

№ 6 (15)
2011 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

Республикалық Шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналы

**Есірткі туралы
не білеміз?**

4-5-беттер

Шиқан және сом

6-7-беттер

**Ине терапиясы –
операциясыз
жасарудың
бірден-бір жолы**

14-15-беттер

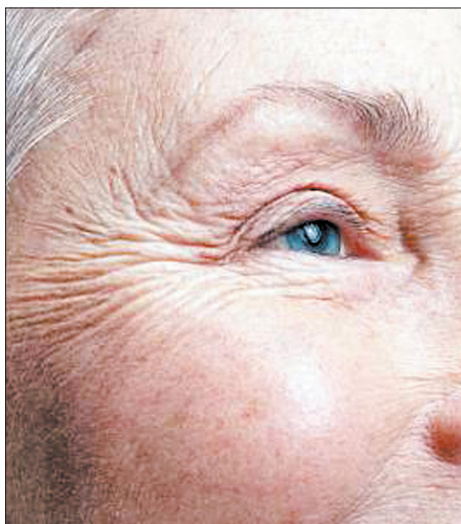
**Көгілдір
әлем
құпиясы**

24-26-беттер

Махмұт НӘЛБАЕВ,
«Марсел Петролеум»
компаниясының президенті,
Халықаралық «Сократ»
орденінің иегері:

**Банк қолдаса ғана
өндіріс өркендейді**

16-17-беттер



Әжімнің сыры әртүрлі

Көздің айналасына доға тәрізді «күлкі әжім» пайда болса, денедегі сіңір ұлпаларының әлсіреуінен және есту қабілетінің төмендегендігінің белгісі.

Көздің астыңғы жағына жарты ай тәрізді әжім түссе, бүйрек, қуық, жүрек ауруларының белгісі.

Мұрынның қырына «+» формалы әжім түсу жұлын немесе бүйрек қызметінің бұзылуының белгісі болуы мүмкін.

Маңдайына әжім түскендердің шекесі көп ауырады.

Оң жақ беттегі әжім сол жақ беттегі әжімнен терең болу – бауыр ауруының белгісі.

Маңдайындағы әжім бір-біріне ұласпай толқын сияқты болып тұрғандар психологиялық дертке шалдыққан сияктанып, көңілкүйі тұрақты болмайды.

Мұрнынан ерніне дейін ұзын, көлденең әжім түсу – жүрек дертінің белгісі.

Маңдайына орақ формалы әжім пайда болу – аяқтағы дерттердің әсерінен болады.

Мойнына төмен қысқа әжім түсу – асқазан қызметінің нашарлауынан келіп шығады.

Ерінге ұсақ әжім қаптаса – асқазан қызметінің қалыпсыздығы.

Мұрын мен еріннің ортасына әжім пайда болу – гормон қимылының әлсіреуінен дерек береді.

Иегіне және астыңғы ерніне әжім түсу – ішек, асқазан, геморрой дертінің белгісі.

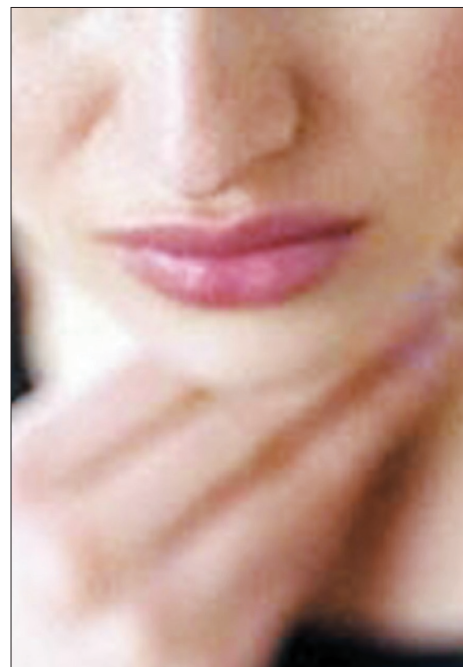
Дауыстың қарлығыуы неден дерек береді?

Дауыс қарлығып, үні шықпай қалу мына дерттердің белгісі:

Көмей қабыну. Көмей ауруы суық тиюден немесе қатты шаршаудан пайда болады.

Көмей қатерсіз өспесі. Бұл кезде дерт емшек үрпісі сияктанып, дыбыс пердесінде пайда болады. Қарттар осы дертке шалдықса көп жағдайда соңы жаман дертке айналады. Сондықтан оны қатерлі ісікке айналардағы ауру өзгерісі деп есептеу керек. Мұндағы басты белгі – дауыс қарлығыуы.

Көмей қатерлі өспесі. Мұндай жағдайда қабыршақты клетка ісігі көп кезігеді. Дыбыс пердесінде еркектерде 50-70 жас арасындағыларда көп кезігеді. Сондықтан дауыс қарлыққанда дәрігердің көмегіне жүгініп, нақты себебін білген дұрыс.



Аяғыңыз ауыра ма?

Аяқтың анда-санда немесе үнемі тынбай ауруы көптеген аурулардың алғашқы белгілері болуы мүмкін.

Аяқ вена тамырларының бұралуы. Бұл кезде науқас екі аяғын басқанда ауырсынып, жіліншігі ісіп көтертпей, шаршап тұрады.

Терең вена қан тамырларында тосылу, пайда болу. Бұл жағдайда жамбас көп ауырып, дененің ауырған жағы сіресіп тұрады. Жіліншігі ісіп, басса ауырады, алғашында ауру айқын болмайды. Тек балтырдың артқы жағы ғана

ауырады, өкшесі іседі. Балтырдың екі жағының бұлшық етін басып қалып, балтырды солқылдатып ауырады.

Жүрген кезде қара санның ауруы. Бұл – көп жағдайда бұлшық еттің шаршауы мен сан сүйектің сынуында көп кезігетін жағдай. Алайда мұндай жағдай болмаса да жөтелгенде сан тақымға қарай шаншып ауырса, омыртқа шодыраюынан пайда болған жамбас нерв жүйесі дертінің әсері болуы мүмкін.



Бұл санда:

Бұл санда:

Бұл санда:

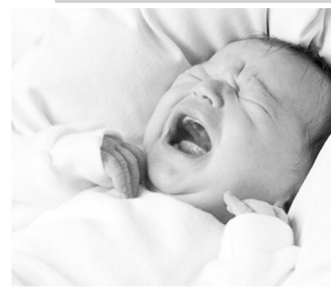
Фарида МЕРХАМИТҚЫЗЫ:

**«Ерке-Нұрдың»
киімдері хан мен
қарашаға ортақ**



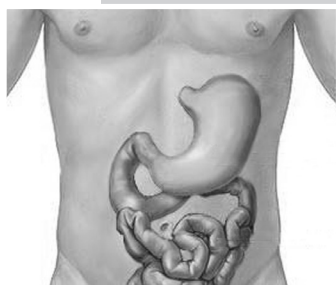
20-21-беттер

**Бала неге
жылайды?**



10-11-беттер

**Асқазан
қабынуы
қандай ауру?**



12-беттер

**Әсемдікке
ықпал ететін
тері аурулары**



13-бет

**Балық майы –
басқа майдан
өзгерек**



18-19-беттер

**Тазалықты
да тәртіппен
жасаңыз**



27-бет

**Көз ауруынан
болатын
бас ауруы**



28-бет

**Күйзелісті
емдеу
тәсілдері**



30-33-бет

**Сұрақ –
сізден, жауап
– бізден**



36-37-беттер

Иман



38-бет

Есірткі туралы не б

Есірткі – апиын, героин, метиламфетамин (мұзша есірткі), морфин, наша, кокаин сынды мемлекет тарапынан тыйым салынған, адамды құмарландыратын басқа да дәрі-дәрмектер мен нервтік дәрілер.

Бүгінгі күні есірткі аталатын осы заттар алғашында клиникалық емдеуде қолданылатын. Есірткі өнімдері көбінде наркоздік дәрі-дәрмектер және нервтік дәрі-дәрмектер деп екіге бөлінеді.

А) Наркоздік дәрілер

1. Апиын тектестер. Бұлар табиғи апиынды және оның құрамындағы морфин, кодеин, сондай-ақ жартылай синтездік немесе жасанды синтездік қоспалар қатарлы заттарды қамтиды. Мысалы, героин, долантин, метадон, тұз қышқылды газды элемент...

2. Кока тектестер. Кокаин, кока жапырағы және кока қоймалжыңы сияқтылар.

3. Кендір тектестер. Кендір, кендір майы, жасаулы кендір.

В) Невртік дәрілер

1. Қоздырғыш дәрілерден фенамин, көмірқышқыл метил группасындағы фенилмин (МДМА) секілділер бар. Көп кездесетіндері: мұзша есірткі, желіктіргі.

2. Тежегіш дәрілер: барбитал,

екі хлорлы бензол шөп түрі (тыныштандырғыш дәрі).

3. Елес пайда қылатын дәрілер: екі этилқышқылды амид қастауышы (LSD), Солтүстік Американың кактус сілтесі, бензол сақиналы пиперидин (рсп) қатарлылар.

Халық арасында әдетте есірткіні апиын, кокаин, кендір, орталық нервті қоздыратын дәрілер, арақ және тыныштандырып ұйықтататын дәрілер, елес пайда қылатын дәрілер, ұшқыш органикалық еріткіштер, темекі деп 8 топқа бөледі.

Есірткіге құмарлану деген не?

Есірткіге құмарлану физиология және көңіл күй жақтан бүкілдей өзгеру болып табылады.

Құмарлықты тұжырымдаудың белгісі – «тыйылғанда пайда болатын күрделі аурулық белгілер». Есірткінің

қайнары кенет үзілгенде, есірткі тұтынушыда физиологиялық күшті реакция пайда болып, тыйылған кездегідей ауру белгілері көрінеді. Мысалы, есінейді, көзінен жас ағады, жүрегі айниды, лоқсиды, басы айналады, ұйқысы қашады, мазасызданады, іші өтеді, терлейді, қол-аяғы сырқырап ауырады. Біресе тоңып, біресе қызады, өмірден түңіледі, қалың құмырсқа кеміріп, жүрегіне ине шаншылғандай, қаны сорылып жатқандай, қалың құрт қылтасын қиғандай, кескіленіп жатқандай ауыр азапты күйге түседі.

Есірткі тұтынушы физиологиялық қажеті үшін есірткіні «сөзсіз» жалғасты тұтынатындықтан, денесіндегі нерв функциялары мен ішкі мүшелердің функциясы есірткі тізгіндеп тұрған күйге үйлесіп кетеді. Есірткіні қайталай тұтынғаннан кейін, жоғарыда айтылған тыйылған кездегі ауру белгілері тез жоғалып кетеді. Осы денелік реакциялар есірткі тұтынушыны есірткі тұтынуға қайта-қайта итермелеп, дене жағынан есірткіге күшті иек арту пайда қылады.

Есірткіні тұтынған кезде қалыпты адамдар сезіне алмайтын ләззат пайда болуы мүмкін. Соның салдарынан физиологиялық жақта тағы да «сыйлыққа» ие болғандай сезініп, есірткі әкелетін шалықтаған ләззатқа көңіл күй жақтан құмартады. Мұны «көңіл құмарлығы» деп атайды, есірткіге көңіл күй жақтан иек арту деген, міне, осы.

Есірткіге физиологиялық жақтан иек арту мен көңіл күй жақтан иек артуды екі нәрсе ретінде бөле қарауға болмайды. Әдетте көңіл күй жақтан иек арту физиологиялық иек артуды күшейтеді. Физиологиялық иек артудан болатын тыйылған кезде көрінетін ауру белгілері қайта айналып, көңіл күй жақтан иек артудың дәрежесін күшейтеді.

Есірткі адам денесін зақымдайды

1) Есірткі нерв жүйесін ауыр дәрежеде бүлдіреді. Бөгде заттар араластырылған героинді шеккен соң нерв жүйесінде бірсыпыра



ілеміз?

ауру пайда болады. Мысалы, адамды үрейлендіреді, қалшылдатады, жансыздандырады, шеткі нервті қабындырады, көру қуатын әлсіретеді, укол қойылатын шекті орыннан алыстағы бұлшық еттің функциясы тосылады. Есірткіні ұзақ уақыт тұтынса, ақыл-естен аздырады және мінез-құлықты өзгертеді. Героинді дозасынан артық тұтынудан болатын тыныстың бөгелуі асқына келіп, миға оттегі жетіспеуін туғызады. Бұдан тыс, бөгде заттар араластырылған есірткіні венадан укол етіп қою ми қан тамырларының бөгелуін пайда қылады. Кокаин – шошытып талдыратын дәрі, оны бір рет тұтынғанда ақ дереу талма ауруын қозғайды, қайталап тұтынса созылмалы талма ауруын тудырады, кокаиннің талма ауруға шалдықтыруы «тұтандырғыш әсер» деп аталады, кокаинді тоқтатқан күнде де мұндай тұтандырғыш әсер сақтала береді. Бұл оның қайта тұтынуының көмескі себебінің бірі болуы мүмкін.

Бұдан тыс, кокаинді албаты тұтынудан бастың іші қанау, сіресу секілді ауру белгілері пайда болады әрі осы ауру белгілері тосын немесе механикалық қайталау, тепеңдік бұзылу және жүрісі нашарлау сияқты құбылыстар тудыруы мүмкін. Жоғарыда айтылған қалыпсыздықтар есірткіден тыйылған соң біртіндеп жоғалады.

2) Есірткі ас қорыту жүйесін ауыр дәрежеде зақымдайды. Героин тектес есірткінің асқазан-ішек қозғалысын баяулату, ас қорыту сұйықтығының бөлініп шығуын азайту, асқазан-ішек жолдары су құрамының қайта сімірілуін арттыру қатарлы фармакологиялық әсері болатындықтан, есірткі тұтынушыдан көбінде тамаққа тәбеті тартпайтын, ас қорытуы нашарлайтын, үлкен дәретке отырғанда қиналатын, қоректік ауыр дәрежеде жетіспейтін құбылыстар көрінеді. Бұдан сырт, героин тектес есірткі бауырды тікелей уландырады, оның үстіне есірткі тұтынушылар үнемі дезинфекцияланбаған ине мен шприцті ортақ қолданатындықтан, жұқпалы бауыр ауруын тікелей туды-



рып, ас қорыту жүйесін тіпті де ауыр зақымдайды әрі басқа да жүйелерге қажетті энергия мен адам денесіндегі негізгі энергияға ықпал жасайды.

3) Есірткі жүрек-қан тамыр жүйесін ауыр дәрежеде зақымдайды.

Есірткіні венадан қоятындардың білегіндегі қалың беріштер мен қызарып ісінген орындар героин секілді дәрі-дәрмектегі бөгде заттардың қан-тамыр бүйірін инфекциялауынан болады. Қан тамырдағы беріштер көркемдікке ықпал жеткізіп қалмастан, оның үстіне ми тамырының, артерияның тосылуын, тіпті артерияның шіріп қабынуын пайда қылуы мүмкін, соның салдарынан қолды кесіп емдеу арқылы жанын алып қалуға тура келеді. Есірткі тұтынушылардың жүрегін электр кардиограммасымен тексергенде, героин тектес есірткінің адамның жүрегіне тікелей ықпал ететіндігі анықталған, сондықтан жүректің өткізгіштігі бөгіліп, жүрек ритмі қалыпсызданады. Артерияның инфекциялануынан жүрекше қабынуының жедел немесе жеделірек қабыну ауруына шалдыққандар саны құралыптастарынан көп болады.

4) Тыныс алу жүйесін ауыр дәрежеде зақымдайды. Героин сияқты есірткі кеңірдекше мен жұтқыншақты

тікелей тітіркендіреді әрі адамның тыныс орталығы мен жөтел орталығын көрнекті дәрежеде тежейді. Жөтел – адамның өзін-өзі қорғайтын механизмі. Ол кеңірдектің ішкі секрециялық заттары мен сырттан келген бактерияны айдап шығаруға көмектеседі. Есірткі тұтынғаннан кейін дененің өзіндік функциясы жойылады. Сондықтан есірткі тұтынушылардың арасында жұтқыншақ-көмекейі, кеңірдегі созылмалы қабынушылар көп болады. Ұзақ уақыт есірткі тұтыну себебінен қоректік жетіспейтіндіктен және сақтану механизмі төмендейтіндіктен, есірткі тұтынушылар өкпе туберкулезі бактериясының зақымдау нүктесіне айналады.

5) Есірткі тұтынудан болатын жыныстық аурулар мен СПИД өзгердің де денсаулығына залалын тигізеді.

Есірткі тұтынушылардың шприцті ортақ пайдалануы, есірткінің әсерімен беталды жыныстық байланыс жасау немесе тән сату есірткі тұтынушылар мен оған қатысты адамдарды соз ауруы, мерез, үшкір кондиллома, несеп жолының қабынуы сияқты әртүрлі жыныстық ауруға және СПИД-ке оңай шалдықтырады.

(Жалғасы бар)

ШИҚАН ЖӘНЕ СОМ

Шиқан дегеніміз – бір тал түк қалтасы мен оған тәуелді болған май бездерінің жедел іріңді асқынуы. Алғашында шекті орында қызарып, ісініп, қызып ауыратын бір кішкене бөрткен пайда болады. Денедегі ақ клеткалар асқынуға қарсы тұру үшін асқынған орынның айналасына жиналатындықтан, бактерияны қоршауға алады, бұл бейне дене мен бактерия сайысының бірінші қорғаныс шебі болып табылады. Кейін бөрткен біртіндеп үлкейеді. Кейде ұшы біздіген сарғыш «іріңге» айналады. Бұл ақ клеткалар мен бактериялар «сайысының» нәтижесі болғандықтан, «екі жақ та күйреп», ең соңында екі жақтың «өлексесі ериді», мұны «іріңдеу» дейді. Асқынудан бастап іріңге айналғанға дейін шамамен 7 күндей уақыт қажет болады. Ең ақырында, шиқанның ортасы жұмсарып, жараның аузы ашылады да, іріңі шығып, жара сауығады. Шиқанның алғашқы 2-3 күнінде іріңі толық пісіп жетіле қоймайды. Бұл кезде оны мыжыса, сықса, «қорған өздігінен жойылып», бактериялар тиімді орайды пайдаланып, тереңдегі басқа тканьдерге өтеді. Жеңіл болғанда асқыну ауырлай түседі (әдетте мұны «уыттанды» деп атайды). Ауыр болғанда, адам өледі. Өте-мөте беттің «қатерлі үшбұрыш өңіріне» шыққан шиқан тіпті де қауіпті болады. Өйткені «қатерлі үшбұрыш өңірдегі» венаның қан ағысы көздің ішкі жақ қиығындағы ішкі веналары арқылы бас сүйек ішіндегі үлпілдек веналар қойнауына құйылады да, бактерия осы айналыспен адам миына өтіп, үлпілдек вена қойнауын қабындырады.



Беттегі бөрткенге қол тигізбеу керек деген сөз текке айтылмаса керек. Біреудің үстіңгі ерніне қызарып ісінген, қызып ауыратын, қыштитын бір бөрткен шығады... Жақсы ниетті біреу оған: «Мыжып іріңін шығарса, шиқаның жазылып кетеді» дейді. Сонымен шиқанды мыжығаннан туылатын зардапты ойламай, әлгі науқас адам ерні бүкіл бетімен «гүп» болып ісіп, қызуы өрлеп, есінен танып сандырақтап, бірнеше күн жатып, ақыры қайтыс болады. Мұрнына бөрткен шыққан тағы бір бала тұмсығымен жер сүзе жығылып түседі. Ертесі күні оның мұрны бетімен қоса ісіп кетеді, бақытқа қарай, құтқару дер кезінде болғандықтан өмірі қатерден аман қалады. Жоғарыда айтылғандай, шиқан – бір түк қалтасының қабынуы. Бел, жон сияқты қалың теріге шыққан шиқан асқынса, кедергісі біршама әлсіз болған тері асты май таяқшаларын бойлай, тері асты тканьдеріне, терең шандыр қабықтарды бойлай, жан-жаққа және оған жақын орындағы көптеген май таяқшаларына жайылады, онан соң қайта өрлеп, түк қалтасы тобына кіреді де,

қыруар іріңді бөрткенге айналып (мол болғанда бірнеше жүзге барады), жалпақ жараны қалыптастырады. Мұны «сом» деп атайды. Сом әдетте көбірек желкеге, онан қалса арқаға шығады. Мұнан басқа ерін мен құрсаққа да сом оңай шығады. Ерінге шыққан сом мен шиқанның екеуі де өте қатерлі. Ол бас сүйек ішіндегі вена қойнауын оңай қабындырады.

Мәлім себептермен қарсылық қуаттың тым нашар болуы салдарынан бір жылдың төрт маусымында көбінесе мойын, бет және жон қатарлы орындарға шиқан жеңіл де, ауыр да шыға береді. Оның саны он неше немесе онан да көп болады, мұны «шиқан ауруы» дейді.

Шиқан, сом, шиқан ауруы түгелдей ұқсас типтегі тері асқынуға жатады. Олардың ауру тудыратын бактериялары – көбінесе алтын түсті жүзім тәрізді шаршалар және тері сыртына шығатын жүзім тәрізді шаршалар.

Шиқанды емдеу: шиқанды алғаш шыққан бірнеше күнде мүлде сығуға болмайды. Кейде шекті орын қышығанда, оны қасыса да шиқан уыттанады. Сондықтан

жараны сыртынан жапсырғымен қорғау қажет. Толық іріңдеудің алдында шиқанның ортасына 2,5-5 пайыздық йод тұнбасын жағып, йод сұйықтығын түк қалтасына жіберу арқылы бактериясын қырған жөн. Бірақ төңірегіндегі теріні «күйдіріп» алмау үшін қою йод тұнбасын шиқанға тым көп жақпау керек. Сонымен бірге шекті орынға дымқыл ыстық өткізсе, асқынудың беті қайтып, іріңнің пісіп-жетілуін тездетеді. Таза карбол қышқылы жағылған үшкір жіңішке таяқшаны немесе ширатылған мақтаны толық шығуға таяған, ортасы ағарған шиқанның ортасынан бұрап кіргізсе, іріңі тесік арқылы оңай шығады. Мұны «карбол қышқылдандыру» деп атайды. Жараның аузын дезинфекцияланған үшкір қысқышпен алып тастаса да іріңі шығып, жараның сауығуы тездейді. Шиқанды алғаш шыққан кезде сығылып, мыжылуынан сақтану үшін жабысқақ пластырьмен орау керек. Шиқанның шыққанына бір апта болғанда, оның ортасы көлкілдеп тұрады да, іріңді ісік пісіп-жетіледі. Осы кезде жарып, іріңін ағызу керек. Қандауырдың дүзін үстіне қаратып ұстап жарса, шиқанның іріңі сәтті шығады. Бұл әдіс жанды қинамайды. Оған наркоз қажетсіз. Балаларға көп

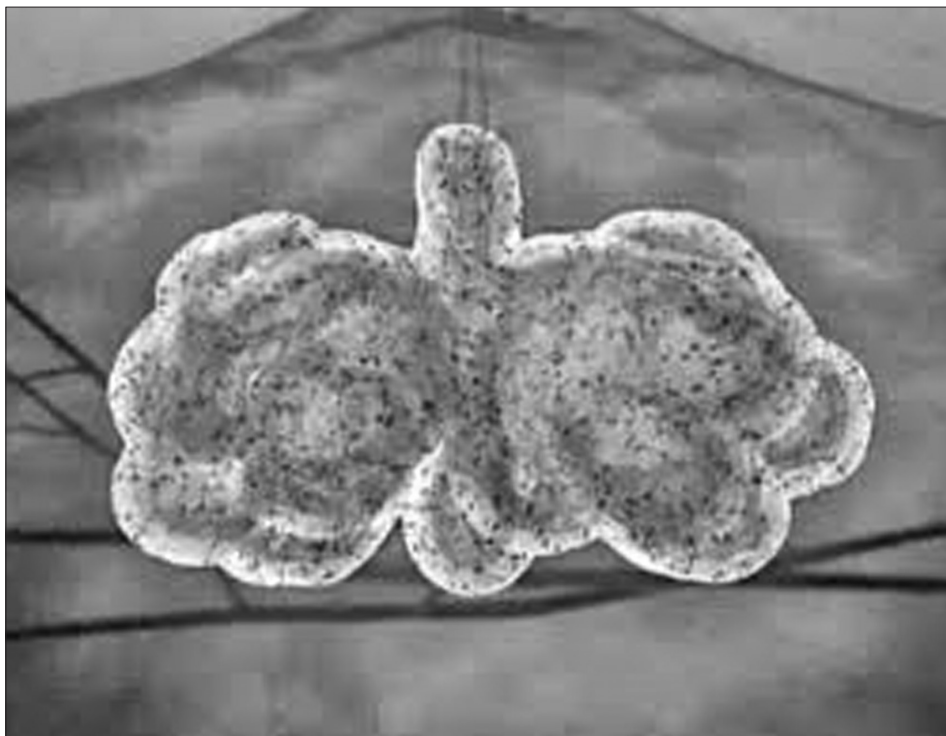
АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

Адам терісінің түк қалтасында және май бездерінде жайшылықта түгелдей бактерия өмір сүреді. Олар тек бүкіл дененің немесе шекті орынның қарсылық қуаты әлсірегенде ғана қабындырады. Шекті орынның терісі жаралану, ластық, үнемі үйкеліске және тітіркенуге ұшырау, осының бәрі шиқанның пайда болуына әкеледі. Көп терлейтін, әсіресе, басынан көп тер шығатын балаларға жаз бен күзде бөрткен оңай шығады. Бөрткен дегеніміз тері безі төңірегіннің қабынуы, оған түк қалтасының асқынуы қосылса, бөрткенді шиқан деп аталады. Қосымша тағамдарды жеуді тәуір көретін кейбір адамдарға май безінің секреция бөлуі шарықтау шегіне жетсе де шиқан оңай шығады, қантты несеп ауруы бар адамдар бактериямен асқынатын ауруларға өте оңай кіріптар болады, оның үстіне асқынғанда оны тізгіндеу қиынға соғады. Шиқанмен, шиқан ауруымен, соммен немесе басқа асқинулармен дерлік шешілмейтін түйін орнатқан мұндай адамдардың емдеу барысында егер қантты несеп ауруының асқынуы тізгінделмесе, түбегейлі сауығуы мүмкін емес. Сондықтан терісі асқынған, әсіресе, сом және шиқан ауруы барлардың несепіндегі және қанындағы қант құрамын тексеріп, оларда қосанжарласқан қантты несеп ауруының бар-жоқтығын айқындау керек.

шығатын ұсақ іріңді ісіктердің іріңін ағызуға осы тиімді.

Шиқанның асқынып кетуінен сақтану үшін терінің шиқан шыға беретін жеріне немесе шиқанның маңына 1 пайыздық салицил қышқылды спирттен үнемі жағып тұрса, бактерияларды қыруға болады. 1 пайыздық салицил қышқылды спирттің 70 пайыздық спирттен бактерияны қыру қуаты күшті келеді, шиқан көп шығатын теріні де осы әдіс арқылы бір жайлы еткен жөн. Сульфаниламидтік

немесе антибиотик дәрілердің бүкіл денеге пайдасымен қоса зияны да мол болатындықтан, оларды абайлап қолданған жөн. Бірақ бетке шыққан шиқанға және қызу, тынышсыздану сияқты бүкіл денелік белгілері бар шиқан мен шиқан ауруына бүкіл денелік дәрі қолдану, ұзақ өнімді сульфаниламидтік немесе пенициллин, эритромицин тектес дәрілерді қолдану керек. Алайда алдыңғы екеуінің оңай әсіресезімталдық реакция беретіндігіне назар аударған жөн. Окацилин (oxacillin) мен метиейллин (methieillin) қатарлылар дәріге төзімді алтын түсті жүзім тәрізді шаршаларға ерекше өнімді келеді. Қытай шипагерлігінде лоңқа қоюдың (банка) іріңді сорып шығаратын ерекшелігі болғандықтан, оны шиқанның іріңін шығаруға қолданады. Қызуды басып, уды қайтаратын бұшаған, бақбақ, томаға шөп, гардениял, қызыл шұғынық, шикі оймақгүл тектестерді ауру белгілеріне қарай қолданса болады. Егер қантты несеп ауруы болса, ауру жағдайына қарай инсулин немесе D860 сияқты дәрілерді қосымша беру және азықтануын тежеу арқылы емдеу керек. Қоректік жетіспеу – балалардың шиқан ауруына шалдығуындағы себептердің бірі. Сондықтан балалардың азықтануына назар аудару, ауруға қарсылық қуатын арттыру өте қажет.



