



№5 (38)
2015 жыл

*Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде*

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



ТАРАЗДА ӨТКЕН ТАРИХИ ТӨЙ



БАЛАМЫЗДЫ САЛ АУРУУЫНАН ЖАЗЫП, ТҰСАУЫН КЕСТІ

Үш айдың ішінде үлкен қуанышқа, баға жетпес бақытқа кенелдік. Балам балалар церебральды параличі (ДЦП) дертінен жазылған соң, Жасан Зекейұлы мырзаның өзі тұсауын кесіп беруін өтіндік. «Жас-Ай» медицина орталығында ақ дастархан жайып, қазақтың ырымымен ақ жол тілеп, тәй-тәй бастырдық. Баламның шапқылап жүргенін көріп, қуанышымызда шек жоқ. Жалғыз менің ғана емес, бүкіл отбасымызбен сіздерге айтар алғысымыз шексіз. «Жүре алмай қалар ма екен?» деген үрейімізден арылтып, біздерді шын бақытқа кенелтіп отырған «Жас-Ай» медицина орталығына ақ жол тілейміз!

Аслан менің бірінші балам еді. Алғашында-ақ еңбектеуі мен қимыл-қозғалысынан оғаштықтар байқалатын. Мен баланың дамуы осылай қалыптасатын шығар деп еш күдіктенбей жүргенмін. Бірақ, жергілікті аурухананың дәрігерлері оң жақты церебральды сал ауруы деген диагноз қойып, ауруханада жатып емдеу керектігін айтты. Басқалай емнің қажет екендігін ішім сезіп, басқа тәсілдерді іздестіре бастадым. Жанашыр адамдардан: «Жас-Ай» медициналық орталығында осы дерттегі балаларды жақсы емдейді, тіпті жүріп жатыр» дегенді естіп, орталық жайлы мәліметтерді іздестіріп, осында аттандық. Мұның алдында Алматыдағы невропатолог қарауында болғанбыз. Тіпті, невропатолог дәрігер Ирина Чулкова да таңданып, «Басқа да бір-екі балаларым бар еді. Мен оларды да «Жас-Ай» клиникасына жіберермін» деп, осы жердің мекен-жайы мен телефондарын сұрап алып қалды.

Жасан Зекейұлы тамырынан ұстап көргенде емдеуге болатын сал ауруының түрі екенін бірден түсінді. Тоғыз айлығында келіп, алғашқы емін алғанбыз. Араға он-он бес күннен салып, емнен қалмай келіп тұрдық. Бір жас, үш айға келген кезімізде баламыз толықтай жүріп, жүгіріп кетті. МРТ томографиялық



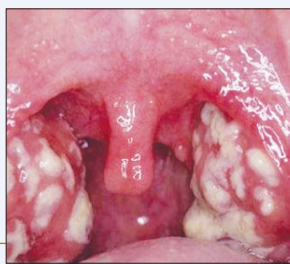
тексеруге түсіргенімізде бәрі жақсы деді. Басында аздап сары суы болатын. Судан да із қалмаған. Сене алар емеспіз! Бір ғажайып болды! Алланың құдіреті де бар шығар деп ойлаймын.

Бұл орталық әрқашанда Алланың қарауында болып, жамандықтан, бәле-жаладан аман болып жүрсін дегім келеді. Халқына осындай қуаныш пен бақыт сыйлап отырған Жасан Зекейұлына, балалар дәрігері Айгүл Оңдасқызына, баламызға қызмет көрсеткен мейірбикесі Ботагөзге айтар алғысымыз көп!

**Аслан Асқаровтың анасы –
Аида ӘБДІҒАППАРОВА,
Маңғыстау облысы,
Бейнеу ауданынан**

МАЗМҰНЫ

1 МАШАҚАТЫ
КӨП БАСПАҒА
МҰҚИЯТ БОЛАЙЫҚ



5-бет

5 ГЕМОГЛОБИН
ДЕҢГЕЙІН БІЛІП
ЖҰРУ – МАҢЫЗДЫ



16-бет

2 ҚАН ҚЫСЫМЫН
ЕЛЕМЕЙ
ЖҰРУ – ҚАУІПТІ



6-7-беттер

6 ӘЛЕМ ШҰБАТТЫ
«МЕДИЦИНАЛЫҚ
СУСЫН» ДЕП
ТАНЫДЫ



18-бет

3 «ЭПИДЕМИЯҒА»
АЙНАЛҒАН
СЕМІЗДІК ДЕРТІ



10-11-беттер

7 ЖЫЛДАМ
ТАМАҚТАР
ЖЫЛДАМ
АУЫРТАДЫ



26-бет

4 ЕРТЕ ЖАСТАҒЫ
ЖҮКТІЛІКТІҢ
ЖАН-ЖАҚТЫ
ЗИЯНЫ



13-бет

8 СҮТТЕН
ДАЙЫНДАЛА-
ТЫН ҰЛТТЫҚ
ТАҒАМДАРДЫҢ
ПАЙДАСЫ



30-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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



Құрметті Жасан Зекейұлы, сіздің білікті дәрігер екеніңізді естіп, біліп жүрміз. Ел үшін жасап жатқан істеріңізге сәттілік тілеймін. Сізге хат жазудағы себебім, соңғы жарты жыл көлемінде кіші дәретімнің дұрыс болмай жүргені. Қалыпсыздық бар екені өзіме анық байқалады. Кіші дәретке жиі барғаныммен, аз мөлшерде ғана несеп шығады. Әлі күнге дейін, ауруханаға барып тексеріліп көрмедім. Сізден сұрайын дегенім, кіші дәреттің қалыпсыздығынан қалай арылуға болатынын айтып берсеңіз. Алдын ала рахмет.

Нүсіп СЕЙІТҚАЗЫҰЛЫ,
Алматы облысы



КІШІ ДӘРЕТТІҢ ҚАЛЫПСЫЗДЫҒЫ

Нүсіп Сейітқазыұлы, сіздің бұл ауруыңыз қазір жастарда жиі кездеседі. Мұндай аурудың себеп-салдары туралы бұрынғы мақаларымызда кеңінен тоқталған болатынбыз. Енді қысқаша жауап бере кетейін.

Адам күніне ең аз дегенде 3-4 рет, ең көп болғанда 10 рет кіші дәретке отырады. Сол себепті, несеп шығаруды – денедегі су құрамын теңестіретін ең маңызды функциялардың бірі деуге болады. Денеге сіңірілген су жасушада зат алмасқаннан кейін денедегі артық заттарды өзімен бірге сыртқа шығарады. Бұл шығарылған су несеп болып табылады. Дене осы несеп шығару функциясына сүйене отырып қажетсіз заттарды шығарады әрі дене сұйықтығының осмотық қысымы мен тұз құрамы секілді минералды заттардың қоюлығын сақтайды.

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

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

Несеп шығару неліктен қиын болады?

Қуық тұтылу негізінен несеп шығарудың кедергіге ұшырауы, несеп шығарғанда қиналу, несеп жиылу деп бөлінеді. Бұл ау-

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

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

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

Орта жастағы немесе қартайған әйелдерде несеп шығарғанда қиналу жағдайы байқалса, бұл – несеп жолы түймешігі, несеп жолының қабынуы және босану кезіндегі зақымдалудан қалған зардап болуы мүмкін. Әйелдер босанған кезде нәрестенің басы бала жолынан өткенде несеп жолын басып өтеді. Зақымдалған несеп жолының бүйірі оңай қабынып, іріңдеп, тыртықтанып, несеп жолын қатайтады. Босанған кезде пайдаланылатын акушерлік қысқыштар да, несеп жолы бүйірін оңай зақымдайды. Әйелдер жас кезінде несеп жолының тарылуынан болған несептің қалыпты шығарылмауын көп жағдайда елеусіз қалдырады да, жасы ұлғайғанда барып несеп шығару ретінің көбеюін, несеп шығарғанда қиналу секілді жағдайларды және дәреттен кейін несеп тамшыларының қалатындығын сезеді.

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

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

Еркектерде болатын несеп жолына тас байлану

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

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

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

Несеп жолына тас байлану – денедегі магний дәруменінің жетіспеуінің әсері. Себебі, магний дәрумені жасушадағы кальцидді жоғалтатын, ерітетін рөлі бар. Сондықтан, қуығына тас байланған науқастар ағзада магний-ді толықтап отыруға көңіл бөлуі керек. Сірке, лимон, қара өріктің құрамындағы дәрумендер және лимон қышқылының да байланған тасты ерітетін рөлі болады. Жайшылықта осы тектес тағамдарды жиі тұтыну арқылы тас байланудан сақтануға болады.

Жасан Зекейұлының ғылыми материалынан

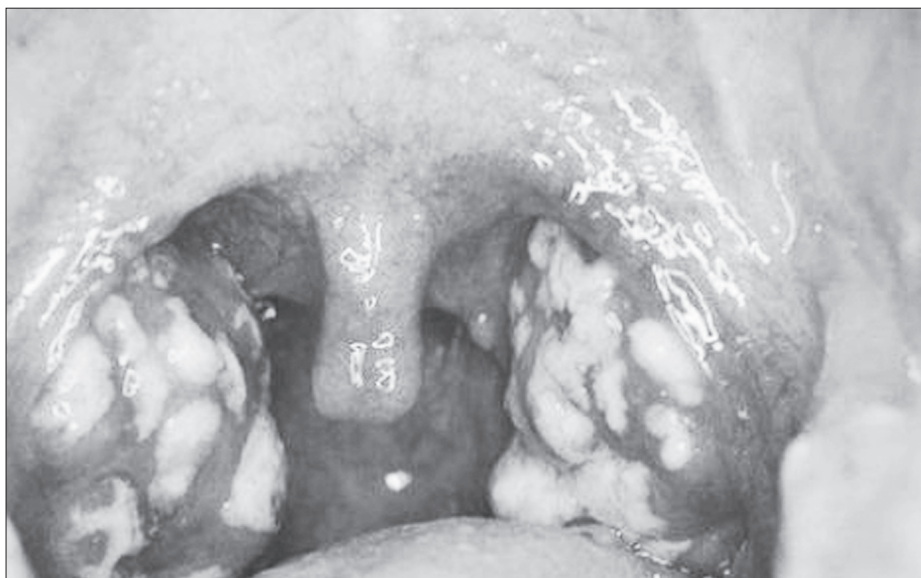
МАШАҚАТЫ КӨП БАСПАҒА МҰҚИЯТ БОЛАЙЫҚ

Күн суыта бастасымен климаттың ауысуына байланысты жер бетінде түрлі аурулар белең ала бастайды. Әсіресе, қазан мен қараша айларында ауаның ылғалдығы мен тым суықтығы салдарынан балалар арасында баспа ауруының жиі тарайтыны белгілі және оның машақаты да аз емес.

Баспа – өздігімен тез жазыла қоятын, мән бермей жүре беретін жеңіл аурудың бірі емес. Жұқпалы ауру саналатындықтан, ауырған балаға төсек режимі мен ерекше күтім қажет. Ауру – ауа арқылы, тұрмыстағы қолданылатын заттар, ыдыс-аяқ, киім-кешек, ойыншықтар арқылы таралады. Баспаны қабылдағыштықтық қаупі айтарлықтай жоғары. Баспамен ауырған адаммен ұзақ әрі жақын араласу – ауруды жұқтыруға бірден-бір себеп.

