынсыз тексеріс болмауын прокурорларға қадап айтты.

Елбасының бұл сөздері жаңадан қаулап өсіп келе жатқан еліміздің шағын және орта бизнесіне үлкен қолдау болмақ. Дамыған қай мемлекетті алсақ та бизнеске жол ашық деп отыр. Біздің дамыған ел болуымыздағы басты шарттардың бірі осы болмақ. Теңіз де бұлақтар мен өзендердің жиналуынан пайда болмай ма?! Біздің ұлттық экономикамыздың шағын кәсіпорындардың көптен ашылуы арқылы артатынына сенімім кәміл. Бұл ретте Елбасымыздың әрбір бастамасын қолдап, ел экономикасын көтеруге әр азамат өз үлесін қосу керек.

Президентіміз Нұрсұлтан Назарбаев бұл жолғы жолдауында дамыған елдің қандай ел екеніне анықтама бере кетті. Елбасы өз сөзінде: «XXI ғасырдағы дамыған ел дегеніміз – белсенді, білімді



және денсаулығы мықты азаматтар». Демек, біз дамыған алдыңғы қатарлы 30 елдің қатарында тұрамыз десек, денсаулық сақтау саласында да үлкен жетістіктерге жетуіміз керек деген сөз.

Біздің ойымызша әрбір қазақстандық бұл жолғы жолдаудағы «Әлемнің дамыған 30 елінің қатарына қосылуға қатысты екі кезеңді жадында сақтай білу керек.

Бірінші кезең ХХІ ғасырдағы «мүмкіндіктер көзін» пайдалана отырып, жаңғыру серпілісін жасау қажет болатын 2030 жылға дейінгі кезеңді қамтиды. Қазақстан осы уақыт ішінде дамыған елдердің өткен жүз жылдықтағы индустриялық дүмпу кезінде жасағанын жүзеге асыру қажет. Мұны іске асыруға әбден болады. Оңтүстік Корея, Сингапур осындай жолдан өтті. Бұл кезеңде біз экономикамыздың дәстүрлі салаларының қарқынды өсімін қамтамасыз етіп, қуатты индустриялық өңдеуші сектор құрамыз.

Екінші кезеңде 2030-2050 жылдар аралығында еліміздің ғылыми қамтымды және жасыл экономика қағидаттарына негізделген орнықты дамуын қамтамасыз ету қажет. Біз қуатты өңдеуші өнеркәсіп қалыптастырамыз. Дәстүрлі салаларда жоғары өңделген өнімдер шығаруға көшу жүзеге асырылып, ғылыми қамтымды экономиканың базасы

ретінде инжинирингтік қызметтер дамиды».

Мемлекеттік тіл – қазақ тілі туралы да Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев кеңінен тоқталды. «Қазақ тілі бүгінде ғылым мен білімнің, интернеттің тіліне айналды. Қазақ тілінде білім алатындардың саны жыл өткен сайын көбейіп келеді» деп, ана тіліміздің абыройының күн санап артып бара жатқанын мақтанышпен жеткізді.

«Ана тіліміз Мәңгілік Елімізбен бірге Мәңгілік тіл болды!» деген сөзін естігенде жүрегімізді мақтаныш сезімі билеп, еңсеміз бір көтеріліп қалды. Қазақ тілін даудың басы емес, бірліктің бастауы болу керектігін жеткізді. Шындығында ана тіліміздің мемлекеттік тіл мәртебесіне алаңдаушылық білдіретін жұртшылық үшін бұл аса қуанышты жағдай. Ұлт болып ұйысудағы басты құндылығымыз, ол біздің тіліміз екенін ескерсек, мемлекетіміздің тіл саясатының алатын рөлі ерекше болмақ. Біздің басқа да атқа мінерлеріміз Елбасыдан үлгі алуы тиіс деп есептейміз.

Бұл жолдаудың тағы бір жағымды жаңалығы мүмкіндігі шектеулі азаматтарымызға көбірек көңіл бөлініп, оларға берілетін жәрдем ақының артағын айтылды. Сонымен бірге, шәкіртақы мен жалақының да өсетіні елді бір қуанытып тастады.

Елбасы бұл стратегияның

жастарға арналғанын, елдің болашағы сол жастардың қолында екені тағы да қайталап айтты. Қазір жастар саясатының ерекше қолға алынып жатқандығы белгілі. Біздің «Жас-Ай» медициналық орталығы да жас мамандарды қолдау мақсатында әр түрлі шаралар өткізіп келеді. Жаңадан университет бітірген мамандармен тығыз жұмыс жасап, оларды тарбиелеп жатқанымыз да сондықтан.

Жолдау соңында Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев Тәуелсіздікке қол жеткізгеннен гөрі оны ұстап тұру әлдеқайда қиын екенін ескертіп, дамыған 30 елдің қатарына қосылу үшін әлі талай қиындықтар күтіп тұрғанын айтты. Соған қарамастан біз «Мәңгілік ел» болып қалатынымызға зор сенім білдіріп, «Жарқын іспен күллі әлемді таң қылып, Жасай берсін Елдігіміз Мәңгілік» деп, қазақи қағидамен өз жолдауын түйіндеді!

Біздің «Жас-Ай» медициналық орталығының барлық қызметкерлері Елбасының «Қазақстан жолы – 2050: Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» атты жолдауын қолдайтынымызды және оны іске асыру жолында аянбай тер төгетінімізді білдіреміз.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,**  
**«Жас-Ай» бастауыш партия**  
**ұйымының төрағасы,**  
**м.ғ.докторы, профессор,**  
**академик**



# ТАМШЫДАЙ ЖАҚСЫЛЫҚ – ТАУДАЙ ТАБЫСТЫҢ БАСТАУ БҰЛАҒЫ

Адамның алғысын алған адамға Алла тағаланың мейірімі түсері хақ. Адамзаттың пайдасы үшін, қоғам қажетілігі үшін істелген қандай да бір шаруаның түбі жақсылыққа әкелері сөзсіз. Сол жақсылыққа ма- саттанбай, тояттанбай, тоқмейілсінбей, игілікті ісін жалғастыратын болса, ол адамнан асқан бақытты һәм абыройлы (Алла алдында да, адам алдында да) жан болмас. Өзінде бар мүмкіндікті өзгелердің қажетіне жаратып, ол үшін қарымтасын талап етпейтін пенденің жұлдызы жарық, жолы ашық болады. Бұл айтып отырғаным тарихтағы ғұламалардан қалған қағаз бетіндегі шындық болса, өз басым осы ақиқатты өмірден іздеп келемін.

Бір сәт өткенге көз жібердім... Атажұртқа алып ұшып келгелі 20 жыл сырғып өтіпті. Жастықтың жалыны кеудемде лапылдап, отанға деген махаббатым тамырымда тулап, қайрат-жігерім тасып тұрған кезімде атамекен топырағына қадам басыппын. Табанымда жатқан топырақ бойымдағы тасыған күшіме қайрат қосқан тәрізді. Елге, отанға деген ерекше сағыныш биік арманға жетеледі. Арманым: жаңадан құрылған жас мемлекеттің бір кірпіші болып қалану еді...

Енді ойлап қарасам, мені бүгінгі жетістікке сүйреп жеткізген жалғыз күш – сол бір асқақ арманым екен. Ол арманның алғашқы тағаны «Жас-Ай» медициналық орталығын ашудан бастап қалана бастады. Қазіргі жасап жатқан бар тірлігім – ұлы мақсат жолындағы арпалыс. Қаншама қиындық кездесті, қанша тер төктім. Есімде қалғаны, жанымда ылғи жаңғырып тұратыны – халыққа деген қызмет. Бұл күнде жанымдағы жақын адамдарға, достарыма «жақсылық жаса да, ұмытып кет» деп үнемі айтып отырамын.

Еліміз жаңадан егемендік алған өтпелі дәуірде көптеген білікті мамандарымыз, дипломын қалтасына салып базар аралап кетті. Ол кезде алып-сатарлардың дәурені жүріп тұрған болатын. Нарықтық заманның көшіне ілесеміз деп, бұрыннан келе жатқан біраз құндылықтарымыздан қол үзіп қалдық. Бұл үрдіс ғылымда



да белең алды. Жұрттың көп сандысы ғылым жолында жүруден гөрі базарда бағын сынағанды жөн көрді. Міне, осындай өтпелі кезеңде менің ғылым жолымды жалғастыруыма ең бірінші – дәрігерлік мамандығыма деген терең сүйіспеншілігім, одан кейін, халықтың денсаулық жағдайына деген алаңдаушылығым себеп болды. Затында, отанды қорғау, ұлтты сүю, ұлт болмысын жоғалтпау, тілді өшірмеу, дінді сақтау – әр адамның арқалауға тиісті, әрі, шын берілсе, жанын құрбан ететін қасиетті борышы саналса, енді ажалға араша түсу – әркімнің маңдайына жазылмаған, еншісіне бұйырмаған әрі нәзік, әрі жауапты, теңдессіз өнер әрі абыройлы борыш...

«Ой да көп, уайым да көп, ойлай берсең. Ой да жоқ, уайым да жоқ ойнай берсең» деп Мұхтар Әуезовтің айтқаны айдай ақиқат. Ойсыз адамның хайуаннан еш

айырмашылығы жоқ. Осыдан 20 жыл алдағы мені мазалған ой – денсаулық сақтау саласы еді. Халықтың шығыс медицинасы туралы түсінігі қалыптаса қоймаған. Ондай мүмкіндік те жоқ. Ал, шығыс медицинасы болса адамзат үшін аса керек. Табиғат пен адамның өзара үйлесімділік қарым-қатынасының табиғи тепе-теңдігі бұзылғандықтан, адамдардың қуат-күші кеміп, сырқатты жұқтырмау мен сақтану қабілеті (иммунитеті) әлсіреген қазіргі кезеңде батыстың дамыған медицинасының өзі аурудың сан-алуан түрлерін емдеуде шарасыздық танытуда. Дәл осы тығырыққа тірелген тұста – адамзат халық емшілігімен ұштасқан шығыс шипагерлігіне маңдай тіреп, еріксіз сүйенді.

Мұны өз басым жақсы түсіндім. Қазақ елінде медицинаның

осы саласын дамыту кезек күтірмейтін шаруа екеніне көзім жетті.

Бірақ, менің бұл ойымды жүзеге асыру оңайға түспейтіні анық еді. Қаржыдан бөлек көптеген мәселелер қордаланып тұрған болатын. Солардың ең өзектісі – тіл мәселесі. Бұл қиындықтар менің бірден білек сыбанып жұмысқа кірісуіме кедергі келтірді. Бір жыл дайындық курсынан өтіп, орыс тілін үйреніп, конкурс арқылы іргелі білім ордасы саналатын С.Асфандияров атындағы университеттің аспиранты болып шыға келдім.

А.Н.Сызғанов атындағы хирургиялық ғылыми-зерттеу орталығында Қазақстанда тұңғыш рет «Хирургиялық аурулардың және операциядан соң болатын асқынуларды Қытай методикасын қолдану арқылы алдын алу және емдеу» атты тақырыпта кандидаттық диссертация қорғадым. Маған Алматыдағы №12 орталық ауруханасында операциядан кейінгі асқынуларда Шығыс-тибет тәсілімен емдеуге рұқсат етілді. 500 адамға тәжірибе жүргіздім. Оның оң нәтиже беретініне мамандардың көзі әбден жетті. Әдетте, науқастың анализдерін тексеріп, зерттеуге көп уақыт кетеді. Ал шығыс медицинасы бойынша тамыр ұстап,



бірден емге кірісемін. Мұның ауыр науқастардың беті бері қарауына көп септігі тиді. Осылайша, отаныма шығыс медицинасына деген сенімділікті алып келдім.

Қай істің болсын өнуіне 3 шарт керек. Әуелі ниет керек, одан соң күш керек, одан соң тәртіп керек деген қағиданы өмірлік ұстанымым еттім. Сөздің шындығына келер болсақ, «Жас-Ай» орталығы құрылды деген сөз бар мәселе шешілді деген емес, керісінше нағыз күрес енді басталды деген сөз еді. Шипа іздеп келген ауруларды емдеп жазып, ауруынан айықтырып, сонымен қатар, шығыс медицинасын халыққа таныстыру жұмыстары

күтіп тұрды. Орталықтағы бар шаруа бір өзімнің қолыма қарап қалмас үшін, білікті дәрігерлер іздеп, оларды шығыс медицинасына тәрбиелеу керек болатын. Міне, осындай шаруалардың барлығы бір өзімнің мойныма жүк болып артылды. Әрине, қажу мен шаршаудан, әр түрлі қиыншылықтардан «Осының барлығының керегі не?» деген ойлар келетін. Ондай пендешілік ойларды жеңіп отыратын жалғыз күш «мен елімнің қажетіне жараймын» деген жалғыз ауыз сөз болды.

Біздің орталықтың одан әрмен серпін алуына Елбасының «Қазақстан – 2050» Жолдау-





ында «Еліміздегі жекеменшік медицина саласының дамуына жағдай жасау, жеке ауруханалар мен емханаларға тезірек көшуге жағдай туғызуға тиіспіз» деген сөзі бірден серпін берді.

Соған сәйкес «Жас-Ай» медицина орталығы 63 орынды аурухананы іске қосып, республикамыздың түкпір-түкпірінен келген науқастардың жатып ем алуына толықтай жағдай жасап отыр.

Бүгінгі 5 қабаттан тұратын аурухананы салып, халыққа ұсынып тұрып ойға түйгенім осы болды. Егер мен сол 90-шы жылдары халқымызды ойлама-сам, қазір мұншалық дәрежеге көтеріле алмас едім. Сол кездегі біздің халыққа жасаған нәтижелі жұмыстарымыздың арқасында басқа да шығыс медицинасымен шұғылданатындарға жол ашылды.

Құранда «Егер сен Аллаға бір адым жақындасаң, Алла саған жүз адым жақындайды, егер Аллаға қарап жүрсең, Алла саған жүгіреді» деген аят бар. Ал қазақ «Құдайдан кейін халық» деп анық айтты. Бұдан «Егер халыққа бір адым жақындасаң, ол саған жүгіреді» деген тұжырым келіп шығады. Бұл тұжырым нағыз шындық. Ел үшін тамшыдай жақсылық жасаған адамды халық таудай табысқа жеткізеді және ешқашан ұмытпайды. Біздің қазіргі қоғамға осы қағиданы түсінетіндер көбейгені керек.