Қауыздалмаған тарыны жел өтіне суырып желпіп, бөгде нәрселерден тазартып алады. Одан соң таза суға бірнеше рет жуып, қазанға салып қайнатады. Мұндағы мақсат – тарының қауызын жару, тары қайнап, қауызы ашыла бастағанда судан сорықтыра отырып, сүзіп алады да, ыдысқа таза су құйып, бірнеше рет жуады. Әбден сорықтыру үшін шиге жайып қояды. Бірер сағаттан соң алдын ала қыздырылған қазанға дегдіген тарыдан салып қуырады. Тарыны қуырғанда қазанның астына көмір, сексеуіл сияқты қызуы күшті отынды жағуға болмайды. Керісінше, мұндайда «Жалпылдақ» отынды пайдаланған жөн. «Жалпылдақ» отын деп қазақтар қара барқын, дүзгін, жыңғыл сияқты тез тұтанатын, лаулап жанғанымен қызуы аз бұта тектес өсімдіктерді атайды. Су жағасына жақын жерлерде қамыс және шөптің сабанын (ірі сабақтарын) пайдаланады. Оны қазанның қызуына, тарының қуырылуына қарай аз-аздан салып отырады.



ТАРЫ

Тарыны қуыру үшін алдын ала ұзын сапты бұлғауыш дайындап алған дұрыс. Оның атқаратын қызметі үлкен. Тарыны араластырғанда бұлғауыштың сабынан екі қолмен ұстап, сағат тілінің айналысына қарама-қарсы бағытта шеңбер жасай қозғаған дұрыс. Бұл жеңіл әрі ыңғайлы болады. Ала-құла қуырылмас үшін қазандағы тарыны ұдайы араластырып отыру керек. Егер тары ала қуырылса, онда ақтаған кезде қауызынан ажырату қиын болады және сөгі(ақталған тары) де ала болады. Дұрыс ақталған жағдайда да сөк шикілі-пісілі болып шығады, тарыны өте күйдірмей, қуырылып біткен кезде қазаннан түсіріп алады. Тарының жақсы қуырылғанын білу үшін бір-екі дәнді тіске салып көру керек. Жақсы қуырылған тарының қауызының түсі қоңырқай тартып тұрады.

Тарыны сөкке айналдырудың бір әдісі – келіге тую. Қуырған тары көп тұрса жасып қалады, сондықтан екінші адам оның қуырылғанын шетінен алып, көп суытпай, тіпті ыстық күйінде келіге салып түйеді. Қуырылған тарыны

қауызынан ажырату үшін алғаш туюді «қаралау» дейді. Қараланған тарыдағы қауыздалмаған дәннің шамасы 10-15 пайыздай және құрамында кебек көбірек болады. Екінші рет қайта туюді «ақтау» дейді. Ақтау үшін қараланған тарыны табаққа салып желпіп немесе желге суырып, кебегінен ажыратып, келіге қайта салады. Екінші түйілгенде тарының сапасы үш түрлі болады: бүтін дәндер, жартылай майдаланған дәндер және майда ұнтақтар мен қауыздар. Бұларды айыру үшін елеуішке салып елейді. Табаққа салып үйіреді. Үйірген кезде кебек, талқаны бетіне шығады. Тарының сортына, қайнау, қуыру сапасына қарай қаралау немесе ақтау бірнеше қайталануы мүмкін. Міне, осылай алынған тарыны көбінесе «сөк» немесе «ақталған дәрі» дейді. Бұның түсі сарғыш, тіске қатты, хош иісті, өте дәмді келеді. Ақталған тарының тағамдық құны өте жоғары, сақталу мерізімі ұзақ, шикі сөкке қарағанда дәмді. Оны шынының түбіне салып, үстіне шай құйып, шайқап отырып жейді.

Тары бөкпен – тарыны сүтке бөрттіріп, үстіне сары май салып

әзірлейді. Оны қонаққа тартуға да, күнделікті дастарқанға қоюға да болады.

Тары көже – ақталған тарыны суға қайнатып дайындайды. Суығаннан кейін үстіне сүзбе, қатық, сүт құяды. Бұл екі түрлі мақсатта әзірленеді. Сүтті мол қосып пісірген тары көже ыстықтай ішуге арналса, суытылған соң езілген сүзбе, құрт, айран, қатық қосылатын түрі суық орнына жүреді.

Тары шұжық – семіз етті немесе қазыны, өкпе-бауырды, ішек-қарынды майдалап турап тұздайды, оған сөк араластырып, онша нығыздамай ішекке салады да, екі шетін жіппен байлайды. Пісіргенде жарылып кетпес үшін шұжықты пышақтың ұшымен әр жерінен тесіп қояды. Сөкті әртүрлі қоспалар мен ет, май, тіпті өнеш, қолқа, шарбы май араластырып, бұрмеге, жұмырға, үлпершекке, қартаға, тоқ ішекке тығып та шұжық жасайды. Мұндай шұжықтарды дастарқанға салқындатып та, ыстық күйінде де қоя береді.

Шәрипа ҚАЗЕЗҚЫЗЫ

Құнарлы асқа құныққан ұл туады

Америкалық ғалымдар құрсақтағы нәрестенің жынысының ұл не қыз болуы ананың тамақтануға тікелей қатысты екенін айтып отыр. Олардың мәліметіне қарағанда, таңғы асқа майлы тамақ жейтін аналардан көп жағдайда ұл бала туылады екен. Зерттеушілер мұндай қорытындыға келмес бұрын алдымен тышқандарға тәжірибе жасаған. «Врач.Tv» басылымының жазғанына сенсек, ғалымдар тышқандардың бір тобына майлы,

екінші тобына диеталық қорек берген. Нәтижеде майлы әрі тыңғылықты қоректенген кеміргіштерден еркек, ал екінші топтағы тышқандардан ұрғашы кішкентай кеміргіштер туылған. Бұдан ғалымдар тамақ құрамында майдың көп болуы құрсақтағы әйел жынысты шарананың еркек кіндігіне ауысуына ықпал етеді деген тұжырымға келіпті. Олар құнарлы астың нәрестенің генетикалық дамуына әсері мол деген қорытынды шығарып отыр.



Қант диабеті қарқын алып келеді

Қазақстан – қант диабетінің қаупі асқынған елдердің үздіктерінің бірі. Бұл мәлімдемені Республикалық Диабет қауымдастығының өкілдері айтып отыр. Әлемде әр 10 секунд сайын 2 адам қант диабеті дертіне шалдығады екен. Өлім деңгейі жөнінен бұл дерт сырқат түрлері ішінде үшінші орында. Ресми мәлімет бойынша, әлемде 285 миллион адамның адымын осы сырқат тұсаулайды. 2030 жылы бұл көрсеткіш 435 миллионға жетуі мүмкін деген болжам бар. Қауымдастық

президенті Наталья Тукалевскаяның айтуынша, елімізде шілде айында жасалған есеп бойынша 184894 науқас тіркелген. Бұл – өткен жылғы қорытынды. Негізі, нақты сан бұдан әлдеқайда көп болуы мүмкін. Өйткені бұл дертке шалдығушылар саны әлем бойынша жыл сайын артып келеді. Оның үстіне сауын деп сезінетін көп адам өзінде диабет науқасы бар екенін сезбеуі де мүмкін. Өйткені бұл дерттің алғашқы белгілері науқасқа мүлде сезілмейді екен.

Шаршау – шамадан тыс жұмыс атқарудан емес

Жақында Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы осындай мәлімдеме жасады. Ғалымдардың тұжырымы бойынша, үнемі шаршап тұру артық дене еңбегі немесе ақыл-ой қызметімен айналыспаған жағдайда төмендегідей 10 түрлі себептен болуы мүмкін:

1) Көзге шамадар тыс күш түсіруден. Әдетте адам белгілі бір затқа зейін-зердесін барынша жұмсап, тесіле қарай берсе сүйек босап, аяқ-қол ұйып, дене салғырттанады. Сол үшін көзді уақ-уақ дем алдыру керек;

2) Семіздік. Денедің май құрамы шамадан тыс артып кетсе, адам шаршағыш болады;

3) Дене әрекетінің аздығы. Адам пайдалы дене әрекеттерімен әркез айналысып тұрмаса, бұлшық ет салғырттанып, дене мұздағыш болады. Бұл адамға шаршап тұрғандай сезім береді;

4) Ұйқының қалыпсыздығы. Жай жатып, жай тұру адамның ұйқы са-

пасын бұзады. Бұл – шаршауды оңай туғызатын жағдай;

5) Көңіл күйдің қалыпсыздығы. Орынсыз қамығу адамның рухани күйіне тіке әсер етеді де, дегбірсіздену қарбалас күй кешуге алып келеді, сөйтіп ұйқы қанбай шаршайды;

6) Қоректік жетіспеу. Қазір адамдар жартылай фабрикат азықтарды тұтынуға әуес болғандықтан, мұндай азықтардың қоректік қуаты төмен болатындықтан, қоректік жетіспеу сипатты шаршауға алып келеді. Мұндай күйге шалдыққан науқас көкөністерді, балық, тауық, бұршақ тектес азықтарды мол жеуі қажет;

7) Қалқанша без қызметі бұзылу. Қалқанша бездің зат алмасуы әлсіз болса, адамда мезгілсіз шаршау көп кезігеді;

8) Сусырау. Денедің су кемшін болса, қуат төмендеп, адам шаршап тұрғандай сезінеді. Әдетте, ересек адамдар күніне 8-10 стакан су ішу керек;



9) Дәрі-дәрмектің әсері. Несепті, психикалық күйді қалпына келтіретін дәрілерді ішкенде адамға шаршап тұрғандай сезім береді. Сонымен қатар тұмауға қарсы дәрілер мен жөтелді басатын дәрілер де осындай әсерге алып келеді;

10) Қызмет бөлмесі күңгірт, қараңғылау болу. Мұндай орта адамның еңсесін көтермей, шаршау сезімін тудырады. Қызмет бөлмесі жарық, жасыл сары, қызыл түсті реңдермен түрленіп тұрса, шаршауды басады.

БАЛА НЕГЕ ЖЫЛАЙДЫ?

Дүние есігін әр адам іңгәлап ашады. Оның жылап тууы бекерден емес. Күнделікті жылауының да сыры бар. Жылау – кішкене нәрестенің өз қажеттіліктерін жеткізе алатын алғашқы тілі, ым-ишарасы. Қазіргі кезеңде баланың жылауы оның бір нәрсеге мұқтаж екендігінің немесе бір жерінің ауырып тұрғандығының белгісі болып саналады. Кейбір ата-аналар жылағанға көп мән бермей, оны еркелік ретінде санап, тиісті көңіл бөлмей жатады. Ол дұрыс емес. Көбінесе бала тамақ ішкісі келгенде жылайды. Сондықтан анасы сәбиді сүтімен тамақтандыруы керек. Омыраудан сүт ішу барысында бала анасының қамқорлығын, мейірімділігін, жылулығын сезініп, өзін қауіпсіз сезінеді. Ал сүттен шыққан балаға өзіңіз тамақтанатын уақытта немесе өзіңіз ішетін тамақтан беру қателік. Себебі сәбидің табиғи қажеттіліктері басқа. Осы режиммен санаса отырып, баланың жеке тамақтану тәртібін жасау абзал. Баланың тамаққа тәбеті болмаса, оны күштеп тамақтандырмаңыз. Күштеп тамақтандыру баланы одан сайын ренжітіп, жылата түседі.

Шаршау, дене әлсіздігі баланың мазасыздануына себепші. Егер бала есінеп, көзін қолымен уқалап жылай бастаса, онда ұйықтау уақыты келді. Дерее бесік жырын айтып, ұйықтату керек. Егер бала қатты жылап жатса, оны қолыңызға алып, арқасын, ішін, басын, көкірегін айналдыра сипалау керек. Бала жылауын қойса, демек, ол сіздің қамқорлығыңызға зәру. Ата-аналардың көпшілігі кішкентай балалардың кешке таман жылай бастайтындығын айтып, қамығады. Күннің соңында жылау – күні бойы жинақталған шаршау мен тынышсыздықтан пайда болып, баланың өзіндік бір жаттығуы болып саналады. Әдеттегі күн тәртібі бұзылса, ұйқысы қанбаса немесе отбасы жағдайы кері әсер беріп жатса, онда бала жылайды. Өмірінің бірінші күнінен-ақ, анасына бауыр басқан нәресте үнемі қасында болғанын тілейді. Сол үшін ұйықтатқан уақытында төсек шетіне немесе қасына жатып, қызықты әңгіме немесе ән айтып беруіңізге болады.

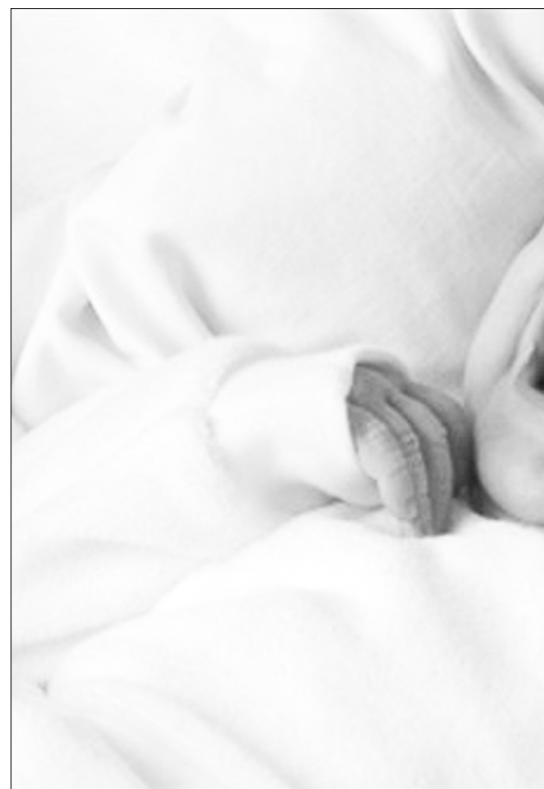
Жанұя болғандықтан ата-аналар жиі ренжісіп жатады. Алайда балаларыңыздың көзінше еш уақытта ұрыс-керіс шығармаңыздар. Мейлі, жасқа толмаса да, ересек болса да. Өйткені кішкене балалардың есте сақтау қабілеті, жады осы уақыттарында жақсы әрі сезімтал. Көру қабілеті, бейнелерді сақтауы қалыпты келеді. Сондықтан анасы мен әкесі арасындағы келеңсіз

жағдайларды ұмытып кетеді деп ойлап, ұрысты әрі қарай жалғастыруға болмайды. Сәбилердің кейде дауыстың қатты шығуынан немесе жай айқайдың өзінен шошынып, жылауы осыдан болады.

Ауа райының өзгеруі, ыстықтау немесе тоңу да сәбидің мазасын алуы мүмкін. Сол себепті баланың мұрнын (денесін) қолмен ұстап, егер мұрын жылы болса, онда сәбидің жағдайына алаңдаудың қажеттілігі жоқ. Мұрын үсті ыстық болып жатса, сыртқы киімін шешіп, су беру қажет. Ал мұрны суық болса, демек, баланы жылы киіндіру керек. Есте сақтайтын бір жайт, баланы аса қатты қабат-қабат етіп киіндірмеңіз, бұл оның суықтан тоңып қалуынан да өте күрделі. Жас сәбиіңізді қырыққабатқа айналдырмай, жас кезінен суық пен ыстыққа үйретіп, қалыпты жүруге баулыңыз.

Жылау сондай-ақ белгілі бір ауырсынулармен сипатталады. Егер баланың қарны тоқ, т.б. жағдайлары жасалғанымен, себепсіз жылап жатса, онда іші ауырады, тісі шығуда, бас ауруы, терінің зақымдануы, т.б. себеп. Кейде ауру белгілері ана сүті арқылы беріледі. Сондықтан емізіп жүрген ана барлық диеталарды қатал сақтап, тұтынатын азық-түлікті балаға кері әсер тигізбейтіндей етіп таңдап әрі талдап ішу керек. Емізудің алдында сәбиге жеңіл массаж жасап, оны жұмсақ жерге жатқызып, аяқ-қолдарын созып, сипалау керек.

Жылауын қоймай жатса, жай әуенді



(музыканың өзі терапия) қосу да мазасыздығын басады. Кішкентайлар өз жастарында түрлі дыбыстарға өте сезімтал. Жай әуендер құлаққа жағымды болғандықтан, балаға уақыт өте келе түрлі музыка жанрлары ұнайды, сол арқылы алғашқы өнерлері пайда болады. Әуен сондай-ақ ұйықтату кезінде жақсы көмектеседі. Бөлменің жайлылығын, жиһаздардың орналасу ретін өзгертіп, баланың көңілін аулау керек. Бала әрбір нәрсені байқап, ылғи жаңа түрге ұмтылатындығын ескерсек, осы тәжірибені де пайдаланып көрген жөн.

Ваннаға түсу тыныштандыратын жақсы тәсіл болып саналады. Балаңыз суға түсуді жақсы көрсе, онда суға шомылу баланың жақсы ұйықтауына септігін тигізеді. Сүйікті ойыншықтарын бірге салып, қызықтыру керек. Ең бастысы – ешқашан балаға айқайламай, сабырлық сақтаңыз. Егер суды жақтырмаса, ақырындап түсіндіріп, барлық айла-амалдарды пайдаланыңыз. Бәрі де ата-анаға байланысты.

Кішкентай балалар әрбір сәтсіздікті жүрегіне жақын қабылдап, содан да қатты жылайды. Емханаға барғанда да балалардың көпшілігі қатты қорқып жылайды. Өйткені ақ халатты жандарды ауырсыну сезімдерімен, ине салумен байланыстырып, жылауын үдете түседі. Сондықтан баланы еш уақытта ине салумен қорқытпаңыз. Өйткені бұл қорқынышты есінде өмір-бақи сақтап қалуы мүмкін.



Сүт тағамдары

Барлығымыз сапалы, пайдалы, денсаулыққа ешбір зиянды әсері жоқ өнімдерді сатып алғымыз келеді. Алайда ол мақсатымыз үнемі орындала бермейді. Сондықтан сапалы тауарларды таңдауыңызға кеңес бермекпіз.

СҮТ

Жаңа және сапалы сүт – қардай ақ түстес болады. Сүттің біртектес, ешқандай дағы жоқ болуы оның сүзіліп, тазаланғанын аңғартады. Егер оған сүт қосса, оның түсі көгілдір түсті болып шығады. Сүт құрамына су қосылғанын қарапайым тәсілмен байқап көруге болады. Ол үшін алақанға сүт тамшысын тамызу керек. Алғашында тамшы ақ болып, кейіннен көк түске айналса, демек, су қосылған. Жаңа сүттің дәмі әрдайым тәтті болады. Егер тым тәтті болса, яғни қышқылдығын басу үшін қант қосылған. Сүттің дәмін көруде соданың бар-жоқтығына назар аударыңыз. Кейде сүт өнімдері ашып кетпеуі үшін соданы қосады. Ол қышқылды тұрақтандырады. Алайда сода асқазанға зиян. Иісі байқалса, ол жағымды болуы керек. Жаңа сүттің бетінде аздаған көбік болады. Ал көбігі болмаса, онда оны тазалау барысында қаймағын алып тастаған. Егер майлылығы жоқ болса, онда сүт барлық пайдалы компоненттерін жоғалтты деген сөз.

КІЛЕГЕЙ

Кілегейдің ең сапалысының түсі – крем түстес. Егер ол сұр түсте болса, бұзылып бара жатқандығының көрінісі. Егер қарлы ақ түстес болса, сепаратордан өткізілгені, пайдалы элементтердің жойылғандығын білдіреді. Дәмі тәтті болуы тиіс. Қышқыл немесе ащы болса, ол сапасыз кілегей. Сондай-ақ іртік-ірттік болуы, өзге де қоспалардың болуы кілегейдің таза еместігін көрсетеді. Жақсы кілегей қою болады. Кілегей бетіне қасықты қою керек. Егер қасық бірқалыпты тұрса, онда ол сапалы. Мұнымен қоса, кілегейді қасықпен алғанда ол су секілді сұйық болмауы міндетті. Көп уақыт тұрып қалған кілегейде су пайда бола бастайды.

САРЫ МАЙ

Түсі крем түстес болуы шарт. Бірақ кілегейге қарағанда біршама сұрғылт болады. Сапалы май күні

бойы сөреде тұрғанымен, тығыз болатындығын естен шығармаған дұрыс. Ал ери бастайтын өнім жаңа еместігін көрсетеді. Дәмі қышқылтым болса, оны жемеген жөн. Иісі жағымды болады. Ал оның жағымсыз иісі сапасыздығын білдіреді.

ІРІМШІК

Ірімшіктің түсі – крем түсті реңі бар ақ түс. Аппақ түс өнімнің майлылығынан айырылғандығын, одан пайдалы заттардың азайғанын көрсетеді. Сары және қоңыр түстер – ірімшіктің ескіріп қалғандығының белгісі. Дәмі білінбес қышқылдығы болады. Егер қышқыл дәмі анық білінсе, ірімшік бұзылып кеткен. Егер ірімшік тым кішкене үгілсе, онда ірімшік кептіріліп қалып, барлық құнды заттарынан айырылған деген сөз, ал үлкен бөліктермен үгілсе, ескіріп кеткен ірімшіктің белгісі, яғни сөреде көп уақыт тұрып қалған.

Тағы да назар аудартар мәселе, барлық сүт өнімдеріне аз ғана йод қосу керек: егер өнім көкшілденсе, демек, оның құрамында ұн мен крахмал бар.

Сүтті қайта қайнату арқылы оның ашып кеткендігін байқауға болады. Сүттің ішінде бор, сабын, соданың бар-жоқтығын қағаздан сүзгі етіп өткізіп, кейін сүтке уксус немесе лимон қышқылының бірнеше тамшысын қосу қажет. Бөгде қоспалары бар сүтте бірден көпіршіктер пайда болады. Сондай-ақ, сүт пен спиртті 1:2 қатынасында араластырып, басқа ыдысқа құю керек. Егер 5-7 секундтан кейін іртіктер пайда болса, демек, оған су қосылған. Ешқандай сүт өнімдерін көшеден немесе сенімсіз сатушылардан алмау керек. Себебі оларда өнімнің сапасын растайтын ешбір құжат болмайды. Сондықтан қай өнім болмасын міндетті түрде сертификатын, лицензия мен сараптамалық зерттеу нәтижелерін сұраңыз. Бұл – сіздің құқығыңыз.

Балаға киім кидіргенде жылап, мазасызданса, оның жақсы көретін киімдерін сұрап, соны кигізуге тырысыңыз. Болмаса, киімнің артықшылықтарын айтып, өзгелердің киімдеріне қарағанда ерекше екендігін айтып, көңілін аулау керек.

Балаға ес кіргеннен кейін, ата-аналары тәрбие мен білімге сусындату үшін жас буынын балабақшаға береді. Балабақша бала үшін жаңа орта болғандықтан, бейімделу де қиын. Сол себепті, жылауы тыйылмайды. Бала балабақшаға бармаймын деп жыласа, оған ақылмен түсіндіріңіз. «Қызықтыру» әдісін қолданып, онда не болатынын, оны не күтіп отырғандығын әңгімемен айтып беріңіз. Балабақшаның маңыздылығын көрсетіп, тәрбиешісімен, жаңа достарымен таныстырыңыз.

Жалпы, мазасыздық танытқан балаңызға оның керектігін, өмірдегі ең асылы екендігін айтып қана қоймай, оны құшақтап, мейірімділік жасап, түрлі белгілермен білдіруге тырысу керек. Олардың жылауына қарамау, мән бермеу үлкендерге деген сенімін азайтады, сол себепті бала ызақор, ашушаң болып кетеді. Бала – өмірдің сәні, гүлі. Оның әрбір күлкісі қуаныш пен мейірімге, пәктілік пен тазалыққа толы. Сондықтан бала бақыты – оның денінің саулығы мен шат көңілінде. Сондықтан баланың жай-күйіне жіті назар аудару аса қажет.

Бибігүл НҰРТАЗАЕВА

Жанар ҚОЖАКОВА

Асқазан қабынуы – асқазан кілегей қабығының қабынуы деп те аталады. Ол жедел және созылмалы деп екіге бөлінеді. Клиникада асқазанның созылмалы қабынуына шалдыққандар сан жағынан көп. Асқазанның созылмалы қабынуы асқазан кілегей қабығының бетінен біртіндеп ішіне қарай өрбіп, онан ары ілгерілей асқазан кілегей қабығының безін бүлдіреді және азайтады. Оны түрге айырудың алуан түрлі әдісі бар. Ал жедел асқазан қабынуын тудыратын басты себептер мыналар:

Асқазан қабынуы қандай ауру?

1) Дәрілер. Үнемі қолданылатын, ыстықты қайтарып, ауырғанды басатын алуан түрлі дәрілер бар. Мысалы, аспирин, индометацин, парацетамол және жоғарыда айтылғандардың құрамынан біріктірілген тұмауға қарсы дәрілер.

2) Кездейсоқ себептер. Мысалы, үлкен операция, ауыр жарақат, көлемді күйік сияқтылар.

3) Спирт. Арақты қалыптан тыс ішу.

4) Шіріткіш химиялық заттар. Мысалы, күшті қышқыл немесе күшті сілті секілді шіріткіш химиялық заттарды ішсе де, жедел шіріткіш асқазанның қабынуын тудырады.

5) Тағамнан улану. Таза болмаған немесе микроб, вирус сияқтылармен былғанған тағамдар да жедел асқазан қабынуын тудырады.

6) Радиоактивтік немесе механикалық зақымдалу. Радиоактивтік сәуле түсіру немесе металл заттарды жұтып қою, аппараттарды дұрыс қолданбау сияқтылар да асқазан кілегей қабығын зақымдайтындықтан, жедел асқазан қабынуын тудырады.

ЖЕДЕЛ АСҚАЗАН ҚАБЫНУЫН ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ:

Жедел асқазан қабынуының үнемі кезігетін ауру белгілері – асқазанның батып ауруы, жүрек айну, құсу, т.б. Емделуде негізінен төмендегі бірнеше кеңеске назар аударған жөн:

Алдымен, ауру тудырған себепті жою, демалу, қайнаған суды көбірек ішу, сұйық тағамдармен азықтану керек.

Іш ауырған кезде күрделі итжидек таблеткасынан бір түйірден 1 күнде 3 уақыт немесе атропиннен 0,3 мг-нан күніне 3 уақыт ішу қажет.

Антибиотиктерден әдетте алдымен гентамицин, берберин, пипемидин қышқылы таңдап қолданылуы тиіс.

Сондай-ақ қытай шипагерлігі бойынша шөп дәрілерді ішіп, инемен емделуге де болады.