Ауруды асқындырып алған жағдайларда баспа ауруы жүрек, бүйрек және буын ауруларын қоздырып, тыныс алу жолдарын қабындырады. Дер кезінде аяғына дейін ем қабылдамағандықтан, ауру созылмалы түрге өтіп, әр жылдың көктем, күз мезгілдерінде өз бетімен қайталанып, қозып тұрады. Баспаның негізгі қоздырғышы – стрептококк бактериясы. Стрептококктар – бұл микроорганизмдердің үлкен тұқымдасы. Оларды микроскоппен қарағанда моншақ тәрізді болып көрінеді.

Баспа (ангина) көбінесе, түрлі вирустарға қарсы тұру қабілеті төмендегенде, суық тигізгенде, дәрумендер қоры таусылғанда пайда болады. Баланың дене қызуы көтеріліп, тамағы ауырады, әсіресе, жұтынғанда қатты ауырып, тамақ іше алмайтын жағдайға келеді. Тәбеттің төмендеуі, жиі құсу, шаршағыштық, әлсіздік белгілері де білінеді. Кейде бадамшабез қуысында ірің пайда болады. Олар біртіндеп ұлғайып, қатты ауыртатын болады. Дәрігер ауыз-



жұтқыншақ шырыштары, бадамшабез, аймақтық лимфатүйіндерге қатысты шағымдарға байланысты науқасқа диагноз қоя алады.

Ауру түріне қарай талаураған, фолликулды, лакуналық (қалталық), некроздық (өлеттенген) болып бірнеше түрге бөлінеді. Баспаны негізінен, жедел және созылмалы баспа деп екі түрге бөліп қарайды. Жағдайы тым ауыр науқастарды госпитализациялау қажет. Емді уақытылы қабылдау науқастың тез жазылып шығуына септігін тигізеді. Он күннің ішінде сауығу белгілері біліне бастайды. Міндетті түрде жатып емделу, тамақты жылы ұстау, тұз ерітінділерімен тамақты шаю, антибиотиктер қабылдау қажет. Сондай-ақ, науқасты мүмкіндігінше жазылғанша оқшаулап, оған бөлек ыдыс, сүлгі беру керек. Тамақтанғаннан кейін ыдыстарды мұқият жуып, 10-15 минут суға қайнатып алған жөн. Ал, дәрі-дәрмектерді өз бетінше қабылдауға болмайды. Науқастың ішетін дәрілерін міндетті түрде дәрігер тағайындайды.

Сондай-ақ, аурудың толықтай жазылып шығуына мән беру керек. Себебі, ағзадағы қалып қойған вирустар біртіндеп ревматизмге өкеліп соғуы ғажап емес. Бұл кезде

буындар ісініп, бүйректі ауыртып, бауырдың өтін қоздыратынын есте сақтаңыз. Жас баланың түрлі емге шыдай алмайтындығын ескерсек, кішкентай кезінде аталған бактерияларды жойып жіберетін препараттар қолданылмайтындықтан, есейгенде баспа дерті қайта қозатын жағдайлар кездеседі. Асқынған баспа құлаққа өтіп, өзінен-өзі жарылады. Ол өте қауіпті. Себебі, жарылған баспаны тек ота арқылы ғана алып тастауға болады.

Баспаны болдырмау үшін, жеңіл спорт пен дене шынықтырудың, таза ауа мен жеке бас гигиенасының маңызы зор. Дәрілік препараттардан бөлек, лимон қосылған жылы шай, бал қосылған сүт, минералды суларды көптеп ішкен пайдалы. Тамақты жылы ұстап, жылы компресс жасаған жөн. Ал, тамақты шаю үшін 3 пайыздық сутегі тотығын, марганец қышқылды калийдің (марганцовка) аз ғана қызғылт ерітіндісін, риванал ерітіндісін (1 стакан суға 1 таблеткасы) немесе шалфей мен түймедағының қайнатылған суын пайдалануға болады.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Индира Сайлауқызы

ҚАН ҚЫСЫМЫН ЕЛЕМЕЙ ЖҮРУ – ҚАУІПТІ

Қан қысымын елемей жүре беру өте қауіпті. Өз денсаулығына салғырт қараудың салдарынан өмірден ерте озатындар да бар. Дер кезінде ем қолданбаса, ол жүректің жансыздануына (инфаркт) немесе жүрек қыспасына (стенокардия) әкеліп соғады. Жүректің бұлшық еттерін әлсіретіп, оның жұмысын тежейді. Ауыр жағдайларда миға қан құйылуға, соқырлыққа, бауырдың нашарлауына дейін жеткізуі мүмкін.



Елімізде әрбір оныншы адам осы аурумен ауырып, қатары да күн санап бірнеше есеге артып келе жатқаны белгілі. Бұрындары жасы алпыстан асқандар ауыратын болса, қазіргі кезде қырық жастағыларға да тән ауруға айналды. Қан қысымынан көз жұматын адамдар бойынша республикамызда алдыңғы қатарға шығады екен.

Қан қысымының көтерілуі адам ағзасындағы қан айналымының бұзылуынан, жүрек-қан тамырларының тартылып, қанның қоюлануынан болады. Бұл көбінесе аз қимылдайтын адамдарға тән. Қимыл-қозғалыстың аздығынан тамырдағы қан қоюланып, ішкі температураның қысымы жоғарылайды. Мұндай кездерде адамның басы солқылдап ауырады. Сондай-ақ, артық салмақ

Қан қысымы көтерілгенде пайдалы 10 тағам

1. Майсыз ірімшік – тамырлардың созылуына әсерін тигізіп, жүректі жақсартады және кальций, магний, калийдің көзі болып табылады. Сондықтан ірімшікті күніне 100 грамнан жеу керек.

2. Қызыл болгар бұрышы – С дәруменінің аса көп мөлшерін өзінің құрамында сақтайды. Гипертонияға шалдыққандарға бұл тағамды міндетті түрде пайдаланған жөн. Егер күніне 2 дана қызыл бұрыш жейтін болсаңыз, организмдегі С дәруменінің орнын толтырады.

3. Албырт (лосось) – май қышқылының көзі және қан қысымын түсірудің тамаша әдісі. Оны аптасына 3 рет, 100-150 грамнан қолданған жөн.

4. Сұлы жармасының ботқасы – гипертониямен ауыратын адамдардың таңғы ас мәзірінде міндетті түрде болуы қажет. Зерттеулер нәтижесі бойынша, сұлы ағзадағы селеннің орнын толтырушы.

5. Асқабақ шемішкесі – ағзадағы цинктің азаюынан сақтайды және инфаркттан құтқарады. Күніне 20 грамнан жеген жеткілікті.

6. Какао – қан тамырларының жағдайын жақсартатын құнарлы сусын. Аптасына 1-2 рет ішіп тұрған пайдалы.

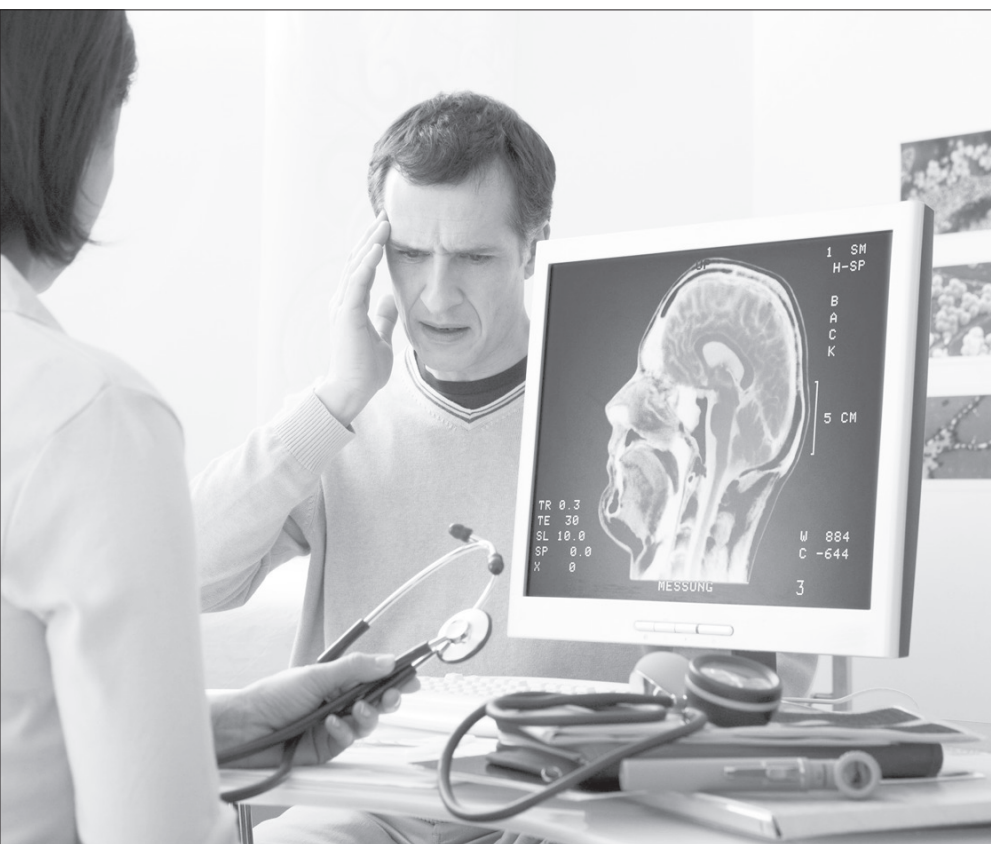
7. Майы алынған сүттің құрамында калий, кальций, магний және көптеген дәрумендер бар. Күніне 3 стаканға дейін ішуге болады.

8. Ащы шоколад – жүрек бұлшық етін бекітіп, антиоксидантты құрамында сақтайды. 5-10 мм-ге дейін қан қысымын түсіруге қабілеті бар. Дегенмен, көп мөлшерде жеудің қажеті жоқ.

9. Миндальдың құрамында мономайлар болғандықтан, холестериннің деңгейін төмендетеді. Бұл жаңғақта қан қысымының түсуін қамтамасыз ететін Е дәрумені, калий, магний элементтері бар.

10. Көк шай – құрамындағы көп антиоксиданттар организмнің тозу үдерісіне жол бермейді. Холестериндік тығынды еріте алатын көк шәйді үнемі ішуге болады.

Ал, алкогольдік ішімдіктер, тұзды немесе қантты, майлы тағамдардан, құрамында кальций көп тағамдар, маргарин, газдалған сусындардан бас тарту қажет. Тұз ағзадағы сұйықты бөгейді. Егер астың дәмін келтіргіңіз келсе, бұрышты немесе лимон шырынын пайдалануға болады. Тұзды тәулігіне кем дегенде 1 шәй қасығынан асырмау керек.



та әсер етеді. Салмақтың артуы кезінде қан тамырының қысымы жоғарылайды да, жүректі салмақпен жұмыс істеуге «мәжбүрлейді».