Жаңа ауруханы салғанда ең

бірінші өзім емес, емделуге келген аурулар қуанды. «Сабылып, жататын жер іздеп, туыстарымызды мазаламайтын болдық. Жатып емделетін болғанымыз дұрыс болды» деген ризашылдық сөздерін естіп өзім шексіз қуанышқа кенелдім. Расында, біреуге үміт бағыштағаннан артық шаттық болмас.

Еліміз бойынша медициналық кластер жүйесі негізінде алғашқылардың бірі болып қызмет түрін көрсететін «Жас-Ай» медициналық орталығының құрылғанына биыл 10 жыл толып отыр. Осы жылдар ішінде орталықта жалпы саны 40 мыңнан астам науқасқа ем-дом жасалып, 7 мың адамға тегін ем көрсетілді. Көптеген инсульттан салданған адамдарды орнынан тұрғызып, мешел (ДЦП) балаларды ауруынан айықтырды. Одан бөлек 500-ге жуық отбасыға бала сүю бақытын сыйлап, ұлтымыздың демографиясына зор үлес қосып келеді.

Орталығымыз ұлттық мәдени шаралардың өтуіне, спортшылар мен жағдайы төмен отбасыларға қаржылай демеушілік жасап келеді. Соңғы 5 жыл бойы тұрмысы төмен отбасыдан шыққан бірнеше оқушыға еліміздегі ең беделді жоғарғы оқу орындарына оқу грантын бөліп келеді. «Нұр Отан» партиясының ұйымдастыруымен өткен қоғамдық іс-шараларға белсене атсалысып, жыл сайын «Мектепке барар жол» акциясы

бойынша жүздеген қамқорсыз қалған балаларға көмек қолын созуда. Сондай-ақ, жақында ғана мүмкіндігі шектеулі, 3 бірдей зағип жандарға үміт отын сыйлап, орталығымыздан тұрақты жұмыс бердік. Олар қазір ел қатарлы айлық алып, өмірге деген құлшыныстары артып келеді.

Сондай-ақ, қазіргі сіздердің қолдарыңыздағы «Жас-Ай» медициналық журналы еліміз бойынша медициналық тақырыпта қазақ тілінде шығатын бірден бір басылым екенін айта кеткім келеді. 5000 данамен журнал шығару біз үшін экономикалық тұрғыдан тиімсіз екені рас. Бірақ, бұл халық үшін аса қажет дүние. Журнал шығарудағы негізгі мақсатымыз аурухана есігін ашпаған жандардың және аурудың алдын алғысы келетін адамдарға өз денсаулығын қорғауға мүмкіндік туғызу.

Мінеки, қомақты жұмыстар атқарылып, үлкен белестерді бағындырған жылан жылымызды шығарып салып, жылқы жылынның босағасын жақсы бастамалармен аттадық. Өткен жылдағы ең үлкен жетістігіміз – жаңадан бой көтерген ауруханамыз. Бұл ауруханамыздың есігі басы ауырып, балтыры сыздаған кез-келген науқас үшін әрдайым ашық. Біз адамдарды қалтасына қарап емес, ауруына қарап қабылдаймыз. Ауруханамызға жаңадан алдырған соңғы үлгідегі медициналық құрал-жабдықтар біздің мүмкіншіліктерімізді кеңейте түспек. Сөйкесінше, емделушілерге қолайлы жағдай тудырмақ.

Құрметті қауым, сіздерге дәрігер ретіндегі тілегім: денсаулық Алланың берген аманаты. Біз сол аманатқа қиянат жасамай, өз денсаулығымызды өзіміз күтіп, ауырмайтын жол іздейік. Баршаларыңызға жылқы жылы береке-бірлік, бақыт пен байлық әкелсін! Отанымыз айрандай ұйыған тыныштығынан ажырамай, еліміз қуатты, Елбасымыз аман болсын! Баршаларыңызға мықты денсаулық тілеймін!

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,**  
академик



### ІРІМШІК

Қазақстандықтар өзге елдерге қарағанда сыр мен сүзбені мүлдем аз жейді екен. Мәселен, әрбір фин азаматы жылына 184 келі сүт өнімдерін тұтынса, Қазақстан халқы жан басына 20 келіден ғана «ауыз тиеді» деп айтуға болады. Дәрігерлер ірімшіктің адам ағзасына пайдасы зор екенін айтады. Өйткені оның құрамында 15 пайыздан астам ақуыз, 18 пайызға дейін май және 3 пайызға жуық сүт қанты, кальций, фосфор, темір және магний бар. Сондай-ақ, ақ халаттылар гипертония, атеросклероз, бүйрек, бауыр, қан аздық аурулары және семіздік дертінен зардап шегіп жүргендерге ірімшікті көп жеуге кеңес береді.



### АҚБАС ҚЫРЫҚҚАБАТ (белокочанная капуста)

Халқымыз көктемді – ұзынсары келген өліара кез, жуанның жіңішкеріп, жіңішкенің үзілер шағы дейді. Бұл кезде адамның бойындағы қуат қоры азаяды. Оның орнын толтыру үшін құнарлы тағамдармен бірге көкөністер мен жеміс-жидек жеген жөн. Қырыққабат адам ағзасына қажетті амин қышқылдары мен дәрумендерге толы. Мәселен, тұздалған қырыққабаттың 100 граммында 20 мг С витамині бар. Ғалымдар ақбас қырыққабатта метилметионин мол екенін дәлелдеді. Ол асқазан қабынуын,

тоқ ішек, қарын, ұлтабар жарасын және өт қабының қабынуын, бауырдың әртүрлі ауруларын емдейді. Сондай-ақ, асқазанның сөл бөлуін күшейтеді, ас қорытуды жақсартады. Сары ауру мен көк бауыр ауруларына да қырыққабат сөлін ішу қажет.

### АЛМА

Алма өте пайдалы әрі емдік қасиеті мол. Алмада С, В1, В2 витаминдері, каротин, калий, темір, марганец, кальций, қант, органикалық қышқылдар сияқты минералдар мол. Демек төбетті ашып, ас қорыту жүйесін ретке келтіреді. Адамға күш береді



### БАНАН

Банан денсаулыққа өте пайдалы. Қан қысымын реттейді, инсульттің алдын алады, асқазан жарасын емдейді.



### ҚАНТ ҚЫЗЫЛШАСЫ

Күніне бір стакан қызылша шырыны ішіп тұру ағзаға пайдалы. Ол қан қысымының жоғарылауын төмендете алады. Сондай-ақ қанды көбейтеді, қақырықты түсіреді, әл-ауқатты арттырады, адамға қуат береді, ағзадағы қалдықтарды шығарады, жиналған тұздарды таратады. Көк бауыр ауырғанға қант қызылшасын сірке суымен,

қышамен араластырып ішсе, көк бауырдың қызметін реттейді. Құлақ ауырғанда қант қызылшасы жапырағының суын сығып алып, балмен қосып қайнатып, жылы күйінде құлаққа тамызады.

### АНАР ШЫРЫНЫ

Анар сүт безі қатерлі ісігінің алдын алатын қасиетке ие. Өйткені жеміс шырынының құрамында ауруды тежейтін эллаготанин атты химиялық зат бар. Техас университеті ғалымдарының зерттеуінше, эллаготаниндер қатерлі ісікті қоздыратын эстрогендердің дамуын тежей алады. Бұл анарды жиі жеген адамның ағзасы рак ауруына қарсы тұра алады деген сөз. Онкологтар зерттеу нәтижесі арқылы ракқа қарсы дәрі жасап шығармақ ниетте. Бірақ жеміс шырыны қаншалықты мөлшерде және дәрінің құрамы қандай болатыны әлі пысықталған жоқ.

### ТАУЫҚ ЕТІНІҢ ЕМДІК ҚАСИЕТІ

Тауық еті қашанда ыстықтыққа бейім. Әсіресе мекиен тауық еті дымқыл ыстықтық болады. Көкбауыр мен асқазанды қуаттандырады, желкүзды қуалап, бүйректі жақсартады. Тауық еті туыттан кейінгі әлсіздіктен айықтыруға пайдалы. Сондай-ақ, көкбауыр және асқазанды қуаттандырады. Жел-күзды кетіріп, бүйректі жақсартады. Жалпы құс етін табиғатыңызға қарай орынды пайдалана білсеңіз көптеген ауруларды емдеуге болады. Ал, қасиетін дұрыс айыра білмесеңіз айықпайтын ауруларға кірпіт ететін жағдайлар да кездеседі. Сондықтан да қазақ халқы «ауру астан» десе керек.



# ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ФАРМАЦЕВТИКА

**Фармация (грек. pharmakeia – дәрі, дәріні қолдану) деген ұғымды береді. Яғни, халыққа дәрімен көмек көрсетуді іске асыратын сала. Фармацияның негізіне дәрілік заттарды анықтау, іздеу, оларды зерттеу, дайындау, қалыптау және шығару, сұрыптау, стандарттау, сақтау, тарату және фармациялық қызметті ұйымдастыру жатады. Фармацияның тарихы адамзат тарихымен бір. Алғашқы кезде өсімдік, жануар және минералдық заттардан алына-тын дәрілер көп жағдайда әр түрлі әдет-ғұрып және ырым-жоралармен жасалды.**

**Ф**армация саласындағы ғылыми-тәжірибелік жұмыстар елімізде 1951 жылы басталды. Қазір Қазақ ұлттық медицина университетінің фармацевтика факультеті, Алматы дәрігерлер білімін жетілдіру институтының клиникасы, Фармакология кафедрасы, республиканың жоғары медициналық оқу орындарындағы арнайы кафедралар шұғылданады. 2006 жылғы мәлімет бойынша Қазақстан Республикасында 3228 дәріхана, 1144 дәріханалық пункттер, 2358 дәріханалық киоскілер, 626 дәріханалық қоймалар, 115 фармацевтік өндірістер жұмыс істейді. Республикада фармацевтика жүйесінде 12 мыңнан астам адам қызмет етеді, олардың 5,5 мыңы жоғары дәрежелі мамандар.

Қазақстандағы медицина-тердің жиынтық нарығы шамамен 6000 атауды қамтиды. Сарапшылардың бағалауы бойынша 2009 жылы ЖІӨ (жалпы ішкі өнім) өсімінен орта есеппен 1,5-2 еседен асатын тұрақты жылдық өсім үрдісімен 1 млрд. долларды құраған.

Фармацевтика өнеркәсібі ел аумағындағы дамушы сала. Дегенмен фармацевтика және медицина өнімі өндірушілерінің жалпы 79 ірі кәсіпорын жұмыс істейді. Бұл ретте 6 ірі зауытты айрықша атап өтуге болады. Олар мыналар: «Химфарм» АҚ, «Глобал Фарм БК» ЖШС, «Нобел АФФ» АҚ, «Ромат» фармацевтикалық компаниясы, «Нұр-Май Фарм» ЖШС, «Қарағанды фармацевтика кешені» және медициналық жабдық бойынша –

«Ақтөберентген» АҚ толық циклді өндірісі бар кәсіпорыны. Ақтөбе қаласындағы «Ақтөберентген» АҚ 68 жыл бойы, жылжымалы және тұрақты рентген аппараттарын, флюорографиялық аппараттарды, рентген диагностикалық кешендерді қоса алғанда, рентген және өзге де диагностикалық жабдықтарды жобалайды, әзірлейді және шығарады. Жоғарыдағы кәсіпорындардың үлесіне Қазақстанда шығарылатын барлық дәрілердің 90 пайызынан астамы тиесілі.

Қазақстандағы фармацевтикалық өнімдердің сапасы жылдан-жылға артып келеді. Дәрі-дәрмекке сұраныс артқан сайын Қазақстандағы фармацевтика саласына трансұлттық компаниялар да көптеп еніп жатыр. Қазақстан үкіметі бұл саланың дамуы үшін шетелдік компаниялармен серіктестік орнатып жатыр.

Қазірдің өзінде біз санамалап өткен еліміздегі ең ірі бес-алты компанияның үшеуі – шетелмен бірлестікте. Қазақстандағы фармацевтика өнімдерін шығаратын ең ірі «Ромат» фирмасы Прагадағы Favea Europe компаниясымен келісім жасасқан. «Ромат» компаниясы Павлодар мен Семей қалаларында құны 37 миллион еуро болатын екі фармацевтикалық зауыт салуды жоспарлап отыр.

Ал, «Alma Pharma» және Түркияның «Abdi Ibrahim Global Pharm» компаниялары 2012 жылы Қазақстанда құны 60 миллион доллар болатын дәрі жасайтын зауыт салатыны жайлы хабарлаған.

Ең маңызды келісімнің бірі

Польшаның Polpharma фирмасы мен Қазақстанның ең ірі «Химфарм» компаниясының арасында 2011 жылы қыркүйекте жасалған. Осы шарттың негізінде екі компания Шымкент қаласындағы фармацевтика зауытына қосымша 85 миллион доллар қаржы бөліп, оның қуатын арттыруды жоспарлаған.

Сондай-ақ, ел аумағында «Nobel» (Түркия) мен «Glaxo Smith Kline» сияқты әлемге танымал ірі компаниялар да жұмыс жасауда.

Қазақстан 2011 жылы өзге елдерден 142 миллиард теңгеге (940 миллион доллар) дәрі сатып алған. Бұл – елде сатылған дәрінің 86 пайызы. Басқа патентсіз дәрілерді жергілікті фармацевтикалық фирмалар шығарған. Фармацевтика саласындағы осындай құбылысты байқаған Қазақстан билігі отандық өнімді 2014 жылға дейін 50 пайызға жеткізуді жоспарлап отыр.

Бұл шара елде денсаулық саласына жұмсалатын шығынды да қысқартады деп күтілуде. Себебі елде фармацевтика өнімдерінің 45 пайызы бюджет қаржысына алынады.

Дәл осы отандық фармацевтиkanı дамыту реформасы арқасында қазақстандық фармацевтика өнімдерінің саны да, сапасы да артқан. IHS (халықаралық денсаулық сақтау) ұйымы қазақстандық фирмалардың дәрі-дәрмекті халықаралық стандартқа сәйкес жасай бастағанын айтады.