ЖЕДЕЛ ҚОЛДЫРАМАЛЫ АСҚАЗАН ҚАБЫНУЫ ЖӘНЕ ОНЫ ЕМДЕУ

Жедел қолдырамалы асқазан қабынуы клиникада үнемі кезігіп тұратын біртүрлі асқазанның жедел қабынуы немесе қанау сипатты асқазанның қабынуы деп аталады. Ол дәрі-дәрмек, тітіркендіру, спирт қатарлы алуан түрлі ішкі себептерден де туындайды,

егерде тітіркендіруден пайда болған болса, тітіркендіру сипатты жара деп те аталады. Оның басқалай асқазанның жедел қабынуына ұқсамайтын ерекшелігі: асқазан кілегей қабығы қолдыраумен бірге қан шығатын ауру белгісі де болады, науқасы жеңіл болғанда үлкен дәреті қараяды, салмақты болғанда қан құсады, сонымен бірге іштің өт жағы ауыру, жүрегі айну, құсу, асқа тәбеті тартпау қатарлы басқа да асқазанның жедел қабынуының клиникалық белгілері болады. Жедел қолдырамалы асқазан қабынуын асқазан он екі елі ішек жарасының қанауымен парықтандыруға көңіл бөлу, оның диагнозын анықтауда сөзсіз асқазан айнасымен тексерту қажет.

ЖЕДЕЛ ҚОЛДЫРАМАЛЫ АСҚАЗАН ҚАБЫНУЫН ҚАЛАЙ ЕМДЕУ КЕРЕК?

Жедел қолдырамалы асқазан қабынуы диагнозы қойылған соң дереу емдеу керек. Емдеудің нақты шаралары төмендегідей:

*Қан толықтыру. Қан шығуының аз-көптігіне негізделе отырып, қан, қан плазмасын немесе тепе-теңдік тұзды құйғанда, қансырау сипатты шок болудан, өмірге төнген қауіптен сақтануға болады.

*Қанауды тоқтату. Қанауды тоқтатуда дицинон, тромбин, витамин К1, бұдан тыс тоңазытылған физиологиялық тұзды суды, адреналинді асқазан ішіне құю арқылы да қан тамырдың жиырылуын жеделдетуге болады.

*Асқазан кілегей қабығын қорғап, асқазан қышқылын бейтараптау. Бұған гидроксидті алюминий желімі, симетидиндерді таңдап қолданғанда асқазан қышқылының бөлініп шығуын тежейді.

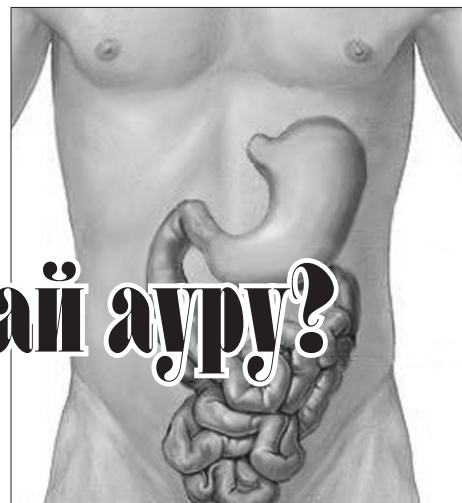
*Шөп дәрілер. Жеті жапырақ ұнтағын, ақши ұнтағын немесе рауғаш селін ішсе де қан тыю рөлі болады.

*Асқазан айнасымен қан шыққан шекті орынға 0,1 пайыз адреналиннен 1 мл құйғанда, қан тамыры жиырылады да, қанауды тыюға болады.

СОЗЫЛМАЛЫ АСҚАЗАН ҚАБЫНУЫН ТУДЫРАТЫН СЕБЕПТЕР:

Созылмалы асқазан қабынуы алуан түрлі зиянды заттардың адам денесіне қайталай әсер етуінен пайда болады. Оның негізгі себептері төмендегідей:

* Ұзақ уақыт ащы шай, ащы арақ, кофе және өте суық, өте ыстық ішуден әрі нашар тағамдарды жеуден де асқазан кілегей қабығы зақымдалады.



* Ұзақ уақыт аспирин сияқты ыстықты қайтарып, ауруды басатын дәрілерді ішу асқазан кілегей қабығын бүлдіреді.

* Темекі тарту. Темекінің құрамындағы никотин асқазан кілегей қабығының қан айналысына ықпал жасаудан тыс, тағы да өт сұйықтығының асқазанға кері құйылуын тудырады да, асқазан кілегей қабығын зақымдайды.

* Өт сұйықтығының кері құйылуы. Әртүрлі себептерден өт сұйықтығының кері құйылуынан да асқазан кілегей қабығы бұзылады.

* Қарын қақпақшасының бұранда тәрізді таяқша бактериясы дегеніміз – адам денесінің асқазан кілегей қабығында тұратын ауру тудыратын бактерия. Таяу жылдардағы зерттеулерге қарағанда, ол созылмалы асқазан қабынуының ауру тудыратын басты себебі болып табылады.

СОЗЫЛМАЛЫ АСҚАЗАН ҚАБЫНУЫН ЕМДЕУДЕ ҚОЛДАНЫЛАТЫН РЕЦЕПТЕР:

Клиникада асқазанның созылмалы қабынуын емдеуде көкбауыр-асқазан әлсіздігі, жасырын асқазан әлсіздігі, бауыр-асқазан жайсыздығы, асқазан қан тамыры, көкбауыр-асқазан қызуы деп бес түрге бөліп емдейді. Сондай-ақ емдеу барысында мынадай кеңестер қолданылады:

• Кепкен жемжемілден 9 грамм, жұпар ағаш дәнінен 6 грамды суға қайнатып ішсе, суықтан болған асқазанның қабынуының алдын алады.

• Доланадан 15 грамм, өлеңқияқтан 9 грамды суға қайнатып ішеді. Астың бөгеліп, асқазанға батып ауруына пайдалы.

• Өлеңқияқтан 9 грамм, кепкен қабықтан (піскен жемістің қабығы) 9 грамды суға қайнатып ішеді. Бұл желденген асқазан ауруларына шипа болады.

• Ақ шұғынықтан 20 грамм, қызыл миядан 9 грамды суға қайнатып ішсе, асқазан-ішек жолдарының әртүрлі ауруларына ем болады.

• Көбік дариядан 15 грамм, секпілгүлден 9 грамм, ақ шұғынықтан 9 грамм, қызыл миядан 6 грамм, ақ шұғынықтан 6 грамм қосып, бәрін біріктіріп талқандап, әр жолы күніне 3 рет ішсе, асқазан қабынуы ауруына, запыран құсатын науқастарға пайдалы болады.

СЕКПІЛ

Бұл тұқым қуалайтындықтан, көбінесе, бес-алты жастан бастап пайда болады да, біртіндеп көбейе береді. Негізінен мұрынға, бетке, кейде мойынға, иыққа, қол сыртына түседі. Қоңыр немесе қара түсті теңбіл болып қалыптасады. Ол күннің қызуына байланысты өршітіндіктен жазда көбейіп, қанық түсті болады, ал қыста азаяды. Бұл тері ауруы ауыртып, қышындырмағанымен адамның өң-әлпетіне ықпал етіп, өте-мөте бойжеткен қыздарды көп мазасыздандырады.

Секпілден сақтану үшін күнде көп жүрмеу, секпілге қарсы кремді жағып жүру арқылы оны жою керек. Сұйық азотпен тоңазытып емдеудің өнімі қазір біршама жақсы. Әр адамның тері түйсігі әртүрлі болатындықтан, әуелі он неше секпілді емдеп көру, жарты ай немесе бір ай уақыт байқағаннан соң нәтижесі айтарлықтай болса өзгесін емдеу керек.

Секпіл сияқты біртүрлі мең болады. Оны

АҚТАҢДАҚ

Ақтаңдақ – терідегі қара пигменттің кемдігінен туылатын ауру. Бұның себебі де әліге дейін анық емес. Формасы түрліше ақ түсті теңбілдердің шеті анық, төңірегіннің пигменті мол, беті майда болады. Бұл тұла бойдың кез келген жерінен пайда бола береді. Бетке, мойынға және білекке көбірек түседі, ауыр болғанда тұла бойды бірқанша жері ақтаңдап тұрады, онан ауырсынып, қышын бағанмен де, адамның сұры бұзылып кетеді. Мұны емдеу қиын, көлемі шағын, пайда болған уақыты қысқаларын емдеу өнімі жақсырақ. Жайшылықта 8 метаоксилді пикусин сұйық дәрісін жаққаннан кейін ультра күлгін сәулесіне немесе күнге қақталу керек, яки ақтаңдақтың басқа сұйық дәрілерін жағу қажет. Тері жұмсартатын дәрілерді қосымша қолданса, нәтижесі жақсырақ болады. Егер ақтаңдақтың көлемі шағын болғанымен, сырттай қолданылған түрлі дәрілер айтарлықтай

МЕҢ

Мең адамдардың барлығында болады, көп кездеседі, дененің кез келген жерінде бола береді. Балалық шақтағы меңнің дені шекаралық мең болады, мең клеткасы тері қыртысының терең қабатына жасырынады, сырттай қарағанда қоңыр немесе қара қоңыр теңбілденіп, жайылып көрінеді. Есеюге сай мең клеткаларының бір бөлімі астына қарай өсіп, нағыз теріге өтеді, осы кезде мең де біртіндеп көтеріледі. Мұны араласпа мең дейді. Орта жасқа келгенде мең клеткалары нағыз теріге өтіп болады. Мұны терідегі мең дейді. Бұл уақытта сырттай қарағанда жарты шар секілденіп көрінеді. Беті майда немесе тегіс болмайды, ет реңді немесе қоңыр түсте болады. Кейбіреуінің сырты түкті келетіндіктен түкті мең деп те аталады. Терідегі мең әдетте өсе бермейді, 30 жастан асқаннан кейін көп санды мең біртіндеп жоғалады, бірақ беттегі мең өздігінен жоғалмайды.

Біраз адамдар мең асқынып кете ме деп уайымдайды да, ертерек алғызып тастауға асығады, өте-мөте қара пигментті өспені ең қатерлі өспе деп естіп, тіпті де үрейленеді. Іс жүзінде меңнің басым көпшілігі қатерлі болмайды. Әсіресе, бетке өскен немесе түгі бар меңдер тері меңдері болатындықтан, олардың уыттану мүмкіндігі тіпті де аз болады. Оңай сүртілетін орындарға шыққан аздаған меңдердің, мысалы, алақандағы, саусақтардағы, табандағы және шаптағы меңдердің ғана уыттану мүмкіндігі көбірек болады. Елімізде жарияланған қара пигментті өспелердің көбі осы орындарға шығады. Әдетте 35 жастан асқан адамдар меңнің ұлғайып, қатерге айналу мүмкіндігінен абай болуы тиіс.

Бұлардан сырт, тума меңдер де болады, қоңыр немесе қара түсті келеді, ол бірталай сантиметр аумаққа жайылады, арқаға, белге, бөксеге, бетке немесе аяқ-қолға шарпып, бейне қара түсті жейде немесе шалбар кигендей көрінеді. Сырты бұжырланып тұрады, бейне хайуан терісі сияқтанады, бетіне қара түк қаптайды. Мұндай меңнің шамамен 10-15 пайызы қатерлі болатындықтан, оған ертерек ота жасату немесе тоңазытып емдеу арқылы түбін үзу қажет.

Жоғарыда баяндалғандардан басқа меңдердің көбін емдеу қажетсіз. Жайшылықта оны тітіркендіріп шамдандырмау, тырнамау, сықпау, қопсытпау керек. Зақымдалған мең екінің бірінде дәрімен шірітілетіндіктен, дезинфекция қатаң болмағанда инфекцияланатын болады немесе оның үлкен-кішілігі, терең-таяздығы дәл игерілмегендіктен, оның орнына өшпес тыртық қалады. Тіпті қара меңнің асқыну мүмкіндігін де тездетеді.

ӘСЕМДІККЕ ЫҚПАЛ ЕТЕТІН ТЕРІ АУРУЛАРЫ

қара дақ немесе ұсақ мең дейді. Ол қанық түсті келеді, дененің барлық жеріне андыздап шығады. Оның қозуы күн нұрына қатысты болмайды. Көркіне мән беретіндер оны сұйық азотпен тоңазыту немесе майпаздау арқылы емдетуіне болады.

САРЫ ДАҚ (БАУЫР ДАҒЫ)

Сары дақ бетке түседі, кейде кеңсірікке дейін жайылады. Оның сырт көрінісі көбелекке ұқсайтындықтан, ол көбелек теңбіл деп те аталады. Мұның себебі әліге дейін анық емес. Мұның кейбіреулері бауыр қабынуы, туберкулез, қан аздық немесе әйелдер ауруымен қатысты болуы мүмкін. Бұл теңбіл жүкті әйелдердің бетінен де үнемі байқалатындықтан, ноқта деп те аталады. Сары дақ жүкті болған әйелдердің бетіне үш, бес айдан соң түсе бастап, босанғаннан кейін біртіндеп жоғалады. Бірақ мұның босанғаннан кейін жоғалмайтындары да болады. Бұлардан сырт, жүктіліктен сақтану таблеткасын ішетін әйелдердің бетіне де кейде теңбіл түседі. Бұл әйелдік гормон мен прогестеронның көбеюіне байланысты болуы мүмкін. Бұл дақ кейде тұрмысқа шықпаған бойжеткендердің де бетіне түседі. Тіпті біраз ерлерден де байқалады.

Сары дақ күн нұрына байланысты асқына түсетіндіктен жазда қарауытыңқырайды. Емдеуден ілгері мұның туылу себебін анықтау керек. Егер әйелдер ауруы немесе басқаша созылмалы ауру болса, дереу емдету керек. Егер жүктіліктен сақтану таблеткасын ішуден туылған болса, оны уақытша тоқтатып, дақтан құтылуға болады. Жайшылықта күн шуақтамай, секпіл майын ұзақ уақыт жағып, С витаминін ішетін болса, кейбіреулерге шипа болады. Қытай шипагерлігі сары дақтың пайда болуын қан айналысының қалыпсыздығынан немесе бүйректің әлсіздігінен деп қарайды.



нәтиже бермесе, жапырақтап тері көшіру амалын қолдануға болады. Яғни ақтаңдақтанған жерден сылып алынған біраз терінің орнына қалыпты теріні көшіріп емдеу арқылы кейде недәуір жақсы нәтижеге қол жеткізуге де болады.

БЕЛГІЛЕРІ

Пигментті меңнің асқыну алдындағы үнемі кезітетін белгілері төмендегідей:

1. Кенеттен үлкейеді.
 2. Ортасы қара қоңырланып жылтырап, төңірегі қызарады.
 3. Мең сыртының өлеттену, сулану, қанау, қабыршақтану немесе түлеу сияқты құбылыстары байқалады.
 4. Мең төңірегінен бұршақ секілденген пигменттік секпіл пайда болады.
 5. Қышыну немесе ауырсыну сияқты белгілер пайда болады.
- Осындай белгілер байқалып жатса, дер кезінде дәрігерге тексерілгені жөн.

Адамдар көп жағдайда бетке әжім түсуді қартаюдың немесе тері ауруларының әсерінен деп қарайды. Негізі, беттен әр кету ішкі ағзалардың да қызметіне байланысты. Егер асқазанда кінәрат болса немесе бауыр мен бүйрек қызметі әлсіресе, бетке әжім түсе бастайды. Жалпы, әжімдердің пайда болу жолдары көп. Мысалы, кейбір адамдарға әжім денеде су құрамының азаюынан, бет терісі астындағы майдың жоғалуынан түсе бастаса, кейбір адамдарға керісінше тері асты май қабатының шамадан тыс артуынан, қоршаған ортаның ықпалынан және бетәлпетін күтпеудің әсерінен де пайда болады. Олардың пайда болу жолдарына қарай, ерекшеліктері де әр түрлі. Беттегі дымқылдықтың азаюы әсерінен пайда болған әжімдер тұрақсыз келеді. Терінің дымқылдығын арттырып, бет бұлшық етінің қуатын жақсартса, бұл әжімдер тез кетеді. Алайда дер кезінде қажетті емдік шаралар қолданылмаса, бұл әжімдер нағыз әжімге айналуы мүмкін.



ИНЕ ТЕРАПИЯСЫ – операциясыз жасарудың бірден-бір жолы

Нәтижесінде бет терісінің серпімділігі төмендеп, бұлшық ет талшықтары босайды. Ал ішкі ағзалардың қызметі нашарлау әсерінен немесе қолайсыз ауа райы себебінен туындаған әжімдердің кетуі қиын әрі қатпары терең болатындықтан, емделу мерзімі де біршама ұзақтау келеді. Осындай жағдайларға тап болған адамдар көп жағдайда ота жасату арқылы бетәлпетін қалпына келтіріп жатады. Алайда ішкі ағзалардың қызметі қалпына келмегендікте, көп уақыт өтпей-ақ бұл жағдай қайталана береді әрі мұндай жағдайлардың соңы ойламаған қатерлі дерттерге алып келуі мүмкін.

Ине терапиясы – мұндай

жағдайлардың барлығын операциясыз ретке келтіретін бірден-бір табиғи ем. Беттегі қажетті нүктелерге ине салу әжім басқан адамдар үшін әжімін жоғалтса, әжімсіз жастар үшін бет терісінің серпімділігін арттырып, ерте әжім түсудің алдын алады. Ине терапиясы ағзадағы 14 жұп меридиан каналдарын тітіркендіру арқылы иммунитетті көтереді. Бет терісінің қан айналымын жақсартып, қуатын жойған клеткаларды тірілтеді, бет терісінің серпімділігін арттырады. Беттегі бұлшық ет талшықтарының жиырылуын жақсартады. Ажарлану мақсатында бетке ине салудың ағзаға ешқандай кері әсері жоқ.

Тибеттік ем арқылы бетті әрлеудің

ең өнімді тәсілін қолданып келе жатқан «Жас-Ай» соңғы кездері сұлулыққа жаны құмар әйелдер қауымы жиі есігін қағатын мекемеге айналды. Орталықта ашылғанына 4 жылдан астам уақыт болған косметология бөлімінің бас маманы Әлия Әбілбекқызына осы жолмен ажарын әрлеп қайтқан қыз-келіншектердің алғысы шексіз. Маманның айтуына қарағанда, бетке бір мезет ине салу әжімді ғана жоғалтып қоймай, беттегі безуеді, түрлі дақтарды, көз астының ісініп, қалталануын, бет қызылын, бет терісінің босауын қалпына келтіреді әрі беттің ұсақ түтіктерін кішірейтіп, арықтатады. Сонымен қатар мұрын мен көз айналасындағы әжімдерді,

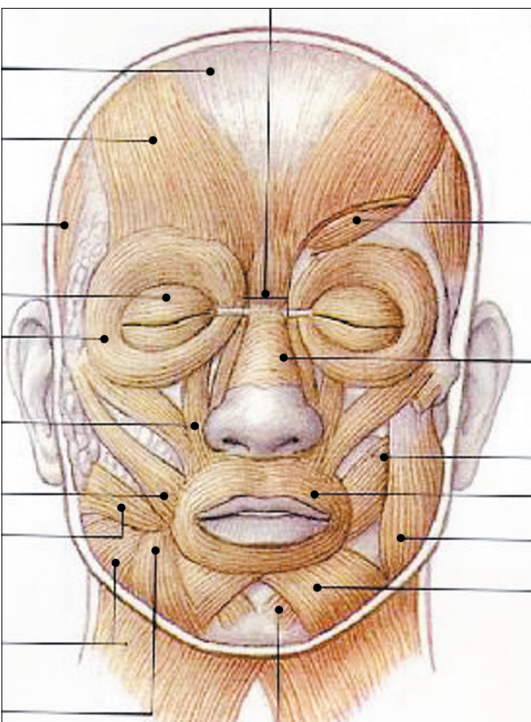


терең сызықтарды жоғалтады. Ең бастысы, бет терісінің иммунитеттік қуатын көтереді. Біз журналымыздың осы санынан бастап, орталықтың косметология мамандарының беттегі дақтар мен әжімдерді кетіру туралы кеңестері мен емдеу жолдарын ұсынып отыратын боламыз.

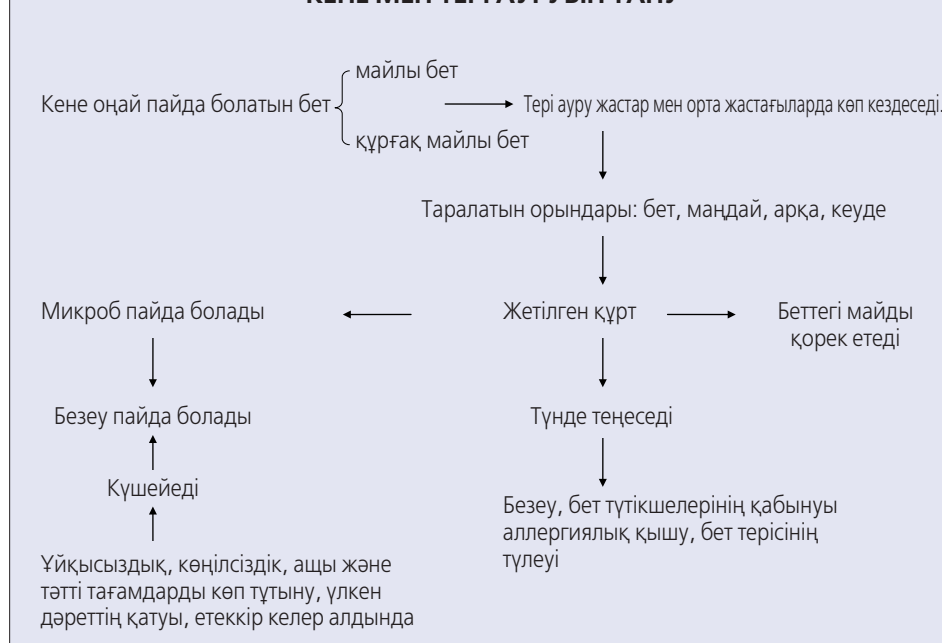
Әжімді кетіру

Бетке ерте әжім түсу – бет бұлшық еттерінің босауының нәтижесі. Сондықтан ине емін қаншалықты ерте қабылдасаңыз, әжім түсуден соншалықты ерте сақтануыңызға болады. Әжімді жоғалту үшін бұлшық ет тарамыстарының орналасуы бойынша беттегі нүктелерге қойылған ине бет терісіндегі 12 жұп меридианын (қуат каналы) ашып, бет терісі астындағы қызметін жойған клеткаларды тітіркендіріп, олардың қуатын қалпына келтіреді. Мимикалық бұлшық еттердің жиырылу, босау қабілетін арттырады. Егер терапияны қабылдаушылар тұрақты түрде белгіленген мерзімде үзбей ем қабылдаса, беттегі әжімдер жоғалады, мұрын сызығы таяздайды. Иек астындағы май тартылады. Көз астындағы терінің ісініп қалталануы кетеді. Сонымен қатар қартайған бұшық ет клеткаларын жақсартады.

Әжімді кетіру үшін алдымен ағзалардың қызмет қуатын қалпына келтіріп, сосын бет терісінің қасиетіне қарай емдік шөптерден жасалған кремдер қолданылады. Бет терісінің серпімділігін қалпына келтіріп, бұлшық



КЕНЕ МЕН ТЕРІ АУРУЫН ТАЛУ



еттердің жиырылуын жақсарту мақсатында ине салынады. Ине бет терісін ағартады әрі жылтыратады.

Қара дақты (пигментация) емдеу

Бетте дақ пайда болу ішкі ағзалардың қан айналысы бұзылуынан болады. Сол үшін инені денедегі қажетті нүктелерге қою арқылы меридиандық каналдарды ашып, ағзалардың қызмет қуатын қалпына келтіріп, денедегі қан айналысты жақсартып, сол арқылы дақты ыдыратамыз. Бұл – ішкі азғзалық ем. Сонымен қатар бұған даққа жағылатын шөптен жасалған арнаулы емдік майлар арқылы дақтың түсін біртіндеп өзгертеміз әрі ине терапиясы арқылы беттегі қан айналысты тездетіп, бет терісінің иммунитеттік қуатын артырамыз. Осы үш жақты ем кешенді түрде қатар жүргізілгенде беттегі дақ тез кетеді.

Алайда бетінде қара дағы бар ханымдарға ерекше ескертеріміз дақты кетіру үшін ағартатын кремдерді көп жаға бермеңіз. Себебі мұндай кремдер терінің су құрамын сіміріп алады әрі беттегі тесіктерді бекітіп тастайды. Нәтижесінде ауа алмасу қиындап, қан айналысы тежелетіндіктен, дақтардың саны тіпті де арта түседі. Егер дер кезінде қажетті емдік шаралар қолданылмаса, бұл асқынып, оңайлықпен кетпейтін даққа айналды. Беттегі қара дақтың пайда болуы созылмалы болғандықтан оны емдеу уақыты да 3-4 айға созылуы мүмкін.

Безеуді кетіру

Безеу – бетте майдың шамадан тыс көп болуынан пайда болады. Майлы бет – бет кенесі мен микробтардың өсіп-өнуі үшін өте қолайлы орта. Егер бетіңіз микробтанып, бет кенесінің саны артса, беттегі түтіктер тосылып қалады, нәтижесінде ауа алмасу тежеліп, беттің иммунитеттік қуаты төмендейді. Бұл бет терісінің түрлі ауруларына алып келеді. Беттің түтіктері (поралары) кеңейеді, бет қызарады, қышиды, бөртип безеу шығады. Кей адамдарда бұл май мен дымқылдықтың тең болмауы әсерінен де болады.

Емдеу

Ине терапиясы арқылы беттің қан айналысын жақсартып, тері асты май құрамы мен дымқылдығының тепе-теңдігін сақтаймыз. Осы арқылы беттің иммунитеттік қуаты артатындықтан, бет терісі табиғи қалпына келе бастайды. Бұл емге қосымша бет кенесін өлтіріп, май құрамын азайту үшін шөптен жасалған тибеттік емдік майларды қолдануға болады. Бетке шыққан кез келген дақтың ішкі ағзадағы ауру өзгерістері арқылы болатындығын ескерсек, бетке кешенді ем жүргізбес бұрын, алдымен ағзалардың қызметін жақсартатын нүктелерге ине салған абзал. Мұндай жан-жақты ем безеуді тез кетіреді. Алайда безеудің асқынған түрін емдеу үшін 3-4 ай уақыт қажет. Бұл үшін де емделуші емді үзбей, белгіленген уақытта тұрақты қабылдап тұруы керек.

Жаздың бір жайдары күні еді. Әдеттегідей, «Жас-Айдың» құтты босағасы жанына шипа, дертіне дауа іздеген жандардан босамай жатқан. Әредікте орталық басшысы Жасан Зекейұлының кезекті қуанышына үлкен дастарқан жайылды. «Жақсының жүрген жері рулы елдей» деп қазақ бекер айтпаса керек. Мұндайда Жәкеңнің құдайы қонағы да, құтты қонағы да әп-сәтте табыла кететін... Ортамызға «Қазағың қайсы десе, мынау дейтіндей» сыр-сымбаты келіскен, айбатынан арыстан жасқанатындай ағамыз жайғасты. Жанында – сөзінің салмағы, көзінің оты бар қаршадай ғана қара бала. Шамасы, «он үшінде баспын» дейтін болса керек... Ақ дастарқанда ақ тілектермен қоса ғибратты әңгімелердің де тиегі ағытылды. Өз кезегінде қонақ ағамыз: «есімім – Махмұт, жанымдағы – кенже ұлым Марсел» деп таныстырды.

Махмұт НӘЛІ БАЕВ,
«Марсел Петролеум» компаниясының президенті, Халықаралық «Сократ» орденінің иегері:



БАНК ҚОЛДАСА ҒАНА ӨНДІРІС ӨРКЕНДЕЙДІ

Халқына риясыз қызмет атқарып жатқан Жасан Зекейұлына тиісті тілектерін айтқан құтты қонақтарымыз өздерінің де игі істерінен хабардар етті. Түйгеніміз, дәл сол уақытта Махмұт ағамыздың компаниясы өз қаржысынан қазақ балаларының шетелде оқуына жағдай жасап жатыпты. Тілектес болдық. Сүйіндік. Компанияның тірлігіне емес, басшысының ірілігіне сүйіндік...