Қан қысымы – адамның жасы мен денсаулығына байланысты. Қан қысымы артерияларда, қолқада барынша жоғары болады. Қан жүректен алыстаған сайын қысым да азаяды. Қан қысымы капилляларға жеткенше төмендеп, тамырларда, әсіресе төменгі және жоғары қуысты тамырларда төмен болып келеді.

Қан қысымының қалыпты көрсеткіші тонометр бойынша 120/80 болуы керек. Егер тонометр тілі 140/90, 150/100, 160/110, 170/120, 180/130 көрсететін болса, бұлар қан қысымы көтерілуінің екінші және үшінші сатысы болып табылады. Әсіресе, үшінші сатысы науқас үшін өте қауіпті саналады.

Қан қысымының жоғарылауы – гипертония, ал, төмендеуі – гипотония деп аталады.

ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫ – ГИПЕРТОНИЯ

Қан қысымының жоғары көтерілуі – ең алдымен жүректен қан тамырлары мен мидың қан тамырларын зақымдайды.

Жоғары қан қысымы дегеніміз – жүректің алғашқы сығылған кезінде өлшенген қан қысымы. Жүректен шыққан қанның айналу кезінде тамырларға көрсеткен қысымы. Тұқым қуалаушылық аурудың пайда болуына бірден-бір себеп болып табылады. Сондай-ақ, дене қимылының аздығы немесе семіздік, қант диабетімен ауыратындарда жиі кездеседі. Қою шайды шамадан тыс көп ішу де қан қысымының көтерілуіне себеп болады дейді мамандар. Бүйректің созылмалы аурулары, оның ішінде созылмалы пиелонефрит, созылмалы гломерулонефриттің ықпалы зор. Ұзақ уақыт стресске шалдығу да қан қысымын көтереді. Науқастарға көңіл-күйді бірқалыпты ұстау қажет. Орынсыз ұрыс-жанжалдардан, кикілжіңдерден бойын алыста ұстағаны жөн. Бұл жөнінде шығыс ғұламасы Әбу Әли Ибн Синаның мынандай қанатты сөзі бар: «Профилактикалық шаралардың ішінде дәрігердің дәрісінен гөрі, оның нанымды әңгімесі анағұрлым пайдалы әрі әсерлі». Сондықтан да, науқастардың көңілін аулап, жылы сөздермен емдеу дәрігердің міндетіне енері сөзсіз. Жалпы, қан қысымын емдеуге ұзақ уақыт қажет. Кем дегенде 5-6 айдың көлемі.

ХАЛЫҚ МЕДИЦИНАСЫНАН

Ертеде сарыбас шөбін жүрек ауруларын емдейтін дәрілік өсімдік ретінде пайдаланған. Бұл дәрілік өсімдіктен жасалған тұнбалар жоғарғы жүйке-жүйесін тыныштандырып, аурудың көңіл-күйін жақсартады. Жүректің бұлшықеттері әлсірегенде, қан айналысы нашарлап, қысымы жоғарылағанда, жүрек қысып ауырғанда сарыбас шөптен жасалған дәрілермен емдеген.

Дәріні дайындау және қолдану тәсілі: ұнтақталған өсімдіктің 10 граммын 1 стакан қайнап тұрған суға салып, жарты сағат тұндырады. Тұнбаны 1 шәй қасықтан күніне 3 реттен ішеді.

ТӨМЕН ҚАН ҚЫСЫМЫ – ГИПОТОНИЯ

Төмен қан қысымы дегеніміз – жүрек демалуға өткен кезде өлшенетін қан қысымы. Демек, жүректен қан айдалып, босай бастағаны. Қан қысымын әдетте қаназдық, ыстық температура, жүдеулік және түн ұйқысының бұзылуы түсіреді. Медицинада артериялық қан қысымы 95/65 болған жағдайда төмен деп аталады. Қысым бұл өлшемге түскенде жүрекке оттегі жетіспеуі салдарынан тыныс алудың ауырлауы, ағзаның әлсіреуі мен тершеңдігі, бас айналу сияқты жайсыз құбылыстар байқалысымен-ақ, дәрігердің көмегіне жүгінсеңіз өкінбейсіз.

Ал, үй жағдайында күнделікті таңертеңгісін ашқарынға бір стакан судан ішіп отыру қажет. Күніне 2 литрдей су ішу арқылы қан қысымының тепе-теңдігін сақтауға болады. Ұйқыдан ояңғанда төсектен асықпай тұрудың да маңызы зор. Аяқ-қолды созып, жеңіл жаттығуларды жасау қан айналымына көмектеседі. Қан қысымы төмен адамдар тұзды кепкен нанды, минералды сусын, жеміс-жидектерді көбірек жегені жақсы. Дене қимылымен көбірек айналысып, үнемі сабырлы болуға, ашуға бой алдырмауға үйренген абзал.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Айман РАХМАНҚЫЗЫ

Артық тұз ағзаға

Тұз адам ағзасына қажетті, ішкі органдарының дұрыс жұмыс істеуі үшін маңызды рөл атқаратын заттың бірі. Тұздар қатты және еріген күйінде көл, теңіз, мұхит суларында, өсімдіктер мен жануарлар организмінде кездеседі. Тамақ өнеркәсібінде, ауыл шаруашылығында, медицинада, металлургия, шыны, т.б. өнеркәсіп салаларында, тұрмыста кеңінен қолданылады.

Еліміздің аумағында тұз қоры өте мол. Каспий ойпатында, Арал ойысында, Балқаш маңында, Ертіс, Есіл, тағы басқа өзен аңғарларында көптеп кездеседі. Жылына шамамен 426 мың тонна тұз өндірілсе, соның 60-65 мың тоннасы ас тұзы. Елімізде тұз өндірумен 40-тан астам кәсіпорын айналысады. Бірақ ішкі нарықтың жартысынан көбін, яғни, 55 пайызын «Аралтұз» акционерлік қоғамы қамтамасыз етеді екен.

Тұзсыз кез келген астың дәмі кірмейтіні анық. Күнделікті тұрмыс тіршілікте қолданатын заттардың көбінің құрамында әртүрлі тұз бар, бірақ оның көбіне мән бере бермейміз. Тамақ, ауыз-мұрын қуысы қабынса, тұзды сумен шайқап, микробтарды өлтіріп, сол арқылы сауығып та жатамыз. Бірақ кез келген артық мөлшерде қолданған нәрсенің кері әсері болып жатады. Сол сияқты тұзды да артық пайдалану ағзадағы зат алмасу бұзылуына әкеліп соғады.

Тұзды мөлшерден тыс қолданғанда ең басты салмақ жүрекке түсетінін кез келген жан білгені дұрыс. Ағзадағы қанды айдаушы, қан арқылы бүкіл жасушаларға қорек таситын жүрек бұлшықеттерінің жұмысы артық тұз салдарынан ауырлай береді. Қанға сіңген тұз қақ секілденіп, тамырлардың қабырғасына жабыса береді. Бұл әдетте, тамырдың тарылуына, судың сыртқа шығуына кедергі келтіріп, жоғары қан қысымын тудырады.

Тұзды тағам ішкен адам міндетті түрде шөлдейді де, сұйықтықты көп ішеді. Сұйықтықтың артық мөлшері тер арқылы бөлініп, табиғи жолмен сыртқа шығуы тиіс. Ал, тамырға қақтанған тұз бұған мүмкіндік бермейді де, тамырлар әлсізденеді, бүкіл ағзаға, жүрекке қан тасымалдану процесі әлсізденеді.

Сол сияқты артық тұз бүйрек

қызметінің де бұзылуына алып келеді. Бүйрек барлық зиянды, улы, қажетсіз заттарды ағзаға дарытпайтын, кішкентай болғанымен қызметі орасан зор нағыз сүзгінің өзі. Артық қолданылған ас тұзы салдарынан оның негізгі қызметі бұзылады. Тұзды тағамдарға ұзақ уақыт басымдық беру нефроз дертінің басталуына себеп болады. Бүйректің сүзгі қызметі әлсіреп, қанда холестерин мөлшері артып кетеді. Бұдан ары бүйрекке тас байланады. Тас дегеніміз де осы артық мөлшердегі, бүйрек шығара алмай қалған ас тұзының қалдықтары болып табылады. Уақыт өте келе, жиналған тұз бір-біріне байланып, кәдімгі тастай қатты түйін түзіп, ауыр дертке ұласады.

Артық салмақ та артық тұздың кесірінен болып жатады. Тұз ағзадан сұйықтықты сыртқа шығармайды, зат алмасу, тер бөлінуді қалыпты жағдайда жүргізбейді.

Кез келген ем-дом диетасын байқасаңыз, барлығында ас тұзын аз пайдалану ұсынылады. Одан бөлек тұзы басым тағамдар адамның төбегін ашып, қомағайландыра түседі. Артық

салмақтан арылғысы келетін адамдар, ас рационында ең алдымен тұзды шектеуі тиіс.

Көп жағдайда адамдар ағзада орын алған функционалды өзгерістерді елемей жүре береді. Соның бірі сүйектер аралығындағы буындарға тұз жиналу. Бірден байқалмайтын бұл дерт уақыт озған сайын қинай түседі. Биологиялық жас ұлғайған сайын, буындарға жиналған тұздар ауа-райы бұзылса, дымқыл ауада жүрген кезде сырқырап, шыдатпай мазаны алады.

Тұз жиналу деген жалпы атаумен аталатын бұл ауру медицинада қай мүше дерттенді соған қатысты ғылыми терминмен аталады. Омыртқадағы тұз жиналуды – остехондроз дерті деп атайды. Тізе буынына тұз жиналғанды – остеоартроз деп атайды. Бұл ауруда буындардың шеміршегі ыдырап жойылып, сүйектердің беттері жалаңаштанады. Сол секілді мойын, көкірек остехондрозы деп көптеген түрге бөлінеді. Жануарлардың омыртқа жоталары көлденең орналасып, оған салмақ түспейді және олар үнемі қимыл-қозғалыста болатындығынан, оларда бұл ауру кездеспейді, тек адамдарға ғана тән.

Белгілері қимылдағанда ауырсынуды айқындалады. Яғни, адамның жүріп-тұруы қиындайды. Қай жерге тұз жиналса да ем өте ұзақ жүреді. Тіптен, кейде адам бұл дертке шалдыққанда өмір бойы



ВИЯН



емделуі де мүмкін. Тұздың жиналуында науқасқа алдымен мануальды терапия тағайындалады, бұдан нәтиже шықпағанда дәрі-дәрмектердің көмегіне жүгінеді. Екі ем түрі қатар да жүргізіле береді. Жастар арасында тұздың жиналуы – аутоиммунды аурулар деп аталады. Жастардың арасында омыртқада кездесетін бұл ауру қауіпті саналады.

Остеохондроз латынның «остеон» – сүйек, «хондрос» – шеміршек деген мағынаны беретін сөздерінен құралған, демек ол омыртқааралық шеміршек шеңберлерінің (диск) сүйектік ұлпаға айналуы. Омыртқа остеохондрозы кең тараған ауру, ол көбіне адамның еңбек қабілетін уақытша не біржола жоғалтуына соқтырады, сондықтан да, қауіпті саналады. Ағзаның ластануы, тамақ мәзірінде тұзды, ащы нәрселердің, көкөністен гөрі ет тағамдардың басым болуы, қимыл-қозғалыстың азаюы, жарақаттану, омыртқа жотасында артық салмақтың түсуі, суық тию-осындай өзгерістерге екеп соқтырады.