Дегенмен мамандардың зерттеуінше, елде бұл салада бәсекелестік



мәселесі дұрыс шешілмеген, әрі кедергілер көп.

Қазақстан фармацевтика нарығында отандық өнім 2013 жылы шамамен 25 пайыздай үлесті құраған. Бұл көрсеткіш үкімет 2014 жылы қол жеткіземіз деп межелеп отырған 50 пайыздан әлдеқайда аз. Сондай-ақ, Кеден одағы құрамындағы Қазақстан Беларусь және Ресеймен бірге дүниежүзілік сауда ұйымына (ДСҰ) кірсе, дәрі-дәрмек нарығы да өзгеруі мүмкін. Қазақстан бұл ұйымға 2014 жылы кіруді жоспарлап отыр.

Осы басталған жаңа 2014 жылы Қазақстандағы фармацевтика саласы экспорттық стандарттарға көшетін болады. Бұл туралы 2013 жылдың басында Индустрия және сауда министрі Әсет Исекешов мәлім еткен.

Отандық дәрілік заттардың сатылымы 10%-ды және 30%-ды құрайды. Қазақстан фармацевтика өнеркәсібі шетел компанияларының жалпы кірістілігі бойынша артта қалып келеді.

Еуропалық Одақтың, Жапонияның және Солтүстік Американың трансұлттық фармацевтикалық компанияларының үстем жағдайы (тіркелген 15 ірі компаниясы және оларға әлемдік дәрілік құралдарды сатудың 53,3% келеді) мен Орталық және Шығыс Еуропада, Үндістан мен Қытайда GMP сертификаты бар әлемдік дженерик өндірушілердің күшті ұстанымы, ел фармацевтикасын екінші орынға ысырып тастауда.

Ел фармацевтикасының **кемшін**

**соғып жатқан тұстарына** ЕО, Үндістан, Түркия т.б. елдерден фармацевтикалық компаниялардың ҚР нарығында үстем жағдайы; төменгі экспорттық әлеует, кәсіпорындардың GMP халықаралық стандартының талаптарына сай еместігі; халықаралық стандарттары бойынша сай жұмысқа қабілетті кадрлардың болмауы; кредит ресурстарына қол жеткізу проблемалары; өндірісте заманауи технологиялардың жеткіліксіз болуы; тіркеу рәсімінің 8 айдан астам созылуы; мемлекеттік сатып алу жүйесінің жалпы дженериктерге залалды түрде қымбат бағалы ерекше препараттарды сатып алуға беруі; дәрігерлердің басым бөлігі қымбат импорттық ДЗ белгілеуі, ал дәріханалар сатып алушыларға препараттарды қымбат бағамен ұсынуы жатады.

**Басымдыққа ие болу мүмкіндігі:** саланың жаңғыруға әзірлігі және мемлекеттің қолдау көрсетуі; мемлекеттік сатып алу арқылы қамтамасыз ету; 2014 жылға дейін ТМД елдеріне және Монғолияға экспорттық әлеует артуда; ҚР саясатын тұрақтылығы және табысты географиялық орналасу.

**Мүмкіндіктері:** бірегей дәрілік құралдарға арналған патент мерзімі өткен соң жаңа дженериктік препараттарды өндіру; ұзақ мерзімді шарттар жасасу жолымен 7 жылға дейін өткізу кепілдемесі; технологияларды сатып алу (трансферт) қазіргі заманғы препараттар өндірісін жолға қоюға мүмкіндік

береді; шетелдік компаниялармен келісімшарт өндірісін ұйымдастыру; ұтымды дәрілік қамтамасыз етуге - отандық дженериктерді пайдалануды ұлғайту.

**Қауіптер:** фармацевтикалық және медициналық өнім импортына тәуелділік; шикізат импорты мен орау материалдарына тәуелділігі; Үндістан мен Қытайда фармацевтикалық өнеркәсіптің тез өсуі; Орта Азияның фармацевтика саласының жаңа өндірістік қуатын енгізе отырып, экспорттың төмендеуі; Ресей, Беларусь және Украина тарабынан фармацевтикалық өнімі импортының өсуі.

#### Қазіргі проблемалар

А) Өнімді өткізудің кепілдікті нарықтарының болмауы;

Бірлескен кәсіпорындар (БК) құру және стратегиялық инвесторларды тарту үшін фармацевтикалық компаниялар мен медициналық жабдықтарды өндірушілерге мемлекет тарапынан ұзақ мерзімді кепілдікті тапсырыстар және барлық тараптар үшін инвестицияларға кепілдікті қайтару қажет.

Ә) Білікті кадрлардың тапшылығы Қазіргі таңда барлық компаниялар фармацевтикалық, және медициналық өнеркәсіпте білікті кадрлардың тапшылығын, сондай-ақ тәжірибелі қызметкерлердің салыстырмалы жоғары құнын атады. Өндірушілер ұлттық басымдықтың бірі ретінде осы салада кадрлар даярлауды жақсартуды және шетелде даярлауды қаржыландыруды және елге шетелдік мамандарды тартуды (әсіресе GMP тәжірибесі бар) ұсынады.

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың «2014 жылға қарай отандық өндірушілер нарығының 50%-дық үлесіне қол жеткізу» туралы тапсырмасына сәйкес фармацевтика саласында нақты іс жоспарлары құрылып жұмыс басталып та кетті. 2014 жылдың соңына дейін қазақстандық халықаралық талаптарды сақтаған фармацевтика өнімдері өз еліміздің нарығынан 50 пайыздық сатылымға ие болып қана қоймай, ТМД елдерінің нарығына экспортқа шықпақ. Бұл жоспарлардың нақты іске асып, табысты болуын тілейік!

**Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ**  
**Жанна ИМАНҚҰЛОВА**



## ТАЛ

Тал биік өсетін ағаш. Жапырағы кішкене, ұзыншақ, гүлі көктемде жапырағымен бірге көктейді, сарғылт түсті, азырақ хош иісі болады. Талдың ең жақсысы – су бойында өскені.

### Жинау және өңдеу

Гүлін жазғытұрым үзіп алып, көлеңкеде кептіреді. Жапырағын күз маусымында кептіріп сақтайды. Тамырын күздің қай мезгілінде болса да алуға болады. Гүлі, тамыры, жапырағы дәмді, усыз болады.

### Ем болатын аурулары

Бөртпенің терінің бетіне шықпауына, бадамша бездің ісінуіне, тілмеге, күйікке, тіс ауруларына пайдаланылады.

Несептің түсі өзгеріп келсе, аз мөлшерде тал жапырағын қайнатып шай орнына ішеді.

Дизентерия болып, дәрет көп жалқақтанса (сұйылса) талдың жапырағын қайнатып, күніне екі рет ішеді.

Талдың жапырағын бықтырып қайнатып, азырақ тұз салып, суымен асқынған қотырды жуады.

Қастың түсуін тоқтату үшін талдың жапырағын кептіріп, талқандап, жемжеміл суымен араластырып, қасқа жағады.

Шиқан шыққанда, сүт безі қабынғанда, талдың жапырағын суға қайнатып, самасын сүзіп тастап, қоюланғанша қайнатып, дәрі қоймалжың болғанда, жараның аузына тағады.

Пайдалану: 3-6г шамасында дененің сыртына белгілі мөлшерде жағады.

# Дәрі шөпте

## Перилла

Бұл – біржылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі – 1-2 метр. Иісі аңқып тұрады. Сабағы қырлы әрі түкті, көпбұтақты болады. Жапырағы қарама-қарсы орналасқан, жұмыртқа формалы, жапырақ жиегі тісті, жапырақ беті сызықты жасыл, кейде қаралқым түсті болып келді. Гүл шоғыры қол басында немесе сабақ қолтығында өседі, жаңғақ тәрізді жемісі қарақоңыр түсті келеді.

### Жинау және өңдеу

Шөптің жер үстіндегі бөлігі, тұқымы, жапырағы, сабағы, бұтағы дәрі болады. Жер үсті бөлігін гүлі жаңа ашылған кезде орып алып, көне сабағын тастап, турап, көлеңкеде кептіреді. Жемісі піскенде жинап, тұқымын алып кептіреді немесе азырақ қуырады. Дәмі ащы, усыз болады.

### Ем болатын аурулары

Шөптің жер үстіндегі бөлігі суықты қайтарады. Қақырықты шығарып, жөтелді тыяды, көңілді жадыратып, сарайды ашады. Асқазанның әрекетін күшейтіп, құсықты тоқтатады. Денені қуаттандырып, іштегі баланы тыныштандырады. Уытты қайтарып, жараны жазады. Тұқымы желді басып, демікпені тоқтатады,

қақырықты азайтып, жөтелді тыяды. Жапырағы және сабағы дене қуатын күшейтеді.

1. Тұмаудан сақтану үшін 6 г. перилла жапырағын суға қайнатып, шай орнына ішеді;

2. Суық тұмауға (бас ауырса, тер шықпаса, тамаққа тәбет тартпаса) перилланың жапырағы мен сабақ бұтағынан 6 г. алып, піскен мандарин қабығынан 3 г. қызыл миядан 3 г. суға қайнатып ішеді;

3. Тұмаудан болған жөтелге перилла жапырағынан, қоңыраугүлден, ащы өрік дәнінен 9 грамнан қосып, суға қайнатып ішеді;

4. Жазда күн өтуден бас айналып, тамақ батпай, кеудесі қысылып құсқысы келгендер перилла сабақ бұтағынан 9 г., пиннадан 9 г., лобы тұқымынан 9 г., піскен мандарин қабығынан 6 г. суға қайнатып ішеді;

5. Құсып, жүрек айнығанда 6 г. сары маралдың өтін, 1 г. перилла жапырағын суға қайнатып ішеді;

6. Жұмырқұртты түсіру үшін перилланың сабақ бұтағын талқандап, шекер қосып, 3 грамнан (балаларға аз мөлшерде) күнде кешкі тамақ алдында ішкізеді.

Пайдалану мөлшері: 4,5-9 г.

## Тотияйын

### Жинау және өңдеу

Мыс кендерінен қазылып алынады. Немесе күкірт қышқылы мен мысты химиялық жолмен әрекеттестіру арқылы да алуға болады. Бұл зат ауада оңай ыдырайтындықтан, аузы берік ыдысқа сақталады. Кермек дәмді, улы болады.

### Ем болатын аурулары

Бидайдың үлкендігіндей тотияйынды шыны түбіне құйған сиыр сүтіне езіп, дәрі әзірлейді. Теміреткінің айналасын тазаланған инемен тырналап, қанды сары суын шығарып, әзірленген дәріні күніне екі-үш рет жағады.

Баспа болғанда (тамақ жедел қабынуы), 7 г. тотияйын мен 15 г. жібек құрт қозасынан (қуырып) қосып талқандап, тамақтың ішіне үрлейді (сілекейді жұтпау керек).



# ЖАН ШЫҒАДЫ...

## Адыраспан

Адыраспан (гармала, *Reganum harmala*) – түйетабан тұқымдасына жататын шөп тектес иісті өсімдік.

Адыраспанның биіктігі 30-35 см. Ұзын, тамыры жуан, әрі етті, жұмырлау, сабағы түп жағынан 4 бұтақ шығарады. Төменгі жағы жер бауырлап, ал жоғарғы жағы көлбеу өседі. Көп ашалы жапырақтары алма-кезек орналасады. Гүлі 5 жапырақшалы, ақ түсті болып келеді. Ол жапырақ қолтығында дара өседі. Қауашақ жемісі домалақ болады.

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



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

## Пияз

Пияз – екпе және жабайы болып екіге бөлінеді.

### Ем болатын аурулары

Бүйректі қуаттандырады, төбетті арттырады, қан тамырларындағы бөгеттерді ашады, несепті айдайды, уды қайтарады, ішті босатады.

1. Нашар ауа мен лас судан уланғанда пиязды тамақпен қосып жегізсе, несепті айдайды, уды қайтарады, ішті босатады;

2. Құтырған ит қауып уланғанда уланушыға пияздың суын сығып ішкізеді;

3. Көз жасаурағанда, қышығанда пияздың суын сығып, көзге тамызады;

4. Жұқпалы ауру таралған кезде пиязды иіскеп жүрсе, ауру жұқпайды;

5. Құлақ естімегенде, гуілдегенде және құлақтың жарасына пияздың сығынды суын тамызады.

6. Шаян, бүйі шаққанда пияздың сығынды суын тұзға, балға немесе мылтықтың қара дәрісіне араластырып таңса, сүйелді жоғалтады.

Пайдалану мөлшері: науқастың жағдайына байланысты.

## Пипер

Бұл өсімдік шайдәрі, сопақ бұрыш деген атпен де белгілі.

### Жинау және өңдеу

Піскен кезде жемісін алып, араласқан бөгде заттарды алып тастап, сабағын қырқып, електен өткізіп, жинап сақтайды. Кермек дәмді болады.

### Ем болатын аурулары:

1. Жұмыршаққа қара жел байланып, іш кепкенде, тамақ сіңбегенде пиперден 15 г., жұпар жаңғақ етінен 30 г., жемжемілден 15 г., араладан 30 г., қызыл миядан 15 г., қара андыздан 30 г. қосып талқандап, балмен араластырып, оқдәрі жасап (салмағы 9 г.), күніне үш рет ішеді;

2. Қара желдің әсерінен іш өткенде 9 г. пиперге 250 г. сиыр сүтін қосып қайнатып, жарымы қалғанда ашқарынға ішеді;

3. Асқазанның қорытуы әлсіреп, тамақ сіңбегенде, кіндік асты кеуіп мазасызданғанда пипер, арала, жемжеміл, әрқайсысынан 30 грамнан, фория мен қара бұрыштан 15 грамнан қосып талқандап, 9 грамнан қайнаған сумен тамақ алдында ішеді;

4. Жүрек айнып, тамаққа төбет тартпағанда аз мөлшердегі пиперді талқандап, 1,5 грамнан ішеді;

5. Әйелдердің етеккірі мерзімсіз келгенде аз мөлшердегі пипер мен уылдырықты араластырып, талқандап, 9 грамнан ішеді.