Сол кездесу өзінің берекелі де мерекелі болуымен есте қалып еді. Одан бері де талай уақыт өтіпті. Жақында ғана «Жас-Айдың» құтты шаңырағында Махмұт ағамыздың үйіндегі жеңгемізбен танысудың сәті түсті. Аузын ашса, көмейі көрінген аңқылдаған жан екен... Махмұт ағамызбен арнайы сыр-сұхбат өткізу үшін жеңгеміздің көлігіне мініп, жолға шықтық. Тіпті сұхбат алатынымызды ол кісіге сол кезде ғана хабарласып ескерттік. Тартып келеміз... Жеңгеміздің де көргені мен түйгені көп, айналасына қамқор жан екенін байқап келемін. Қайнысы болса керек, көлікте отырған жігітке аз

уақыттың арасында бірталай ақылын айтып, шын жанашырлығын танытты. Жолшыбай Сәтбаев пен Масанчи көшелерінің қиылысына орналасқан «Сиви» атты сән салонына бұрылдық. Сөйтсек, қазіргі қазақ эстрадасының жұлдызы, белгілі әнші Сиви Махмұди осы отбасының алақандарына салған гүлі екен. Махмұт ағамыз бен жеңгеміз тек ұл өсіріп, ұясына қондыруды мақсат тұтпапты. Қыз өсіріп, қиясына да қондырыпты. Үйлену тойын жасағанына бір ай болған Сиви қарындасымызға «құтты болсын» айттық...

Міне, Махмұт ағамыздың компаниясына да келіп жеттік. Республика сарайының артқы жағына орналасты. «Марсел Петролеум» деп аталады. Иә, жоғарыда біз айтқан қаршығадай қара баланың есімі Марсел болатын... Кенже ұлының есімін иеленген компания біраз аумақты алып жатыр. Үш қабатты ғимаратқа кірдік. Алдымыздан аңқылдаған көңілмен ағамыздың өзі күтіп алды. Байқағаным, бірінші қабаттың күту залында біраз шетелдіктің қарасы көрінді. Бірақ Махмұт ағамыз

● **ӨМІРДЕРЕК**

Махмұт Ыбырайханұлы 1957 жылы 1 маусымда Қызылорда облысы, Шиелі ауданының Бәйгекұм стансасында дүниесігін ашты. 1979 жылы Шымкенттегі Қазақ химия-технологиялық институтын инженер-құрылысшы мамандығы бойынша бітіріп шықты.

Қызылорда облыстық жұмысшы және ауыл жастары бөлімінің нұсқаушысы, облыстық студенттік құрылыс отрядын басқарған 1988-1989 жылдары Қызылорда облыстық ауылшаруашылығы өндірістік комитетінің әлеуметтік дамыту бөлімінің бастығы; 1991-1993 жылдары Қызылорда қаласындағы ауылшаруашылық ғылыми-зерттеу институтының жоспарлау-өндірістік бөлімінің бастығы және директордың орынбасары, Қызылорда Кеден басқармасының кезекші бөлімінің бастығы; 1993-1995 жылдары ПФК «Мерей» фирмасының бас директоры; 1995-1999 жылдары «Южнефтегаз» мемлекеттік акционерлік қоғамының «Мұнайтехсервис» фирмасының Шымкенттегі өкілдігінің басшысы; 1999-2003 жылдары «Саутс Ойл» ЖШС-нің бас директоры; 2003-2005 жылдар аралығында «Саутс Ойл» ЖШС-нің бірінші вице-президенті, Алматы қаласындағы «Саутс Ойл» өкілдігінің басшысы.

Махмұт Ыбырайханұлы – «Саутс Ойл» және «Марсель Петролеум» Жауапкершілігі шектеулі серіктестіктерін құрып, негізін салушылардың бірі.

жаңалықтың жаршысы болған біз сияқты журналистердің уақытын алмауды ойласа керек. Емен-жарқын отырып, екі кесе шай ішкен соң, жоғарыға көтеріліп, әңгімеге тарттым.

– Қош келіпсің, бауырым. Міне, мен басқаратын компания – осы. «Марсел Петролеум» деп аталады. Біз бұл компанияның қашан құрылғанына, қалай құрылғанына көп тоқталмай-ақ қояйық. Өйткені бұл тақырып бұдан бұрын да қозғалып, біраз оқырман хабардар болған. Сондықтан халықтың күтетіні, негізінен, жетістіктер мен жемістер болғандықтан, бірден атқарған жұмыстарымызға көшейін. «Марсел Петролеум» компаниясы биыл өз есебінен төрт миллион доллар қаржы шығарып, қысқа мерзімде Қызылорда қаласынан компьютерлік диагностикалық орталықтың ғимаратын салуға атсалысты. Оған ең жаңа, заманауи медициналық аппараттар сатып алынды. Ал мамыр айында техникалық лицейлерді қолдау, солардың әлеуметтік инфрақұрылымдарын дамыту мақсатында Шиелідегі техникалық лицейге жаңа автобус көлігін сыйладық. Сондай-ақ жатақханаларды қайта жөндеуден өткізуге қаражат бөлінді. Ең бастысы, ауылшаруашылық, құрылыс, мұнай-газ саласына мамандар дайындайтын аталған лицей біздің компанияның дербес қамқорлығына алынып, қарқынды гүлденіп-көркеюіне айрықша назар аударып отыратын болдық.

Жақын жылдары өткізген көптеген игі шарамыздың бірі Студенттердің құрылыс жасағын қайта жаңғырту болды. Студенттердің құрылыс жасағы құрылуының 50 жылдығына орай осы қозғалыстың кезіндегі ардагерлері бас қосып, мұндай игі бастаманың қайта жаңғыруына ұйытқы болдық. Бастапқыда аталған мерейлі күнді Алматы қаласында өткіземіз деп шешіп едік. Бірақ кейін ойлана келе, бұл шешімімізді өзгерттік. Себебі ең алғашқы Студенттердің құрылыс жасағы 1959 жылы Мәскеуде құрылған. Біз бұл бастамамызды еліміздің құзырлы орындарына да, Мәскеудің тиісті мекемелеріне де жібергенбіз. Нәтижесінде Ресейдегі белсенділер мұны қолдап, Ресей Президентінің назарына салып, айту-

лы күнді 2009 жылдың қарашасында Мәскеуде өткіземіз деп шешті. Оған жер-жерден, әр мемлекеттен өкілдер қатысты. Бұл өте өнегелі, нәтижелі жұмыс болды. Жиналыста осы қозғалысты одан әрі дамыту жөнінде шешім қабылданды. Ең бастысы, мұндай игі шараның басында біздер – Қазақстанның іскер топтары болдық.

Бұл біз атқарып жатқан жұмыстардың мыңнан бірі десек те, көп еңбектерімізді қоғам тарапы қалт жібермей, елеп-ескеріп жатады. Былтыр ғана әлеуметтік жауапкершілігі бар бизнестің «Парыз-2010» байқауында лауреат атандым. Жыл сайынғы «Алтын жүрек» сыйлығының иегері болдым. Игілікті шаралар ұйымдастыруды көптеп қолға алу үшін «Сағадат Нұрмағамбетов атындағы қор» құрылды. Қордың мақсаты – сыртта жүрген қандастарымызды әлеуметтік қолдау, салт-дәстүрді жаңғырту, – деп әңгімесін сабақтады Махмұт ағамыз.

– Аға, Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев шағын және орта бизнесті дамытуды, инновациялық жобаларға қолдау көрсетуді, кәсіпкерлерге жарқын жол ашуды үнемі айтып келеді. Осы жағынан мемлекет тарапынан қандай көмектер болып тұратынын айта кетсеңіз?

– Шындығын айту керек, компаниямыз негізінен өз күшіне сүйеніп, өндірісті дамытып келеді. Басқасын айтпай-ақ қояйықшы. Бір ғана банктердің тірлігіне қарап, қарның ашады. Қазақстан банктеріне өкпеміз қара қазандай. Жер қойнауларын зерттеп, кен байлықтарын қарастырып жатсақ, соның өзінде тек сыртқа өнім шығарғандарыңызда ғана кредит береміз деп қасарысып отыр. Қаншама қағаздарды дайындап, қаншама құжаттарды рәсімдегенмен, ең соңында бәрінің жарамсыз болып, түкке татымай қалатынын қайтерсің?! Қаржы алу үшін бар мүлкінді, алдындағы малыңнан басындағы баспанаңа дейін кепілге қоюды сұрайды. Егер кредит төлеудің мерзімі сәл кешіксе болды, соның бәрінен айырыласың. Олардың қоржынына салып беретін асып-тасып жатқан мүлкіміз де жоқ. Біз барлау жұмыстарын жүргізіп жатқан компаниямыз. Яғни жеке кәсіпкер бола тұрып, барлауға миллиондап қаржы аудару – бұл ешкімнің ойына кіріп-

шықпайтын тәуекелшілдік, ерлік. Оның астында мұнай бар ма, жоқ па, оны бір Құдай біледі... Сондықтан банктерге айта қояр рахметіміз жоқ.

Мұндай пікірді талай кәсіпкердің аузынан естігенім бар. Сонда дейміз-ау, бұл банктер кімнің сойылын соғып, кімнің жанына демеу болып жатыр. Еститінің: «кредит бермейді», «уақытында қайтармасаң – баспананды тартып алады» дейтін ашу-ыза... Қалай күйінбессің?! Ел болашағы үшін көзді жұмып, тәуекелге барған өз кәсіпкерлерімізге қолдау көрсетпесе, бұл мемлекетте не үшін жұмыс жүргізіп отыр? Тек қарапайым халыққа бие беріп, түйе алуды мақсат тұтқаны ма? Айтарымыз, отандық өндіріске қандай қамқорлық көрсетілсе де көп емес.

Көріп отырмын. Кеңсе іші Махмұт Ыбырайханұлына берілген алғыс хаттар мен ізгі тілектерге, марапаттар мен наградаларға толған. Кейде осындай дүниелерге «Байлықтың бәрін мемлекеттен алып жатыр» дегендей сыңай танытып, қызғаныш білдіріп жататын ағайындар көп. Жоқ, Махмұт Ыбырайханұлы туралы олай ойлауға болмайды. Неге десеңіз, бұл – жекеменшік компания. Айтпақшы, Махмұт Нәлібаев ағамыз жақында ғана Халықаралық «Сократ» орденінің иегері атанды. Шындығында, өз Отанында жеке кәсіпкерліктің туын тіккен азаматқа қандай марапат берілсе де артықтық етпейді. Олардың ел үшін еткен еңбегі ұшан-теңіз. Сондықтан шығар, «Марсел Петролеум» компаниясының атқарған жұмыстары мен жеткен жетістіктерін бір мақаланың көлеміне сыйғызу мүмкін емес. Біздікі – кәсібіне берілген қайраткер азаматтың тұлғалық сипатына бір үңілу.

«Жаманмен мың күн ойнап күлсең-дағы, Жақсының болмайды екен бір күндей» дейді ғой атам қазақ. Білдей бір компанияның тұтқасын ұстаған азаматтың қарапайым қызметкерлермен қатар жүріп, бір үйдің баласындай, бес саусақтың саласындай болып қызмет жасауы кімді болса да сүйіндіреді... Дәні бар бидайдың ғана басын иіп тұратыны бәрімізге белгілі. Сондықтан еліне қалтқысыз қызмет жасап жатқан Махмұт Нәлібаев мырзаға зор денсаулық, мол табыс тілейміз.

Еркін ЖАНБОЛАТ

Балық майы – біздің ата-әжелерімізге, ата-аналарымызға жақсы таныс. Ерте кездерден бері сырқаттарды емдеу мен адамның толыққанды жетілуінде табысты қолданылып келеді. Балық майы өткен ғасырда балалардың рахит ауруын емдеуде тамаша дәрі болған. Қазіргі уақытта біздің дәріханаларымызда капсулалар түрінде балық майы сатылады. Дегенмен оның пайдалы қасиеттері туралы қарапайым тұтынушылар толықтай білмейді.



БАЛЫҚ МАЙЫ – басқа майдан өзгереді

Балықтың майын оның өкпесінен алады. 1 грамм май ішінде 350-ден 1000-ға дейін МЕ ретинол (А дәрумені) болады. Балық майы немен пайдалы десек, онда бізге қажет А, D және май қышқылдары (Омега-3 түріндегі майлар) бар. А дәрумені қараңғы жерде көздің жақсы көруі үшін көмектеседі. D дәрумені сау сүйек пен тісті, жасушаға кальций мен фосфордың баруын, бұлшық ет пен жүйкенің қызметін жақсартады. Терінің, шаш пен мұрын айналасын, тыныс және ас қорыту жүйесін сақтауға, балалардың сүйек пен тіс эмалін сақтайтын антиоксидантты қасиеті бар. Балық майындағы ең негізгі әсер етуші элемент – Омега-3 қышқылы. Омега-3 қаныққан май қышқылдары қан тамырларын толықтырып, жүрек айналымын жақсартады және қанда тромбоциттерді көбейтеді. Оның шипалылығы мұнымен шектеліп қалмайды.

70-жылдардың соңында балық майы қышқылының тромбоциттері аз және қан тамырлар ауырумен мен жүрек аурулары бар сырқаттарды айықтырғаны белгілі болды. Қандағы холестерин деңгейін

төмендетіп, атеросклероздың дамуын тежейді, денедегі артық майларды жойып, сол арқылы арықтауға көмектеседі. Мұнымен бірге, ағзада қарсылық қасиетіне ие, сол арқылы гиперемия, ауырсынуды, ісіктерді, стресс гормондарының белгілерін жояды. Сондай-ақ ол жарақаттарды, күйелерді емдеуге көмектеседі. Тышқандарға жасалған тәжірибеге сүйенсек, Омега-3 элементі денедегі ісікті азайтады екен. Ал 2007 жылы тайваньдық ғалымдар Омега-3 май қышқылдарының адам ағзасына антидепрессант ретінде әсер ететіндігін анықтаған екен. Тағы бір қызығы, балық майы адамның көңіл күйін көтеріп, позитивтік көзқарас қалыптастырады.

БАЛЫҚ МАЙЫ – БАЛАЛАРҒА ТАПТЫРМАС ДӘРУМЕН

Балықмайы–тамашадәрумендер жиынтығы болғандықтан, балалар үшін аса пайдалы. Ми қабілетін жоғарылататынын ескерсек, келешек даму үшін әсері ұшан-теңіз. Австралиядағы Сидней университетінің ғалымдары балық

майын үнемі жейтін балаларда астманың пайда болуы бірнеше есеге төмендегенін дәлелдеген. Сондай-ақ ақылдың нашарлауына әкелетін мидың өзгеруін тежейді, ревматоидтік политрит асқынуын төмендетеді.

Май қышқылдары 2008 жылы балалардың ми қабілетіне әсер ететіндігі анықталды. Және де үнемі балық майын ішкен балалар емтихандарды балық майын ішпегендерге қарағанда жақсырақ тапсырған. Австралиялық профессор Вилсон балық майын 3 ай бойы үзбей қабылдаған балалардың, өздерінің құрдастарынан өсу процесі бойынша, 6 айға ілгерілегенін байқаған. Алайда кішкентайлар балық майын жемесе, оларға балық майын тамақпен бірге қосып берген дұрыс және тұтыну мөлшері 350 грамнан аспауы тиіс. Балық майын жүктілік уақытында пайдалану баланың өсуіне көмектеседі. Сонымен қоса, іштегі баланың көруі мен ми қабілетін жақсартады. Дегенмен жүктілік кезінде бұл капсулаларды дәрігермен кеңесіп, тек содан кейін қолдану керек. Кішкентай балалардың бұл өніммен көп

әуестенуі де дұрыс емес. Мысалы, Англияда балық майын 5 жасқа дейінгі балалардың пайдалануына тыйым салынған.

Балық майына балама ретінде ұсынылатын, құрамында Омега-3 бар өнімдер:

- Зығыр майы мен дәні;
- Грек жаңғағы;
- Рапс және зәйтүн майлары.

Тағы бір емі: балық майы аллергияның профилактикасы ретінде қолданылуы мүмкін. Себебі оның құрамына А дәрумені еніп, жасуша қабығының қатаюына әкеледі.

Балық майы тек денсаулыққа ғана емес, адамның сұлулығы үшін де пайдалы. Ол тері мен шаш қалпын түзейді. Құрамындағы D витамині арқылы минералды кальций мен фосфорды көбейтіп, сүйектің жақсаруына әкеледі.

Балық майын күнделікті ішсе, психикалық ауытқушылығы бар адамдар үшін сауықтыру шарасы болып табылады. Австрия, Австралия, Швейцария зерттеушілерінің пікірінше, 3 курстық пайдалану емі психикалық ауруларды төмендетеді, Омега-3 майқышқылы адам психикасына жақсы әсер етіп, тұрақсыздықты жояды екен. Мысалы, шизофренияның пайда болуын төрт есеге дейін азайтады.

Жалпылай келгенде, балық майын дәрі ретінде есептеп, оны мына жағдайларда қолданады:

- А және D дәрумендерінің жетіспеушілігі;
- суық тиюлер;
- сүйек пен тістердің өсу

деңгейінің төмендеуі;

- күндізгі уақытта көрудің нашарлауы;
- көздің қараңғы жерлерде көрмеуі;
- терінің құрғақ болуы, шаштың әлсіздігі;
- атеросклероздың алдын алу;
- дене жарақаттары мен күйлер, үсінулер.

Балық майын мына жағдайларда ішуге болмайды:

- D дәрумені мен кальцийдің шамадан тыс болуы;
- балық майына деген аса сезімталдық;
- өкпе туберкулезі;
- бүйрек жетіспеушілігі;
- бүйрек ауруы;
- өттің бұзылуы;
- аллергиялық реакциялардың болуы;
- несеп және өт жолдарындағы тастар;
- гипертриоз;
- қанда кальцийдің көп мөлшерде болуы;
- емшектен шықпаған сәбилерге.

Балық майын мына сырқаттар кезінде байқап ішу керек (дәрігермен кеңесіп):

- жүректің органикалық бұзылуы кезінде;
- бауыр мен бүйрек ауруларының асқынуы;
- ішек-қарын құрылысының бұзылуы кезінде;
- жүктілік кезінде, лактация кезеңінде, егде жастағыларға.

Сондай-ақ балық майын көп уақыт бойы ішуге болмайды. 1 айда 3 курс жүргізуге болады. Препаратты аш қарынға ішпеу керек, ас қорыту жүйесін нашарлатуы мүмкін. Балық майын сезімталдылығы жоғары адамдарға мүмкіндігінше қолданбай-ақ қою қажет. Себебі аллергиялық реакциялар пайда болуы ықтимал. Онымен қоса, балық майы қысымды төмендетеді. Сондықтан қысым төмен адамдарға оны ішуге рұқсат етілмейді. Қан қысымын төмендететін дәрі-дәрмекті ішетіндерге де балық майын медициналық препараттармен бірге қолданбаған абзал. Бұл қысымның өте-мөте төмендеуіне әкеп соқтырады.

Балық майының құрамындағы қоспалар қан құрамындағы ли-

попротеиннің (нашар холестерин) санын көбейтуі мүмкін. Сондықтан қолданар бұрын дәрігермен кеңесіп алған дұрыс. Балық майын қолдануда ғалымдардың бір тобы ол қандағы қант мөлшерін көбейтеді десе, екінші бір тобы, керісінше, қанттың қалыпты нормасын сақтайды дейді. Сол себепті, диабетпен ауыратын азаматтар алдын ала дәрігермен кеңесіп алғаны жөн.

Балықта токсинді және ауыр металдар бар екендігі белгілі. Бірақ оның майын алғанда ол элементтердің белгілі бір мөлшері азаяды делінген. Дегенмен ол заттар үлкендерге зияны болмағанымен, кішкентай балаларға қауіпті болуы мүмкін. Сондықтан дәрігердің кеңесінсіз балық майын бермеген дұрыс. Мұны жүкті әйелдерге де назарға алған жөн.

Ғылыми зерттеулер бойынша, балық қоспалары жүрек ритмі нашарлаған адамдар үшін пайдалы делінсе, енді бір зерттеулерде ол жүректің тоқтауына әкеледі делінген. «Сақтықта қорлық жоқ» демекші, жүрек ауруы барларға мүлдем қолданбаған жөн.

Балық майының аздаған мөлшері қауіпсіз бе?

АҚШ-тың Ұлттық денсаулық сақтау институтының мәліметінше, балық майының аздаған мөлшері денсаулық үшін қауіпсіз саналады. Дегенмен сол аз мөлшердің қандай екендігі айтылмады.

Балық майын кейбір науқастарға пайдалануға тыйым салғанмен, дәрумендердің орнын толтыру үшін қарапайым пісірілген балықты да жеуге болады. Балықтың өзінде майына қарағанда пайдалы элементтер аз болғанымен, оны аптасына бір рет пайдалансаңыз, ағзаңыз қалыпты болады. Дегенмен балықтардың да балығы болады. Сондықтан тым майлысын қолданбаған дұрыс.

Сонымен, балық майы – бүгінгі заманның «құтқарушы дәрісі». Организмге қажет А және D дәрумендері арқылы ақылымызға ақыл қосып, мидың жұмысын реттеп, адам ағзасын қалыпты етіп ұстауға көмектеседі. Сүйек, тісті сау етіп, айналамызға тұнық әрі таза көруді сыйлайды. Ендеше, пайдалы дәрі ішуге асығайық!





– Еліміз егемендігімен бірге өсіп-өркендеген азамат ретінде тәуелсіздіктің 20 жылдық шежіресіне қандай қолтаңба қалдырдыңыз?

– Еліміз алғаш тәуелсіздік алған жылдары туған жерімізді артқа тастап, ат басын атамекенге бұрдық. Өрімдей жас кезімізде келіп едік, одан бері де, міне, 20 жылды еңсеріп, жасымыз қырықтың қырқасына шықты. Осы 20 жылда біраз жұмыстар жасадық. Өз басым 1997 жылдан бастап шағын кәсіпкерлікпен айналысып келемін. 2000 жылы «Ерке-Нұр» кәсіпорнының шаңырағын көтердік. Сол кездің өзінде компаниямыз 50-ге жуық адамды жұмыспен қамтыды. Негізгі мақсатымыз

Қазақстанда ұлттық киімдер өндірісін дамыту, насихаттау арқылы ұлтымызға, мемлекетімізге қызмет ету болды. Әсіресе, сахналық киімдерді тігуге айрықша мән бердік. Соның арқасында Роза Бағланова, Бибігүл Төлегенова, Мақпал Жүнісова сынды қазақ ән өнерінің майталмандары «Ерке-Нұрдың» тұрақты тұтынушыларына айналды. Мемлекеттік оркестрлерден, филармониялар мен өнер ұжымдарынан жиі тапсырыс алатын болдық.

Тағы бір айта кетерлігі, еліміздің мәртебелі қонақтарына біздің компанияның сый-сияпаттары ұсынылмағаны кемде-кем. Айталық, 2000 жылы Каспийде ТМД елдері

Фарида МЕРХАМИТҚЫЗЫ, «

«Ерке-Нұрдың»

басшыларының галстуксіз кездесулері өтті. Сонда 8 елдің Президентіне «Ерке-Нұрдың» арнайы шапандары жабылды. Ресейдің соңғы үш президентіне жабылған шапандар да біздің шеберлердің қолынан шыққан. Клинтон, Чарлиз сынды Америкадан, Еуропадан келген ел басшылары да біздің компаниядан шыққан өнімдерден сый қабылдап, елдеріне алып қайтты. Соның арқасында өнімдеріміз қазіргі кезде талай мемлекеттің президенттік мұражайларында тұр. Дүниежүзі қазақтарының III құрылтайында Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың иығына жабылған көк шапанның көркемдігі де талай баспасөздің бетінен орын алып, халыққа жеткілікті насихатталды. Жалпы, елімізге келген көптеген сыйлы қонақтар қазақ жоралғысы бойынша «Ерке-Нұрдың» өнімдерінен арнайы сый қабылдап, қазақ қолөнерінің ғажап үлгісіне таңданып қайтты.

Кейінгі кездері өнімдерімізді тек сахнаға, сый-кәделерге ғана лайықтап қоймай, өмірге бейімдеп, күнделікті киіп жүруге арналған киімдер тігуге ден қойып отырмыз. Мектеп оқушыларына арнап тіккен киімдеріміз де үлкен сұранысқа ие болды. Биыл тұрмысы төмен отбасылардың балаларына, жетім балаларға арнап, 1000 дана оқушылар киімін әзірлеп, тегін тараттым. Жақында ғана діни басқарма тарапынан ұл-қыздарымызға арнайы киім тігіп берсеңіздер деген ұсыныс келді. Яғни араб елдерінің үлгісінде киінуді әдетке айналдырып бара жатқан жастарымызға ұлттық үлгіде мұсылманша киім ұсынуды мақсат еткен екен. Тіпті осы мақсатта ұйымдастырылған сән көрмесінде дінбасымыз Әбсаттар қажы Дербісәлі бізге бас жүлдені табыс етті. Ендігі жоспарым – осы жобаны ары қарай жалғастырып, халқымызды ұлттық үлгіде киінуге ынталандыру.

– «Ерке-Нұр» сән театры қүрылғанынан да хабарымыз бар...

– 2004 жылы «Ерке-Нұр» компаниясының сән театры құрылды. Осы театырдың арқасында біз әлемнің біраз елін аралауға мүмкіндік алдық. Германия, Түркия, Америка, Франция, Қытай, Голландия, Бельгия мемлекеттерінде болып, ұлттық киімдерімізді барынша насихаттадық. Мұнымен ғана шектелмей, «Ерке-Нұр» сән журналын жарыққа шығардық. Театрымыз да, журналы-



«Ерке-Нұр» компаниясының президенті:

«Ерке-Нұр» киімдері хан мен қарашаға ортақ

мыз да табысты жұмыс атқарып келеді. Тәуелсіздіктің 20 жылдығына арналған іс-шаралардың бәрінде өзіміздің сән үлгілерімізді көрсетіп, халыққа ұлттық құндылықтарымыздан шашу шашып келеміз.

Жақын жылдардан бергі тағы бір жетістігіміз – «Ерке-Нұр» компаниясының жанынан «Қазақ-қытай тілі академиясының колледжін» аштық. Жұмысымыз жүйелі, нәтижелі болу үшін бірден академия ашпай, колледжден бастадық. Жолдасым Талғат Мамырұлы басқаратын колледж ашылғаннан бері өте жемісті жұмыс атқарып келеді. Оқу орнының ерекшелігі сол – әлемдік алпауытқа айналған Қытай жұртының тілін өз елімізде сапалы меңгеруге жағдай жасау. Сол арқылы қытай тілін үйренгісі келетін Қазақстан жастарына қолайлы орта туғызу. 6 мамандық бойынша білім алып жатқан біздің оқушылар Қытай елінің халықаралық стандарттарға сәйкестендірген HSK деп аталатын емтиханын осында тұрып-ақ тапсырып, университеттерге тікелей түсу мүмкіндігі бар. Биыл колледжімізді тәмамдаған түлектермен қоса сырттай ынталылық танытқандарды қосып, 100 оқушыны Қытай еліне оқуға жібердік. Оның ішінде 20 студент толық грантпен, 80 студентті жартылай грантпен қамтамасыз еттік. Жалпы, оқу орнымыздың жағдайы жақсы, болашағы зор.

– **Дамыған елдерде мемлекеттік саясатқа көбінде кәсіпкерлер ықпал**

етіп жатады. Сіздің ойыңыз қалай? Мемлекеттік, қоғамдық жұмыстарға атсалысып тұрасыз ба?