Бұл әр омыртқаның ортасында орналасқан шеміршектің тозуынан және жұқаруынан, тұз жиналып, омыртқа сүйектерінің анатомиялық қалыпты пішінінен ауытқуы (деформациялануы). Адам ауыр салмақ көтергенде, шалт қимылдағанда омыртқа дискілері орнынан тайып, омыртқадан шығатын нерв талшықтары қысылады. Осы сәтте адамда шаншу қадалып, өте қатты

ауырсынып, қимылдай алмай қалады. Ауырсыну түрі омыртқаның қай тұсында нерв қысылғанына байланысты әртүрлі болады. Егер мойын омыртқасында болса: бас ауыру, көз бұлдырлау, бас айналуы, естен тану, қолдың мұздап, жансыздануы, тіпті қолдың парезі орын алады. Егер көкірек омыртқасында нерв қысылса: қабырға тұсында шаншу қадалу, жауырын тұсында, жүрек, өкпе, асқазан тұстарында шаншу (өкпе, жүрек ауруларымен оңай шатастыруы мүмкін). Бел омыртқасында нерв қысылса, аяқтың мұздап жансыздануы, аяқтың парезі, құрсақ қуысында орналасқан ағзада да шаншу қадалу сияқты белгілер болуы мүмкін. Ауру белгілері байқалған кезден-ақ, омыртқаға рентген жасап, дұрыс диагноз қойып, дәрілер қабылдап, физиотерапия алып, мануальды терапевтке арнайы массаж жасатқан дұрыс.

Массаж - халық медицинасының үлкен бір бөлігі. Ол жер шарының барлық түкпіріне кең тараған, сондықтан емдеу әдістерінің ең негізгі тарауы болып құрамына кіреді. Қазіргі кезде оны шығыс және батыс массажы деп екіге бөледі. Батыс массажына классикалық және сегментарлық, ал, шығыс массажына нүктелі (бір нүктеге қадап) және жүйелі (дененің бөлігіне жасау) массаждар жатады. Массажды өзге ем түрлерімен қоса қабылдаса, оның нәтижесі арта түседі. Өйткені, ол адам денесін сергітіп, күш-қуат береді. Сондықтан, массажды қолдану техникасын әр түрлі

ауруларға, оның ішінде денедегі түрлі тұз байлануды кетіруге де пайдаланады. Өйткені, науқастанған мүшенің орталық жүйке жүйесімен үзіліп қалған байланысын жалғастырып, жандандырады. Көптеген ғалымдардың айтуынша, массаж әлсіреген денеге әл береді, шаршаған организмге күш қосады, бұзылған мүшені қалпына келтіреді.

Омыртқа дерттенбеу үшін мынадай қарапайым кеңестерді ұстанған жөн:

1. Төсек қаттырақ болып, жастық аса биік болмауы керек.
2. Тамақ құрамындағы тұздың мөлшерін азайту.
3. Жұмыс үстелінде, оқушылар партада ұзақ уақыт қисайып отырудан сақтану.
4. Ауыр зат көтермеу.
5. Бойды сергек ұстап, дене жаттығуларымен, қимыл-қозғалысты көбірек жасау.

Қазір адамзатты айналдырған ауру көп. Соның көпшілігіне тікелей өзіміз себепші болып жатамыз. Әр адамның ағзасы, денсаулығы әртүрлі болатынын әрдайым ескерген жөн.

Сөз соңында күнделікті ас құрамында қаншалықты ас тұзы болу керектігі туралы мәлімет бере кетелік:

1-3 жас аралығында 2 грамм тұз; 4 пен 6 жас аралығында 3 грамм; 7 мен 10 жас арасында 5 грамм; 11 жас және одан жоғары 6 грамм ас тұзы жеткілікті екен.

Жасан Зекейұлының ғылыми материалынан

«Эпидемияға» айна

Семіздік дерті бұрындары экономикасы дамыған батыс елдеріне ғана тән болса, бүгінгі таңда экономикасы орташа дамыған елдерді де қамтып, әлемдік деңгейдегі қасіретке айналып отыр. Ғылым мен технология дамыған сайын қимыл-қозғалыс азайып, тиімсіз тамақтану үрдісі, стресс секілді факторлардың көбеюі нәтижесінде аурушаңдық арта түсті. Жиырмамыншы ғасырдың екінші жартысында адамдар арасында «жұқпалы емес аурулар» аталып жүрген сырқаттар орын алған еді, сол аурулардың бірі – семіздік.

Қазіргі кезеңде семіздік мәселесінің өзектілігі – аурудың күрт өсуімен, басқа да түрлі аурулардың қатар жүруімен байланысты. Атап айтқанда, жүрек-қан тамыр аурулары, буын дерттері, тоқ ішек ісіктері, сүт және аналық без қатерлі ісігі, бауыр, бүйрек, өт қабының қатерлі ісіктері, екінші типті диабет, остеопороз, артрит, құяң, өт, несеп тастарының түзілуі, жүктілік пен босану кездегі асқынулар. Нақты дәлелдер келтірер болсақ, дүниежүзінде диабет ауруы – 44 пайыз, жүректің ишемиялық аурулары – 23 пайыз, қатерлі ісік ауруларының – 7-41 пайыз жағдайлары артық салмақ пен семіздік әсерінен туындаған. Жалпы, Дүниежүзілік Денсаулық Ұйымының (ДДҰ) мәліметтері бойынша планетамызда артық дене салмағымен тіркелген адамдар саны шамамен – 2,3 миллиардты құрайды және 700 млн. адамда семіздік болады деп күтілуде.

Семіздік сондай-ақ, шаш, тырнақтың жағдайына әсер етіп, ағзаның ерте қартаюына ықпал етеді. Жеткіліксіз салмақтан гөрі, артық салмақ өлім-жітімге көбірек ұшыратады. Нәтижесінде, медициналық шығынның көбеюімен, жұмысшылардың еңбекке жарамдылық деңгейінің күрт төмендеуімен, тіпті өлім-жітімнің көбеюімен де артық салмақ жеке адам ағзасының ақаулығы ғана емес, сонымен қатар, мемлекет үшін де экономикалық шығын болып есептеледі. Семіздік орта есеппен өмір сүруді 3-5 жылға қысқартады. Кейбір жағдайларда адам өлімінің себебі май алмасудың бұзылуынан және семіздік салдарынан болады. Адамзат қатерлі ісік проблемасын шешу арқылы өмір сүру деңгейін

1 жылға ғана ұзарта алатын болса, семіздіктің проблемасын шешкен жағдайда өмір сүру 4 жылға ұзаратын көрінеді. Сондықтан да семіздікпен күресудің адам өмірі үшін маңызы өте зор.

Елімізде 4 миллионнан астам адам семіздікке шалдыққан дейді ақпарат көздері. Халық санын ескергенде, бұл біздің ел үшін үлкен көрсеткіш болып табылады. Мәлімет бойынша балалар мен жасөспірімдер арасында семіздікке шалдығу Еуропа елдеріне қарағанда 10 есеге артқан. Біздің қоғамда сымбаттылық пен арықтықты жоғары бағалайтындықтан, артық салмақты адамдар психологиясы үшін де ауыр тиюі мүмкін. Әсіресе, балалар, жасөспірімдер арасында және әйелдерде. Салауатты өмір салтын ұстану мақсатында

халық арасында семіздік мәселесі бойынша ағарту-ақпараттық бағдарламаларының үнемі жүргізіліп тұруы қазіргі кезде аса маңызды.

Семіздік – ағзада майдың мөлшерден тыс көп болуымен сипатталады. Сондай-ақ, май дененің барлық жерінде жиналады: тері асты жасұнықта, бүйрек айналасында, жүректің бетінде, қабырғаларда, мойында. Семірудің негізгі себептеріне мыналар жатады: тұқымқуалаушылық, эндокринді аурулар, тамақ құрамындағы майдың шектен тыс көп болуы, аз қимылдау, кейбір психикалық ауытқулар және қоршаған ортаның әсері. Семіздік пен артық салмақ жас талғамайды.

Медицинада семіздікті 4 дәрежеге және 2 кезеңге бөліп қарайды:

- Дененің нақты салмағы идеал массадан 29 пайызға дейін асады.
- Дененің нақты салмағы идеал массадан 30-40 пайызға дейін асады.
- 50-99 пайызға дейінгі асуы.
- Айырмашылық 100 пайыздан жоғары.



Алған семіздік дерті



Дене салмағының үнемі өсіп отыратын үдемелі кезең және артық салмақ болса да, ары қарай үлкеймейтін тұрақты кезең.

Семіздікті емдеу. Семіздік – өз бетінше емдеуге болмайтын дерт. Ең алдымен дәрігер кеңесінен өтіп, басқа аурулар салдарының бар-жоқтығын анықтап алу керек. Семіздікті емдеудің бірнеше әдістері бар.

Дәрі-дәрмексіз тәсіл. Калориясы төмен азықтарға негізделген емдәм мен жүйелі дене жаттығулары. Дәрігерлер аяғы ауыр әйелдер мен балаларға арықтауға рұқсат бермейді. Әдетте балалар дене қимылының аздығынан семіреді. Бірде-бір дәрігер аз уақыт ішінде салмақ тастауға көмектесетін диетаны құптамайды. Сондықтан, семіздіктен біртіндеп арылу қажет.

Дәрі-дәрмекті тәсіл. Дәрігер тәбет қашыратын және құнарлы заттардың сіңірілуін азайтатын немесе гормоналды жағдайыңызды қалыпқа келтіретін перапараттарды жазып беруі мүмкін.

Хирургиялық тәсіл. Липосакция – тері астынан артық майды алу, асқазан көлемін кішірейту үшін кигізілетін арнайы сақиналарды асқазанға орнату операциясы және абдоминопластика

– салбырап қалған немесе тым үлкен қарынды жоятын ота.

Сондай-ақ, инемен емдеу тәсілі де кеңінен қолданылады.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ – ДЕНЕ БІТІМІНІҢ КЕПІЛІ

Ғалымдар семіздік эпидемиясының тез өсуін азық-түлікке қолжетімдіктің артуымен және энергия шығынының төмендеуімен байланыстырады. Құрамында майдың, тәттінің мөлшері жоғары және талшықтардың деңгейі төмен тағам рационы, сонымен қатар, порциясы жоғары ас түрлері энергияны артық тұтыну қаупін жоғарылатады. Таңертеңгілік асқа міндетті түрде ботқа немесе ірімшік пен наннан жасалған қаттама жеген дұрыс. Ал, түскі тағам рационында міндетті түрде ыстық тамақ пен көкөніс салаттары болғаны абзал. Кешкі асты мүмкіндігінше сағат 19-ға дейін қабылдаған дұрыс. Өйткені, ағза осы уақыттан бастап бөсеңдеп, демалуға өзірлене бастайды. Бұл дегеніміз – кешкі асқа мүлдем ешнәрсе ішіп-жемееу деген сөз емес. Кешкі жетілерден кейін жеңіл-желпі шәй ішіп немесе ағарған ішіп алуға болады. Тұтынатын тағам құрамында неғұрлым көкөніс,

табиғи су, жеміс-жидектердің көп болуын қадағалаңыз.