6. Асқазанға ас батып сіңбегенде, асқазан қышқылы көбейгенде пипер мен рауағаштан 30 грамнан талқандап, балмен араластырып, домалақ дәрі жасап (салмағы 9 г) ішеді;



7. Тісті құрт жеп қақсағанда пипер мен қара бұрышты талқандап, парафинге араластырып, бидайдың үлкендігіндей етіп домалақтап, қақсаған тістің қуысына қояды;

8. Бір жақ шеке ауырғанда аз мөлшердегі пиперді електен өткізіп талқандайды да, сол жақ шеке ауырса (ауызға жылы су ұрттап тұрып) – оң танауға, оң жақ шеке ауырса – сол жақ танауға насыбайша атады.

Пайдалану мөлшері: 1,5-3 г.

# ПЛАСТМАСС ҮДЫСТАРҒА ЖАСЫРЫНҒАН ҚАТЕР

**1. Полиэтилен гикол терефта-лат – (PETE).** Үнемі қолданатын минерал суы, көмір қышқылды сусындардың бөтелкелері қатарлылар.

Бұл бөтелкелердің температурасы 70 градусқа жеткенде формасы оңай өзгеріп, адам денесіне зиянды зат шығарады. 10 ай пайдаланғаннан кейін, қатерлі ісікті келтіріп шығаратын зат ДЕНР-ды бөліп шығаруы мүмкін. Бұл бөтелкелерді машинаның ішіндегі күн нұры түсетін орынға қоюға, оларға арақ, май сияқты заттарды құюға болмайды. Сондықтан, мұндай бөтелкелерді пайдаланып болғасын тастау керек. Отбасында су құятын бөтелке немесе басқа заттарды салатын қорап ретінде қайталай пайдалануға болмайды.

**2. Жоғары тығыздықтағы полиэтилен – (HDPE).** Бұл – ақ түсті дәрі құмырасы. Тазартқыш бұйымдар, жуынуға пайдаланылатын өнімдер салынады. Бұларды өте жақсы тазартудан кейін қайталай істетуге болады деп қарағанмен, бірақ олар әдетте оңай тазармайды. Ішінде қалған тазартқыштардың қалдықтары вирустың ұясына айналады. Сондықтан, ең жақсысы оларды қайталап пайдаланбаған жөн.

**3. Поли хлорвинил – (V).** Үнемі кездесетін жаңбырлық киім, құрылыс материалдары, пластмасс жарғақ, пластмасс қалбыр сияқтылар.

Бұл материалдардың бейімделгіштігі жақсы, бағасы арзан болғандықтан кең көлемде қолданылады. Бірақ тек 81 градусқа ғана төзе алады, жоғары температурада зиянды заттарды шығара бастайды, мұндай улы заттар азықтықтармен бірге денеге кіргеннен кейін, омырау қатерлі ісігі, жаңа туылған нәрестелердегі тумма кемістік қатарлы ауруларды



келтіріп шығаруы мүмкін. Қазіргі кезде, бұл түрдегі материалдар азықтарды қораптауға аз пайдаланылатын болды. Оларды пайдаланғанда жоғары температурада қыздырудан сақтаныңыз.

**4. Полиэтилен – (LDPE).** Жаңа күйінде сақтауға арналған, пластмасс жарғақ сияқтылар. Бұл түрдегілерінің ыстыққа төзімділігі біршама жақсы, қалыпты күйінде толымды РЕ көрсеткішке ие. Көп жағдайда азықтарды және өзге де заттарды жас күйінде сақтауға қолданылады. Алайда температура 110 градустан асқан кезде еріп, адам денесі ыдырата алмайтын пластмасс зат түзеді. Мұндай жарғаққа оралған тағамдарды ысытқанда тағамдағы май, жарғақтан бөлінген зиянды заттарды оңай сіңіреді де, ағзаға кері әсер етеді. Сондықтан, осындай жарғаққа оралған тағамдарды жылыту үшін алдымен жарғағын алып тастау керек.

**5. Поли пропилен – (PP).** Бұдан бұршақ қоймалжыңын салатын

және іркіт, жеміс шырыны сусындарын құятын бөтелкелер, сондай-ақ, микро толқынды пештің тамақ салатын қорабы жасалады. Бұл пластмасың еру нүктесі 167 градусқа дейін жетеді. Осы өнімнен жасалған микро толқынды пештің ішіне салып істетуге болатын пластмасс қорапты, әбден тазалағаннан кейін қайталай істетуге болады. Мұнда ерекше көңіл бөлуді қажет ететін жағдай бір сыпыра микротолқынды пештің тамақ салатын қораптары РР-дан жасалса, қақпағы РЕ-дан жасалады. Әдетте, РЕ-дан жасалған заттарды қыздыруға болмайтындықтан, тамақ салатын қораптың қақпағын қораппен бірге микро толқынды пештің ішіне қоймау керек.

**6. Поли стирол – (PS).** Химиялық жолмен қатырылған кеспе, дайын тамақ салатын қораптар. Бұл түрдегілер ыстыққа да, суыққа да төзімді болады. Бірақ микро толқынды пештің ішіне қойғанда, температураның өте жоғары болуынан химиялық улы зат бөліп шығаруы мүмкін. Сондай-ақ күшті қышқылдарды (мәселен: мандарин шырыны) құюға, күшті сілтілік заттарды салуға істетпеу керек. Олар қатерлі ісікті тудыратын заттарды ыдыратып шығаруы мүмкін. Сондықтан зауытта өңделіп жасалған дайын тамақ салынатын қорапқа, ыстық тамақтарды салудан барынша сақтанған жөн.

**7. Басқа түрлер – (PC).** Пластмасс шәйнек, стакан, еміздік бөтелкесі сияқтылар. Кейбір мекемелер мейрам кездерінде үнемі осы түрдегі материалдардан жасалған заттарды, ыдыстарды тарту ретінде беріп жатады. Негізі бұлар улы зат – қос фенол, бифенол А-ны оңай бөліп шығарады. Ол – адам денесіне зиянды. Мұндай бұйымдарды пайдаланғанда оларды қыздыруға, күн нұры тіке түсетін орынға қоюға болмайды.

Бұлардың ішіндегі ең улысы 3-6-7 нөмерлі химиялық қосындылар арқылы жасалған бөтелкелер екенін байқауға болады. Егер сіз пайдаланбақ болған пластмасс бөтелкелердің түбіндегі ескертпеде осы үш сан байқалса, онда сол бөтелкелерге құйылған сусындарды ішуге өсте болмайды.



Әдеттегі пластмасс бөтелкелердің астында сөзсіз болуға тиіс белгілер, мұндай белгі жоқ пластмасс бөтелкелер заңсыз өндірілген болады.

# БАНАН ҚАБЫҒЫНЫҢ ПАЙДАСЫ

1. Тісті ағартады. Кәдімгі тіс пастасымен тісті тазалап болғаннан кейін, тістеріңіздің үстін банан қабығының ішкі бөлігімен 2 минуттай сүртіңіз. Қабықтағы калий, кальций, магний, марганец және фосфор сынды минералдар тіске пайдалы әрі оны ағартуға септігін тигізеді. Артынан бананның қалдықтарын кетіру үшін тісіңізді тағы бір рет жуып, тіс ағарғанша осылай 1-2 рет қайталаңыз;

2. Тікенді шығарады. Егер денеңізге тікен кіріп кетіп, оны шығара алмайтындай жағдай болса, тікен кірген жерге бананның қабығын ішкі бетімен қойып, 24 сағат таңып қойыңыз. Банан қабығындағы ферменттер тікенді терінің сыртына шығарып, жараның тезірек жазылуына септігін тигізеді;

3. Жарақатты жазанды. Бананның қабығының құрамындағы түрлі табиғи майлар мен ферменттер күнге күйден сақтап, жараны тез жазатын қасиетке ие. Сонымен қатар, ол қабыну мен түрлі жәндіктердің шағуынан пайда болатын тітіркенуді де басады. Ол үшін бананның қабығын ішкі жағымен жараға немесе шағып алған жерге қойып таңып тастаймыз немесе ысқылаймыз. Күніне бірнеше рет осылай қайталасаңыз жара тез жазылады;

4. Сүйелді кетіреді. Бананның қабығы халық емінде сүйелді кетіру үшін қолданылады. Ол үшін бананның қабығын ішкі жағымен сүйелдің үстіне қойып, бір күнге байлап қоямыз. Сүйел жоқ болып

кеткенше осылай жалғастыру қажет. Кейбір сүйелдер бір аптада кетсе, кейбір сүйелдер бір айда кетеді.

5. Безеуді кетіреді. Безеуді кетіру үшін бананның қабығын ішкі қабатымен қабынған жерлерді сүртсеңіз, бірнеше күннен кейін өзгерістерді байқай бастайсыз;

6. Теріге пайдалы. Банан қабығы минералдар мен антиоксиданттарға бай. Егер күнделікті онымен бетіңізді, мойныңызды сүртіп тұрсаңыз, теріңіз ылғалданып, әжімнің түсуі азаяды;

7. Күмісті тазалайды.

Бананның қабығы өңі кетіп қалған күміс заттарды тазалайды. Ол үшін қабықты ыдысқа салып, тіс пастасына ұқсағанға дейін су қосып еземіз. Артынан жұмсақ матамен күмісті тазаласақ, біртіндеп қара дақтардың кетіп жатқанын көресіз. Онан кейін күмісті банан қабығының қалдықтарынан тазартып, жылтырату үшін матамен тазалаймыз;

8. Аяқ киімді де жылтыратады. Банан қабығының құрамындағы майлар мен балауыз аяқ киімді тазалап, жылтыратуға мүмкіндік береді. Ол үшін аяқ киімді қабықтың ішкі жағымен сүртіп, соңынан құрғақ матамен сүрту қажет.

9. CD-DVD табақшаларының сызылған жерін қалпына келтіреді. Сызылған жерлерді ең әуелі бананның өзімен сүртеміз. Артынан 2 минут бойы бананның қабығымен сүртеміз, сосын табақшаны терезе тазалауға арналған сұйықтыққа малынған жұмсақ матамен сүртіп, кептіріп қоямыз.

## ҚАРАЖИДЕК ОНКОЛОГИЯЛЫҚ АУРУЛАР-МЕН КҮРЕСУГЕ КӨМЕКТЕСЕДІ

Лестер университетінің мамандары қаражидек өсімдігінің (черника) құрамына зерттеу жасады. Нәтижесінде оның құрамынан рак жасушаларымен күресуге қауқарлы зат табылды. Ғалымдардың айтуынша, қаражидекке көк түс беріп тұрған антоцион ағза тіндеріне енгенде рак жасушаларының дамуын тоқтатады. Бояғыш дақ өскін жасушалардың бір бөлігін жоюға ықпал етеді екен. Ғалымдар зерттеу жұмысын жалғастырмақ. Қаражидектің құрамынан пайдалы затты бөліп алып, бауырдың онкологиялық ауруларын емдеуде дәрі-дәрмек жасап шығармақ ниетте.

## АҚУЫЗДЫҚ ЕМДӘМ ІШЕК-ҚАРЫНҒА ҚАУІПТІ

Артық салмақтылар арасында зерттеу жүргізген британдық ғалымдар «ақуызға бай емдәм (диета) ішек-қарында белгілі бір өзгерістер туғызып, тоқ ішек рагінің пайда болуына, ағзаның рак ісіктерінен қорғаныштық қабілетінің төмендеуіне ықпал етуі мүмкін» деген қорытындыға келіп отыр. Сарапшылар емдәм ұстап жүрген адамдарға құрамында ақуызы өте көп тағамдарды жиі тұтынбауға, керісінше көмірсулар мен жасұнық (клетчатка) бар тағамдарды ішуге кеңес береді. Жасұнық емдәмде ең маңызды рөл атқарады. Ішектің саулығын сақтау үшін ересек адамдар күніне құрамында 28 граммға жуық жасұнығы бар тағамдар жегені пайдалы.



апта ішінде жөтел күшейе түседі, жиілейді, әсіресе, түнде күшейіп, қалшылдатып, жүректі айнытып, құсуға ұласады. Жөтел ұзақ уақыт, тіпті бірнеше айға дейін үзілмейді. Кішкентай балалардың дем алысы қиындайды. Ауырған бала ауыз шырышынан жабысқақ қақырықты түкіріп тастағанша дем алмастан, тоқтамай жөтеле береді. Өрбір жөтел дем шығаруды білдіреді. Ойлап қараңыз, жөтел жиілеп, үдесе, дем шығару көбейіп, дем алу азаяды. Бала жөтелге булығыады. Оның беті, ерні, тырнақтары оттегі жетіспеушіліктерінен көгеріп кетуі мүмкін. Мойын тамырлары кеңейеді. Тілін жалақтанады, қан түкіруі немесе мұрнынан қан кетуі мүмкін. Жөтел ұстағанда бала құса бастайды. Жөтел, ұстамалар тәулігіне 5-тен 50-ге дейін қайталанса, 2-4 аптаға дейін

Жалпы, жөтелді жеке сырқат ретінде қарауға келмейді. Өйткені ол көп түрлі аурудың белгісі. Айталық өкпеңіз қабынса, тыныс жолындағы өзге де дерттердің қозуы, туберкулез, т.б. аурулардың барлығы да науқасты жөтелдіреді. Ал көкжөтел – көбінесе балаларда болатын жұқпалы аурулардың бір түрі. Егер ол асқынса 3 айға дейін созылуы әбден мүмкін. Бұл жөтел тұмаудың немесе өзге де дерттердің әсерінен болған жөтелуден өзгеше болады. Науқас жөтелгенде булығып, ащы жөтеледі, кейде талып қалуы да мүмкін.

Қазіргі кезде атмосфераның ластануы адамдарды түрлі тыныс жолы ауруларына алып келуде. Сол себепті жөтеліңіз белгілі уақытқа дейін басылмаса бірден дәрігердің көмегіне жүгінгеніңіз жөн. Бұл – өкпеңіз қабынуының белгісі болуы мүмкін.