– Өзім 2003 жылдан бері Қазақстан халқы ассамблеясының мүшесімін. Еңбегімнің бағаланғаны болар – Ассамблеяда өзіндік орыным бар. Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың салиқалы саясатының арқасында тәуелсіздіктің 20 жылында 1 миллионға жуық қандасымыз елге оралды. Сондықтан еліміздегі ең өзекті мәселелердің бірі – оралмандар мәселесі десек, қателеспейміз. 2011 жылы арнайы жұмыс тобын құрып, қазақ көшінің тұсауы кесілген 20 жыл ішінде қордаланған мәселелер туралы тұжырымдама әзірледім. Тұжырымдаманың мақсаты – Қазақстан халқы ассамблеясының жанынан оралмандар мәселесімен айналысатын мемлекеттік комиссия құру. Бұл ұсынысымды Дүниежүзі қазақтарының IV құрылтайында құзырлы орындардың құлағына жеткізіп, арнайы хат жолдадым. Хат жауапсыз қалған жоқ. Президент әкімшілігі басшысының атынан Мемлекеттік комиссияның құрылатыны жайлы алғашқы хабар да жетті. Яғни сан жылдар бойы күрмеуі шешілмеген оралмандар мәселесі бойынша мемлекет жүйелі жұмыс жасайтын болды. Менің ойымша, мемлекетіміздің болашағы халқымыздың санымен тікелей байланысты. Сондықтан шетелдегі қандастарымызды елге көшіріп алу жұмысын қарқынды жүргізгеніміз аб-

зал. Бұдан бұрын да көші-қон тарапында көптеген ілгерілеушіліктер болды. Бірақ әлі де атқаратын шаруалар шаш-етектен. Бұл бізге осы мәселемен айналысатын арнайы агенттіктің, тіпті министрліктің қажет екенін аңғартады.

Кәсіпкерлікпен қоса осындай қоғамдық жұмыстар атқаруды да өзімнің азаматтық борышым деп білемін. Еңбегім ешқашан елеусіз қалып жатқан жоқ. Еліміздің бас тізгіншісі «Нұр Отан» партиясының мүшесімін. Партия басшылығы да әрқашан қолдап, қуаттап, төрінен орын беріп келеді. Үш мәрте Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаевтың алғыс хатымен марапатталдым. 2009 жылы өткен бүкіл мемлекеттік әйелдер құрылтайында Елбасымыздың алдында, халықтың алдында арнайы сөз сөйлеу құрметіне ие болдым.

– **Биыл атажұртына ат басын бұрған ағайындардың алғашқы толқыны өздерінің саяси белсенділіктерін көрсетіп, сайлауға қатысып, халық қалаулысы болуға ынталылық танытты. Сіз неге бұл қадамға бармадыңыз?**

– Ол үшін үлкен жұмыстар жасау керек. Халықтың көңілінен шығу оңай шаруа емес. Дегенмен «генерал болғысы келмейтін солдат болмайды». Сондықтан елге жасап жатқан еңбегімізді еселей түссек, оны халқымыз бағалап, тізгін ұстауға лайықты деп тауып жатса, әрине, қуаныштамын.

– **Денсаулығыңызды қалай күтесіз?**

– Мен өте көп жұмыс істейтін адаммын. Сондықтан өз денсаулығым айрықша көңіл бөлемін. Салауатты өмір салтын ұстанамын. Жүгіру, дене шынықтыру – менің күнделікті әдетім. Жасан Зекейұлы қолға алып, дамытып отырған Шығыс-тибет медицинасының да денсаулығымға тигізген әсері орасан зор. Көзімнің әлсіреуіне байланысты ем қабылдап едім, айтарлықтай көмектесті. Бұл менің ғана пікірім деп ойламаймын. Себебі Жасан Зекейұлының қолынан дертіне шипа тауып жатқан науқастардың алғысына қалың жұртшылық куә. Ол осы медицина саласын қазақ елінің пайдасына жарату үшін бар күш-жігерін жұмсап келе жатыр.

Әңгімелескен
Біләл ҚУАНЫШ



ДӘРІ ШӘПТІ



Өгізтіл

Бұл – көпжылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 0.6-2 м., тамыры жуан болады. Жанама бұтақтары болмайды. Жапырағы жебелі, жұқа қағаз секілді, қандауыр формалы келеді. Түпкі жапырағы жалпақ өседі. Гүлдері аталық және аналық болып бөлінеді. Тұқымы жұмыртқа формалы, үш қырлы болады.

Тау бөктерлерінде, жол жағаларында, теріскей, күнге беттерде өседі. Дәмі ащы, қышқыл, азырақ улы болады.

Ем болатын аурулары:

Ыстықты, уытты қайтарады, қанды тыяды. Үлкен дәретті айдайды, құрттарды өлтіреді.

1. Тік ішектің айналшық еті қабынғанда 30-45 г. жас өгізтіл тамырын суға қайнатып, шекер қосып, таңертең ашқарынға ішеді.

2. Геморроймен ауырғанда 30 г. өгізтіл тамырын суға қайнатып, буына отырады. Соңынан су жылы болғанда мақтаны шылап, геморройды жуады.

3. Қан табақшаларының азаюына 15 г. өгізтіл тамырын суға қайнатып, күніне үш рет ішеді. Бұл кезде кейбір науқастарда жеңіл түрде іш өтеді. 7-10 күн ішкеннен кейін бұл өздігінен тоқтайды.

4. 180 г. өгізтіл тамырын 70%-дық 360 миллилитр спиртке 7 тәулік шылайды. Даярланған дәріні сүзгіден өткізіп, теміреткіге жағады.

5. Қышыма бөртпеге аз мөлшердегі өгізтілді арпамен араластырып, қайнатып ішеді.

6. Өгізтіл тамырын қайнатып мұзқантқа (науат) араластырып іше, жөтелге ем болады.

Пайдалану мөлшері: 9-15 г. өгізтілдің құрамында қант, ағаш майы, органикалық қышқыл, жабысқақ және жұмсартқыш элементтер бар.

Өгейшөп

Өгейшөп – көпжылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі – 10-30 см. Тамыр сабағы көлденең өседі. Jiңiшке, ұзын болады. Жапырағы түп жағында шоқтанып өскен, ұзын сағақты, дөңгелек жүрек тәрізді, жиегі ойық түсті, кейде қаралтқым жасыл түсті келеді. Жапырақ сыртында жиі өскен ақ түктері болады. Гүл сағасы түкті, оннан астам гүл оранышы сабағына кезектесіп орналасады. Гүл майсасы күзде өсіп, көктемде гүл шашады.

Өзенді тау аңғарларында, орманды өңірлерде, ылғалды жерлерде өседі. Алтай, Тянь-шань тауларына көп таралған.

Жинау және өңдеу

Гүл шанағы дәріге пайдаланылады. Күз аяғында немесе көктемде жер жібiгенде жер бетiне шықпаған гүл шанағын қазып алып, гүл сағағын алып тастап, тазалап кептiредi (түсi бұзылмау үшін қолмен жууға, мыжуға болмайды). Шикiдей немесе бал қосып өңдеп жасайды. Дәмі ащылау тәтті, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

Өкпені жылытып, жөтелді тыяды, желді басып, қақырықты шығарады.

1. Өкпе туберкулезіне, құрғақ жөтелге 9 г. өгейшөпті, 15 г. сиырсілекейді, 9 г. ақжүректі суға қайнатып ішеді.

2. Кеңірдекшенің созылмалы қабынуына ақжүректен 15 г., өгейшөптен 15 г., өрік дәнінен 15 г., мұзқанттан 30 г., қосып талқандап,



2-5 грамнан тамақтан соң қайнатып ішеді.

3. Өкпе туберкулезінің әсерінен болған жөтелге және қан қақыруға өгейшөптен 9 г., ақ кекірден 9 г., есекжелімнен (ерітілген), сиырсілекейден 9 г., қызыл миядан 6 г. араластырып, суға қайнатып ішеді.

4. Жөтелге тұт тамыры қабығынан 9 г., қылшадан 6 г. перила тұқымынан 6 г., шикі гипстен 9 г., қызыл миядан 6 г., араластырып, суға қайнатып ішеді.

5. Өкпе туберкулезінің әсерінен ұзақ уақыт жөтелгенде 60 г. өгейшөп гүлін, 12 г. сарананы араластырып, балмен қосып оқдәрі жасап, 9 грамнан күніне екі рет ішеді.

Пайдалану мөлшері: 1.5-9 г. Өгейшөптің құрамында фарадиол, гиферин, жұмсартқыш элемент, паррапин, ұшпа май, тараксантин болады.

Ошаған тұқымы



араластырып қайнатып ішеді.

2. Қара желдің әсерінен тіс қақсағанда ошағанның тұқымынан аз мөлшерде қуырып, суға қайнатып, күніне бірнеше рет ауызды шайқайды.

3. Көмей, жұтқыншақ қабынғанда 9 г. ошаған тұқымын, 9 г. қоңырау гүлді, 6 г. екпе қараөлеңді, 3 г. қызыл мияны суға қайнатып ішеді.

4. Дене әлсіреп, қол-аяқтан жан кеткенде аз мөлшердегі ошағанның тамырын тауықтың етімен қосып пісіріп, етін жеп, сорпасын ішеді.

Пайдалану мөлшері: тамыры мен тұқымы 3-9 г. құрамында дәрумендер, органикалық қышқылдар, май және күрделі молекулалы қант, аз мөлшердегі ұшпа май бар.

ТАШЫҒАДЫ...

Бұташаған



Бұташаған – жапырақ төгетін бұта өсімдік. Биіктігі 2-3 м. Бұтақтары ұзын жіңішке, таралып өседі. Түрі қоңырқай, төрт қырлы келеді. Бұтақ буындары қуыс болады. Жалқы

жапырақтары ерсілі-қарсылы өседі. Жапырақтарының жебесі болады. Жұмыртқа формалы келеді. Ұзындығы 6-10 см. ені 1.5-2 см. ұшы үшкір, түбі жалпақтау, жиегінде ара тістері бар. Шаша гүлдері жапарақтарды қолтықтай өседі. Бұташаған – екле ағаш. Оның жемісі ем болады. Жемісін күзде піскенде жинап алады.

Ем болатын аурулары:

1. Аузы шықпаған шиканға бұташағаннан 12 г. ұшқат гүлі, шашагүл, бақбақ, таспа шөптен 9 грамнан қосып суға қайнатып ішеді.

2. Жұтқыншақ безі қабынғанда бұташаған, томаға шөптен 4 грамнан, шикі оймақгүлден 24 г., қара тамырдан 9 грамм араластырып, екі рет қайнатып, 2-3-ке бөліп ішеді.

Пайдалану мөлшері: 9-15 грамнан аспау керек. Бұташағанның құрамында форситол, тұқымында сапонин, бұтақ жапырағында форситин, филирин, ротин және Р дәрумені бар.



Мойыл

Бұл – жапырақ төгетін ағаш. Биіктігі – 10 м. Жапырағы бүтін жиекті, кезектесіп орналасқан. Гүлі ұсақ, ақ түсті, шашагүл шоғырына топтасқан. Мамыр, маусым айларында гүл ашып бітеді. Тамыз айында жемісі піседі. Жемісі сүйекті қарадомалақ болады. Мойылдың жемісінен тосап, кәмпит және сусын жасалады. Жемісі дәріге пайдаланылады.

Тау шатқалдары мен өзенді сулардың бойында өседі.

Жинау және өңдеу

Мойылдың жемісі, ағашының қабығы емге қолданылады. Жемісі тәтті, қабығы кермек дәмді болады.

Ем болатын аурулары:

1. Қан қысымының жоғарлауына ем болады. Мойыл жемісі піскенде аз мөлшерде алып, оған ақ шекер қосып қайнатады. Тұқымын сүзіп тастап, салқындағанда тамақ артынан 0.25 литрден ішеді немесе қайнатылған кәмпитінен 1-2 қасық алып, бір шыны қайнаған суға араластырып, күніне бірнеше рет сусын орнына ішеді.

2. Іш өткенде, мойыл жемісінен қоймалжың дәрі қайнатып, бір қасықтан тамақтан соң күніне үш рет жейді немесе жемісін жесе де болады.

Пайдалану мөлшері: Науқастың жағдайына байланысты алуға болады. Мойылдың құрамында жұмсартқыш элементтер, алма қышқылы, спирт қышқылы, қант және басқа да элементтер бар. Дәнінің құрамында ащы өрік алкалоиды, ащы өрік майы бар.

Тараққұйрық

Көпжылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30-80 см. жер асты сабағы көлденең өседі. Көптеген шашақ тамырлары болады. Сабағы тік өседі. Сабақ бойында жырашық, тік сызықтар және қысқа түтүкшелері болады. Сағақсыз жапырақтары кезектесіп орналасады. Ақ түсті немесе солғын қызғылт көк түсті ұсақ гүлдері топтасып орналасқан. Жемісі жалпақтау, қатты болады.

Тау беткейлерінің ылғалды, шөпті жерлерінде, өзендермен тоғаннның жағалауында өседі.

Жинау және өңдеу

Тараққұйрықтың жер үсті бөлігі емге пайдаланылады. Оны жазда жинап алып, турап кептіреді. Кермек дәмді, азырақ уы бар.

Ем болатын аурулары

1. Тараққұйрық пен шикі

жемжемілді жаншып, азырақ арақ қосып, отқа қыздырып, жығылып жарақаттанған жараға және сыныққа жағады.

2. Кеңірдекшелер мен бадамша бездің қабынуына, қан қақырып түкіруге, етеккір шаншуына 15 г. тараққұйрықты суға қайнатып ішеді.

3. Жылан шаққанда 30 г. тараққұйрық шөбін суға қайнатып ішеді және жаңа жиналған шөбін жаншып, жараға таңады.

4. Емшек безі қабынғанда жас шөбін жаншып таңады.

Пайдалану мөлшері: 9-15 г. тараққұйрықтың құрамында ұшпа май, жұмсартқыш зат, органикалық қышқыл К дәрумені, аз мөлшерде өсімдік сілтісі бар.



КӨГІЛДІР ӘЛ

немесе Алматыны гейлер ор

Интернетті аша қалсаңыз, Қазақстандағы өз жынысынан безген міскіндер туралы дерекке көз сүрінеді. Гейлер мен еркекшораларға арналған порталдар мен форумдарға тоқтау болса ше, шіркін? Қайта орыстілді ақпарат көздері солардың құқығын қорғап, сойылын соғып әлек. Ал Алматы әлдеқашан «Қазақстан гейлерінің ордасы» аталып кетті.

Қазақтың бір кездегі бас қаласы енді гейлердің ордасына айналды. Өйткені Өзбекстан, Тәжікстан, Қырғызстан тәрізді көрші елдердің «қылықтарының» бәрі кеңқолтық бізді келіп паналайтын көрінеді. Бір ғана Алматыда жүзден астам клуб бар. Оның қаншасы өз жынысынан безінген бейбақтарға тиесілі екенін есептеп жатқан ешкім жоқ.

СЫНАҚТАН СҮРІНБЕДІК

«Мың рет естігенше, бір рет көрген артық». Гей-клубтардың тізімі мен мекен-жайларын алып, журналистік зерттеу жазу мақсатында Алматы шәр-шаһарын аралауға шықтық. Әуелі чехиялық Петер Бутка Қазақстан қызтекелері туралы айдай әлемге паш етіп, деректі фильм түсірген клубтарға бет бұрдық. Расын айту керек, бұл қымбат клубтарға кіруге біздің қалта көтермеді. Қасында «сыңарың» болмаса, есіктен сығалаудың өзі қиын екенін естіп, салымыз суға кетті. Сосын көгілдірлер клубының ең арзанын іздеуге кірістік. Кез келген клубтың көзден таса, қараңғылығы қоюлау жерде орын тебері бесенеден белгілі. Сейфуллин даңғылы мен Әйтеке би көшесінің қиылысындағы бұл жынойнақ та жайшылықта адам аяғы баса бермейтін түкпірде орналасыпты. Есіктің маңдайшасында мекеме атауы жоқ, тек «бар-клуб» деген де қойған. Пост-күркеде отырған күзетшіден жөн сұрадық. «Саған керегі гей-клуб болса, қателескен жоқсың. Бірақ олар кештеу жиналады», – деді аузынан арақ исі бұрқыраған қарауыл. Ымырт үйіріле әлгі жерге қайта оралдым. Клуб кіреберіс табалдырығын аттап барып, абдырап тұрып қалдық. Тарс жабылған сұсты есіктің ұстайтын не тұтқасы жоқ, не қоңырауы жоқ екен. Әп-сәтте есік айқара ашылып, ар жағынан көрінген күзетші «не керек?» деп иегімен ым қақты. Қапелімде «клуб жұмыс істей ме?» деген сөз аузымыздан әрең шықты. «Иә, тек түнгі 11.00-ден бастап ашыламыз» деп тіл қатты. Өне-міне дегенше уақыт зыр етіп өте шықты. Алматының жылауық аспаны баяғы әдетіне басқан. Сорғалап аққан жауынмен жарысып, гейлер де клуб ауласына шоғырланып жатыр. Есік алдындағы қалқаға іліккендері ілігіп, ілікпегендері малмандай су болып тұр. Тобырдың сол жақ қапталынан келіп мен де қосылдым.

Өзара күбір-күбір тілдеседі, жырқ-жырқ әзілдеседі. Жаңадан келіп жатқандарын бет сүйіп, емен-жарқын қарсы алады. Барлығы бір-бірін бұрыннан жақсы білетіндіктері соқырға таяқ ұстатқандай ұғынықты. «Қайдан адасып келген жан?» дегендей, әлдебір сынай қараған сықси көздер өңменімнен өте қадалады. Сөйтіп тұрғанда топталып дәлізге де ендік. Еңгезердей әйел жастардың ақшасын «қағып алып», билет ұстатып жатыр. Мұндағылар топ-тобымен келіп «екі адамға», «төрт адамға» деп билет алғанда мен «өзіме ғана біреу» дедім естілер-естілмес сенімсіздеу. «Осы мені кіргізер ме екен, кіргізбес пе екен?» деген күдік ой-санамды шырмап алды заматта. «Қайда келгеніңізді білесіз бе?» – деді әлгі әйел онсыз да қысыңқы көздері одан сайын сығырая тесіліп. «Әрине» деп жауап бердім. Сосын клуб атауын сұрады. Мен тағы да мүдірген жоқпын. Билетімді қолыма ұстатты. Билетте «Сыртқа шығуға тыйым салынады. Айыппұл – 1000 теңге» делініпті. Келген қонақтарын қамап ұстайтын мекемені тұңғыш көруім – осы. Әрмен қарай әрі төртбақ, әрі тапалдау күзетші қойын-қонышымызды, қалтамызды арнайы тексеру құрылғысымен сүзіп шықты. Бұл сынақтан да сүрінбей өттік-ау ақыры.

ҚАЛТА ҚАҚҚАН ҚАРАҚШЫЛЫҚ

Айналасы ат шаптырым аумақта би алаңы жасақталыпты. Қара түнек қараңғылыққа әр жерден бір өлімсіреген сәулелер нәр беріп тұрғандай. Әуелі ешкім жайғаспаған бір биіктеу үстелге жайғастым. Қол-аяғы ылдым-жылдым даяшы қыз ұшып-қонып жетіп: «Сіз бұл орынға алдын ала тапсырыс беріп пе едіңіз?» – деді. «Тапсырыс берілмесе, төменіректегі орындарға барыңыз. Алайда кез келген орынға жайғасу құны – екі мың теңге. Ішіп, жер бірдеңе алсаңыз да, алмасаңыз да, сол баға», – деп кесіп айтты. Жоғары қабаттағы



VIP орындардың мүлде қымбаттығын айтқызбастан түйсіндім. Биге арналған алаңқайдың шығыс қапталындағы барға қарай ат басын бұрдым. Барда етжеңділеу орыс қызы мен талдырмаш қазақ жігіті тұтынушыларға қызмет көрсетіп тұр. Даяшы жігіттің денесіне етпенет болып жабысқан киімі, мың бұралған бишілердің өзін шаң қаптыратын нәзіктігі тіпті ерсі көрінді. Жауын астында тоңыңқырап қалған соң, бой жылытып алмақ оймен бір кесе шай сұрадым. Бір кесе шәйінің өзі екі жүз теңге екен. Осы тәрізді жынойнақтың иелері азғындық жолға басымен кеткендердің есесімен аста-төк табысқа кеңеліп отыр екен-ау. Көлденең көк аттылардың көлеңкелі бизнесінен әкімдіктердің аузы майланып отырған шығар. Әйтпесе, тамырын тереңге бекітіп үлгерген азғындарға әлдеқашан тыйым болар ма еді.

ЛЕСБИЯНКАНЫҢ ЖАН СЫРЫ

Сол қапталымда сыраны суша сіміріп тұрған егделеу тартқан әйел әңгімеге тартты. – Бұл клуб емес, «дешевка». Нағыз гей-клубта қыз бен жігіт билемейді, тіпті лесбияндар мен гомоларды бір жерге қоспайды, – деп, ортада есерсоқ әуенмен секектеп жүрген қыз бен жігітке қарап күйіп-піседі.

ЕМ ҚҰЖПЦЯСЫ

дасына неге айналдырдық?



– Неге сондай қымбат гей-клубқа бармадыңыз?

– Қазір материалдық жағдайым көтермейді. Мәскеу мен Алматыда мен көрмеген клуб қалмады. Мәскеудегі ең қымбат гей-клубтарға кіру ақысы – 20 мың теңге, Алматыдағы ең қымбат гей-клубқа кіру 10 мың теңге тұрады. Бір шыны сыра 7 мың теңгеден кем емес онда. Менің махаббат құрған адамым өте бай әйел еді. Соның арқасында бармаған жерге барып, көрмегенді көрдім. Менің өмірімді ойран қылған да сол. Ол қатынның айтқанымен жүріп, айдағанына көндім. Енді бәрін тастағым келеді. Бұл – соңғы қыдыруларым. Іштей соған бекідім. Шешем мұнда жүргенімді естисе, өлтіреді.

– Шешеңіздің жасы нешеде?

– Сексеннің сеңгіріне шықты. Өзім де елу екіге толдым. Шешеме қатты борыштармын. Үш бірдей баламды бағып-қағып, адам қатарына қосты.

– Мұндай жағдайға қалай тап болып жүрсіз?

– Күйеуімнің қайғысы мені күйретіп кетті. Дертімнің дауасын ішімдіктен іздедім. Сөйтіп жүріп, бай орыс әйелдің қолжаулығына айналдым. Бақандай жеті жыл би сабағынан дәріс берген едім. Менің бишілігімді пайдаланды ол. Осындай кештерде ортаға шығарып, билетіп қоюшы еді. Не керек, түнгі

клубтарда жалаңаш билеу де үйреншікті әдетке айналды. Сен ше? Сен мұнда не істеп жүрсің?..

– Ол – құпия, айта алмаймын. Бармен түнгі екілер шамасында шоу болады деді. Соны күтіп жүрмін.

– Ұялмай-ақ қой, мұнда ешкім еріккеннен келмейді, – деп бір сырымды біліп қойғандай масаттанып күліп алды.

– Есіміңіз кім?

– Менің есімім – Галина. Ананы қарашы, темекі шегіп билеп жүргенін. Дұрыс гей-клубтарда бүйтпейді.

(Ортада бір емес, қыз-жігіті аралас бірнеше адам темекімен билеуде екен). Мына бармен менің құрбымның ұлының «сүйіктісі». Қандай сымбатты бала қызтеке болып қор болған, а? Құрбым өз ұлына «оны қайтесің, доғар енді» десе, «шеше, мен оны сүйем» деп шыр-пыр болады. Бұл әлемде қыз жетпей қалғандай... Осы кезде бардың маңына ірі-ірі төрт азамат келді. Ішінде қарны қампиган, таз басы тақырайған орта жастан асқаны да бар. Темекілерін асықпай тартып, ішімдігін саспай сіміреді. Айналасына сұсты кейіппен барлай көз салады олар.

– Мен бұларды білемін. Жас балаларды алдап алып кетіп, білгенін істейді, – деп сыр бүкпеді Галина.

Қыздай сызылған бір жас бала келіп Галинамен құшақтасып амандасып кетті. Қызтекенің ұлты – қазақ. Ешкінің құйрығындай шолтиған бұрым да қойып алыпты. «Асик – менің шәкіртім. Билеуді оған мен үйреткенмін», – деп мақтанып қояды әйел әлгі гомосексуалисті артынан нұсқап.

Барға ең жақын үстелде «лесбиянкалар» жайғасты. Екі қыздың дене бітімі шомбал тартып, еркектеніп кетсе, енді біреуі талдырмаштың талдырмашы екен. Еркектік сипат ала бастаған қазақ қызына ақ шашты орыс қызы еркелеп, еміреніп барады. Жыландай иретіліп билеп, алдына бір отырып, арқасынан бір құшып, өліп-өшуде. Галинаның «баяғы ауруы» қозды ма, қыздарға қызыға қарап, аңсары ауды. Бірақ олар көріні қатарға қосып қайтеді?..

ЖЕРДЕГІ ТАМҰҚ НЕМЕСЕ ЖЫНЫСЫНАН ЖЕРІНГЕНДЕРДІҢ ЖЫНОЙНАҒЫ

Уақыт зымырап өткен сайын келушілердің қарасы арта берді. Жігіттер мен жігіттер, қыздар мен қыздар шыр көбелек айналып билеп жүр. Арасында бір-бірін құрыштай құшақтарына алып, еріндеріне

тыным бермей жүргендері қаншама? Масы да, есірткімен еліргені де жеткілікті. Бар даусымен дүңкілдеген музыка төбеңнен зілтемірмен соққылап жатқандай-ақ. Дүрс-дүрс, дүңк-дүңк... Осылай шексіз қайталана береді. Иә, мұндағы жұрт мұны елейтін емес. Қайта әуен неғұрлым қатты шыққан сайын бастарын оңды-солды жұлқып, екі иықтарын жұлып жеп барады. Жанарлары мәнсіз, нұрсыз болып көрінді. Дүние әлем-тапырық көк тұман тәрізді. Бас зеңгіп, ми айналады. Ішімдік пен темекінің мұңкіген сасық иісі қолқаны қабады. Оған тағы жерді тесіп жіберердей билеушілердің ащы тері мен адам санының көптігін қосыңыз. Ине шаншар жер жоқ қой тіпті.

Араққа тойып алып, әркімді қағып-соғып, жағасынан алып жүрген тақырбас жігіт ең ақыры күзетшімен жұдырықтасты. Мастың аты – мас, бір соққаннан қалмай-ақ қалпақтай ұшты.

Көгілдірлер негізінен қызыл, жасыл, ақ тәрізді ашық түсті киім киінеді екен. Дене бөлшектерін де барынша көрсетіп бағады. Құлақ, мұрын, кіндіктеріне сырға, найзадай істік темір таққан, шаштарын ақ, қызыл, көк түске бояған, жалаңаш денелеріне алабажақ тату салған, қастарына татуаж жасатқан, бет-ауыздарына бес тонна бояу жаққан еркек екені, әйел екені беймағлұм міскіндерден сүрініп жығыласыз. Қазақтың атпалдай азаматтары ұзын көйлек киіп, ер басымен еркектермен ойнап-күліп жүргенін көріп, жаға ұстадық. Гей-клубта саны жағынан қазақтар басымдыққа ие. Әйтсе де, мұнда жалғанды жалпағынан басып жүрген, негізінен, «күн тимеген, жел үрмеген» қалалық ақсаусақтар.

Өзәзілдің ермегіне айналған қауымның көңілді басқосуын жартылай жалаңашаншілер мен бишілер «қыздырды». Пирамидалық үлгіде жасалған 8-10 метр биіктіктегі сахнаға бір қыз, екі жігіт көтерілді де, қамшыдай ирелендеп билей жөнелді. Сосын жүргізушілер жер-көкке сыйғызбай мақтап, әлдебір «көгілдірлерді» ортаға шақырды. Өздерін «аруға» балайтын төрт жігіт көрсе көз ұялар анайы қалықтарымен «жанкүйерлерін» баурап-ақ алды. Дауыстары қиқылдап-шиқылдаған, не еркек, не әйел екені түсініксіз дүбәралар «өнер көрсете» бастады.