Семіздікті болдырмау үшін мына ас-дәмдерді үнемі пайдаланыңыз:

1. Су. Арықтауға арналған емдәмнің негізгі түрі. Сұйықтықтың шамадан тыс кідіруін төмендетеді. Денемізді сусызданудан қорғайды. Сусызданған ағза, шөлді аштықпен шатыстыруы мүмкін. Бұл құнарлылықты қолданылуына әкеледі.

2. Салат. Дәрумендерге бай болғандықтан ағзадағы артық майдан арылуға мүмкіндік береді.

3. Алма. Асішердің алдында алма жеген адам көбірек салмақ жоғалтады. Алмамен ашығу нәтиже береді.

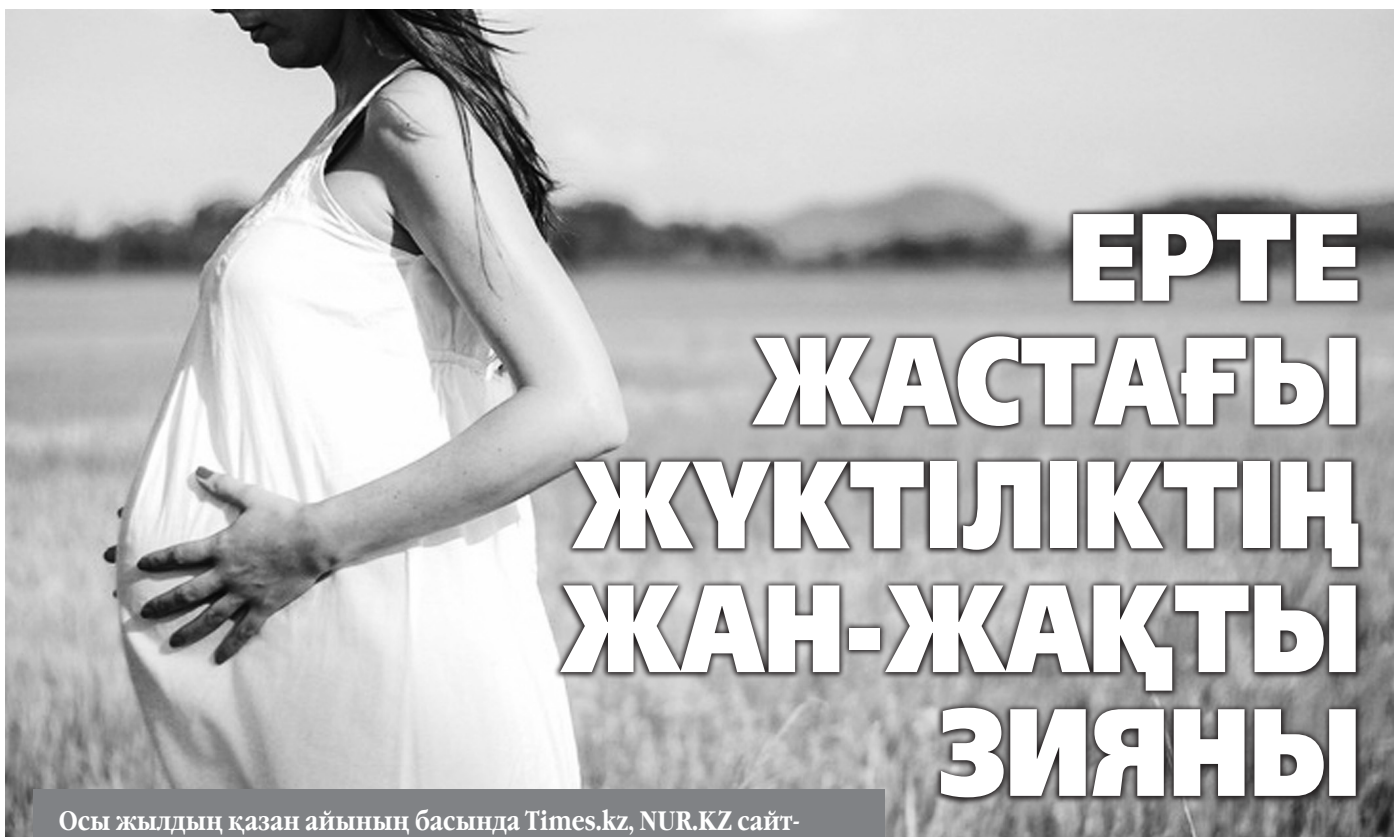
4. Жұмыртқа. Таңертеңгі ас зат алмасуды жеделдетеді. Жұмыртқа жеген адамдар күні бойы аштықты сезінбейді. Құнарлы асқа онша тәбеті зауқы соқпайды.

5. Сүт. Майдың мөлшері аз сүт өнімдерінде кальцийдің көп мөлшері бар. Сүт құрамында кальцийді сіңіруіне мүмкіндік туғызады.

6. Майсыз ет. Күркетауық немес сиырдың еті сияқты, майсыз түрлерінің құрамында бұлшық еттердің түзілуі үшін қажетті көп ақуыз бар.

Сондай-ақ, қантты пайдалануды екі есе азайту қажет. Ересек адам тұтынатын калорияның жалпы мөлшері 10 пайыз, яғни күніне 50 грамм немесе 12 шай қасықтан асырмау керек. Қазіргі кезде жастар арасында денсаулыққа үлкен зиян келтіріп, ағза жұмысын ақсататын тамақтар мен сусындарға деген сұраныс жоғары. Ал, мұндай тағамдар ағзаға қажетті минералдар мен дәрумендер қорын толтыра алмайды. Керісінше, адамның тамаққа деген тәбетін қоздырады да, құрамындағы дәмдеуіштер мен майлы қоспалар тұтынушы адамның қалың ішек бойында, қарын, бөксе, мықындарға жиналып, денеден артық салмақ пайда болады.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Сәуле ЕСІМОВА



ЕРТЕ ЖАСТАҒЫ ЖҮКТІЛІКТІҢ ЖАН-ЖАҚТЫ ЗИЯНЫ

Осы жылдың қазан айының басында Times.kz, NUR.KZ сайттарында «Оңтүстік Қазақстан облысында кәмелеттік жасқа жетпей, жүкті болып қалған 220 жасөспірімнің бары расталды. Олардың жасы 12-16 жас аралығында» деген ақпарат жарияланды. Ащы да болса шынайы статистикалық мәлімет.

Бұл тек әлі есейіп толыспаған жас қыздардың, олардың жақындарының ғана емес, бүкіл ұлттық қасірет екенін мойындауымыз шарт. Халқымыз қашан да өзге елдермен салыстырғанда қыз баласын ерекше құрметтеп, оның өз үйіндегі әр күнінің ерекше мағыналы, мәнді, қызықты болуына аса көңіл бөлген. Сондай-ақ ғасырлар бойы «Қызға қырық үйден тиым», «Қызым, саған айтам, келінім, сен тыңда» деген сөздердің астарында үлкен философиялық мән жатқан еді.

Қазіргі ақпарат ғасыры, барлық нәрсенің ашықтығы, батыстық, бізге жат идеологияның дендеп енуі салдарынан оған қарсылық танытатын ұлттық иммунитетіміз де әлсіреп барады.

Сондықтан, мектеп пен оқу орындарында тәрбие жұмыстарын мықтап жүргізу керектігі күн тәртібіне шығып отыр. Педагогикалық ұжым мен құқыққорғау органдары бірлесіп, белсенді жұмыс істеуде қажет. Өйткені көп жағдайда, отбасы толық емес, балалар өз бетімен кеткен жағдайы нашар отбасылардан шыққан қыздар мен ұлдар үйіндегі жақындарынан

алмаған жылуды көшеден іздеп, арандап қалып жатады.

Бүгінгі күннің трагедиясы ұлттық тәрбиенің жоқтығынан басталып жатыр. Өрімдей жас қыздардың басына түскен қасірет өмір бойы өшпейтін ащы өксік. Аяғы ауыр, жасөспірімдер, ең алдымен психологиялық тұрғыдан қаншама зардап шегеді. 12-14-тегі қыздың өзі әлі бала емес пе? Әлі ойын баласынан шықпаған, алабұртқан қыз балада аналық сезім де жетіліп үлгермейді.

Олардың қандай жағдайдағы сәбиді өмірге әкелетіні айтпаса да түсінікті. «Мектептегі мамалар» деген ат алып үлгерген жеткіншек қыздар оқып, білім алатын шақтарында ойнақтап жүріп, от басып, ащы зармен өмір кешуге мәжбүр. Иә, бір қауым оның өзін жерден алып, жерге салып, оларды тіпті қоғамнан аластату керек деген де ой айтары сөзсіз. Рас, жанға бататындай етіп айтып, өзгелер оның ісін қайталамайтындай шара қолданған да дұрыс. Ар-абыройын жоғары қоя алмаған мұндай санасыз қадамға қыздан бастап, жақындары, ортасы, оны осы жағдайға итерген жігітті

қайда қоямыз. Айналып келгенде бәрі кінәлі.

Соңында алып-ұшқан алдамшы сезім, әдемі лепірген сөздер, қиялға толы кездесулер бәрінің күлі көкке ұшады да, тек «енді қайттым? не істеймін?» деген жауапсыз сұрақ қана қалады. Өспірім қыздың психологиясы да, ағзасы да ерте жүктілікке дайын еместігі тағы бар. Сол себепті түрлі қылмысқа итермелейтін шешімдер қабылдап жатады. Аяғы ауыр екенін ешкімге айта алмайды, жандалбасалап жүріп көпшілігі жасанды түсік жасатуға қаржы жинайды. Соңғы кезде қытайлық жасанды түсік жасататын таблеткалар да нарықта қатты сұраныста көрінеді. «Ақша болса, болды» деген қағидамен жұмыс істейтін кейбір жеке емханалар үшін керегі осы. Бірақ, жеткіншек қыздардың кейбіреуі, оның өзінде таныс тапқаны ғана осылайша бойына біткен алғашқы баладан құтылып жатады. Кейбіреуі анасымен, әпкесімен ақылдасып, осы шешімге келеді. Елімізде ресми дерек бойынша жыл сайын мектеп пен студенттік кезеңдегі қыздардың 10 мыңы жасанды түсік жасатады екен. Түсік жасату оңай процесс емес, оның ағзаға келтіретін зақымды едәуір. Түсік тастаған қыздың екінші рет құрсақ көтеруі екіталай. Бұдан соң қыздардың 30%-ы онкологиялық, гинекологиялық ауруларға шал-

дығады. Жасанды түсіктен кейінгі ағзадағы асқинулар уақыт өте келе денсаулықты әлсіретеді. Түсік жасатудан кейін де кейбіреулер бала сүйетіні бар. Бірақ, бала көтерген жағдайда оны 9 ай қиналмай аман-есен көтеріп жүріуі екіталай. Көбі босануға дейінгі мерзімді толық атқара алмайды. Түсіп қалу жағдайы жиі кездеседі дейді дәрігер мамандар.