Көкжөтел – тыныс алу жолдарының қауіпті әрі тез жұғатын жұқпалы ауруы. Әсіресе, емшек жасындағы балалар үшін өте қауіпті. Өйткені кішкентай нәрестелер жөтелгеннен кейін көбіне дем алысы тоқтап қалады. Ол бірнеше секундтан

# КӨКЖӨТЕЛ

минутқа дейін созылуы мүмкін. Оттегінің жетіспеушілігінен сәбидің жүйке жүйесінде, сондай-ақ денсаулығында басқа да ауытқулар, асқынулар болуы мүмкін. Көбіне мектеп жасындағы балалар ауырады. Көкжөтелдің қоздырғышы – бордетелла (*Bordetella pertussis*) деп аталатын бактерия. Көкжөтел шақыратын микроб көкжөтел таяқшасы деп аталады. Ол сыртқы ортада тез өледі. Инфекцияны таратушы – науқас адам. Көкжөтел науқас адаммен қарым-қатынаста болғаннан кейін бір немесе екі аптадан кейін басталады. Балалардың да, ересектердің де бойында аурумен күресетін иммунитеті жоқ болса, ауруға шалдыққыш келеді. Аурудың негізгі белгісі жөтел болып табылады.

Дерттің белгілері: Инкубациялық кезеңі 2-ден 14 күнге дейін жалғасады. Ауру әлсіздіктен, дімкәстіктен басталады, асқа тәбеті төмендейді, аздап дене қызуы көтеріледі, тұмаумен жөтел пайда болады. 1-2

созылады. Содан кейін жөтелудің жиілігі мен қарқыны басылады. Жөтел тоқтап қалған кезде баланың дені сау болып көрінеді. Көкжөтел әдетте 3 ай немесе одан да көп уақытқа созылуы мүмкін. Көкжөтел, әсіресе, бір жасқа дейінгі емшектегі балалар үшін қауіпті, сондықтан көкжөтелге қарсы екпені мүмкіндігінше ерте жасаған дұрыс. Көкжөтел сәбилерде білінбей өтеді, сол себепті оның диагнозын дұрыс қою қиынға соғады.

**Алдын алу және емдеу жолдары:**

Көкжөтелге қарсы жалғыз ем бар: вакцина алу. Екпе балаларға 3 және 18 айында салынады, сондай-ақ көкжөтелге қарсы 2, 3, 4 жасында егіледі. Қазақстанда көкжөтелге қарсы вакцина егу 2008 жылға дейін АҚДС вакцина түрінде егіліп келген. Қазіргі кезде егілетін вакцинаның құрамында көкжөтелмен қатар басқа да ауруларға қарсы компоненттер бар. Көкжөтел таяқшасын өлтіру қиын емес. Бірақ барлық антибиотик-

тер көмектесе бермейді. Олар тек аурудың алғашқы сатысында ғана көмектеседі. Дәрігерлердің көбісі эритромицин немесе ампициллин тағайындайды. Эритромицинді жөтел жаңа басталған кезде ішсе, 3-4 күннен кейін көбіне жазылады. Бірақ спазмалық көкжөтел кезінде ешқандай нәтиже бермейді. Ұстамалардың жиілігі мен ұзақтығының қысқарғаны байқалмайды. Бұдан біз жөтел микробтан емес, жөтел орталығы жасушаларының зақымдануынан болғанын түсінеміз. Мұндай кезеңде антибиотиктер науқастың бойындағы ауруды өзгеге жұқтырмау үшін беріледі. Хлорлы амфениколдың да көмегі бар, бірақ қауіпті. Көкжөтелге қарсы гамма-глобулин енгізеді. Баротерапия да жақсы нәтиже беруі мүмкін. Оттегі беру арқылы емдеу, тыныс алу жолдарын шырышпен сілекейдан тазарту сынды емдер қолданылады. Дем алуы тоқтаған кезде тыныс алу жолынан сілекейді сорып алады, жасанды жолмен демалдырады. Ми қызметінің бұзылу белгілері (діріл, қысқа мерзімді тырысулар, мазасыздану) кезінде седуксин, құрғап-кебу кезінде лазикс немесе күкіртқышқыл магнезия ерітіндісін салады. Тамырішілік 10-нан 40 мл.-ге дейін 20% -дық глюкозаерітіндісін 1-4мл 10% -дық кальций глюконаты ерітіндісімен салады, бронхыны кеңейтуге эуфилин береді. Көкжөтелді емдеуде антигистаминді препараттар (димедрол, супрастин, тавегил), қақырықты шығаратын дәрілер, дәрумендер тағайындалады. Ауруды асқындырмай емдеу маңызды. Алғашқы сатысында сәбилерді алты айға дейін емдеу қажет. Бала ұйықтай алмай, қалшылдап, селкілдеп, дірілдеп қиналса, яғни аса ауыр жағдайда балаға фенобарбитал беруге болады. Егер қатты жөтелген баланың дем алысы қиындап, тынысы тоқтап қалса, баланың басын төмен қаратып саусағыңызбен аузындағы шырышты алып тастаңыз, содан кейін алақаныңызбен арқасынан қағыңыз. Салмағын жоғалтпауы және ағзасындағы дәрумендер қоры азаймауы үшін құнарлы тағам жегені жөн. Таза ауада серуендеу де пайдалы. Жақсы күтім ке-

рек. Аурудың асқынуынан қорқу керек. Ескерерлік жайт, өкпе қабынуын көкжөтел таяқшасы емес, стафилококк, стрептококк және т.б. микробтар қоздырады.

#### ХАЛЫҚ ЕМІ:

- Көкжөтелге шаянды кептіріп талқандап, піскен жұмыртқамен бірге бір жолда жеп тауысады. Осылайша үш күн жалғастыруы керек;

- Көккөптердің өтін ақ шекерге араластырып, он күн ішсе, дерттен айығуға болады.

Балалардың жас шамасына қарай, лайықты мөлшерде борсық өтінен ақ шекерге тамызып жегізсе, көрнекті өнім береді;

- Ас қабақ тұқымын қыздырған тас кірпіштің үстіне қойып кептіріп, талқандап, қызыл шекер суымен күніне бірнеше рет ішкізу керек;

- Қызыл мияның тамырын қайнатып ішсе, жөтелді жоғалтады;

- Бір литр суға 50 г. тазаланған және ұсақ туралған пияз, 50 г. бал, 400г. қант қосып, баяу отта 3 сағат қайнатады. Сұйықтық суыған соң қақпағы бар бөтелкеге құйып, күніне 4-6 рет ас қасықпен ішу керек;

- Араның ұясы, бұғы өті, тауық өтінің әрқайсысынан 2 грамнан қосып қайнатып, суына түйе сүтін қосып, 10 грамнан күніне 3 уақыт ішу керек;

- Көкжөтел асқынып дауалау өнім бермегенде ирден 1 г. қара андыздан 1 г. қызыл мия тамырынан 1 грамды 2 л. суға қайнатып, 500 г. қалғанда суды сүзіп алып, 2 г. апин қосып, 7 жастан асқан балаларға әр ретте 10 грамнан күніне 3 уақыт береді. Ал 7 жастан төменгі балаларға жағдайына қарай азайтып беруге болады.

#### ЕМДІК ШӨПТЕР

1) Адыраспан өкпені тазалап, жөтелді басады, денедегі уытты қайтарады.

2) Жолжелкеннің тұқымы ыстықты басып, уытты қайтарады. Қақырықты шығарып, жөтелді тоқтатады. Шөбі де осындай қасиетке ие.

3) Жөтелге, қақырықты демікпеге ақ қышы, перилла және жомарт тұқымдарынан 9г. алып, суға қайнатып ішеді.

4) Жөтелге мергиядан (емтамыр), қояншөптен, пісірілген оймақ гүлден тең мөлшерде алып, суға қайнатып ішсе жақсы ем болады.

5) Жөтелге, қан құсуға қоян шөптен 30 г. спария өсімдігі, қызыл мия, өрік дәні, ақ жүрек, есек желімнен 15 г-нан талқандап, балмен қосып дәрі жасап, күніне бірнеше рет ауызға салып сору қажет. Өкпені тазалап, суықты қайтарады. Қақырықты шығарып, жөтелді басады, ісікті қайтарып, іріңді айдайды.

6) Желөкпе жөтеліне (кеңірдектің созылмалы қабынуы), түнде сырылдап мазасыздануға 30г. қоңыраугүл мен 60г. қызыл мияны суға қайнатып, қайнатпасынан күніне екі рет ішеді.

#### ЕСКЕРТУ:

Балаңыз жиі әрі қатты жөтелсе, ауруы қозып ұстаса, көздері ісіп кетсе, өкпенің қабыну белгілерін байқасаңыз, айналаңызда көкжөтелмен ауырғандар болса, дереу дәрігерге қаралып, көкжөтелге қарсы ем қолданыңыздар. Кез келген дәріні тек дәрігердің нұсқауымен ғана қабылдау қажет. Көкжөтелден сақтаныңыздар. Сәбиіңізді көкжөтелге қарсы ектіруді ұмытпаңыздар.





## Айранның емдік қасиеті

Айран – сиыр, қой, ешкі сүттерінен өңдеу арқылы алынатын сүт өнімдерінің бірі. Сүтті тиісті температурада жылытып, оған ұйытқы қосып, (кей жерлерде ашытқы) ағаш немесе шыны ыдысқа құйып, бүркеп жылы орынға қояды. 3-4 сағаттан кейін сүт ұйып айранға айналады. Дені сау, жас сиырдың қаймағы алынбаған сүтінен ұйыған айран сіңімді, әрі шипа болады.

Ем болатын аурулары

1. Жоғары қан қысымы ауруына (қан тасуға) ұшыраған адамдар

тамақтан соң, 30 минуттан кейін күніне 0.25 литрден екі рет ұзақ уақыт бойына ішіп тұрса, қан қысымын біртіндеп төмендетеді.

2. Жүйке қызметінің қалыпсыздығынан ұйқы қашқанда, әр күні жатар алдында бабымен өзірленген айраннан бір кесе ішіп жатса, жүйке тынышталып, ұйқы жақсарады.

3. Ауру-сырқау салдарынан болатын қан аздыққа, дене әлсіздігіне айранды жақсылап ұйытып, ұзақ уақыт бабымен ішіп отырса, денсаулық қалпына келеді.

## МІНЕЗ ҚҰЛЫҚТЫ ЖАҚСЫ САҚТАУ

- Адамдардың мінезінің тұрақсыз болуы, кальций жетіспеуінен болады. Олар кальций құрамы жоғары тағамдармен азықтануы қажет.

- Ауыз жаппай сөйлейтін адамдардың үлкен миындағы В дәрумені кемшіл болғандықтан, күні бойы сапылдап сөйлейтін болады. Сондықтан олар қара астықпен көбірек азықтануы немесе сиыр сүтіне үнемі бал қосып ішсе пайдалы.

- Оңай ашуланатын адамдардың көбі созылмалы кальций жетіспейтіндерге жа-

тады. Сол себепті теңіз өнімдерін әрдайым жеп тұрғаны жөн.

- А, В, С, дәрумендерінің жетіспеуі салдарынан адам қорқақтау болып қалады. Мүмкіндігінше қызыл бұрыш, балауса, бамбук, балық, жеміс-жидектерді көбірек жеп тұрған пайдалы.

- Басқалармен араласудан жасқанатындардың көп сандысы қоян жүрек, пейілсіз болып келеді. Мұндай адамдар жеміс шырыны қосылған балды көбірек ішуі керек.

## ҚАРА ШОКОЛАДТЫҢ ПАЙДАСЫ

Бұған дейін тіс жегісі пайда болуының бірден-бір себепкері болып есептеліп келген шоколад жөніндегі соңғы зерттеулер нәтижесі бұл жөніндегі көзқарасымыздың өзгеруіне әсер етуде. Сөйтсек, қалыпты мөлшерде пайдаланылған кәдімгі нағыз қара шоколадтың зиянынан гөрі пайдасы басым екен. Азғана және аптасына екі реттен артық емес мөлшерде пайдалана білсек, шоколад жүрек-қан тамырлары ауруының алдын алуға септігін тигізіп, адамның интеллектуалдық деңгейін жоғарылатып, оған қуаныш гармонин сыйлайды екен. Сондай-ақ америкалық биохимик-ғалымдар шоколадтың адамды стресстен арылтып, ашуызасын қалыпқа түсіріп, оның сабырлы да кеңпейіл болуына әсер ететінін айтса, Калифорния университетінің профессоры Карл Кин шоколадтың қан қысымына да оң ықпалын тигізіп, тромбтардың пайда болуына қарсы тұра алатынын анықтаған. Ал 18 жыл бойы зерттеу жүргізген Гарвард университетінің зерттеушілері шоколадтың адам өмірін ұзартуға да септігін тигізетінін дәлелдеген. Айта кету керек, бұл нәтижелер құрамында какао-бобтың 70 пайызы бар нағыз қара шоколадқа ғана қатысты.

## ТЕРІСКЕНДІ ЕМДЕУ

Теріскен шыққанда немесе енді шығып келе жатқанда әдетте құмды жерде өсетін теріскеннің (тіккенді шөп) тамырынан әкеліп тазалап жуып, турап алып қайнатыңыз, суды сарқылмайтындай азырақ құйыңыз. Әбден қайнап, су реңі қанықтанып қызарғанда суытып алып көзіңізді жуыңыз немесе таза шүберекті сол сумен дымқылдап алып жаттарда көзіңізге басыңыз, (жарты немесе бір сағат айналсынды). Ертесі қаны шығайын



деп тұрған теріскен кері қайтады да, шыққан теріскен дереу жазылады әрі қайтып шықпайды.

## Ажарландыру

- Картопты үнемі жесе бүйректі әлдендіріп, денені қуаттандырады. Сонымен қатар семіздіктен ысылтып, әсемдікті арттыра түседі. Картопты жапырақтап турап бетке үйкеп жақса жүзіңізді нұрландырады. Мұның себебі картоптың құрамында белок, С және Е дәрумендері біршама молдау келеді.

- Жаңғақтың құрамындағы А дәрумені сиыр сүтімен барабар, оның құрамында ағзаны қуаттандыратын дәрумендер бар. Жаңғақты үнемі жесе дене қуаты күшейіп, тамаққа тәбетті арттырады. Теріні жұмсартып, шаштың ағаруының алдын алады.