БІЗДЕ ГЕЙДІҢ ДЕ ҚҰҚЫҒЫ ҚОРҒАЛҒАН

Гей-клубқа кірген адамның жанары бірден қыз бен қызды, жігіт пен жігітті құшақ айқастырған суреті бар баннерге түседі. Одан ЛГБТ қоғамдастығының жар-

намасын бажайлады. 2005 жылы Алматыда лесбиянкалар, гейлер, бисексуалдар және трансгендердің құқығын қорғау үшін құрылған ұйымның қысқартылған атауы. ЛГБТ өз жынысынан адасып, психикалық дертке душар болған ауруларды заңнамалық білімін жетілдіріп, оларды қолдап-қорғап, онсыз да тұтанғалы тұрған қоламанты үрлеп от жағады. Қоғамдастыққа «Сорос-Қазақстан» қоры мен Ашық қоғам институты қолдау көрсетеді. Атаулы баннерге өздерінің бірнеше интернет ресурстарының да мекен-жайларын көрсеткен екен. Үкіметтің 1999 жылғы 22 мамырдағы №620 қаулысымен бекітілген Қазақстан Республикасында азаматтық хал актілерін тіркеу тәртібі туралы Ереженің 19-бабында «жынысын өзгертуге байланысты тегі, аты және әкесінің атын түзетуіне болады» деп жазылған. Қызы зорланып, ұлы құлағы кесік құлға айналған қазақтың құқығын қорғамаған шекпенділер көгілдірлердің құқығын ұмытпапты. «Көктен іздегенін жерден тапқан» транссексуалдар ұзын арқан, кең тұсаумен шектен шығуда. Енді олар өздерінің «абыройларын» ауыстыруға қаржы да талап етуде. «Некемізді заңдастырып беріңдер» деп басқа шығып, төске өрлейді тіпті.

АҚЫРҒЫ ТАНЫСТЫҚ

Түнгі 11.00-де басталған жынойнақ таңғы 05.00-де түйінделе бастады. Бұл уақытта төбелесушілердің де, мас болып орындықтарда ұйықтап қалушылардың да қатары артқан. Әжетханаға қайта-қайта кіріп-шығып жүрген нашақорлар жерге домалай бастапты. Сеңдей соғылыса бастаған тобырдың ішінде жасөспірімдер де қылаң береді. Кәмелеттік жасқа толған, толмағанын тексеріп жатқан да ешкім жоқ. Әркімге бір жабысып жүрген үріп ауызға салғандай қазақ қызы мастықтан мүлде есін жоғалтқаны көрініп тұр... Анадай жерде құшақ айқастырған тепсе темір үзер екі еркек «махаббаттан» басы айналып отыр. Құдай сақтасын... Орта бойлы жігіт қасыма келіп танысуды ұсынды. Қандай да бір дерек алып қалмақ болып, бірден құптадым. Ныспысы – Женя. Сырт жаққа қарай жүруімді сұрады. Ілесіп келем соңынан.

– Мен де жалғызбын. Сен де өзің ғана жүрсің. Сырттай бақылап жүрдім. Екеуміз кездесейік те.

– Әуелі бір-бірімізді танып алайық. Сен бұл гейлердің әлемінде жүргеніңе қанша болды?

– Қазір 29 жастамын. Туғалы сондаймын. Сенің барлық дегеніңе көнемін, – дейді беті бүлк етпей. Өздеріне ғана мәлім бір қуысқа қарай бастап келеді. Әлдеқандай ойын жаңа ұққандай түршігіп кеттім. Кері бұрылғанымды көріп, жалынып-жалбарынуға көшті. Одан да, бір сәт солардың арасында болғаным үшін өз-өзімнен де жиіркеніш сезімі жүрегімді айнытты. Бақсам, анадай жерде Женя да сүмірейіп барады екен. Бұлар неге мұндай болды? Құдайдың қаһарына ұшырады ма екен әлде?

Ахат КӨРПЕШОВ, психиатр-нарколог:

– Гомосексуализм – адам организмінің ауытқуынан пайда болатын, ежелден келе жатқан құбылыс. Осы мәселені зерттеп жүргендердің айтуынша, әлем халқының санына шаққанда, еркектердің –1-4 пайызы, әйелдердің 1-3 пайызы – гомосексуалдар. Гомо және гетеросексуализмнің пайда болуы туралы әр кезде зерттелініп жазылған Фрейдтің психоаналитикалық теориясы, Хуккердің теориясы сияқты көптеген теориялар бар. Жалпы алғанда, мұны жүре келе, жыныстық органдардың қалыптасуы кезінде пайда болатын психологиялық ауытқу деп түсінуге де болады. Бұған отбасындағы микроәлеуметтік жағдайлардың да ықпалы болады. Ата-аналарының бірі ажырасқаннан кейін, жұбайына көңілі қалып, баланы өз жынысына қарсы тәрбиелеудің нәтижесінде де гомосексуалдық ауытқулар пайда болуы мүмкін. Мұндай тәрбиені көбінесе әйелдер береді. Мысалы, күйеуінен ажырасқан әйел ұл баласын «барлық еркектер жаман» деген ұғымды санасына сіңіріп тәрбиелеген болса, онда баланың психикасы өзгереді. Еркектерге сырт беріп, барлық жағынан шешесіне ұқсағысы келеді. Қыз баланың тәрбиесі біржақты болса, ол да осыған әкеледі. Жас кезінен қарсы жыныстағыларға жеккөрінішпен қарап өскен қыз жасы келгенде гетеросексуалдық бағытқа қарай психикалық ауытқуға душар болады. Әскердегі, түрмедегі зорлық-зомбылық салдарынан осындай дертке душар болатын ер адамдар да көп. Мұндай жағдайда ұзақ уақыт бойы дұрыс жыныстық қатынас жөнінде психотерапиялық емдеу жұмыстарын жүргізу керек.

Әбдіқаһар СЕЙІТЖАН, заңгер:

– Біздің қоғамымызда гейлердің саны еселеп артуда. Батыста бұл қалыпты жағдай саналады. Ал қазақ болмысы – басқа, Батыс – басқа. Сондықтан демократия деп Батыстың үрдістерін енгізе беруге болмайды ғой. Біздің мыңдаған жылдық өз тарихымыз, өз дәстүріміз бар. Қазір Батыста еркекпен еркек қосылып, еркек бала туып жатыр. Не деген сорақылық? Бұрын мұндай жағдай болса, аталарымыз бірден өлім жазасына кескен болар еді. Мемлекетіміз мұндай хайуандық әрекетті қолдамайды, бірақ тыйым да салмай отыр. Заңымыз болса, кез келген адамның жынысын өзгертуге жол ашып берді. Бұған мемлекеттік деңгейде жол бермеуіміз керек. Кезінде Кеңестік Одақ гейлерді қылмыстық жазаға тартқан. Соны қайта қолға алуымыз керек.

Әбдуәли МӘМЕДІЛ, психолог:

– Бұл – жалпы адамзаттың болашағына қауіпті психикалық дерт. Атаулы ауру қандай жағдайда кездеседі? Әртүрлі ақпараттық алмасулар жоғары деңгейдегі қалаларда психикалық сырқаттың көптігін көреміз. Салт-дәстүр, ұлттық таным бар жерде мұндай қасірет болмас еді. Жастар әлгіндей кеселдерді 1990 жылдардан бастап сән ретінде қабылдады. Эфирлерде де толассыз насихатталды. Шыны керек, салт-дәстүрдің мән-мағынасы ұмытылып, оның сыртқы формасы ғана сақталып отыр. Кезінде бабаларымыз әдет-ғұрыптар арқылы ұлды Отан мен отбасын қорғайтын отағасы ретінде, қызды болашақ ана ретінде тәрбиеледі. Бүгінде биологиялық жағынан ер адам әйелдің қылығын жасап, қыздарша киінеді, боянады, тырнақ өсіреді, керісінше, қыздардың әйелге тән мейірімділік, нәзіктік қасиеттері жойылып, бойларында агрессиялық белгілер пайда болып, бірін-бірі соққыға жығып, физикалық-биологиялық ауытқушылыққа ұшырады. Ер баланы сүндетке отырғызып, атқа мінгізіп тойлаймыз. Не үшін? Ұлдың ер-азамат екендігін санасына осындай психологиялық әдіс-тәсілмен сіңіре білдік. Ел қорғаны екенін ұқтырып өсірдік. «Қызға қырық үйден тыйым» сөзінің мағынасы болашақ анаға тыйымдардың көмегімен тәрбие дәнін егу еді. Көгілдірлердің, лесбиянканың шығуы ата-бабамыз ұстанып келе жатқан асыл мұра, дәстүрдің жойылуынан деп білемін. Осылай жалғаса беретін болса, бүкіл қоғамның мұндай дертке душар болуы мүмкін.

ТҮЙІН

Осындай рухани мешелдікке душар болған қаншама қаракөздерімізден тірідей айырылудамыз. Батыстық экспансияның құрбанына айналған олардан ертең бала сүйіп, дұрыс ата-ана атанады деп үміттену де қиын. Күннен-күнге асқынып бара жатқан дерттің бүгін алдын алмасақ, ертең мүлде кеш боларын естен шығармаған абзал.

Арман ӘУБӘКІР

Тазалықты да тәртіппен жасаңыз

Жуынғанда денеңізді ысқыла-саңыз, ширатылып күс түседі. Бұл негізінен терінің зат алмастырып түлегендегі мүйізгек клеткасы, терлегендегі қалдық зат, май безі бөліп шығарған зат, теріге қонған шаң-тозаң, сондай-ақ, теріде үнемі паразиттенетін кейбір микроорганизм сияқтылардың бір-бірімен тоғысуынан қалыптасады.

1) Беті-қолды жуу: бетте тері майы мен тер бөліндісі біршама мол болады. Бет әрі дененің ашық тұратын бөлімі – келбеті, оған шаң-тозаң тіпті де көп қонады. Сондықтан бетті ертелі-кеш кемінде бір реттен жуу керек.

Терісі майлы адамдар бетінең жақсысы жылы сумен жуып, түтік саңылаушаларын кеңейту, түк қалтасының ауызын бітеген мүйізгектер мен тері майы қатарлыларды оңай арылту арқылы безеудің шығу мүмкіндігін азайту тиіс. Күкіртті иіс сабынмен жуғанда, сабын көпіршігін 5 минуттан кейін таза сумен жуып тазалау арқылы беттегі майды кетіруге болады.

Тітіркендірулерден сақтану үшін терісі құрғақ адамдар бетін иіс сабынмен аз жуу, кір сабынмен тіпті де жумау керек.

Кейбіреулер беті-қолды таңертең суық сумен жуып тұрса, адам рухани жақтан сергек, миы тынық болады деп есептейді. Бетті үнемі суық сумен жуып тұруға табанды болсаңыз, теріңіздің қарсылық қуаты күшейетін, тұмауратпайтын боласыз.

Теледидар көргенде тыныш зарядтардың ықпалында шаң-тозаң сияқтылар бетке көбірек қонатындықтан, теледидар көріп болғаннан кейін бетті жуып, пигменттің уақыт өте келе қонақтай беруінен сақтану керек.

Әр адам жеке орамал ұстауы, бір үйлі жан бір орамалға жармаса бермеуі керек. Айталық, беттегі балнители құрт ауруы негізінен отбасындағылардың бір-біріне жұғады. Кейде бетке қызыл дақ түседі, бет терісі түлейді немесе бетке ұсақ бөрткен қаптайды, бет қышиды, т.б.

2) Сақал-мұртты қыру: ерлер сақал-мұртын үнемі қырып, бет-жүзін таза ұстап жүреді. Бұл – әдептіліктің белгісі. Ауырсуынан немесе терінің жаралануынан сақтану үшін сақал-мұртты құрғақтай қырмау, сабын немесе сақал-мұртқа арналған сұйықтықты жағып, жұмсартқан соң ғана алу керек.

Сақал-мұртты электрлі ұстарамен

алғанда, сақал-мұртқа сабын немесе арнаулы сұйықтық жағудың қажеті болмайды. Бірақ күніне немесе күн аралатып қырынып тұру қажет. Өсіп кеткен сақал-мұртқа электрлі ұстара өтпейді. Кейбір жігіттер сақал-мұртын іскектеп (тырнақ алғышпен яки жармақ ақшалармен) жұлады, мұндайда түк қалтасы оңай зақымдалады, орыны уыттанады немесе кейінгі шыққан сақал-мұрт ретті болмайды. Қотыр немесе теміреткінің жұғуынан сақтану үшін біреудің сақал-мұрт алатын құралын пайдалануға болмайды.

3. Жуыну. Жуынғанда дененің кірін кетіріп қана қоймаймыз, оның үстіне қан айналысын жеделдетіп, шаршап-шалдыққанымызды да басамыз, еңбек істеп терлегеннен кейін жуынып алсаңыз денеңіз сергіп, жеңілдегендей боласыз. Жалпылық жуыну орындарында суды себзгілетіп шомылуға, науада шомылуға және көлшікте шомылуға болады. Тазалық тұрғысынан ойластырғанда суды себзгілетіп құйып шомылған жөн. Мұндайда су денені жоғарыдан төмен қарай шаятындықтан арам нәрселерді өзімен бірге ала кетеді. Әйелдердің кейбір жұғымтал ауруынан сақтану үшін етеккірі келген немесе жаңадан босанған әйелдер науада жуынбау керек. Жалпылық моншаларда аяқ теміреткісі, дене теміреткісі, сан теміреткісі, тамшы құрт ауруы және ешкі қотыр сияқты аурулардың жұғу мүмкіндігі көп болады.

Кейбіреулер жуынғанда арқасын басқаларға ысқылатса немесе өзі орамалмен күштеп ысқыласса ғана денесінің күсі ширатылып түсіп, тазарып қалатындай сезіледі. Іс жүзінде негізінен мүйізгек клетка үгіліп түседі. Бұлай істеу дұрыс емес. Өйткені тері адам денесінің алғашқы қорғану сызығы, тым қатты ысқыланғанда тері зақымдалып, микробтардың баса көктеп кіруіне саңылау ашады.

Жуынудың аз-көпшілігі ауа райына қарай белгіленеді. Әдетте көктем, күз және қыс маусымдарында бір аптада бір, екі рет жуыну, қарттар мен денесі құрғақ адамдар әр екі аптада бір рет жуыну керек. Жуынатын судың температурасы маусымға сай белгіленеді. Еті қыштитын кейбір адамдар ыстық сумен жуынса рахаттанғандай болады. Іс жүзінде ыстық сумен жуынғанда сүйсінгенмен, артынан олардың еті онан ары қыштитын болады.

Суық сумен жуынғанда дененің суыққа төзімділік қуаты артып, денсаулық жақсарады әрі бірталай аурудың ал-



дын алуға болады. Бірақ бұған біртіндеп көндігу арқылы терінің үйлесу барысын бастан өткізу керек. Жаз маусымынан бастап, ақырындап күз, қыс маусымдарында немесе жылымшы судан ақырындап суық суға қарай өтуі тиіс.

Жуынғанда әдетте иіс сабын немесе бор қышқылды сабынды қолданған жөн. Сілтілігі тым жоғары кір сабынмен мүмкіндігінше жуынбау керек. Терінің майсызданып тілінуінен немесе қышынуынан сақтану үшін терісі құрғақ адамдарға мұндай сабынмен тіпті де жуынуға болмайды. Сулы теміреткі шыққан адамдардың терісі недәуір сезімтал келеді, мұндайда ауруды асқындырып алмау үшін кір сабынмен мүмкіндігінше жуынбаған жөн. Денесіне үнемі қотыр шығатындар дәрілі сабынмен (негізгі құрамы карбол қышқылы) жуынса, терісіндегі бір бөлім бактериялар қырылатын болады. Ешкі қотыр болғандар қотырына құрт қыратын дәрілерді дер кезінде жағудан тыс, денесін күкірт ангидридты немесе күкіртті иіс сабынмен жуып тұрса, ешкі қотыр құртының бір бөлімі жойылады. Кейбір шөп дәрілерді қайнатып жуыну арқылы да тері ауруларын емдеуге болады. Мысалы, эввалипин жапырағы, гүлжайнар, бақбақ, қара жусан қатарлылардың қайнатылған сумен жуыну үнемі қотыр, шиқан шығатындарға жақсы нәтиже береді. Ащытамыр тұқымы, изен тұқымы, құлмақ (жабысқақ қызыл бояу) қатарлылардың қайнатылған сумен жуыну кейбір созылмалы қышынғыш тері ауруларына, мәселен, нерв сипатты тері қабыну, созылмалы шілде қотыр, тері қышымасы сияқты ауруларға ем болады.

КӨЗ АУРУЫНА БАЙЛАНЫСТЫ ПАЙДА БОЛАТЫН БАС АУРУ

Көз ауруына байланысты пайда болған бас ауру көз ауруы сипатты бас ауру делінеді. Бас ауыртатын көз аурулары мыналар: көздің сәулені дұрыс сындыра алмауы (көздің жақыннан немесе алыстан көруі, шыбартуы және сәуле шашыратуы), су қараңғы, шатыраш қабық-кірпікше денешіктің қабынуы, мүйіз қабықтың қабынуы, мүйіз қабық жарасы, көз ұясының инфекциялануы және өспе.

Көз ауруларының не үшін бас ауыртатындығын әбден білу үшін алдымен көзге және көз ұясына қатысты анатомиялық білімдерден хабар табуға тура келеді. Көз бөліміне қатысты нервтер көру нерві, үшкіл нерв, көз қозғалтқыш нерв, шығыршық нерв, сыртқа жазғыш нерв және симпатикалық нервті қамтиды. Үшкіл нерв, көз қозғалтқыш нерв және симпатикалық нервтің бірігуінен құралған кірпікше нерв түйіні көз ұясының ішкі бөлімінде және көру нервінің айналасынан көз алмасына кіретін болғандықтан көз алмасындағы көру түйсігінің негізгі өткізгіш нерві болып табылады. Үшкіл нервтің бірінші тармағы, яғни көз тармағы нақты сезім нерві болып, ол көз алмасындағы мүйіз қабықтарға таралған. Бұл нервтің талшықтары көп әрі сезімтал болғандықтан мүйіз қабықта ауру өзгерісі болғанда бас қатты ауырады. Бұдан тыс ол көз алмасындағы шатыраш қабықты, кірпікше денешіктің және үстіңгі қабақтың сезімін басқарады. Үшкіл нервтің екінші тармағы астыңғы қабаққа таралған.

Сондықтан көз бөліміндегі түрліше сипатты ауру өзгерістері көбінесе басқаратын нерв ұштарын тітіркендіріп және зақымдап, шекті орындық ауруды немесе бас ауруды тікелей қоздырады.

Көз ауруынан болатын бас ауру іс жүзінде көп кезігеді. Әсіресе көздің жақыннан, алыстан көруінен және сәуле шашыратуынан болған бас ауруға, көз қосыла ауырмайтындықтан оған көбінесе елеусіз қараймыз.

Қандай көз аурулары бас ауыртады?

Көз ауруларының бірталайы басты ауыртады. Тіпті көз аурудың салдарынан бас қатты ауырып, науқастанушы лоқсып құсады. Клиникалық шипагерлер бұл мәселеге ежелден назар аударып келеді. Бас ауыртатын аурулар көздің сәуле сындыру және реттеу қалыпсыздығы, көз бұлшық еті тепе-теңдігінің тосалқысы, су қараңғы, шатыраш қабық кірпікше қабынуы, көз мүйіз қабығының қабынуы, көз ұясының инфекциялануы және көз өспесі сияқтыларды қамтиды. Бірақ көздің сәуле сындыру және реттеу



қалыпсыздығы, көз бұлшық еті тепе-теңдігінің бұзылуы және су қараңғыдан болған бас ауру анағұрлым көп болады. Енді біз бұларды төмендегіше таныстырамыз:

1) Көздің сәуле сындыру және реттеу қалыпсыздығынан болған бас ауру. Алыстан көру, жақыннан көру, сәуле шашырату, қарт қырағылығы, кірпікше денешіктің түйілуі сияқты сәуле сындыру және реттеу қалыпсыздығына байланысты түрліше дәрежеде бас ауырады. Бір затқа қарағанда, әсіресе ұзақ уақыт тесіле қарағанда оны анық көру үшін кірпікше денешіктің бұлшық еті көру қуатын үздіксіз реттеп, қатты шаршағанда бас ауруды қоздырады. Мұндай жағдайда бір нәрсеге неғұрлым көз алмай қараған сайын бас ауру соғұрлым күшейеді; егер көзді жұмып демалдырса, бас ауру бірте-бірте жеңілдейді немесе жазылады. Бас ауырғанда көбінесе маңдай, көз ұясы, самай ауырады. Кейде жайылып, бас тұтас ауырады. Ауырласқанда жүрек айниды. Кісі лоқсып құсады. Бас көбінесе сыздап, талып, шаншып ауырады. Кейде кісі мазасызданып, ұйқысы қашады.

2) Көз бұлшық еті тепе-теңдігінің бұзылуынан болған бас ауру. Жасырын қылилардың немесе көз сәулені толық түйілістіре алмайтындардың көз сыртқы бұлшық еттерінің бір тарамы немесе бірнеше тарамы әлсірегенде көз бұлшық етінің тепе-теңдігі бұзылады. Заттың қабатталып көрінуінен аулақ

болып, затты анық көру үшін көз сырты бұлшық еті шаршайды да, бас ауруын келтіріп шығарады. Бас аурудың сипаты сәуле сындыру және реттеудің қалыпсыздығынан болған бас аурудыкімен негізінен ұқсас болады.

3) Суқараңғылықтан болған бас ауру. Су қараңғылық – көп кезітетін көз ауруы. Көбінесе көз камерасы суының айналасы тосалқыға ұшырайтындығына байланысты көз қысымы шұғыл жоғарылап, бас ауруды қоздырады. Су қараңғылықтан болған бас ауру маңдай мен көз ұясынан басталып, самайға қарай жайылады. Үшкіл нервтің бірінші тармағы таралған аумақ аздап ауырады. Оған қоса жүрек айниды. Кейбір науқастанушылардың көз ауруының белгісі айқын болмайды. Көбінесе бас ауырады. Сондықтан олар қайта-қайта нерв аурулар бөліміне барып емделеді де, көз ауруы әбден асқынғанда бір-ақ білінеді.

4) Басқа типтегі көз ауруларынан болған бас ауру. Мысалы, шатыраш қабық кірпікше денешік, көз мүйіз қабығы, көз ұясының шелі қабынғанда немесе көз ұясына өспе шыққанда бас ауырады. Көбінің көздік және денелік белгілері болады. Мұндай көз ауруларынан болған бас аурудың шекті орны, сипаты, дәрежесі негізінен жоғарыда айтылған көз аурулардан болған бас аурудыкімен ұқсас болады. Сондықтан оған баса назар аудару керек.

ЕГЕР ҰЙҚЫҢЫЗ ҚАШЫП, МАЗАҢЫЗ БОЛМАСА

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

2. Валериан тұнбасын дайындау: бір ас қасық ұнтақталған тамырға тұндырасыз да, сүзгіден өткізесіз. Күніне үш мезгіл 1-2 ас қасықтан ішіп отырсыз. Осылайша 10-12 күн қайталайсыз.

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

4. Ұйықтар алдында 5 минуттай салқын

су толтырылған ванна қабылдайсыз. 10-15 күн қайталайсыз.

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

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

7. Желкеге сүлік (15-ке дейін) салу керек. Сонан кейін ұйықтар алдында тізеден келетін жылы суға бес минуттай тұрған жөн. Бір аптадан артық уақыт осылай жалғастыру қажет.

8. Валерина, пустырник шөптеріне қоса укроп пен сиреньнің дәнінен қоспа



дайындау: (әрқайсысынан 20 г.). Осы қоспадан екі ас қасық алып, 300 мл. ыстық су құйып, 30 минут тұндыру керек. Күніне 3 мезгіл жарты стаканнан 5-7 күн ішу керек.

Күмістің емдік қасиеті

Күмістің емдік қасиеті мол, ол түрлі бактерияларды жояды, ас жолдары тазалайды. Жұмсақ қақталған күмістен жасалған қасық әбден қолайлы. Мұндай күміс суда аздаған ерітінді беріп, оның иондары сумен денеге сіңеді. Тістің қызыл иегін сақтап, оның бұзылмауына бірден-бір себепкер болады.

Сәбилерге күміс қасықпен тамақ беру

өте пайдалы. Бұл – бала ағзасында күміс жеткілікті болуының кепілі. Жеміс-жидек қайнатпасын, шырынды тағамдарды күміс қасықпен берген өте пайдалы.

Бір сөзбен айтқанда, атам заманнан бізге таныс. Күміс бойына бактерия сақтамайды. Сондай-ақ күміс құтыдағы су ұзақ уақытқа дейін бұзылмайды әрі судың шипалылығы артады.

АРПА

Халық медицинасында бойға қуат беретін арпа дәнінің қайнатпасы асқазан мен ішек ауруларын, денедегі іріңді, бөртпелерді, бүйректегі тасты түсіріп, қабынуды емдеуге қолданылған. Геморрой түйіндерін кетіруге көмектеседі.

Бұл ауру түрлерін емдеу үшін арпаның дәнін ағаш астауға салып, бетін жауып, қараңғы жерге қояды. Ол 5-6 күнде бүршік жарып көктейді, сосын оны көлеңке жерге жайып кептіріп, ұнтақтаймыз. Сол ұнтақтың 200 грамын 2 литр суға салып, жарты сағат қайнатып, тұндырып сүземіз. Үстіне 150 г. алма сіркесін құйып, шайқап араластырамыз. Дайын болған дәріні күніне 50 грамнан 4-5 реттен 2 ай ішу керек.

ҚАНТ ҚЫЗЫЛШАСЫ

Емдік қасиеті: қанды көбейту, қақырықты босату, сіңірлерді бекемдеу, денені қуаттандыру рөлі бар.

1. Көкбауыр ауруына. Қант қызылшасын сірке сумен, қышамен араластырып ішкізсе, көкбауырдағы бөгеттерді ашады.

2. Жақ ауруына, қол-аяқтың қалтылдауына қант қызылшасы суын балмен араластырып мұрынға таңса, ауру белгілері жеңілдейді.

3. Құлақ ауырғанда. Қант қызылшасы жапырағының суын сығып алып, балмен қосып, қайнатып жылы күйінде құлаққа таңамыз.

4. Шаштағы битті, жоюға, шаштағы қайызғақты кетіруге. Қант қызылшасы жапырағының суымен шашты жуады.

5. Іш кірнесіне. Қант қызылшасы, қышы сірке суымен қосып қайнатып ішсе ауырғанды басады.

Пайдалану мөлшері: 40 г. дейін.

Басты құрамы: құрамында каторин бар.

Асқабақ қатерлі ісіктің алдын алады



Көп жағдайда асқабақты пайдалана білмейміз. Дәрігерлер асқабақ, сәбіз, бұрыш, шалқан, саумалдық т.б. онкологиялық аурулардың алдын алуға жәрдемдеседі дейді. Оны үзбей жесе қатерлі ісік дертімен ауру мүмкіндігі азаяды. Жапонияның халықтық денсаулық сақтау

орындары тұрғындардың асқабақ жеуін қатаң бақылауда ұстайды екен. Олардың пайымдауынша, тәулігіне кемінде 100 г. асқабақ жеу пайдалы көрінеді.