Сондай-ақ, жасөспірім қыздар мезгілінен бұрын босанып қалады. Көбінесе жетілмеген ағза анемияға шалдығып, баланы да қаны аз етіп өмірге әкеледі. Яғни, ерте жаста босанған қыздардың балалары да көп жағдайда түрлі ауруларға бейім келіп, туа бітті ауытқушылықтармен туылады. Оның себебі айтпаса да түсінікті шығар. Жас ана өзіне дұрыс күтім жасай алмау салдарынан, оның үстіне психологиялық стресстен салмақ жетіспеушілігі орын алады. Жатыр жолдары мен сүйектер дұрыс дамымағандықтан босану да өте қиын, көбі жасанды жолмен босануға мәжбүр. Аналық инстинкт оянбағандықтан, емшек сүті болмай, емізе алмай қиналуы орын алады.

Ал, психологиялық жақтан әлі ересектермен ашылып сөйлеу дағдысы қалыптаспаған көпшілігі бәрін алдағы күнге тапсырып, жалғыздықта егілумен тоғыз айды өткізеді. Ардан аттап, абыройсыздыққа ұрынудың басқа жолы жоқ.

Баласын босанғаннан кейін қыздардың жантүршігерлік әрекетке, өз баласын тұншықтырып өлтіру, қоқысқа, дәретханаға тастап кету секілді қатыгездікке барып жатқанын да естіп жатырмыз. Жауыздық қалай туындайды? Жақындарынан жылу таппаған соң, өз баласының да құны жоқ па? Осы әрекеттен соң оның жүрегінде бір түйір мейірім қала ма? Мұның барлығы қоғамда болып жатқан жағдайлардан туындайтын ащы сұрақтар.

Қыз балалардың физиологиялық жетілуі ер балаларға қарағанда ерте болғанымен, толық ішкі ағзалардың жыныстық жетілуі 19 жастан басталады. Етеккір басталатын 12 жастан бастап, қыздар психологиялық, әлеуметтік өзгерістерге ұшырайды. Осы жетілу кезеңінде жас жеткіншек қызға көп жайтқа қатысты әсіресе, балалы болу тек отбасын құраған соң ғана орын алатынын жеткізе айтып, мысалдар келтіре отырып, тәрбие беру керек. Бұл кеңестер олардың

жыныстық жетілу кезінде өрескел қателікке бой алдырмауына қорған болары анық.

Қыз – бүтін бір ұлттың ұяты. Инабатты, иманды, арлы қыз өсірген халықтың ғана болашағы бар. Бабаларымыз келешек ұрпағының қандай болатыны қыздың тәрбиесіне тікелей байланысты екенін баяғыда-ақ айтып кеткен. Бірыңғай өркениеттілік, бостандық, теңдік осы екен деп, атабаба дәстүрінен безіп, бетімен кетудің соңы тек зардапқа соқтырады.

Толық отбасылы ата-аналар көп жағдайда жұмысқа, қаржылық тапшылықты жоюға күш саламын деп, екі-үш жерде жұмыс істеп титықтап келіп, үйіндегі ұл-қыздарының тәрбиесін түгелдей мектепке өткізіп қойып жүре береді. Барлық оқу-тәрбие мектеп-



пен ғана шектелмейді, ата-ананың орны бөлек екенін ешқашан естен шығармаған жөн. Жасы 13-14-тегі қыздарды мемлекеттік неке бөлімдері тіркемейтіндіктен, мешітте неке қидырып алу да көрініс тауып жатыр. Ең алдымен мешітте қиылған некенің заңдық күші болмайтындықтан, заң жүзінде бірдеңе талап етуге де бұл қыздардың құқы жоқ. Жолдасы заңды тіркеуге тұруға жасы толғанға дейін күтпей тастап кетсе, сорлап қалатын тағы да жас қыздар.

Соңғы уақытта көбіне жас аналарға уақытша көмек беретін «Ана үйі» деген күйзеліс орталықтары туралы естіп қалып жатырмыз. Енді сол туралы тоқталсақ.

Айдын Рахымбаевтың («BI-Group» холдингінің жетекшісі) және оның зайыбының бастамасы бойынша жүктіліктің соңғы айларындағы және сәбилі болған әйелдер үшін 2013 жылдың мамыр айында Астана қаласында бірінші күйзеліс орталығы ашылған екен.

Республикамызда жетім ба-

лалар санын азайту мақсатымен, үйсіз-күйсіз қалған аналарды қамқорлыққа алу үшін ашылған «Ана үйінде» бастапқыда өз сәбиінен бас тартпақшы болған және осылайша өміріндегі үлкен қателікке бой ұрдыра жаздаған әйелдердің барлығына дұрыс шешім қабылдауға көмек көрсетіледі. Осы жылдың қазан айында Алматы мен Қостанай қалаларында ашылды. Қазіргі уақытта еліміздің ірі кәсіпкерлері бұл жобаның қолдаушылары, демеушілері болып отыр.

2014 жылдың маусым айында 20 шақты «Ана Үйі» жұмыс істей бастады. Алдағы уақытта басқа облыс орталықтарында да бас-аяғы 54 күйзеліс орталықтарын ашу жоспарлануда.

Әр айда орташа есеппен алғанда күйзеліс орталықтарына 20-25 шақты сәбилі болған аналар келіп түседі. Жоба жүзеге асырылғаннан бері 312 сәбилі аналар уақытша баспаналы болып, психолог мамандардың кеңесін алып, қолдау тапқан.

Шүкір делік, 2013 жылдың желтоқсан айынан бастап, 2014 жылдың сәуір айын қоса алғанда, орталықтан пана тапқан жас аналардың 30 пайыздан астамы отбасыларына қайта оралған екен. Бұл деректер сәбиінен бас тартуға итермелейтін уақытша қиыншылықтардың барлығы өтпелі кезең екендігін және әйелдерге кей кезде де қиыншылықтарға мойынсұнбай, шыдамдылық танытып, баласынан ешқандай жағдайда да бас тартпай, қиындыққа төтеп беру қажет екендігін көрсетеді.

«Ана үйі» турасындағы пікірлер де қазіргі уақытта екіге жарылған. Бір топ жас аналарға осындай уақытша күйзеліс кезеңінде көмек көрсетіп, қиыншылықтарын бірге жеңуге әрдайым ат салысатын орталық керек десе, енді бір топ қыздар ата-аналары, туғандары бас тартса да, паналайтын жер бар екенін біліп алған соң, абыройсыз әрекет те тоқталмайтынын айтуда. Қалай болғанда да ана мен баланы ажыратпау үшін жасалып отырған орталықтың ісі, жас қыздардың армен ибадан аттап ойнақтауынан, олардың аңғалдығын, жастығын пайдаланып, ойындағысын іске асыратындардан, дұрыс тәрбие бере алмаған ортасынан әлдеқайда жақсы.

Дайындағандар:
Бибісара ҚАЛИЕВА
Жанна ИМАНҚҰЛ

Аутизм - қоғамда ш табылмаған дерт

Бүгінгі таңда елімізде аутизм дертіменен шамамен 1099 бала есепте тұрады екен. Соңғы он жылда олардың қатары тіпті жиілеп келеді. Ал, тіркеуге тұрмағандары қаншама? Елімізде аутизм дертімен күресуге лайықты көмек пен олармен жұмыс жасайтын тиісті орындардың аз екендігі көптеген ата-аналарға қиындық тудыруда. Оның үстіне, ақпараттық құралдарында да бұл турасында көп жазыла бермейді, тіпті кейбір ата-аналардың осындай дерттің бар екендігін дәрігер диагнозынан кейін ғана біліп отыратындығына жалғыз ғана себеп аутизм жөніндегі ақпараттың аздығы.

Бұрындары аутист балаларға ақыл-ес дамуының тежелуі, шизофрения, алалия диагнозын қоятын болған. 1912 жылы швейцар психиатрі Лео Каннер аутизм деген терминді алғаш рет ұсынды. Ол балалық аутизмнің белгілері мен сөйлеу деңгейлерінің әртүрлі болатындығын айтты. 1960 жылдары аутист балаларға арнайы көмек көрсету АҚШ пен Батыс Еуропа елдерінде жүзеге асты. Ал, арнайы мектеппен қамтуды 1920 жылы Дания мемлекеті қолға алды. Өткен ғасырдың ортасынан бастап, көптеген зерттеулердің басталуына қарамастан, қазіргі уақытқа дейін арнайы кешенді көмек көрсету жүйесі нақты құрастырылмаған екен. Аутист белгілері бар балаларға арнайы білім ошақтарын ашып, адамдардан оқшаулатып бөліп-жарғаннан пайда жоқ дейтіндер де бар. Жалпы, мектептегі арнайы сыныптарда оқытып, бірақ, арнайы жағдайлар жасау керектігін алғартып жүрген мамандардың айтуынша, оларға психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету қажеттілігі бүгінгі таңдағы негізгі талап дейді. Қазіргі кезде бұл дертке шалдыққан баланың анасы міндетті түрде жұмыссыз, бала тәрбиесімен үйінде отыруға мәжбүр. Себебі, дерті асқынған балаларды мектептерге немесе балабақшаларға қабылдамайды.

Осы мәселемен айналысып жүрген қоғамдық бірнеше ұйымдар, бірлестіктер болғанымен (мысалы, «Ашық әлем» қоғамдық қоры), арнайы оқытатын орталықтар жоқ.

Сондықтан да, аса сабырлық пен шыдамдылықты, ерекше күтімді талап ететін дертпенен қажымай күресуге баланың ата-анасы үшін көп уақыт, күш-жігер қажет.

АУТИЗМ БЕЛГІЛЕРІ ҚАНДАЙ?

Қазіргі уақытта бұл аурудың нақты себептері анықталмаған. Ғалымдардың пайымдауынша, орталық жүйке жүйесінің бұзылу салдарынан болады. Сонымен қатар, тұқымқуалаушылық, мидың органикалық зақымдалуы әсер етуі мүмкін. Аутизм диагнозын дәрігерлер балаға негізінен үш жастан бастап анық қоя алады. Кейде қырағы ата-аналар оған дейін де баланың зер салмаушылығын ертерек байқауы мүмкін. Олар әдетте ешнәрсеге қызығушылық танытпайды, есімін атағанда назар аудармайды, көзге тура қарамайды, жөргегі суланса жыламайды, бір сөзбен айтқанда эмоциясы жоқ бала. Кейбір балалар жақын адамдарды түсіну, аяу, оларға көну деген ұғымды білмейді. Көп жағдайда төртіпсіз, шектен шыққан тым ерке сияқты әсер қалдырады. Кейбіреулері томаға-тұйық, ешкіммен араспайтын енжар, ынжық. Негізінен баланың тұйықтығына да белгілі бір себептердің болуы ықтимал. Мәселен, баланың жеке мінезіне, көру мен есту кемістігіне, зияттың жетілмеуіне, сөйлеу қабілетінің бұзылғандығына, невротикалық өзгерістерге, ұзақ уақыт қарым-қатынассыз қалған жағдайларда. Баланың бойында ешбір себепсіз

қорқыныштар пайда болып, өзін-өзі жек көрушілік, тіпті өзіне-өзі қол жұмсау сияқты әрекеттерге баруы мүмкін. Жалпы, аутист балалар төрт топқа бөлінеді.