- Қызғалдақ гүлінің құрамында көптеген дәрумендер бар. Ол ажарды сақтап, ақ шашты азайтады және асқазанды қуаттандырып, ішекті тазартады. Қолдану әдісі: қызғалдақ гүлін салқын жерге кептіріп, ұнтақтап, балға араластырып домалақтап жасау керек. Әр күні 10 түйірден күніне 3 рет, 3 ай жалғастырып ішу қажет.

- Суытылған қайнаған судың ажарландыру рөлі бар. Мұндай сулардың құрамында ауа аз болады. Суытылған қайнаған суды ішсеңіз терінің серпінділігін арттырады. Сонымен қатар су теріге оңай сіңіп, тері астын ұлпаландырып, жылтыратып, теріні жұмсартады.

- Әр күні жатар алдында бетке жұмыртқаның ағын жағып, таңертең ерте жуса, бетің терісі жылтырап майланады.

- Күнделікті таңертең бір стакан таза лимон суын ішсе денедегі улы заттарды жойып, дақтарды азайту және бет теріні жұмсарту, майдалау рөлін атқарады.

- Алма қабығымен немесе қарбыз шапағымен әр күні бетті сүртсе бет майланып ағарады.

- Жаңадан көктеген жабайы жоңышқаны жаншып, шырынын дақ түскен бетке жағып тұрса, беттегі дақ жоғалады.

- Қоян қанын ыстықтай бетке жақса, беттегі қара дақты жоғалтады.

- Қырғауылдың саңғырығын бетке жақса әр түрлі дақтарды жоғалтады. Екі қабат әйелдердің терісін жұмсартып әрлендіреді.

- Суық торғайдың саңғырығын бетке сүртсе, секпіл дақтар мен бөріткенді жоғалтады.

- Суық торғайдың (шұбар торғай немесе қыстық торғай деп те аталады) саңғырығына жақпа май араластырып бетке жақса, беттегі тума секпілді, әрі беттегі қара дақтарды да жоғалтады.

- Кекіліктің саңғырығы денедегі секпіл дақтарды кетіруге көмектеседі.

## Артық салмақтан арылудың француздық тәсілі

Француз диетологтары мынадай кеңес ұсынады: жаңадан түбімен жұлынған көк пияздың бір килограммын сатып алып, көк сабағын қырқып тастайсыз. Қалған түйіндерін 1 литр қайнаған ыстық суға салып, жарты сағат тұндырып қоясыз. Содан соң әр 2 сағат сайын бір стаканнан ішіп отырған абзал. Соңынан стакан түбінде қалған пияз түйіндеріне зәйтүн майын және лимон шырынын араластырып жеген жөн. Дайындалған пияз сусыны таусылса, жоғарыда айтылғандай қайта даярлап аласыз. Осылай



бірнеше күн ішінде артық майдан арыласыз. Есте сақтайтын нәрсе, бұл тәсіл кезінде ұннан жасалған тамақ өнімдерін мүлде қолданбаған жөн.

## МИДЫ ҚУАТТАНДЫРУ

\* Жылқы жүрегін қуырып жесе ұмытшақтық, есте сақтау қабілетінің нашарлауына ем болады.

\* Жұмыртқа миды қуаттандырады және бойды өсіреді. Жұмыртқа сарысындағы фосфорлы май, холестерин, ұрықтық сары зат нерв жүйесіне, дененің толықсуына және бойдың өсуіне пайдалы. Балалармен жастардың жұмыртқамен лайықты азықтанып тұруы керек.

\* Балалардың үлкен дәреті ұзақ уақыт қатып қалса, орталық нервтерді уландырады. Зейінін шоғырландыруға кесірін тигізіп, есте ұстау қабілетін төмендетеді. Сондықтан үлкен дәреттің қатып қалуына немқұрайлы қарауға болмайды.

\* Таңертеңгі астың қоректігі мол, сапасы жақсы болу керек. Таңертеңгі аста белок құрамы жоғары тағамдарды жейтін балалардың сабақтағы ойлану қабілетін жақсартады. Ал белок құрамы төмен тағамдарды жейтін балалардың ойлау қабілеті нашарлау болады.

\* Балалардың ұйқысы шала болмай қанып ұйықтау керек. Бастауыш мектеп оқушылары әр күні 10 сағат, орта мектеп оқушылары 9-8 сағат ұйықтауы қажет. Егер балалардың ұйқысы қанбаса, бұл олардың зейін шоғырландыруына кері әсерін тигізеді. Үйрену нәтижесі төмендеп, денсаулығына зиянын тигізеді.

\* Балалар тәтті тағамдарды көп жемеу керек. Тәтті тағамдарды көп жейтін балалардың зейін-зердесі біршама төмен болады. Өйткені тәтті тағамдар тәбетті төмендетіп, белок пен дәрумендердің сіңірілуін азайтады. Денеге азықтық жетіспейді, үлкен мидың өсіп жетілуіне кері әсерін тигізеді. Сондықтан балалар алғыр да, қағылез болуы үшін оларға ақуыз бен дәрумендерге бай тағамдарды көбірек берген жөн.

\* Жүйке қызметінің қалыпсыздығынан ұйқысы қашатындар әр күні жатар алдында айраннан бір стакан ішіп жатса, тынышталып, ұйқысы жақсарады.

**Көздің көру қуатының нашарлауы өткен ғасырларда тек қарттар мен кейбір зағип жандар арасында ғана байқалса, бұл күнде бұл мектеп жасына дейінгі оқушылар мен мектептегі оқушылар арасында да жиі кезігетін жағдайға айналды. Көп адамдар мұны тұқым қуалаушылықтың әсері деп қараса, енді бір топ адамдар түрлі көз ауруларының салдарынан деп біледі.**

тыс шаршап, көз алмасын теңшеп тұратын бұлшық еттер қарбалас күйге түседі де, көздің көру қуатына әсер етеді.

Жастар мен жасөспірімдердің көз алмасы үздіксіз жетілу күйінде тұратындықтан, көруді теңшеу қабілеті зор, көз алмасының жарылғыштығы жылдам болады, көз қанша артық шаршап, бұлдыраса да, сәл тыныққан соң қалпына келе алады. Мұны медицинада «жалған алыстан көрмеу» деп атайды. Бірақ көздің шаршауы тым ұзақ

дағдылардан арылу керек. Мысалы, төсекте жатып кітап оқымау, жүріп бара жатып кітап оқымау, көлікте кетіп бара жатып кітап оқымау, күшті күн нұрында немесе бұлыңғыр ай жарығында кітап оқымау, үстелге етпеттеп жатып алып, басты қисайтып кітап оқымау сияқтылар;

7. Көздің көру қуатына пайдалы әрекеттерді көп істеген дұрыс;

8. Жазуы өте ұсақ, басылу сапасы нашар, жазуы өшкін басылымдарды оқымау қажет.

## КӨЗДІҢ АЛЫСТАН КӨРМЕУІ



Кейбір балаларға сабақ үстінде тақтадағы жазулар бұлдырап көрінеді, ал жақын аралықтан кітап оқыса немесе жазу жазса, бұл жағдай байқалмайды. Мұны – медицинада «алыстан көрмеу дерті» деп атайды. «Алыстан көрмеу» ауруының өте асқынған түрінің белгілі дәрежеде тұқым қуалау сипаты болады. Әке-шешесіндегі алыстан айқын көрмеу ауруының асқынуы баласына қан арқылы өтеді. Алайда бұл аурудың пайда болуының басты себебі көзді ұзақ уақыт жақын аралыққа қадаудан және көздің тазалығына мән бермеумен тығыз байланысты. Яғни кітапты жақыннан қарау немесе жатып кітап оқу, компьютер, теледидар және телефон экрандарына тәуелділік те осы дертті тудыратын әрі қоздыратын басты себеп. Себебі бұл жабдықтардан таралатын сәуленің көз түгілі, адам денсаулығына да, әсіресе, жүрек, ми қызметтеріне де кері әсерінің мол екені ғылымда дәлелденіп отыр.

Әдетте, көптеген оқушылар кітапты бірнеше сағат бойы қолынан тастамай оқиды. Автомобильде келе жатса да, ас ішіп отырып та, төсекте жатып та жалғастыра береді. Көз бен кітаптың аралығын өте жақын ұстайды. Бұдан сырт, кейбір отбасылар мен мектептерде үйлесімді жарықтандыруға назар аударылмайтындықтан, көз шектен

уақытқа жалғасып, көздің мезгілсіз бұлдырауын дер кезінде емдетпесе, көз алмасының алдыңғы және кейінгі диаметрі біртіндеп ұзарып, ақыры көздің алыстан көрмеуіне алып келеді.

Алыстан көрмеудің пайда болуынан сақтану үшін балалардың бастауыш, орта мектептегі кезінде ата-аналары, оқытушылары төмендегідей түйіндерге назар аудартуы қажет:

1. Компьютер алдында, теледидар көргенде және ұялы телефон арқылы интернетке қосылғанда ұзақ уақыт тесіліп отырудан сақтану қажет. Мүмкін болғанда әр 30-40 минут аралығында көзді 10 минуттан астам уақыт демалдыру пайдалы;

2. Кітап оқығанда, жазу жазғанда дұрыс отыру. Көз бен кітаптың аралығы 30 сантиметрден алыс аралықта болуы шарт;

3. Кітап оқығанда, жазу жазғанда жарық тым әлсіз немесе тым күшті болмау керек. Негізі, жарық сол жақ алдыдан түскені дұрыс;

4. Көз тым шаршап кетпес үшін тапсырма орындау уақыты шектеулі болуы шарт;

5. Балалардың кітап оқитын, жазу жазатын үстел-орындықтарының биіктігі, көлбеулігі олардың бойының биіктігімен, жасымен үйлесімді болғаны жөн;

6. Көздің көруіне кері әсер ететін

Көз мезгілсіз бұлдырап немесе «жалған алыстан көрмеу» туылғанда, көзді демалдырып, дәрігердің нұсқауымен көз дәрісін тамызу немесе арнаулы көзілдірік салу арқылы қалпына келтіруге болады. Ал нағыз алыстан көрмейтін науқастар алыстан көрсететін көзілдірік киюі керек.

Алыстан көрсететін көзілдірік алыстан көрмеуді емдей алмайды. Оның рөлі көздің көруін қалпына келтіру ғана. Көзілдірік салғаннан кейін қалыпты көру аралығын сақтап, көзді көп шаршатпау арқылы көру қуатын біртіндеп қалпына келтіруге болады.

Көп адамдар алыстан көрсететін көзілдіріктер алыстан көрмеуді тіпті де асқындырады деп қарайды. Бұл көзқарастың ғылыми негізі жоқ. Алыстан көрсететін көзілдірікті үнемі тастамай тағып жүру немесе бірде киіп, бірде кимеу көзді шаршатады әрі көзге зиян.

Алыстан көрсететін көзілдірікті кигенде, ең алдымен, көздің көру қуатын өлшету керек, айқын көре алатын ең төмен градуостағы тұнық әйнекті таңдағаныңыз жөн. Көзілдірік рамкасының үлкен-кішілігі үйлесімді болуы, көз қарашығы линзаның ортасына туралануы қажет. Көзілдірік таққаннан кейін де алыстан көрмеудің барған сайын асқынып кетуінен сақтану үшін көз тазалығына барынша мән беріңіз.





## БАЛДЫҢ ШИПАЛЫҚ ҚАСИЕТІ

Балдың шипалық қасиеті өте көп. Кейбір елдерде оны «барлық дертке дауа» денсаулықтың негізі деп те атайды. Тіпті дінімізде де пайғамбарларымыз «балға берекелі дұға еткен» деген аңыз бар екен. Сол себепті де балды адамдар мыңдаған жылдар бойы әрі ем ретінде әрі тағам ретінде пайдаланып келеді. Бағзы заманнан қалған көне жазбаларда балды көп жағдайда асқазан дертіне пайдаланғаны туралы деректер бар екен.

Балдың құрамында аса мол дәрумендер қоры бар. Айталық, кальций, магний, натрий, йод, кальций.

Балдың емдік қасиеті:

- Қанды тазалайды;
- Стрестен қорғайды;
- Жасушаларды жаңалайды;
- Асқазанды жеңілдетеді;
- Іш ауруын қайтарады;
- Ас қорытуды жеңілдетеді;
- Жақсы энергия көзі;
- Жүрек қағысының тездеуінің алдын алады;
- Жүрек қантамырларына пайдалы;
- Бауырдың майлануының алдын алады;
- Суық тигенге пайдалы;
- Тыныштандыратын әсері бар;
- Тіс етінің қабынуына әсері бар;
- Қанның ұюына жол бермейді;
- Жаралардың асқынуының алдын алады;
- Қан айналымын жеңілдетеді;
- Сүтпен ішілсе ішек құрттарды түсіреді;
- Араның инесі ревматизм дертіне дауа;
- Кеңірдек және өңеш ауруларының алдын алады;
- Сәбидің қоректенуі үшін де маңызы зор;
- Сумен ішілсе ішті жүргізеді;
- Шалфей шөбін, сірке суы және балды араластырып тамақты шайса ангинаны кетіреді;
- Ішектегі инфекцияларды кетіреді.

## БАЛАҢЫЗ АЛЛЕРГИЯДАН АУЛАҚ БОЛСЫН ДЕСЕҢІЗ...

Кішкентай балаларда диатез, аллергиялық аурулар жиі кездеседі. Соның әсерінен баланың денесіне әртүрлі қызарған бөртпелер шығады. Тағамнан болатын аллергия бүгінде әрбір үшінші балада кездеседі екен. Міне, сондай кезде баланың тағамына зер салып, қандай тағамдардың зиянды екенін білген жөн.

1. Сиыр сүті. Алғашқы алты айлықта баланың сиыр сүтіне аллергиясы жоғары болатындықтан, оны тек 4 жасына қарай ғана ішкізуге болады. Оған дейін ешкі сүтін берген жөн.

2. Жұмыртқаның ақ уызы. Әдетте суға жақсылап қайнатылған жұмыртқа аллергия туғызбайды. Тек оның сыртқы жұқа ақ қабығын (пленка) алып тастау керек. Сондай-ақ егу кезінде де аллергиясы бар балаларды байқау керек – өйткені қызылшаға, шошқамайын ауруына (свинка), тұмауға қарсы вакциналар негізінен тауық эмбриондарының негізінде жасалады.