Асқабақ құрамында қант, пектин, калий тұзы, магний, темір, сондай-ақ А, С, В1, В, РР сынды көптеген дәрумендер бар. Шопағы (дәні) бағалы органикалық қышқылдар, май, басқа да пайдалы заттарға бай. Асқабақты семіз адамдардың жеп тұруы тіпті де пайдалы. Себебі оның калориясы аз. Асқазан, ішек жолдарының сырқаты бар, атеросклерозбен ауыратын адамдар үшін асқабақтан жасалған тағамдарды ештеңемен алмастыруға болмайды.

Асқабақ құрамында калий көп болғандықтан, жүрегі ауыратын адамдарға мейлінше пайдалы. Бүйрек, бауыр ауруы барлар, остеохондрозбен сырқаттанатындар күн сайын бір стаканнан асқабақ шырынын ішкені тиімді.

Асқабақтың шопағы іштегі құрттарды жояды. Дәнін кептірген соң бал қосып қайнатады. Балаларға 1 сағат ішінде 75 грамнан 200 грамға дейінгі мөлшерде дәнін жегізуге болады. Қою тұнба жасап ішкізген одан да жақсы.

КҮЙЗЕЛІСТІ ЕМД

Күйзеліс (стресс) – жер шары тұрғындарының жиі шалдығатын, уақыт пен кеңістікке, адамның жынысына, жасына қарамайтын, ең бастысы, адамның жанын жегідей жейтін, рухани ауру қылатын дерт. Ол адам өмірінде кездескен келеңсіз жағдайлардан туындап және оларға қарсы жасалған іс-әрекеттің көңіл күйге әсері, жағдайы болып табылады. Бүгінде БҰҰ күйзелісті «XXI ғасыр індеті» деп атайды. Ғалымдардың зерттеуінше, 2020 жылға таман стресс инфекциялық және жүрек-қан тамырлары ауруларын баса озып, әлемдегі ең қауіпті ауруға айналатынын айтып, дабыл қағуда. Стрестің қауіптілігі оның қуаттылығы мен созылу уақытына байланысты. Демек, сіздегі күйзеліс көп уақыт бойы жалғаса берсе, онда бірқатар ауруларға шалдығуыңыз мүмкін. Мәселен, гипертония, жүрек ауруы, бронхы астмасы, ойық жара сияқтылар. Күйзеліс бұлшық еттің қимылын көп қажет ететіндіктен, асқазан қышқыл мөлшерін көп бөліп, оның арты асқазан жарасына әкеледі. Жақында жүргізілген зерттеулердің нәтижесінде стрестің ұзақ уақытқа созылуы онкологиялық аурулардың дамуына әкеледі екен. Сондай-ақ миокард инфарктісіне шалдығу деңгейін арттырады, қан қысымын, бас ауруын, ұйқысыздықты, асқазан ауруын, қандағы холестеринді көбейтіп, тіпті тоя тамақ жеуге, шылым шегуге деген ынтаны бірнеше есе арттырады. Асқынған ауру жыныстық қатынасты тежеп, мәселелерді шешуге, қабылдауға қабілетсіз етеді. Сөйтіп, бірте-бірте адамды толықтай билеп, соңында өлімге әкеледі.

Күйзелістің негізгі белгілері:

- Шаршау, әлсіздік;
- Тәбеттің жоғарылауы, тәтті және майлы тағамдарды көптеп пайдалану;
- Өзінің бет-пішіні, терісі, дене бітімі ұнамауы;
- Ашуланшақтық, қатыгездік, мазасыздық;
- Ынтаның, қызығушылықтың төмендеуі;
- Жиі шылым шегу, алкоголь өнімдерін тұтыну;
- Тұйықталу, әңгімелесуден қашу;
- Өз-өзін бағаламау, өмірден түңілу;
- Ұйқысыздық;
- Бас аурулары;
- Невроз.

Көптеген адамдар күйзелісті жеңу өте қиын немесе уақыты келе өздігінен жоғалады деген аңыздарға сенеді. Алайда олай емес. Стрестің қауіпті өте жоғары екендігі жоғарыда айтылды. Тарихта қаншама тұлғалар күйзелістің нәтижесінде өмір қиындықтарына шыдай алмай, жүрекке ауырлық түсіріп, өмірмен қош айтысқан. Сондықтан оның алдын алу жолдары мен емдеу тәсілдеріне көп мән бергеніміз жөн. Және де бір нәрсені ұмытпаңыз: күйзеліспен күресіп, одан айығуға болады. Тек сеніңіз! Бұл – емделудің алғашқы қадамы. Күйзелісті емдеудің кең таралған сан алуан түрлері бар. Солардың бірі – дұрыс тамақтану.

Күйзеліске қарсы тамақтану

Күйзеліс уақытында дұрыс әрі пайдалы тамақтану аса маңызды. Өйткені жұмсалған қуатты қайта қалпына келтіру үшін ағзаға энергия қажет. Сол себепті дәрігерлер көбінше дәрумені көп жеміс-жидектер мен көкөністерді, құнарлы тамақтарды тұтынуға кеңес береді. Бұдан бөлек, күніне 1-2 банан жеуге тырысыңыз. Банан арқасында адам ағзасында рақаттану гормоны серотонин пайда болып, көңіл күйге әсер береді. Мұнымен бірге, аскөк те өте пайдалы. Оның құрамында В



дәрумендері тобы мен магний бар. Олар өз кезегінде жүйке жүйесін жақсартады. Кейде мазасыздыққа беріліп, қанты көп тағамдарды жейміз. Бұл холестеринді көбейтіп, денеге артық майлардың жиналуына, қысымның көтерілуіне себепкер етеді. Стрестен арылу үшін кофе ішетін жандар оны жалбыз бен жаужапырақтан жасалған шайға ауыстырғандары абзал. Ол дәрілік шөптердің нерв жүйесін тыныштандыруда таптырмас дәрі екендіктері белгілі. Ал кофе құрамындағы кофеин, керісінше, адамда ұйқысыздықты тудырады. Күнделікті тұтынып жүрген макарон мен фасольда көмірқышқыл көп болғандықтан, ол жүйкені тыныштандырады.

Антистресстік тағам. Қажет заттар: 200 г макарон, 4 шай қасық зәйтүн майы, жіңішке кесілген 1 түйір сарымсақ, жарты шай қасық ұнтақталған қызыл бұрыш, 2 орташа салат, 300 г шпинат, жуылған, қуырылған 400 г ақ фасоль, қара бұрыш, 1 шай қасық лимон, 2 ас

ДЕУ ТӘСІЛДЕРІ



қасық пармезан ірімшігі. Дайындалуы: макаронды қайнаған суға салып, пісіріп, болған соң суын төгіп тастау керек. Бұл уақытта майды ақырын отқа қыздырып, сарымсақ пен қызыл бұрышты қосыңыз. 3 минуттан кейін, оған салатты немесе шпинатты қосып, араластыру қажет. Үстіне фасольді және пісірілген макаронды салыңыз. Қара бұрышпен дәмдеңіз. 5 минут бойы бұқтырып, даяр болған сәтінде лимон суын және ұнтақталған пармезанды себіңіз.

Физикалық қозғалыстар – күйзеліске қарсы нәтижелі әдістердің бірі. Танымал спорт психологы Джеймс Лор «Күйзелістен табысқа қарай: күйзелісті көңілді еңбек қуатына айналдыру бағдарламасы» («От стресса к успеху: испытанная программа превращения стресса в позитивную рабочую энергию») атты кітабында дене жаттығуларына үйренген ағза дағдыланып, кейін күйзеліске жақсы қарсылық тудырып отырады деп жазады. Сондықтан спортпен айналысу алғашқыда

қиындық тудырғанымен, бар күшіңізді салып, еңбектенсеңіз, алынбайтын қамал болмайды. Сондықтан «еңбек етсең – емерсің».

Одан кейін дене жаттығуларын үнемі өзгертіп отырыңыз. Егер жаяу жүрсеңіз, оны жүгіруге ауыстырыңыз. Жылдамдықты бірде жиілетіп, бірде баяулатқан абзал. Бұл адам тонусын, жүрек ырғағын өзгертіп отырады.

Күйзеліске қарсы демалу

Жалпы, стресстен арылу, эмоцияларды сыртқа шығару үшін жеңілдену, демалу керек. Сол үшін, әйелдерге аквапаркке бару тиімді немесе аттракциондарға, т.б. жерлерге баруға болады. Ер адамдарға тирға барып, көздеп ату жабығуды төмендетеді. Себебі ату арқылы ағзадағы жиналған кері эмоция сыртқа шығып, жеңілденеді.

Әңгімелесу

Психологтармен немесе басқа да мамандармен кеңесу өзіңізге, отбасыңыздағы жақындарыңызға

көмектесе алады. Психологтарға проблемаларыңызды баяндау арқылы сіз іштегі жиналған «дүниені» босатасыз. Жасөспірім немесе жасы үлкен адам болса да, жанұяда мейірімділік пен жақсылық ортасын қалыптастыру және барлық тақырыптарда әңгімелесу орын алуы тиіс. Өйткені күйзелістегі адам қоршаған ортасынан жылуды іздейді, өзінің мұң-шерін айтқысы келіп, сырлас іздейді.

Ойыңызды өзгерту

Көзқарасыңызды түбегейлі өзгертіңіз. Бәрін ой елегіңізден өткізіп, негативті нәрселерге пікіріңізді жақсы жаққа қарай ауыстырыңыз. Өмір «түрлі-түсті» екеніне мән беріп, теріс жағынан гөрі, оң жағын көп ойлаңыз. Егер сіз үнемі үлгермей, тынымсыз еңбекпен айналыссаңыз, онда тәулікке алдын ала жоспар жасаңыз. Көңіліңізден шықпаса да, дағдылана беріңіз. Өйткені бұл күйзелісті сезімдерден азайтады. Ойыңыздағы барлық проблемаларды тізіп, бірден ашушандыққа бой алдырмаңыз. Мәселенің маңыздылығына көп көңіл бөліңіз. Ойыңыздағы мәселелерден де маңызды құндылықтардың бар екендігіне көз жеткізіңіз.

Фитотерапия

Фитотерапия – стрессті емдеуде таптырмайтын әдіс. БДСҰ-ның мәліметінше, әлем халқының 80 пайызы шөппен емделуді таңдайды екен. Валериан, тау жалбызы, долана, құлмақ (хмель), таушымылдық (пион), пассифлор, жаужапырақ (мелисса), аршагүл (вереск), жұпаргүл (душица) ұйқы бұзылғанда, мазасыздықта жақсы психотерапия болып табылады. Себебі бұл шөптердің құрамында тыныштандыратын, жүйкені жақсартатын қасиеттері бар.

Тыныштандыратын ванна

Жылы суға толтырылған ваннаға лаванда майының 5 там-

шысын, жаужапырақтан 3 тамшы, иланг-иланг майының 2 тамшысын, аскөк майының 2 тамшысын тамызып, суға түсу керек.

Антистресстік ванна.

Лаванда майының 3 тамшысы, нероли майының 2 тамшысы, розмарин майының 1 тамшысы, аскөк майының 1 тамшысы бар жылы ваннаға түсу қажет.

Ұйқысыздыққа қарсы

Жылытылған суға лаванданың 3 тамшысы, балқарағайдың (кедр) 2 тамшысы, иланг-иланг майынан 14 тамшы, қарағай майының 1 тамшысын қосып ванна қабылдау керек. Тыныштандыратын әсері бар тастарды да (қызыл лағыл (рубин), сапфир, сардоникс, тау хрусталі) мойынға тағып, стресс сезімдерінен арылуға болады. Түнде шошынып оянуға қарсы тау хрусталі, ал түнгі қорқыныш сезімдерін лазурит, азурит, зүбәржат (хризолит), бирюза басады.

Күйзеліске қарсы аместит, рубин, ай тасы, янтарь, мысықкөз, күміс бирюза, топаз, гауһартас, малахит көмектеседі.

Фитошайлар дайындау рецептілері

1. Жалбыздың жапырақтарынан 1 ас қасық, тау жалбызынан 2 ас қасық, валериан тамырынан 3 ас қасық, құлмақ бүршіктерін алып, барлық қоспаларды араластырып, су құйып, 15 минут бойы су ваннасында қайнату керек. Бөлме температурасында жарты сағатқа қою керек. Одан кейін сүзіп, стақанның $\frac{1}{2}$ -ін тәулігіне 3 рет тамақ ішер алдында 15 минут бұрын ішу керек.

2. Валериан тамыры мен тау жалбызы 1 ас қасық, жалбыз жапырақтары 1 ас қасық, дәрілік түймедақ, 200 мл су. Шөптерді араластырып, ыстық су құйып, оны сүзеді. Стақанның $\frac{1}{2}$ -ін күніне 2-3 рет тамақ ішуге 15 минут қалғанда ішеді. Емделу мерзімі – 10-15 күн.

3. Тау жалбызы шөбінен 1 шай қасық, талқандалған шайқурай, ұшайрықты череда, жұпаргүл мен жалбыз жапырақтарынан 2 шай қасық, 400 мл су. Осы компоненттерді араластырып, үстіне ыстық су қойып, 4-6 сағат



беті жабулы ыдыста тұрғызу керек. Кейін сүзіп алу шарт. Ұйықтар алдында стақанның $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ -ін пайдалану керек.

4. Бір ас қасық кептірілген сәлбенге (шалфей) суық сүт құйып, ақырын отта 10 минут көлемінде қайнатып, оны сүзіп, тұндырып ішу керек.

5. Жас қалақайды сабағымен бірге 20 см көлемінде кесіп алып, жақсылап жуып, ұсақтап турап, 1 литрлік банкаға салып, қайнаған суық суды үстіне құю керек. 10 сағат тұруы керек. Одан соң жан қалауы бойынша іше беруге болады.

6. Невроздық жоғары болғанда шикі қызылшаның суын тәулігіне 3-4 рет жарты стақан көлемінде ішу керек.

7. Қайыңның көктемде шыққан жапырақтарынан түнба дайындауға болады. 100 г талқандалған қайың жапырақтарына 2 стақан жылы және ыстық қайнаған суды құямыз. 5-6 сағат бойы тұруы шарт. Кейін сүзіп, жапырақтардың суын сығып, одан бөлу керек. Дайындалған қоспаны тамақ ішуге 30 мин. қалған уақытта күніне 2 рет қабылдаған жөн.

Аутогенді жаттығу

Бұл – өз-өзін сендіру әдісі. Аутогенді жаттығуларды неміс психотерапевті Шульц енгізген. Сендіру тәсілі бұлшық еттерді қалыптандырады. Ол үшін ауто-тренинг кезінде толық тыныштық

болу керек. Отырып немесе жатып: «Мен демалыстамын. Менің жаным тыныштықта. Мен өте мықты адаммын» секілді ғажайып сөздерден пайда болған формулаларды айтуы тиіс. Ол сөздерге өзі сенімсіздік танытса да, нық айту керек. Күніңіздің 10 минутын релаксацияға бөліңіз. Креслоға немесе орындыққа отырып, көшірдің позасын елестетіңіз. Сондай-ақ теңіз жағалауындамын деп елестетіңіз. Шай немесе кофе қайнатып, 10 минут бойы іше отырып, ешбір ойға берілмеуге тырысыңыз.

Тыныс алу әдісі – жақсы гимнастика болып саналады. Ол көңіл күй мен күш-жігерді орнына келтіреді. Мысалы, 10-ға дейін санап, мұрыннан дем шығару керек. Демді мұрын арқылы тыныстап, бүкіл денені қосу қажет. 5 еркін дем алу жасап, қарынның бұлшық еттерін босату керек. Содан соң ішке терең дем алып, қайта сыртқа шығару керек. Жаттығуды 4 рет қайталаңыз.

Иектің орталық бөлігін бас бармақпен 9 реттен сағат тілі бойынша және оған қарсы айналдыра 2-3 минут көлемінде массаж істеу керек. Ал ортаңғы саусақпен жасалған массаж артериялық қысымды тұрақтандырады.

Ваннаны жылы сумен толтырып, сонда жатыңыз. Терең тыныстап, беттің төменгі жағы мен мұрынды су бетіне тақап, терең дем алыңыз.

Сонымен қатар дәрігерлердің қарапайым кеңесі бар. Өзіңізге жайлы болатындай етіп отыруыңызға немесе жатуыңызға болады. Сөйтіп, дем шығаруды дем алу-дан 2 есе етіп жаймен шығарыңыз. Арқаңыздан, ішіңізден ауаның шыққанын сезіңіз. Осы әрекетті 10-15 минут жасаңыз. Жағдайыңызды күнде өзгертіп, техникасын өзгертіп отырыңыз. Ұйқысыздық, әлсіздік кезінде демді шығаруды дем алуға қарағанда арттыру керек. Жаттығуды демнің шығарылу уақыты көбейгенше істейді.

Су процедуралары

Судың адамның барлық нүктелерін тітіркендіретін қасиеті бар және де шаршағанды басып, есті жиғызуына септігін тигізеді. Сондықтан мамандар таңертең және кешкі уақытта 2 шелек суық сумен жуыну керектігін айтады. Әрі жұмыс кезінен кейін 7-14 минут ыстық сумен (30-40°C) және суық сумен (15-30°C) жуыну пайдалы дейді. Бұл дененің шаршаңқы түрін, өлі клеткаларды қозғалысқа келтіріп, қан тамырларының жұмысын жандандырады.

Рухани тазалану

Күйзеліс көбіне адамның ішкі жан дүниесін жаралайтындықтан, рухани тазалану аса маңызды. Рухани дүниені дінге бет бұру арқылы, діни кітаптарды, тәрбие жөніндегі кітаптарды оқумен тазартып, өз-

өзіне сенімділік тудыруы мүмкін. Құдайдың бар екендігін сезіне отырып, адам өзінің жалғыз еместігін түсінеді, қолдау, бір ғажайыптың болатындығына сенімі болады. Сонымен қатар адамның жан дүниесінің рақаттануына, «босап» қалуына көркем дүниелер әсер етеді: музыка, живопись, поэзия, өнер, рухани таза адамдармен қарым-қатынас, махаббат.

Күнделік жазу

Күнделік жазу өз-өзіңді бақылау құралы болып табылады. Адамның іс-әрекеттерін, көңіл күйін ондағы жазбалар арқылы бағалап, қадағалап отыруға болады. Сондықтан осыған байланысты бірнеше кеңестер бар.

- өзіндік цензураға жол бермеңіз, бәрін ашық жазыңыз, әдеби көркем тілмен жазудың еш қажеттілігі жоқ.

- күнделікке сізді мазалап жүрген, шешілуі қиын мәселелерді т.б. өзекті нәрселерді енгізіңіз.

- Күнделікті ешкімге көрсетпеуге тырысыңыз немесе тек жақын адамдарға ғана оқытуыңызға болады.

Күлкі терапиясы

Күлкі бас ауруын қойдырып, жүрек ауруының алдын алып, жүрек соғуын тұрақтандырады, сол арқылы күйзеліске жол бермейді.

Күлу барысында қан құрамында эндорфиндердің саны көбейіп, адамға оптимизм сыйлап, жады-

раңқы етеді. Бос уақытыңызда әзіл-қалжың әңгімелер айтып, өз-өзіңізге мереке сыйлаңыз. Сондай-ақ әрбір күнді әзілге толы өткізіп, кем дегенде, таңертең мен кешкісін 1-3 минут көлемінде күлу керек. Ал келеңсіз жайттар болып жатса, ұрсысқанша, күліп, мәселені шешіңіз.

Музыкатерапия

Музыка – әлемнің елшісі. Адам мен адамды білімнен кейін үндестіретін, жақындастыратын құдіретті күш. Музыкатерапиямен (әнмен емдеу) бағы заманнан емдеп келеді. Бұл үрдісті қазіргі уақытта да пайдаланған тиімді. Әуен адамды тыныш қалыпқа әкеліп, жүйкенің тынышталуына себепші етеді. Психологтардың кеңесінше, музыкатерапияның үлгісі мынадай. Бөгде дыбыстар шықпайтын бөлмеде ыңғайланып:

1. С.Рахманиновтың концертінен үзінді;

2. И. Бахтың №3 сюитасының ариясын;

3. П. Чайковскийдің №1 концертінен қысқа ғана үзіндісін тыңдау үлкен әсер етеді. Бұдан бөлек, өзіңіздің жаныңызға жақын әуендерді тыңдап, демалуыңызға болады.

Күйзеліс туралы фактілер:

- Сақтандыру компанияларының мәліметінше, жұмысшылардың $\frac{1}{3}$ -і күйзеліс әсерінен жұмыстан кету жөнінде ойланыпты.

- Күйзелістен толық арылу ішті пыстырып, апатия тудырады. Мотивацияны, организмнің тонусын төмендетеді.

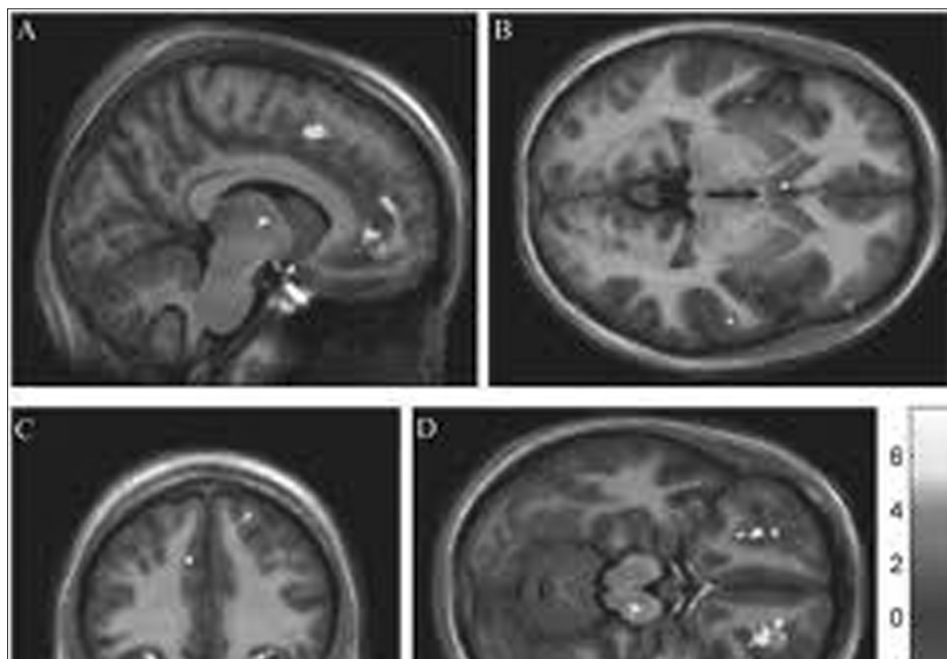
- Стресс маңыздылығы бойынша, қант диабетін тудыратын бесінші фактор болып табылады.

- Қоғамдағы күйзеліс деңгейі жоғарылаған сайын, адамдардың тауарларды сатып алуы мен тамақ ішуі артады екен.

- Алкоголь мен темекі шегу күйзелістен құтқармайды, керісінше, оны арттыра түседі.

- Ащы шоколад, жаңғақтар, банан және имбирь көңіл күйді көтеріп, күйзеліспен күреседі.

- Күйзелістің сәл ғана бой көрсетуі – өмірдің заңы, құрамы. Күйзелістің профилактикасы – салауатты өмір салты.





Ескермес ЖАҚСЫМБЕТҰЛЫ

(Соңы. Басы өткен санда)

ӘРҚИЛЫ АМЕРИКА

Сыйлайды келер күндер бізге нені,
Болашақ ғалым ойын жүз бөледі.
Әлемдік жетістікке жету үшін,
Жасан да тыным таппай ізденеді.

Біз неге ертеңгіні болжамайық,
Келер күн көз жіберсең
таңғажайып.
«Жас-Ай» бүгін өркендеп
келе жатыр,
Күннен күнге қанатын кеңге жайып.

Қанағат етпей ертең бүгінгіні,
Алар асу талпынтар білімдіні.
Бір биікке жеткен соң, бір биік бар,
Алыстап жеткізбейді білім шыңы.

Күн сайын жаңаратын жаңа ғылым,
Сіңіріп бойына әлем даналығын.
Шығыс -Тибет медицинасына тың,
Енгізу керек жаһан жаңалығын.

Тынымсыз бөлінеді ойы саққа,
-Жетпедік, - деп, -
Қытайға байысақ та.
Сапар шегіп, автобус, пойыздармен,
Жасан кетіп барады қай ұшақта?

Өзгертер алуан түспен реңін көк,
Жаяды жасыл дала кілемін көк.
Сырына сан аурудың үңіледі,
Табамын, іздестіріп білемін деп.

Жинайтын ғылымдағы алыптарды,
Алтын ине иесін танып та алды.
Жасанның маңызды бұл іс сапары,
Америка жұртына бағытталды.

Алла берген қуаттың арқасында,
Мақсаты үшін сапардан
шаршасын ба?
«Бісіміллә» деп Нью-Йоркке
келіп жетті,
Қоян жылы, мамырдың ортасында.

Күн санап қала жайнап,
жәннаттанған,
Көз алмай бүкіл әлем

Алтын ине

(поэма)

қарап қалған.
Сексен қабат қонақ үй бес жұлдызды,
Бос емес келіп - кеткен қонақтардан.

Өркениет осылай танылады,
Не іздесең бәрі де табылады.
Қаланы көру үшін саяхаттап,
Дүниенің төрт бұрышы ағылады.

Алсаң да қай саласын, ел жетілген,
Ақ бесік секілді бір тербетілген.
Рокфеллер орталығы баурап алар,
TOP OF THE ROCK алаңы келбетімен.

Тынысын, тіршілігін танып дара,
Ғажайып тылсым сырын алып қара.
Әлемдік өркениет үлгісі боп,
Жетілген заманауи алып қала.

Сұқтанып сұлулыққа кектенеді,
Тарихында бар талай «әттегені».
Сауда үйін жылан жылы қыркүйекте,
Жанкештілер қиратып кеткен еді.

Өкінген ұстай алмай жазалыны,
Әлі де жаңғырады азалы үні.
Соңдықтан сақшылары көз ілмейді,
Теңдессіз тәртібі мен тазалығы

Биік тым сәулетшінің талғамдары,
Талғамдары - қиялы, болжамдары.
-Нью - Йорктей болса, - деп Астанамыз,
Жасан бір сәт қызығып, армандады.

Көрініп тұр игі істің бастамасы,
Ауылда даурыққанның бос таласы.
Сақтап тұр алуан түрлі қасиеттер,
АҚШ-тай алпауыттың бас қаласы.

Секілді басталатын жол тамыры,
Қалаға келген білер барша мұны.
Мейманды қабылдайтын
алғашқы орын,
Рузвельт Медицина орталығы.

Жасалған жағдай, несін тосылады,
Сәт сайын өзгерістер қосылады.
Жылт еткен жаңалықты әлемдегі,
Өзіне пайдаланып отырады.

Ойласаң өмір деген күрделі ұғым,
Америка әлеммен бірге бүгін.
Денсаулық сақтау үшін кәсіпкерлер,
Аударған табысының бір бөлігін.

Басты шарт - ғалымдарды табыстыру,
Келеңсіз жағдайлардан алыс жүру.
Олар үшін шешілген мәселе екен,
Жүрек, бүйрек, бауырды ауыстыру.

Дұрыс боп болжамы мен жорамалы,
Ойларын тұжырымдап, саралады.

Маунт Синай ауруханасында болып,
Ленокс Хил госпиталін аралады.
Дерт дендеп, шыбын жаның
қысылғанда,
Ризасың көмек қолын ұсынғанға.
Ойын алаң, спорт зал, интернет пен,
Бөлме бар намаз оқыр мұсылманға.

Ауруды кейде ескеріп, елемесең,
Күшейіп жан жүйесі жеңеді екен.
Ит, мысығын өзімен алуына,
Ауруларға рұқсат береді екен.

Қазақтың дала сіңген санасына,
Жетпейді бәрі дархан даласына.
Гарвард университеті орналасқан,
Сапарлап келді Бостон қаласына.