1) Аурудың ең ауыр көрінісімен сипатталатын бұл топтағы балалар адамдардан безушілік, ортадан оқшаулау, еш нәрсеге көңіл аудармаумен ерекшеленеді және көп уақытын түңілумен өткізеді. Мұндай балалар сөйлемейді, адамдарға, адамның көзіне және бір нәрсеге көзін тікпейді, күлмейді, жыламайды. Атын атап шақырғанда үндемей, дыбыс шығармай, ешқандай реакция білдірмейді. Олар бір жері ауырып жарақаттанғанын, қарындары ашып, тоңғанын сезбейді. Үй ішінде бағытсыз ары-бері жүреді, жиһаздардың үстіне шығады, терезенің алдында бірнеше сағаттар бойы отыра береді. Үлкен адам мұндай баланың назарын аударайын деп тырысқан жағдайда, бала айқайлайды, жылайды, төбелеседі, түкіреді, тырнайды т.б. яғни қатты қарсылық көрсетеді.

2) Бұл топтың балалары адамның көзіне тіке қарамайды, басқа нәрселерге де көзін тіке қадап, бағытты түрде қарай алмайды, бірақ нәрселердің өздері, өздерінің түрлері мен дыбысымен сыртқы пішінімен балалардың назарын өздеріне аудартқызады. Мысалы: кілем немесе алаша біткенше жүре береді. Бұл балалардың бір қалыптылығы сағаттар бойы терезенің алдында бір бағытқа қарап отыра береді. Ал, бір нәрсе керек болса, олар үлкен адамды ертіп апарып, ым-

ешімі

дап қана керекті нәрсеге қолын соза алады.

3) Балалар аздап белсенді, олар қоршаған ортадан толық безбеген. Жүзінде қорқыныш бар, қимылдары еркін емес, сөздері түсініксіз, бір сөзді қайталай береді, күрмеліп сөйлейді, қимылдары импульсивті, яғни отырып-отырып, аяқ астынан жүгіріп кетеді, өзін-өзі жарақаттайды. Бұл топтағы балалар өте дауласқыш, еш өкінбейді, бәрін керісінше жасайды. Бала өзіне ұрысқанды қалайды, тек өзі сөйлейді, ешкімді тыңдамайды, сөйлеткізбейді. Сөйлегені өте жылдам, дыбысы қатты. Сөзі монолог түрінде. Кейде ересек адам сияқты, күрделі сөздермен сөйлейді, бірақ, мағынасын түсінбейді. Сөз қоры жақсы, бірақ та диалог құрастыра алмайды.

4) Соңғысы – балалардағы аутизмнің жеңіл түрі. Балалардың мимикасы шектеулі, алаңдаушы болып келеді. Сондықтан, сөздері орынды, көздеріне қарай алады, бірақ тұрақсыз. Олар көбінесе ұялшақ, жасқаншақ болып келеді. Олар өтірік айту, алдау дегенді білмейді.

АУТИЗМ ДЕРТІН ЕМДЕУ

Қазіргі кезде баланың қоршаған ортаға бейімделуіне, өзгелермен үнемі қарым-қатынаста болуына сай бірнеше емдеу әдіс-тәсілдері бар. Психолог мамандары аутизм дертінің белгілерін баланың бойынан ертерек анықтап, көңіл бөлсе, көп нәрсені түзетуге болады дейді. Ал, ата-аналарға балаларының бойынан ерсі қылықтар мен өзгерістерді байқаған бойда арнайы дәрігерлік тексерістен өткізу керек деп кеңес береді.

Аутизм – ми қызметінің



бұзылуынан туындайды. Десе де, кейбір балалардың бір жақты қабілеті мен дарындылығы болады. Есте сақтау қабілеті сияқты қабілеттерін ашуға, қоғаммен араласуына көмектесу керек. Бұл ретте психолог, логопед, тәрбиеші мамандарының әсіресе, ана махабатының орны ерекше.

Әр балаға ауру белгілеріне қарай әртүрлі ем тағайындалады. Дәрілік терапия аса асқынған жағдайларда ғана әсіресе, агрессия орын алғанда тыныштандыру үшін, сондай-ақ, талып қалу кездерде қолданылады. Дәрі-дәрмектерді қолданбастан бұрын дәрігермен кеңесіп алған жөн.

Даму деңгейі тежелген балаларды су терапиясы, дельфиндермен жүзу, атпен серуендеу, түрлі түстер терапияларымен емдеуге болады. Аутист балалар суды жақсы көретіндіктен, суды көргенде аз да болса эмоциялық әрекет жасауы мүмкін. Ал, дельфиндермен жүзудің аутист балалар үшін аса пайдасы бар екендігін ғалымдар әлдеқашан дәлелдеп кетсе де, біздің елде мұндай әдістердің әлі де ақсап тұрғаны белгілі. Бұл ретте иппотерапияның да берері мол. Жылқы десе, ішкен асын жерге қоятын қазақ халқы

үшін бұл терапияның неліктен ақсап тұрғанын тағы да түсіндіру қиындау.

ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫНЫҢ ЕМІ

Шығыс-тибет медицинасында баланың жағдайына қарай нүктелік массаж, дәрілік шөптер, ине қою, фитотерапия емі жүктеледі.

Емдік-тағамдық диетаның да алар орны ерекше. Сүт, бидай өнімдерін пайдаланбаған жөн. Себебі, ғалымдардың зерттеуі бойынша, аутизм дертімен ауыратындарда глютен мен казеин ақуыздары баланың тәуелділігін күшейтіп, дамуына кері әсерін тигізуі мүмкін. Ал цитрусты жемістер, күріш, жұмыртқа, алма, арахис, шпинат, жарма, асбұршақ, банан, қызанақ, қияр, қартоп, сөбіз, асқабақ, бал өнімдерін күнделікті ас мәзіріне енгізуге болады. Тағамдық диетаны қолдану арқылы да бала денсаулығын бірқалыпты ұстап тұруға болады.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Айсана АДЕНОВА

ГЕМОГЛОБИН ДЕҢГЕЙІН біліп жүру – маңызды

Гемоглобин – қанды бояп тұратын қызыл дақ. Қандағы гемоглобин үшін қан құрамындағы эритроциттер жауап береді. Егер, лейкоциттердің саны артып кетсе, ол эритроциттерді басып, оның азаюына әкеп соғады. Мұндай жағдайға көбінесе, көп мөлшерде қан кеткенде немесе суық тиіп, созылмалы аурулардан кейін ұшырайды. Ол сондай-ақ, тыныс мүшелерін оттекті ұлпаларға, көмірқышқыл газын ұлпадан тыныс мүшелеріне тасымалдайды. Гемоглобин екі бөліктен тұрады: гемо молекуласы және глобин 4 түрлі ақуыз молекуласынан. Гемоглобин синтезі үшін темір ионы керек, ал, темірге нәр беретін заттар – дәрумендерден тұратын түрлі тағамдар. Гемоглобин деңгейін біліп жүру – әрбір адам үшін маңызды. Ер адамдар үшін 130-160 бірлік қалыпты гемоглобин болып табылады. Ал, әйелдерде – 120-150 бірлік, жүкті әйелдерде 110-115 бірліктен төмен болмауы тиіс.

ЖОҒАРЫ ГЕМОГЛОБИН

Адамдарда жалпы, жоғары гемоглобиннен гөрі, гемоглобиннің төмендігі көбірек кездеседі. Жоғары гемоглобинге көбінесе, белсенді спортшылар, альпинисттер мен ұшқыштар жиі ұшырайды. Қан анализдерін мұқият талдап шыққан дәрігер гемоглобиннің жоғары көрсеткішін байқаған бойда суықты, тұмау секілді аурулармен ауырған-ауырмағандығы жөнінде біраз сұрақтар қойып, аурудың себебін анықтап алуы тиіс. Қандағы гемоглобиннің жоғары көрсеткіші сонымен бірге, тау тұрғындарына да байланысты. Себебі, таудағы климат пен оттегінің аздығы әсер етеді. Сондай-ақ, тағам құрамындағы фолий қышқылы мен В12 дәрумендерінің жеткіліксіздігі, нашар экология да әсер етпей қоймайды. Мұндай кездерде адам тез шаршап-шалдыққыш келеді, асқа деген тәбеті төмендеп, үнемі ұйқысы келіп тұрады. Көз



көруі және зәр шығару мүшесінің жұмысы нашарлайды. Гемоглобин деңгейін төмендетпеген жағдайда инфаркт немесе инсульт алу қаупі бар. Бұл қауіптің алдын алуда тамақтану рационына өзгерістер енгізуге тура келеді.

ЖОҒАРЫ ГЕМОГЛОБИНДІ ҚАЛАЙ ТӨМЕНДЕТУГЕ БОЛАДЫ?

Гемоглобині жоғарылап кеткен адамға тамақтану рационын міндетті түрде дәрігердің тағайындағаны дұрыс. Мамандардың айтуынша, қызыл ет пен қызыл жеміс-жидектерден бас тарту қажет. Әйтсе де, майсыз еттен аздап қолдануға болады. Ең дұрысы, еттің орнын балықпен алмастыру. Балықтың құрамындағы омега-3, омега-6 дәрумендері қан құрамын реттейді, сонымен бірге, буындардың қатаюына өте пайдалы. Алкогольден, темекі тартудан бас тарта отырып, дене шынықтыру мен жиі суда жүзуді, таза ауада серуендеуді әдетке айналдырыңыз.

ТӨМЕН ГЕМОГЛОБИН

Қан құрамында гемоглобин жетіспеген жағдайда қан аздық ауруы пайда болады. Бұл кезде адамның басы айналып, бойын әлсіздік билейді. Нашар тамақтану мен қандай да бір аурулармен сырқаттану гемоглобиннің күрт төмендеп кетуіне ықпал етеді.

Әсіресе, асқазан жарасы кезінде, геморрой, аяқ қан-тамырларының ұлғаюында, жасанды түсік жасату немесе отадан кейінгі жағдайларда орын алады. Қан аздық сонымен қатар, жүкті әйелдерде, қыз-келіншектердің етеккір кезінде, ет жемейтін вегетарианецтерде көптеп кездеседі. Кейбір балалар туылғанынан қаназдықпен ауырды.

ТӨМЕН ГЕМОГЛОБИНДІ ҚАЛАЙ КӨТЕРУГЕ БОЛАДЫ?

Гемоглобинді көтерудегі ең қарапайым тәсіл – әрбір дәріханада кездесетін гематогенді үзбей қолдану. Сосын, күнделікті тамақтану рационында темірдің болуын қадағалау маңызды. Темір элементі балық, жұмыртқа сарысында, бұршақтарда, салат жапырағында, аскөк, шабдалы, алмада бар. С дәруменіне бай тағамдарды көбірек пайдаланыңыз. Қаны аз адамдарға үнемі етті пайдалану керек. Әсіресе, бауырдың пайдасы көп. Ет жемейтін адамдар қаназдыққа жиі шалдығады. Жасы ұлғайғандар мен балалар, сондай-ақ, әйелдер де босанудан кейін құрамында темірі бар азықтармен тамақтанып, қаназдықтан сақтануы қажет.