3. Балық және уылдырық. Әсіресе, балаға тұздалған, кептірілген балықтарды және балық сорпасын бермеген жөн. Сондай-ақ балаға әртүрлі жапсырма маркаларды, желім арқылы жабысатын сурет-кітапшаларды бермеу, конверт бұрыштарымен ойнауға тыйым салу керек. Өйткені бұл желімдер балық сүйектерінен жасалады.

4. Жемістер. Бұлардың ішіндегі нағыз аллергия тудыратын жемістер – алма, алмұрт, ішінде сүйегі бар жемістер, ананас, анар, киви және цитрустық жемістер. Үнемі түшкіріп, мұрны бітіп, көзі қызарып, аллергиядан азап шегетін балалардың көпшілігі алманың гүлдеген кезінде ауыратындықтан, алманы қабылдай алмайды.

5. Жидектер. Құлпынай, таңқурай, бүлдірген – ең аллергиялық жидектер болып табылады. Алғаш бақшадан үзіп алынған 20 минуттың ішінде бұл жидектер қауіпсіз болуы мүмкін, одан соң біраз жатып қалған жидектерде аллергиялық пайда бола бастайды.

6. Көкөністер. Шпинат, көкжелкен, сельдерей, қызанақ, бұршақтың түрлерін, фасоль, соя, үрмебұршақтарды аллергиясы бар балалардың тамағында аз қолданған жөн.

7. Жаңғақ пен шемішке. Балаларда грек жаңғағына, арахис, фундук, миндаль дәндеріне және күнбағыс шемішкелеріне аллергия бірден және тез пайда болады.





## Рак ауруының шипасы сәждеден табылды

Каир қаласының (Мысыр) Ұлттық сәуелер технологиясы орталығы сәжденің адамды қатерлі ісіктен сақтайтынын анықтады.

Сондай-ақ, зерттеу нәтижесі сәжденің, әсіресе, жүкті әйелдерге барынша пайдалы екенін және түсік тастау қаупінің алдын алатынын, сонымен қатар, бірқатар физикалық және психологиялық ауруларға да оңтайлы әсер ететінін дәлелдеп отыр.

Мұхаммед Зияддин Хамид бүгінде адамдарды жан-жағынан электромагниттік толқындар қоршап тұрғандықтан, өзіне қаншама зиянды сәулелер қабылдайтынын және оны денесінен сыртқа қалай да шығару керектігін айтады.

Зерттеу нәтижесі адам денесіндегі бұл электромагнит Аллаға сәжде етумен сыртқа шығатынын анықтаған. Яғни, бойдағы энергия сәждеге барғанда жерге тиетін адамның жеті ағзасы арқылы сыртқа жылдам шығады екен. Бұл адамның шаршауын басып, кейбір ауруларға шипалы болатын көрінеді. Сосын сәждеге барғанда да жер жүзінің кіндігі саналған Қағбаға қарау керектігін де маңызды деп санайды. Бұл бойдағы жағымсыз энергияның сыртқа шығуына ең қолайлы позиция көрінеді.

Профессор Зияддин адамның таң намазын оқу арқылы бойдағы жағымсыз элементтерден арылып, күнін сергек бастайтынын айтады. Ал бесін, екінті, ақшам намаздары адам бойындағы шаршауды азайтып, адамға психологиялық жайлы көңіл-күй сыйлайды. Құптан намазы болса, денедегі қалған электромагнитті бойдан сілкіп тастап, жайлы да рахат бір ұйқыға кетуге септігін тигізеді, деп жазады [www.muftyat.kz](http://www.muftyat.kz).

## Бала ағзасына зиян сусындар

Америкалық зерттеуші ғалым Эрик Стайсом тіл үйіретін сүтті коктейльдің ағзаға зиян екенін анықтады. Құрамындағы шектен тыс қант пен май адам денсаулығына кері әсерін тигізеді. Ғалымдар 100-ге тарта орта мектеп оқушыларына шоколад қосылған сүтті коктейль ішкізіп, зерттеп көрді. Нәтижесінде мамандар мұндай сусындар жүйке жүйесіне наркотикалық заттар секілді әсер етеді деген тұжырымға келген. Қант шынында да жүйке жүйесінің жылдам қызмет етуі үшін жігерлендіруші күш болады. Біртіндеп сүтті коктейльдің мөлшері арта түскен сайын семіздіктің қауіпті түріне алып барады.

Көптеген балалар, тіпті, ата-аналардың өзі де шөлін газдалған сусынмен қандырғанды дұрыс көреді. Бірақ та балалардың ағзасына зиянды сусындардың бірі – осы. Газдалған сусынның құрамында қанттың шектен тыс мөлшері, және химиялық заттар (баяғыш заттар, консерванттар, т.б.) мол кездеседі. Дәрігерлер ылғи да ересектердің өзін газдалған тәтті сусындардан аулақ болуға шақырып жүреді. Егер бір тәуелді болып алсаңыз, тез айығып кету қиынға соғады.

Шырынның балалар денсаулығына зиянынан гөрі түрлі дәрумендер, пайдалы заттарының мол екенін мойындауға тиіспіз. Бірақ кез келген шырын асқазанға ауыр тиетіні белгілі. Шырындағы көп қышқыл мен көмірсудың мол мөлшері, минералды тұздың жоғарғы концентрациясы жасқа толмаған баланың ішуіне тіптен зиян

екенін айғақтайды.

Шырынның құрамында көмірсулар өте мол. Бұл – асқазан-ішек ауруына жағдай туындатады. Артынша ішек шырышының қабынуына әкеліп соғады. Бала ағзасының мүлде басқа агрессиялық өнімдерді қабылдамауы үшін тез арада алдын алу қажет. Ұйқы безінің де зақымдану қаупі жоғары.

Кофенің балаға қауіптілігі – жүйке жүйесінің қалыпты дамуын бұзады. Сол себепті жас баланың мінез-құлқы тез өзгеріп, эмоцияға берілгіш болып кетеді. Бала көңілді немесе жылауық, ашушаң не керісінше енжар, сылбыр болып өсуі мүмкін. Егер кофеин жиі қолданылып тұрса баланың жаман жаққа өзгеріп кетері анық. Ал бала тәуелді болып алса, өмірге деген құлшынысы төмендеп, көп энергиясын босқа шығындап алады. Жүрек ауруына да әсер етеді.

Шай – бойыңыздағы ағзаға қажетті калий, натрий және кальций секілді дәрумендердің қас жауы. Егер сіз шайды көп ішсеңіз, аталған дәрумендер несеппен жолы арқылы сыртқа шығып кетеді. Бұл үлкендер үшін де, жас балалар үшін де сүйектің зақымдануына әкеліп соғады. Бұл ауру остеопороз деп аталады.



## АСҚА ТӘБЕТІ ҮДЕУ қай аурулардан дерек береді?

Кейбір адамдардың асқа тәбеті артып, тамақты қанша көп жесе де, денесіне шыр жұқпаса, ол мынадай аурулардың белгісі болуы мүмкін.

1. Бұл қалқанша без қызметінің үдеуінің әсерінен болуы мүмкін. Науқаста осы белгілермен қатар, шаршау, ыстыққа шыдай алмау, тез тебіреніп, әсерлену сияқты өзгерістер байқалады.

2. Қант диабеті ауруының әсері. Бұл дертке шалдыққан адамдар шөлдеп тұрады, суды көп ішеді. Несебі көбейеді.

3. Қабыну, сыртқы жарақат, өспе сияқты аурулар адам миының орталық нерв жүйесін зақымдағаннан кейін, оның ас жеу қуатын тежей алмайтын етіп, асқа тәбеттің артық үдеуін туғызады.



4. Ілме құрт, қылқұрт аурулары барлар өте мешкей болады.

5. Инсулин секрециясының артуынан қандағы қант құрамы азайған адам ашқарақ болады. Бұл кезде асқа тәбеті әдеттегіден өзгеше болып, тамақты көп жегісі келіп тұрады. Бірақ семірмейді. Бұдан сырт, асқа тәбеті арту косин күрделі ауруының, тамақ сіңіруі нашарлау күрделі ауруының белгісі болуы мүмкін.

## Ерін өзгешелігінен аурудың белгісін білу

Әдетте сау адамның ерні қызарып, албырап тұрады. Егер адам ағзасында дерт пайда болса, ернінде әртүрлі өзгешелік пайда болады.

Ерін ағару. Ерін ағару талықсудан, қолқа қақпақшасының толық жабылмауынан және қан аздықтан пайда болады. Ерін ағару жатыр ауруынан да пайда болуы мүмкін.

Ерін қызару. Еріннің қыпқызыл болып кетуі жедел қызу ауруынан пайда болады. Көкбауыр қызбасы, тамақсау қатарлылардан да ерін қызарады. Көп жағдайда еріннің бөртіп қызаруы жасырын әлсіздік ауруына жатады. Егер үстіңгі ерін қызарып, астыңғы ерін бозарып тұрса, жүрек, бүйрек қызметінің қалыпсыздығының белгісі. Еріннің алкүрең болуы қан ұйығандықтан болады. Бұл өкпе-жүрек аурулары барларда, айталық ревматизм сипатты жүрек ауруы, тәж тәрізді артерияның қатаюынан болған жүрек ауруы, өкпе ісігі т.б. ауруы барларда көбірек кезігеді.

Ерін қызарып құсу – асқазан



қызуының белгісі. Ерні қан қызыл болып кету – қызба ауруының белгісі болады.

Ерні қараю. Ерні қарайып, кеберсу – аурудың салмақты, қатерлі болғандығының белгісі. Ерні жиектері қарайып кету – көбінесе бүйрек қызметі тоқтағандықтың белгісі болады. Ернінің кеберсіп қараюы – арықтағанның белгісі. Ал ерні қошқыл тартып, теңбіл болып кетсе, ас қорыту жүйесінде ауру бар екендігінің белгісі болады.

Жоғары ерні теңбілденіп қараю – созылмалы жоғары бүйрек безі қызметі қатаюының белгісі. Ерні қараю – геморойдың кесірінен болады.

## Асқа тәбеті тартпау кейбір аурулармен қатысты

1. Аяқ астынан тамақ ішкісі келмей қалу, аузының дәмі кету, мұрны бітеліп, су ағу, тілінің аң өңезі молаюы – сіреспе тұмаудың белгісі.

2. Тәбеті тоқтау, астан жеру, майлы тамақ жесе іші өту – көкбауыр, асқазан қызметінің бұзылғанының белгісі.

3. Ас ішкісі келмеу және аузы кермек тату, майлы тамақ көрсе жүрегі айну – бауыр, өт ауруларының белгісі.

4. Тамақ жеген соң бір-екі сағаттан кейін, құрсағының жоғары бөлігі оң жақ иығына дейін солқылдап ауру – өт жолы ауруына шалдыққанның белгісі.

5. Тамақ жеген соң іші кебу, жүрегі айну, асқазаны ауыру, анда-санда іші қату немесе іші өту – асқазан төмендегендігінің белгісі.

6. Асқа тәбеті болмау – асқазан, ішек, бауыр, өт, ұйқы безі ауруларының белгісі болудан сырт, жүрек қуаты әлсіреу, несептен улану, өкпе туберкулезі сияқты аурулардың әсері болуы мүмкін.

7. Асқа мүлде тәбеті болмай қалу – асқазан қатерлі ісігінің әсері.

8. Тамақты тойып ішкен соң құрсағының жоғары жағы екі жақ жауырынына дейін кенет созылып ауру, оған қоса жүрегі айну, құсу немесе денесі қызу – ұйқы безі жедел қабынуының белгісі.

9. Қарттар тамақ ішкен соң іші кеуіп, асқа тәбеті азайып, барған сайын арықтаса, бірден дәрігерге көріну қажет. Себебі бұл асқазан қатерлі ісігінің белгісі болуы мүмкін.

# ХАЛАЛ ТАҒАМ ТҰТЫНУ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Алла әуелі әлемді жаратты. Содан Адам атаны жаратып, оның қабырғасынан Хауа ананы жаратты. Екеуі тұнық су, саялы ағаштары мен дәмді жемістері мол пейіш бағында тұрды. Адам ата мен Хауа ана бақытты еді. Алла барлық жемісті жеңдер, бірақ мына жеміске тимеңдер деп ескертті. Ібілістің азғыруына еріп Адам ата мен Хауа ана тиым салған жемісті жеп пейіштен қуылды. Алла бөдене мен құдірет шекерін (Мәнна, Сәлуа) түсіріп, сендерге бергеннің жақсысын халалды жеңдер деді. (Бақара сүресі 171) Әй мүміндер ризықтандырғанымыздың жақсысын жеңдер. (Бақара сүресі 172). Шынайы түрде сендерге өлексені, қан, доңыз еті, Алланың аты аталмай сойылған жануарлардың еті, құлап өлген жануарлардың еті арам етілді деді. Бұны мұқтаждықпен жеуге мәжбүр болсаңдар ғана кешіріледі». Алла Тағала адамдарды доңыз етін жеуден бекерге тыйған жоқ. Бұған бірқатар дәлел келтіруге болады. Көптеген ғалымдардың зерттеулері бойынша үйде бағылатын доңыздың ғана емес, жабайы шошқаның (қабан) етін пайдаланудың өзі адамды трихинеллез деп аталатын аса зардапты ауруға шалдықтырады. Мына нәрсені қаперде ұстаған жөн, трихинел деп аталатын аурудың қоздырғыш құрты сыртқы әсер ету құштеріне өте шыдамды. Ол құрттарды ең жоғарғы температурада да, ең төменгі температурада да өлтіре алмайсың. Сондай-ақ доңызда көптеген вирустар бар, олар энцефалит (мидың қабынуы) ауруына апарып соқтырады, бет пен төменгі жақ бұлшық еттерінің тар-

тылуы, паралич, жұтудың, дем алудың бұзылуы, өлім қаупі де көп болады. Шошқа етінен листериоз ауруы жұғады. Доңыздан келетін ең қауіпті ауру – қатерлі ісік (рак). Әлемнің ғалымдары осындай шешімге келіп отыр. Шошқа клеткалары асқазан сөлінде ерімейді, адам ағзасында тұрып қалады да бөтен денеге айналады, ал ол қатерлі ісікке айналады. Сондықтан доңыз етін мүлдем жемеу керек.