Барлығы ауруларға арналады,
Жиырма екі мың адам бар, қол жоғары.
Қалада Массачусетск госпиталі,
Екі ғасыр болыпты орнағалы.

«Білмейміз, не болмайды» дегізбейді,
«Ғылым мен тәжірибе» егіз дейді.
Қартайған клетканы ауыстырып,
Жазылмас ауруларға ем іздейді.

-Япырау, - дерсің, - сырға қалай бекем,
Қонақтың үндемеуін қалайды екен.
Шығыс медицинасын қолдап олар,
Біліп, танып, қызыға қарайды екен.

Сәндеп салған биік үй, аласасы,
Ай қыдырсаң таусылмас тамашасы.
Қонақтарды шығарып салу үшін,
Яхтада берді арнайы қонақасы.

«Статуя Свободы» ескерткіш жарасады,
Жұлдызды әлем секілді болашағы.
Көктегі жұлдыздармен шағылысып,
Жарқырап самаладай қала шамы.

Қайда барсаң құшағын жайған нұрлы,
Батыстың әуенімен жол жаңғырды.
Академик Жасанды көзбен көрген,
Әрқилы Америка ойландырды.

Тыңдады Жасан талай ғалымды ұғып,
Емдеудің жаңа тәсіл – жолын біліп.
Тек қана жетіспейді адамдарда,
Еркін ойлау, табиғи дарындылық.

Ауыр жүгі түскендей арқадан бар,
Адамдарша ойлаудан шаршағандар.
Техникаға сүйеніп алған әбден,
Компьютербас секілді жарты адамдар.

Қорқынышты не ойлар түске енеді,
Қашанда рухани күш жеңеді.
Шаханов Мұхтар айтқан мына өлең,
Еріксіз сонда есіне түскен еді.

«-Иә, бізді қайда апармақ мына
заман ақпалы,
Ұлан-байтақ жерімізді жарты
адамдар қаптады.
Қайда барсаң көз алдында өнеге боп
жарқылдар,
Жарты ұстаздар,
жарты бастық,
жарты қыздар,
жарты ұлдар.

Қайтсек екен, монитор көз, компьютер
бас жас талап,
Білім+Рух болуы үшін ажырамас
қос қанат?
Қай кезде де білім-күшің әрі
нұрлы жетегің,
Білімнің де адамзатқа зияны
бар екенін...

Оян, Данте, Фирдоусидің және
Абайдың айбыны!
Бөгей алмау ғасырға сын бұл
тасқынғой қайғыны.
Қол қусырып көнеміз бе,
Үнсіз жата береміз бе,
Робот-түйсік арқаланған,
Мейірімі тұл жарты адамдар
Жердің бетін түгел жаулап жеңгенше?..»

Мына заман шымшықты, шөрегейлі,
Жаңалықтар тасқыны төбелейді.
-Ертеңіміз не болар? – дейді Жасан,
Нью-Йорк ештеңе елемейді.

ЖЫЛДАР. ЖЕТІСТІКТЕР МЕН ЖЕҢІСТЕР

Ұлы ойлар ұялатып санаға асыл,
Өмірде болмағаның болады ақыр.
XXI - ғасыр да күрделеніп,
«Ине ғасыр» атанып бара жатыр.

Қазақты қинай бермек қашанғы азап,
Деп еді : «Халқым үшін ашам ғажап».
«Шығыс емі» әлемге шеру тартты.
Басында ұлы көштің Жасан қазақ.

Қайраткер Жасан бүгін дара тұрған,
Гүліндей ен даланың жаңа ашылған.
Алтын қол, ақ көңілді, асыл адам,
Ажалдан құтқаруға жаратылған.

Өткенде ауру үйдің іргесінен,
Жасайды дәрігер де білгесін ем.
Ажал да құты қашып қорқады екен,
Жасанның қолындағы инесінен.

Бұл шақта кемелденген кезі ме еді,
Қарады сенімменен өзіне елі.
Туған ел, өскен орта, бейбіт еңбек,
Жасан да бақытты жан сезінеді.

Самалдай Алаутаудан өлең есіп,
Туған жер, алтын ұя – бөле бесік!
Ақмарал, Ұлпан, Баян, Нұрсұлтаны,
Бақытты жанұяда келеді өсіп.

Талант пен еңбегінсіз танылды кім,
Жасанның арқалаған жарым жүгін.
ҚазҰПУ-де жастарға дәріс берген,
Гүлия Әлиханқызы ғалым бүгін.

Өркенді істен әр кезде ой аласың,
Сілкініп сергек сезім оянасың.
Созақтан қол, аяқсыз келген Ақын,
Жазып отыр осы бір поэмасын.

Таласып таңмен ақын оянады,
Тәкаппар тауларынан ой алады.
Алматыдан тағы бір хабар жетті,
Аяқтап қалған кезде поэманы.

Жасекең желікпеді, зерікпеді,
Бақ басыңа қарадай келіп пе еді.
Халықаралық «Сократ» орденіне,
Ие бопты поэма кейіпкері.

Бір сазбен тербетіліп сәуір жаны,
Күй толғап, толықиды тау ырғағы.
Тағы да таң қаларлық іс жасапты,
Өнерпаз – Толыдағы бауырлары.

Өнерде ұшқын атып жалындапты,
Толының жасы бірақ танылмапты.
Он мың адам қосылып домбырамен,
Халықтың «Кеңес» күйін орындапты.

Жаңаны ұштастырып ескіменен,
Өнерде ұлы жолға көш түзеген.
Таңырқап тыңдап қалды құлақ түре,
Қазақтың домбырасын естімеген.

Сезінген бар әлемді таң қыларын,
Асқақтап екі шектен жаңғырады үн.
Бір сәтке әлем көгін тербеп тұрды,
Күмбірлі әсем сазы домбыраның.

Оқиға болған ғажап, ең қызықты,
Өнерде толықтықтар сең бұзыпты.
Халықаралық Гиннестер кітабына,
Теңдессіз жаңалықты енгізіпті.

Тұнып тұрған даналық сайын далам,
Жапырақ жай, қарағай, қайың да аман.
Тағы әлем толықтықтар арқасында,
Қазақтың ұлылығын мойындаған.

Жазылар қыртыстанған қара қатпар,
Кетеді жердегі әлі-ақ алағаттар.
Жарқын-жарқын
жылдардың қойнауынан,
Жасанды іздеп келер марапаттар.

Бәрі де қиын күннің артта қалды,
Ел үшін адал қызмет атқарады.
Жарты әлем таңырқаған бұл ғажайып,
Жасанға ине ұстаған жалт қарады.

Халқының әдет-ғұрып, салтын алған,
Сол салтын білген бүгін жарты ғалам.
Елімен бірге Жасан келе жатыр,
Алтын ине ұстаған алтын адам.

Қартайған шақтың қайғысын сейілтті

Менің немерем Әбілдаев
Мақсат 10.05.2002 жылы
туылған еді. Ол нәресте шағынан
бастап қатты аурушаң болды.
Дәрігерлер «Резидуальная
энцефалопатия», «Умственная
отсталость», «Задержка психо-
речевого развития» деп диагноз
қойған болатын. Осы дерттердің
әсері болса керек, ол дұрыстап
сөйлей де алмайтын. Айтылған
сөздерді түсінбейді, есте сақтау
қабілеті де төмен. Үнемі аяқ-
қолдары қақсап, аузынан сілекей
ағады. Тіпті тамағын да дұрыс іше
алмайды. 2007 жылы «Жығылғанға
жұдырық» дегендей жол апатынан
оң жақ аяғы сынды. Жалпы,
сіздердің орталыққа келгенге
дейінгі немеремнің хал-күйі өте
нашар болды. Алла сәтін салып,
сіздерден ем алғаннан бастап
оның жағдайы жайлап өзгере
бастады. Тамаққа тәбеті ашылып,
аузынан сілекейі аққанын қойды,
бұрынғыдай емес, айтқанды
түсінетін болды. Кіші дәреті қалпына
келіп, қол-аяғы қақсағаны басыла
бастады. Халқымыз «Бала балдан
тәтті, немере оттан да ыстық»
дейді. Қартайғандағы қызығымыз
Мақсаттың мұндай халге тап
болғаны жанымызға қатты бататын,
сары уайымға салынып, талай
түнді ұйқысыз атырдық. Еш уақытта
оны қазіргідей халге жетеді деп
ойлаған емеспіз. Мақсатымызды
сауықтырып, шипалы ем жасаған
профессор Жасан балама және ол
басқарып отырған ұжымға айтар
алғысым шексіз. Бұл менің ғана
емес, бүкіл отбасымыздың, туған-
туыстардың ақ жарма алғысы.

Сіздерге әрқашан зор денсаулық
тілеп, Республикамыздың 20
жылдық мерекесімен шын жүректен
құттықтаймын. Ауырмаңыздар,
бала-шағаларыңыздың қызығын
көріңіздер.

Атасы Тереңбаев Әбілда,
Жамбыл обл. Қордай ауд.

Құрметті Жасан мырза!
 Әйелімнің он жылдан бері оң жақ қолы иығынан бастап дұрыс істемейді. Сол себепті киімдерін кие алмайды, оның үстіне жоғары қан қысымының әсерінен паралич болған еді. Бұл науқастан тез сауыға аламыз ба, қандай ақыл-кеңес айтасыз? Әйелімнің қолы қалпына келе ме?

Сәлеммен Берел
Маңғыстау облысы

Біздіңше, әйеліңіздің қолының қимылға келмеуі инсульт алуға байланысты болған. Жалпы, тибет емі мұндай дерттерді емдеуге икемді болғандықтан, уақытыңызды өткізбей бірден ем-дом жасатқаныңыз дұрыс. Себебі кез келген дерттің уақыты ұзарған сайын асқына береді. Егер сіз әйеліңізді орталыққа алып келер болсаңыз, нақты тексерулерден өткізген соң біз қажетті ем-дом тағайындаймыз. Тибеттік алтын инеге электр жабдықтары арқылы тоқ жіберу, түрлі шөптермен қыздыру және нүктелі уқалау жасату, осы дерт үшін анағұрлым өнімді нәтиже береді. Тек нақты диагнозын білу үшін өзге де емханалардың тексеру нәтижелерін қоса ала келіңіз.



Жазылмайтын емшісінің

Аса қадірлі профессор мырза! Баламның денсаулығы жиі сыр беріп жүргесін, жақында медициналық толық тексеруден өткізген едім. Дәрігерлер таң қаларлық диагноз айтты. Олар әлі де кәмететке толмаған ұлымды жыныстық ауруға шалдыққан дейді. Бұл сірә қандай жағдай?

Талғат Омаров,
Атырау облысы, Құрманғазы ауданы

Ж: Мұндай жағдай соңғы кездері медицина саласында жиі кезіге бастады.

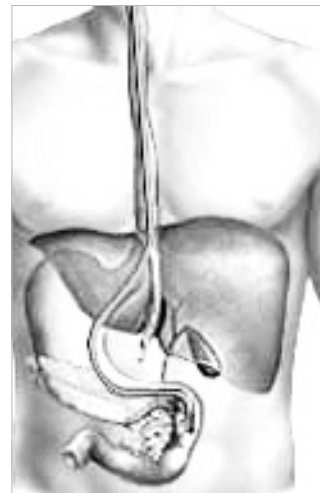
Дәрігерлік салада жасөспірім балалар жыныстық ауруға шалдықпайды деген ұғым жоқ.

Сондықтан мұндай жағдайға тап болған баланы ертерек емдеткен дұрыс. Балалардың да жыныстық дертке шалдығуы көп жағдайда төмендегі себептерге байланысты болады:

1. Қан құю немесе қан жасалмаларын укол етіп салудан жұғымдалады. Яғни қажетті тазалықтың болмауынан;
2. Дезинфекцияның талаптағыдай болмауы, қызметтегі ағаттық немесе ағза алмастыру сынды күрделі ота кезінде жұғады;
3. Күнделікті тұрмыстық бұйымдарды ортақ пайдаланудан кейбір жыныстық аурулар тез жұғады;
4. Жыныстық аурулар босанудан бұрын немесе босану барысында және босанғаннан кейін анадан балаға жұғады;
5. Баланың ата-анасына жақын жанасуы, қарсылық қуатының төмендігі, жыныс жүйесі мен тері қыртысының жетілуі толық болмауы себебінен ауру қоздырғыштар баланың ағзасына тез өтеді. Ұл балалар күпек терісінің ұзын болуы, жеке гигиеналық тазалықтың жақсы болмауы әсерінен жыныстық ауруларға оңай шалдығады. Сондықтан балалардың зардап шекпеуі үшін үлкендер олардың күнделікті тұрмысын жіті бақылап, саламатты тұрмыс салтын қалыптастыруды кішкене күнінен бастауына себепкер болуы керек әрі өздері де қажетті медициналық тексеруден өтіп, егер жыныстық дертке шалдыққан болса келесі балаға қан арқылы өтпеу үшін кешенді ем қабылдаған дұрыс.

Жасан мырза, өтке тас байлану ауруының тұқым қуалаумен қатысы бар ма?
Балшат Бурабеков,
Талдықорған қаласы

Ж: Медицинада өтке тас байлану ауруының тұқым қуалау дертіне жататындығы туралы қорытынды шыға қойған жоқ. Бірақ семіздіктің және қанда май құрамы көп болудың тұқым қуалау сипаты бар. Ал мұндай адамдар арасында өтке тас байлану дертіне шалдығушылар саны мол. Сонымен қатар дәрігерлік салада көптеген жағдайлар өтке тас байланудың тұқым қуалау дертімен қатысты екенін көрсетіп жатыр. Мәселен, шетелдік медицина мамандары зерттеу арқылы өтке тас байлану ауруына шалдығушылардың ішінде ата-аналарының да осы дертпен ауырғандарының салыстырмалы түрде көп екендігін, оның үстіне ұрпақтарының да өт тасы ауруына шалдығу жағдайы жоғары болатындығын байқаған. Өт сұйығының алмасуына қатысты болған көптеген гендердің де өт тасы дертінің келіп шығуына қатысы бар. Ал геннің тұқым қуалаумен қатысы бар. Дегенмен кейбір медицина мамандары осы дерттің пайда болуы тамақтануға қатысты екенін де айтып жүр. Сондықтан олар бір отбасындағылардың тамақтану әдеті ұқсас болатындықтан, өтке тас байлану тұқым қуалаумен қатысты дейтін пікірмен келіспейтіндіктерін айтуда...



ЫН ауру жоқ, е кез болса...

2. Жасан балам, мен қарт адаммын. Жас ұлғайған сайын адамның денсаулығы нашарлай береді екен. Сол себепті соңғы оншақты жыл бойы дәрі-дәрмекті жиі тұтынып келемін. Асқазаным да жақсы болмай барады. Ал балаларым дәрі ішуге дұрыс көңіл бөлмейсіз деп ұрсады. Дәріні қалай дұрыс ішуге болады?

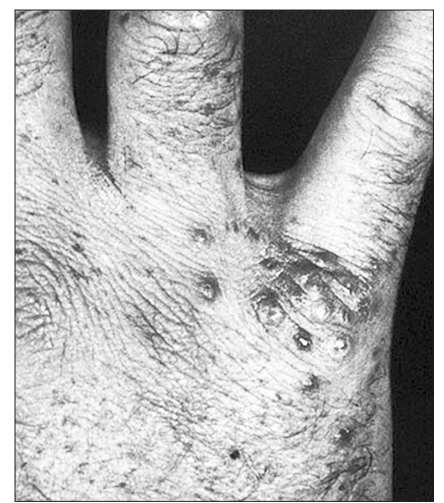


**Бибәтима Тілеубекқызы,
Шымкент облысы, Сарыағаш ауылынан**

Ж: Дәріні ішу әдісінің дұрыс болмауы оның әсеріне кері ықпал жасайды. Мысалы, сұйық дәрілерді ішкенде алдымен шайқап, араластырып онан соң көрсетілген дозасы бойынша ішу өнімдірек болады. Ал жөтелді тыятын сұйық дәрілерді, езіп ішетін дәрілерді, қантты қоймалжың дәрілерді ыстық суға жылытып ішу, салқын күйінде ішкенге қарағанда жақсы нәтиже береді. Аурудан енді ғана айыққан, дене қуаты әлсіз адамдардың асқа тәбеті онша болмайтындықтан әрі ас қорытуы да нашар болатындықтан, мұндай адамдар тәбетті ашатын ащы дәрілерді ішпегені жөн. Олар мұндай дәрілерді тамақтанудан 10-30 минут ілгері ішуі қажет. Осылай тұтынғанда дәрі асқазанның сұйықтық бөліп шығару қуатын арттырады.

Түйіршек дәрілерді ішкеннен кейін қайнаған суды молырақ ішсе, дәрінің еріп денеге сімірілуін тездетеді. Мысалы, қызуды қайтаратын дәрілермен бірге қайнаған суды көбірек ішсе, ол терлеуге, ыстықты қайтаруға себін тигізіп қоймай, дәрінің несеп арқылы сыртқа шығарылуына жәрдемдесіп, оның денедегі жағымсыз әсерін азайтады. Асқазанға қатысты дәрілерді ішерде оны түйіршек күйде жұта салмай, ұнтақтап алғаннан кейін жұтса, ол асқазанды кептіріп ауыртпайды. Қант қабыршақты дәрілерді (сыртқы қабаты қант қабыршағымен қапталған), капсулалы дәрілерді ішерде оны ұсатуға, жаруға болмайды. Өйткені олардың ішіндегі дәрілердің көбі ащы немесе қатты тітіркендіргіш болғандықтан ол тез жұтылмайды.

Ұнтақ дәрілерді ауызға құя салса шашалтады. Сондықтан ұнтақ дәріні аз мөлшердегі суға еріткеннен кейін жұту немесе дәрі ішердің алдында бір ұрттам суды ішіп алғасын дәріні ауызға құюға болады. Мұның барлығы да – қарапайым өмірде дәріні дұрыс қолдану үшін айтылған кеңес. Ал күрделі дерттер үшін дәрі ішу көп жауапкершілікті қажет етеді. Алайда дәрінің де пайдасымен қоса зияны бар. Сондықтан залалсыз тибет емін көп қабылдап, болмаса халықтық емдеу жолдарына көп жүгінген дұрыс. Өйткені бұл салалар науқасты табиғи залалсыз емдік тәсілдер арқылы емдейді.



Құрметті «Жас-Ай» медицина орталығының бас дәрігері Жасан аға, мен елдің қиыр шетіндегі бір ауылда мал бағатын қарапайым малшымын. Жақында үстіме қотыр қаптап кетті. Укол мен дәріге жаным қарсы еді, сондықтан дәрі-дәрмек пен уколды қолданбайтын халықтық ем болса айтып берсеңіз...



**Дарқан Кәдірбекұлы,
Ұржар ауданы, Көкөзек ауылы**

Ж: Бұл дерт қотыр болған малды ұстаудан, адамдар арасында бір-біріне жұғып, қасу арқылы өршиді, асқынады. Алғашқы 10-15 күн жасырын кезеңі есептеледі. Қотырдың түрі көп, сіз нақты қандай түріне шалдыққаныңыз бізге белгісіз болғандықтан, халқымыз ежелден қотырға пайдаланып келе жатқан мына бірнеше ем түрін айтып берейін.

Бір семіз қой немесе ешкіні сойып асады. Оған қотыр болған бір адам үшін 100 г. күкірт, 1 кг. қараандызды талқандап қосады. Ет сүйегінен арылып әбден піскенде, қотыр болған науқас етін жеп, сорпасын тойғанша ішеді. Онан соң 1 кг. күкіртті талқандап майға араластырып, қотыр болған адамды жалаңаштап, денесіне жағады да, таза киім кигізіп, жылы жауып жатқызып, тастайды. Егер бір отбасындағы барлық мүше қотыр болса, бәрі осылай істеуі керек. Ал жеке адамның дауалауға тура келсе, бір адамның денесіне жағатын күкірттің мөлшері 100 г., сорпаға салып ішетін күкірттің мөлшері 5 г. болғаны жөн. Балалар үшін мұнан да азайтуға тура келеді.

Ел ішін аралап, адамдарды сынайтын періштелер

Періштелердің арасында ел ішін аралап, адамдарды сынайтындары да болады. Мына бір хадис соны баяндайды.

Ертеде бірі алапес, екіншісі таз, үшіншісі зағип үш дос болған екен. Аллаһ тағала үшеуін сынау үшін оларға адам бейнесінде бір періште жібереді. Періште алапеске келіп: «Ең жақсы көретін нәрсең не?» – деп сұрайды. Сонда алапес: «Әрине, денім сау, көрікті болсам екен» дейді. Сол мезет оны періште қолымен бір сипап, ажарлы адамға айналдырады. Періште одан: «Қай малды жақсы көресің?» – деп сұрайды. Алапес түйені атайды. Алдынан дереу он түйе пайда болады. Періште: «Бұларды Аллаһ саған ұзағынан сүйіндірсін», – деп әрі қарай жол тартып, тазға жолығады. Оған да алапеске қойған сұрақтарын қайталайды. Таздың жауабы бесенеден белгілі... Періште оның басынан сипаған сәтте тазға шаш бітеді. Періштенің екінші сұрағына таз сиырды атайды. Сол сәтте оның алдына буаз сиырлар пайда болады. «Бұларды Аллаһ саған нәсіп етсін» дейді де, періште келесі кезекте соқырға келіпті. Оған да әлгілерге қойған сұрақтарын айнақатесіз қайталайды. Соқырдың да жауабы белгілі. Періште оның да тілегін орындайды. Ал екінші сұрағына ол «қой» деп жауап береді. Ол тілегі де орындалады. Арада бірнеше уақыт өтеді. Оларға берілген малдың басы өсіп, өріске сыймай кетеді. Күндердің бір күні періште әлгі көрікті адамға келеді. Мына саған көрікті сыйлаған Жаратушының құрметіне маған «бір түйе берші» дейді. Көрікті адам оған жауап та қатпайды. Періште енді оған: «Әй, сен әлгі алапес емессің бе? Мына байлық Аллаһтың несібесі емес пе? – дейді. Сонда ол «Жоқ, бұл – аталарымнан қалған мирас» деп жауап береді. Періште «Егер де жалған айтсаң, Аллаһ баяғы қалпыңа қайта түсірсін» дейді. Расында да, көрікті адам бұрынғы қалпына қайта оралады. Сараңдық танытқан таз да бұрынғы қалпына оралады. Соңында періште үшінші адамға келіп, «Саған көзді сыйлаған Жаратушының құрметі үшін маған бір қой берші», – дейді. «Иә, расында, мен соқыр едім. Бірақ Жаратушы ием маған көз сыйлады. Кедей едім, мал беріп байытты. Оған қанша шүкір етсем де аз. Оның құрметі үшін қалаған қойыңды ал», – дейді. Сонда періште: «Байлығыңды Аллаһ ұзағынан нәсіп етсін! Алайда Аллаһ үшеуіңді сынаған еді. Аллаһ та саған разы. Бірақ екі досың берілген нығметтің қадірін білмеді. Олар Аллаһтың азабына тартылады» деп лезде ғайып болады.[1]

Расында да, Аллаһтың құдіреті мен шеберлігі күллі жаратылыс атаулыда айқын көрінеді. Жаратылған барлық болмыс – Ұлы Жаратушының баға жетпес өнер туындысы. Аллаһтың рақымдылығын бір сөзбен айтып жеткізу мүмкін емес. Құран бұл ақиқатты: «Қайда қарасаң да, Аллаһтың жүзі (рақымдылығы, қайырымдылығы, құдіреті) сонда», [2] – деп түсіндіреді.

Қ.ЕРЖАН

Ысырап

Хатими Әсам атты ғұлама ысырапқа қатты көңіл бөлген. Бір ғалымның күнделікті өмірінде көп ысырап жасайтынын естіп, арнайы іздеп барады.

Үйіне келіп: «Мен дінді жаңа үйреніп жүр едім, маған ұстаз бол», – деп қолқа салады. Әлгі ғалым: «Алдымен не үйренгің келеді?», деп сұрайды. Хатими Әсам: «Алдымен маған дәрет алуды үйрет», – дейді. Бұны мақұл көрген ғалым баппен дәрет алып, әр мүшесін үш реттен жуып шығады. Бәрін бақылап отырған Хатими Әсам оған «Енді мен сенің көзіңше дәрет алайын, қателерім болса, түзетерсің» деп, дәрет алуға кіріседі. Алайда шынтақтарына келгенде үш рет емес, төрт реттен жуады. Бұны байқап қалған ғалым:

– Суды ысырап еттің, – деп ескертеді.

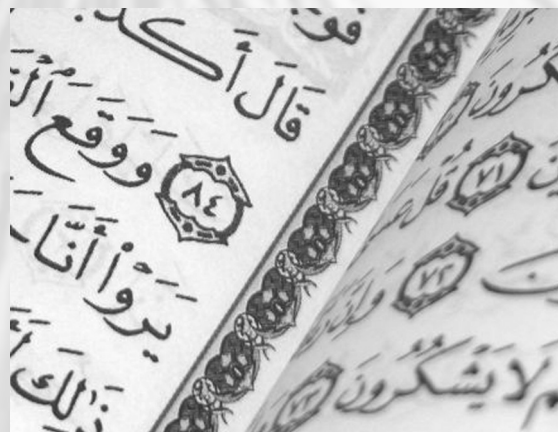
– Мен қай жерде ысырап еттім? – деп қарсы сұрақ қояды сонда Хатими Әсам.

– Қолдарыңды шынтақтарыңмен бірге үш рет жуудың орнына сен төрт рет жудың, – дейді ғалым.

Сонда Хатими Әсам оған қарап: «Мен бір ұрттам суды ғана ысырап еттім. Ал сен күніге қаншама жақсы нәрсеге ысырап жасайды екенсің», – деген екен.

Ғалым кісі Хатими Әсамның дін үйрену үшін емес, өзіне ысырап жөнінде сабақ беру үшін келгенін түсініп, үйіне кіріп, қырық күн тәубеге бас қойған екен.

Ислам ғылымхалынан



ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит,
нев-роз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт,
защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия
межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, за-
икания.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипер-
тоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, ве-
гето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение
ритма сердца, тромбофлебит, варикозное расшире-
ние вен, постинфарктный кардиосклероз.
- **Болезни желудочно-кишечного тракта:**
гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и две-
надцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой,
панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, за-
поры, 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 остеоар-
трит.
- **Болезни дыхательной системы:**
бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит,
гайморит, пневмония, аллергический бронхит.
- **Кожные заболевания:**
витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейро-
дермиты, 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 ти-
бетской 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,
302-15-40, 302-15-39**

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



Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы Қазақ
Ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор
Сұлтан ЖАНБОЛАТ, жазушы, ҚХР Халық
құрылтайының өкілі, профессор
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының докторы,
профессор
Төлебай РАҚЫПБЕКОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор, Семей мемлекеттік медицина
университетінің ректоры
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы
Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД, ақын,
халықаралық жыр мүшәйраларының жүлдегері

Редакция ұжымы:

Директор – Бас редактор
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, ака-
демик

Бас редактордың орынбасары

Біләл ҚУАНЫШ,
Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Бектұрған ЛАҚАДЫЛ
Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ
Телікбаева Айгерім

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Ләйла ТЕМІРБЕКҚЫЗЫ

Таралымы – 5000 дана

Журнал Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат
министрлігінде 12.12.2008 жылы тіркеліп, № 9751 - Ж куәлігі берілді.
Редакция келісімінсіз журналда жарияланған материалдарды көшіріп
басуға болмайды. Автордың пікірі редакция көзқарасын
білдірмейді.

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.
Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшелерінің қиылысы,
Витебская №42 6-кеңсе
Телефон: 8(727) 390-19-19
e-mail: zhasai_67@mail.ru
http://www.jasai.kz

Құрметті оқырман!

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

Жазылу бағасы:

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

«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.