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Назарбаев агроөнеркәсіп кешені қызметкерлерінің республикалық жиынында халал өнімдерін дамыту мен оларды «Халал» сертификатымен шығаруды нақты атап өтті. Халал тағаммен халықтың жаппай тұтынуын қамтамасыз ету Тәуелсіздіктің кепілі ұлт денсаулығы үшін керек. Халал жеген адамның ұйқысы сергек болып, ғылым-білімге құштарлығы артады. Халқымызға өзіміздің тек қана ұлттық халал тағамымызды пайдалану дәстүрін қайтару ұлттық идеологиямыздың негізі болу керек. Бұрын ұлтымыз құрт, ірімшік, май, қымыз, шұбат, қазы, қарта, жал-жая сияқты халал тағамдарын ғана пайдаланғанда денсаулықтары мықты болған. Дәрінің қажеті болмаған. Қазақстанда халал орталығында барлығын сараптаудан өткізетін тесторлар мен арнайы лаборотория бар. Халал сойылған малдың етінде ешқандай адам денсаулығына, өміріне қауіпті ештеңе жоқ. Себебі «Биссимиллахир-Рахманир-Рахим» деп Алла атымен бастап бауыздалған кезде микробтар мен инфекцияның барлығы жойылады. Жапон

ғалымдары мынандай қызық тәжірибе жүргізіпті. Екі қойды қатар сойыпты. Бірінші қойды «Биссимиллахир-Рахманир-Рахим» деп сойып, етін микроскоппен қараса тап таза ешқандай микроб жоқ болыпты. Екінші қойды үндемей сойып, микроскоппен қарағанда етінде микробтар құжынап жүр екен. Қазақстанда ресми дерек бойынша 10 миллионнан аса мұсылман өмір сүреді. Құдайға шүкір, қазірай санап, жыл санап мұсылмандардың қатары өсіп келеді. Шарият талаптарына сәйкес өмір кешетін мұсылмандардың халал өнімдерге деген сұранысының да арта түсетіні заңды. Еліміз мықты, тәуелсіздігіміз мәңгі болсын десек, келер ұрпағымыздың дені сау болсын десек ішкен-жегеніміз халал болуы керек. Түбі бір Түркия мемлекетінде түріктер халқының 94 пайызын құрайды. Соның арқасында экономикасы да қару жарағы да мықты мемлекеттердің бірі болып айдарынан жел есіп отыр. Бізде мемлекетімізде тұрақтылық пен қауіпсіздіктің кепілі қазақ ұлтының санын шет елдегі қандастарымызды елге тарту және халал тағаммен халықтың жаппай тұтынуын қамтамасыз етіп, демографиялық өсім арқылы кем дегенді 95 пайызға жеткізіп Тәуелсіздігіміздің мәңгілік болуына үлес қосу өзін патриот санайтын әрбір ұлт жанашырының қасиетті парызы. Еліміз үшін, Елбасымыз үшін, Тәуелсіздігіміз үшін малын да, жанын да аямауға дайын ұлт мүддесін жоғары ұстайтын ұрпақты балабақшадан бастап тәрбиелеуіміз керек.

Әбілбек ӘКІМҰЛЫ

## Ғалымдар қыс мезгіліндегі ең ауыр күнді анықтады

Көптеген адамдар қыста жұмыстарына жарық түскенге дейін барып, одан үйге қараңғы түскенде бір-ақ қайтады. Мұндай күн сәулесінің жеткіліксіздігі жағдайында адамдарда айтарлықтай психикалық ауытқулар туындайды, деп ескертеді Mental Health Research UK ұйымы. Егер адам күн сайын өзіне қажетті күн сәулесінің мөлшерін қабылдаса, бұл оның күйзеліске ұшырап, көңіл-күйінің төмендеуіне себеп болады – деп жазады The Daily Mail.

2000 адамға жүргізілген зерттеулер нәтижелері әрбір он адамның үшеуі қыс айларында таң жарығы білінгенге дейін оянып, үйлеріне күн батқан соң ғана оралатынын көрсетті. Олардың 50 пайызы жұмыс орындарында табиғи жарық көздерінің жеткіліксіздігінен зардап шегетінін білдірді. Ал, әрбір оныншы



адам жұмыс орнында табиғи жарықтың мүлдем жоқ екенін атап өтті.

Сондай-ақ, ғалымдар қыс мезгілінің ең ауыр күні – қаңтар айының үшінші дүйсенбісі екенін анықтады. Себебі, бұл кезде адамға суық ауа райының әсері, өткен жылдардан қалған қарыздарының болуы, жаңа жылды тойлағаннан кейін дел-сал күйге енуі және жұмысқа деген ынтасының төмендеуі байқалады.

## Қанттың денсаулыққа қаупі алкоголь мен табактан кем емес



«Таяу аралықта Ұлыбритания семіздік «індетімен» күреске бағытталған денсаулық сақтау жүйесінің жаңа бағдарламасын іске қоспақ», деп хабарлады The Telegraph.

Британдық ғалымдардың пайымынша, қант алкоголь мен табак сияқты өте қауіпті. Жаңа бағдарлама британдықтарды қант мөлшері көп

азық-түліктерді тұтыну көлемін азайтуға, күнделікті тұтынылатын өнім нормасын 100 калорияға төмендетуге бағытталған. Сонымен қатар мамандар тамақ өнеркәсібі кәсіпорындарын азық-түлік өнімдері құрамындағы қант мөлшерін 30 пайыз төмендетуге шақыруда. Бұған қоса, олар тәтті шырындар мен балаларға арналған тісбасар жарнамаларын тоқтатуға, ал үкіметті ұлттың сауығына кедергі келтіріп отырғандарға айыппұл салуға шақыруда.

Айта кетерлігі, бүгінгі таңда Ұлыбританиядағы ересек азаматтардың төрттен бірі семіздікке шалдыққан. Ахуал бұдан әрі де осылай өрби беретін болса, онда 2050 жылға қарай еркектердің 60, әйелдердің 50, ал балалардың 25 пайызы семіздік зардабын тартатын болады.

## Ғылым жетістіктерінен де қауіп бар...

Бүгінгі күннің ғылыми жетістіктерінің бірі болып саналатын смартфондар күнделікті өмірімізге ендеп кіріп алған.

Белгілі бір мөлшердегі жарықтың толқындары бас миында мелатониннің бөлінуін жояды, яғни ұялы телефон немесе смартфонды ұйықтар алдында пайдалану ұйқысыздыққа әкеліп соғады, деп жазады «Газета.Ру» Гарвард медицина мектебінің мамандары жүргізген зерттеудің нәтижесіне

сілтеме жасай отырып. 8-10 сағат сергек жүргеннен кейін адам шаршайды. Егер ол ұйықтауға жатпаса, онда оның ағзасы ұйқыны шақыратын мелатонинді белсенді бөле бастайды. Жүргізілген зерттеу барысында ғалымдар денсаулық үшін ең қауіпті энергия үнемдейтін жарық қолданылатын заттар ретінде жалпақ экранды теледидар, компьютер мониторы мен смартфондарды атап отыр.

## Жеміс-жидектер және олардың емдік қасиеті

### ШАБДАЛЫ

Қанды нәрлендіреді және қан толтырады. Жапырағының шырынын ішсе іштегі құртты өлтіреді. Шабдалыны тамақтан бұрын аш қарынға жесе, тамаққа тәбетті арттырады. Ол асқазанында ыстығы бар адамдар үшін де пайдалы.

Бұл жемісті ащы нәрселермен араластырып жемеген дұрыс. Шабдалыны жегеннен кейін суық су ішуге де болмайды.

### ҚАУЫН

Адамды семіртеді. Несеп жолын ашып, денедегі жабысқақ сұйықтықтар мен уды, сондай-ақ, бүйрек пен қуықтағы тасты айдап шығу рөлі бар.

### БҰРШАҚ КӨЖЕ

Бұршақтың түрі өте көп. Соның ішінде жасыл бұршақтан жасалған көже ыстықты басып, уытты қайтарып, бауырды жақсартады. Шөлді басып, сусын болудан тыс жағымды дәрілік тағамдардың бірі болып есептеледі. Бұршақ көжесіне қызыл бұрыш қосса, көкбауыр қызметін ретке келтіреді, сондай-ақ, оның несепті жүргізу, залалсыздандыру, уыт қайтару рөлі бар. Сондықтан жаздың ыстық күндері бұршақ көжесін ішу денсаулыққа пайдалы.

### ТАҢҚУРАЙ СУСЫНЫ

Таңқурай сусынының қан толтыруға, қан қысымын төмендетуге, ыстықты қайтаруға пайдасы бар. Қызылшамен ауырған балаларға таңқурай тамырын қайнатып ішкізуге болады.

### ҚИЯР СУЫ

Адам денесінде С дәрумені тапшы болғанда, сулы ісік пайда болады. Қияр сусыны осы сулы ісікке ерекше шипалы. Жүрек ауруы, жоғары қан қысымы, бүйрек ауруы бар адамдар қияр сусынын үнемі ішсе денсаулығының жақсаруына пайдасы бар. Сонымен қатар қияр суын бетке жағатын болса, терінің сулық құрамын толықтырады, бетті ағартады.

# Қарғыс алма, алғыс ал



## АДАМ ӨМІРІНІҢ арашашысы

«Жарлының байлығы – денінің саулығы» деген ғой қазақ. Адам жанын ажалдан арашалап, дертіне дауа тауып, әрқашан көмек қолын созуға дайын тұратын жандар – дәрігерлер деген ұғым бұрыннан жаттанды боп кеткен, бірақ өкінішке орай бұл цитатаның бұлыңғырлау боп бара жатқанына бәріміз де куәміз. Екі жыл бойы ауырып, шипа таба алмай бармаған жерім жоқ, көрінбеген дәрігерім де қалмады. Сондағы барлығының айтатыны – ота жасату. Бірақ қоятын диагноздары әртүрлі. Сол жылдар ішінде ауруым туралы кәдімгідей бір папка «коллекция» жиналды. Қойылған диагноздар бір жерден шықпаған соң көңілімде бір сенімсіздік ұялады. Бірақ, аурудың салдарынан түнде ұйқым бұзылып, мазам кетіп жүрген соң, амалсыздан ота жасатуға бел буып, міне ертең жолға шығамын деп отырғанда, құдіретті Алланың кездестіргені болды. Ләззәт атты жолдас қызымның Саудап деген анасы Шымкенттен келіп «Жас-Ай» орталығында емделіп жүр екен. Сол кісі жағдайымды естіп, қолымнан жетелеп орталыққа алып келді. Аққу деген өте байсалды да байыпты дәрігер мені қарап, профессор Жасан Зекейұлына көрсетті. Ол кісі тамыр ұстап-ақ ота жасатудың қажеті жоқтығын

айтты. Сол кездегі менің үнсіз қуанышым өзіме ғана аян. Пышаққа түскенді кім қаласын...

Содан ем ала бастадым. «Тер шықпаған кісіден, дерт шықпайды» деген, бірінші күннен бастап-ақ терлей бердім, басым жастыққа тисе болды, ұйқыға кететін жағдайға жеттім. Үшінші курстан кейін едәуір жағдайым жақсарды. Зертханалық сараптама тексерілуінен өткен кезде, нәтижелер жақсы көрсеткіш берді.

«Жаманның жамандығын айт – құты қашсын, жақсының жақсылығын айт – нұры тассын» деген ғой. Біздің эрамызға дейінгі 384 ж. туылған Аристотель: «Өмір сүру – бірдеңе сатып алып, біреуден бірдеңе сұрау емес, қажет нәрсенді өз қолыңмен жасау» – деп айтқан екен. Осы қағида тікелей Академик Жасан Зекейұлына айтылғандай. Бойына Тәңір берген талантының шапағатын алдына келгендерге беріп жатыр. Бір орында тоқтап қалмай өз білімін де, ісін де дамытуда. Жақында 5 қабатты жаңа емдік ғимаратының ашылу тұсаукесерінің куәгері болдым, сондағы небір үлкен ұлағатты кісілердің профессорға деген шексіз алғыстарын, баталарын естігенде, «біздің қазақтың жігіттері қандай қайсарлы, жігерлі, жомарт» деген мақтаныш сезімі кернеді. Профессордың жа-

нына топтаған қызметкерлері де өте білікті, мейірімді, кішіпейіл жандар. Аққу, Бибігүл, Бибісара, Жанар, Айнара, Шолпан, Қазірет сияқты ісіне берілген мамандарға дән ризашылығымды білдіремін.

Кез келген науқастың көңіл-күйіне, ем алуына аса ұқыптылықпен қарау да Жасан Зекейұлына тән қасиет. Өзі қарайтын науқастың денсаулығын бәрінен де маңызды санап, бар өнерін салып, адам жанына шипа беріп жатады. Ол кісіні адам өмірінің арашашысы, халық денсаулығының қамқоршысы деп айтар едім. Шеберлігіңіз асып-тассын, ісіңіз оңға бассын, Жасан Зекейұлы!



**Зульфия КАЛЕКЕЕВА**

*Алматы облысы*

# ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

**Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ**  
Доктор медицинских наук, профессор,  
Академик Международной Академии иглотерапии,  
Академик Международной Академии Творчества  
Диагностика и профессиональное лечение следую-  
щих заболеваний:

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

#### Время приема:

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

**1. Проспект аль-Фараби уг.  
ул. Розыбакиева, Витебская, №42**

**Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,  
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871**

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



# Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

#### АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

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

#### РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

##### Директор – Бас редактор

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

##### Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

##### Жауапты редакторлар

Мамырбек ТӨКЕШ

##### Тілшілер

Болат Құрманғажыұлы  
Жанна ИМАНҚҰЛОВА  
Ләззат АЙТҚОЖИНА

##### Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

##### Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

##### Таралымы – 5000 дана

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

##### Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

Журнал «Dostar Media Group»

баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

##### Редакцияның мекенжайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшесінің  
қиылысы,  
Витебская №42 б-кеңсе  
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871  
e-mail: zhasai\_67@mail.ru  
http://www.jasai.kz