Гемоглобиннің қалпына келу процесі тез болмайды, жақсы нәтижеге жету үшін кем дегенде 3 айдай уақыт қажет. Егер гемоглобин қалыпты деңгейден түсіп кетсе, дәрігер жазып берген темір көбейтетін арнайы препараттарды қабылдаңыз. Сонымен қатар, шай мен кофе, ішімдіктер темірдің сіңірілуіне кедергі болады. Темір препараттарын кальций препараттарымен бірге қабылдамау керектігін есте сақтаңыз. Өйткені, кальций ағзаның темірді сіңіруіне тосқауыл болады.

Дайындағандар:
Жайна ТАТЫМХАН,
Гүлнұр НҮРСАПАЕВА

Суда жүзу – сымбатты- лықтың кепілі



Адам ағзасы үшін суда жүзудің пайдасы шексіз. Суда жүзуді кішкентай кезден қалыптастырған жөн. Ол денсаулықты нығайтып, әсіресе омыртқа жотасы мен бұлшық ет талшықтарының ұзаруына әсер етіп, сымбаттылығыңызды арттырады және қимыл-қозғалысты шырықтырады. Жүзу кезінде кеуде мен қарынға түсетін қысымын ішке тарту арқылы тыныс алу жүйесін жетілдіреді. Оттектен қамтамасыз етіп, өкпені ұлғайтады. Суда жүзі кезінде су ішіндегі адамның денесінен ауа кеңістігіне 50-80 пай-

ыз артық жылу тарайды. Сондай сыртқы температура өзгерістерінің әсерінен салқыннан пайда болатын ауруларға төтеп бере алатындай күш пайда болады. Егер жүзу алаңы бассейндерде емес, өзен-көлдерде өтетін болса, таза табиғат аясындағы күннің жылы шуағы ерекше күш-қуат беретін болады. Сондай-ақ, жүзу – жүрек,

қан тамыр ауруларына жақсы әсер етеді. Адамның ұйқысын жақсартып, асқа деген төбетін түзейді. Кішкентай балалардың дене бітімін қалыптастыруда аса пайдалы. Сонымен қатар, егде жастағыларға да, тіпті мүмкіндігі шектеулі жандар үшін де пайдасы зор. Қыз-келіншектерге артық салмақтан арылуға көмектеседі.

Қант – қатерлі ісіктің тыңайтқыш көзі

Қанттың мөлшері күні бойы желінетін немесе ішілетін өнімдерге қосылғандағы қантты қоса есептегендегі рұқсат етілген тәуліктік мөлшері – 40-50 граммнан, яғни 4-6 шәй қасықтан аспауы қажет екен. Ал, бір реттік рұқсат етілетін қанттың мөлшерлемесі – 2 шәй қасықтан аспауы тиіс. Глюкоза организмде энергия тасымалдаушы ретінде қолданылады. Дегенмен, мөлшерден тыс қолданылған қантты ғалымдар қандағы глюкозаны күрт өсіріп, қатерлі ісіктердің пайда болуына жол ашады дейді. Құрамында қант мөлшері өте көп саналатын кондитерлік өнімдер, газдалған тәтті сусындардың көп қолданысқа ие болуының нәтижесіндегі қатерлі ісік кеселінің жасару себебі осылайша түсіндіреді.

ҮЙ ЖАҒДАЙЫНДА ТІСТІ АҒАРТУ

Маржандай аппақ тістер – әркімнің де арманы. Тістердің дені сау, қалыпты жағдайын сақтау үшін, үнемі үй жағдайындағы күтім болуы керек. Кейде, қанша күтіп-бапталса да тістеріміздің сарғайып, эмалі әлсіз әрі сынғыш болып келетінін неліктен? Әрине, ең алдымен ол адамның ішкі ағзасынан сыр білдіреді. Бауыр, бүйрек, асқазаны ауыратын адамдарда ауыздан жағымсыз иістер шығып, тістің сарғыштығы ұзақ уақыт кетпей қояды. Көбінесе, темекі тарту тістің сарғаюына әсер етеді.

Үй жағдайында тісті ағартуға көп күш қажет емес. Ол үшін әрбір асханада кездесетін ас содасын пайдалануға болады. Соданы тұзбен немесе тіс пастасымен араластыру керек. Ол тістің сыртқы эмаль қабатындағы дақтарды қырып ағартады. Бұл әдісті аптасына бір рет жасау жеткілікті.

Сутек тотығымен (перекись водорода) мақтаны сулап, тістерді

сүртіп шығу керек. Жиі қайталаса бұл әдістің зиянды жақтары да баршылық. Сондықтан, айына бір рет қана жасап тұруға болады.

Халық медицинасында тісті көбінесе ағаштың күлімен ағартады. Бұл әдісті халық ежелден қолданып келген әрі зиянсыз. Себебі, ағаш күлінің құрамында ағартқыш қасиеті бар калий гидроксиді көп.

Сондай-ақ, лимон шырынын тіске жағып шығып, артынан сумен шаюға да болады.

Құлпынайдың да тісті ағарта алатындай қасиеттері бар. Құлпынайдан езбе жасап, тіске жағып, бірнеше минуттан соң шайып тастау керек. Мұндай ағарту шараларын қолданбастан бұрын, тістің сүйектерін қатайтып алуды ұмытпағайсыз. Ол үшін, үнемі айран, сүт, ірімшік, құрт, т.б. ағарғандарды ішкен пайдалы. Себебі, жоғарыдағы әдістерді қолданған кезде тістің аса сезімталдығы байқалуы әбден мүмкін.

ӘЛЕМ ШҰБАТТЫ «МЕДИЦИНАЛЫҚ СУСЫН» ДЕП ТАНЫДЫ

Ауыр жүк артып алысқа жексе де, шөл далада айлап, апталап жүрсе де шыдай алатын маңғаз жануар түйенің қадірін көшпелі жұрт ерекше қадірлеген. Айрықша күтімді қажетсінбейтіндіктен, «кедейдің малы» атанып кеткен түйе – жер бетінің санаулы ғана мемлекеттерінде бар. Солардың бірі – біздің қазақ еліне бұйырыпты. Төрт түліктің төресі саналатын түйенің сүтінен шұбат жасалынып, жүнінен тұрмысқа қажетті шикізат өнімдерін алуға болады. Бір сөзбен айтқанда, мінсе – көлік, ішсе – сусын, кисе – киім...



Шұбаттың медицина тарапынан емдік қасиеттері барын халық бұрыннан-ақ білген. Бүгінгі таңда оның қатерлі ісік ауруларына, өкпе құрты, холецистит, бауыр ауруы, өт жолдарының бітеліп қалуына, ішек ауруларына бірден-бір табиғи ем екендігі анықталып отыр. Күнделікті тамақтану алдында бір сағат бұрын шұбат ішіп отырсаңыз, отандық және батыс елінің мамандарының айтуы бойынша ісік, жүрек-қан тамырлары ауруларының, сондай-ақ, созылмалы аурулардың алдын алуға болады екен. Сонымен бірге, тамақтың ағзаңызда қорытылуы да жеңіл өтеді. Шұбат пен қымыранның қуаттылығы қымыз бен айраннан да жоғары. Мәселен, 100 грамм түйе сүтінде 911 ккал болса, бие сүтінде 528, ал, сиыр сүті 660 калорияны құрайды. Ораза ұстағандардың сәресі кезінде шұбатпен ауыз бекітуінің себебі – оның тағамдық рационның қуаттылығы мен күндікке тойымды жүруді қамтамасыз ете алатынынан болса керек. Құрамында А, В1, В2, С, Д дәрумендері бар шұбат май, ақуыз, кейбір минералдық заттарға өте бай. Кальций мен фосфор секілді элементтер де кездеседі. Қос өркешті «шөл кемесі» түйе сүтінің берері бұдан да молырақ. Мыс, мырыш, күміс, кремний, магний, кальций, алюминий элементтері де жетерлік. Сондай-ақ, белсіздік ауруында шұбаттың атқарар рөлі ерекше. Әйелдердің климакс кезеңінің жеңіл өтуіне қолайлылық тудырады. Ұмытшақтық ауруына да септігін тигізе алады.

Осыншама емдік қасиеттері мол қазақ халқының ұлттық сусыны шұбатты Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымы «медициналық сусын» деп атауы бекерден бекер емес.

ШҰБАТТЫ БРЕНДКЕ АЙНАЛДЫРУ – БҮГІНГІ ТАЛАП

Қазақ елі егемендігінің арқасында ұлттық құндылықтарымыздың қайта жаңғырып, оның пайдалы тұстарын тиімді пайдалануына қол жеткізе білді. Соның ішінде, шұбат, қымыз секілді ұлттық сусындарымыздың өз елімізде ғана емес, деңгейін әлемдік аренаға көтеруді мақсат етіп отырғаны белгілі. Шағын кәсіпкерлікті қолдау саясаты аясында көптеген кәсіпкерлер түйе шаруашылығымен айналысып, озық технологиялармен шұбат сусынын дайындауды қолға алған. Әйтсе де, оны бүкіл әлемдік аренаға шығарып, брендке айналдыру мәселесі қазіргі таңда ақсап тұрғаны жайында ақпарат көздері бірнеше рет жазып келген болатын. Әрине, ол үшін қыруар қаржыны қажетсінетінін ескере отырып, бір ғана ұлттық сусынымызбен әлемдік аренаға шыға алмай, қолбайлау болатындығы тағы белгілі. Қымыранды жоғары технологиямен өндіріп, брендке айналдырар болсақ, мамандардың айтуынша, экономикалық өрлеуімізге оң ықпалын тигізетін ұқсайды. Шұбаттың 1 литрі елімізде 400-600 теңге аралығында сатылады. Демек, ол шетелге сатылатын болса, бұдан да 2-3 есеге қымбат сатылары сөзсіз.

«Экономикамыздан да бұрын, ұлт саулығы үшін таптырмас сусынымыздың қадірін бүгінде өзімізден гөрі, өзгелер білетін секілді... «Қолда бардың қадірі жоқ» демекші, біз отанымызда өндіретін сусынымыздың таңғажайып дәрумендерге толы екендігін мойындасақта, аз тұтынамыз. Есесіне, жарқын жарнамалардың әсерінен бе, өзгелердің дәрілерге «түншыққан» кока-кола, спрайт, макси-чай секілді аты да, заты да жат сусындарын біздің ел де брендке айналдырып үлгерген. Осылардың жанында шұбаттың брендке айналуы қиынға соғуы көңілге қонымсыз екені рас. Қолдау бар да, қолдаушысы жоқ. Шұбатты шетелдерге аренаға шығару бойынша тиімді тәсілдерін ұсынған Шымкент өңірінің ғалымдарының ұсыныстары осылайша жауапсыз қалған-ды...» деген отандық ғалымдардың пікірі орынды болатын. Алайда, ұлттық сусынымызды брендке айналдыру үшін де, кең түрде жүргізілетін үгіт-насихат, сонымен бірге көп уақыттың, қыруар «күштің» жұмылдырылуы қажет екендігі белгілі.

Қымыранды негізінен, 14 күнге дейін сақтауға болады екен. Ал, оны экспортқа шығару үшін, міндетті түрде шұбатты кептіру технологиясын қолданған жөн. Оның құрғақ ұнтағы 3 жылға дейін жарамды болып есептеледі. Қазақ тамақтану ғалымдарының зерттеуі бойынша, осынша жыл ішінде шұбаттың құрғақ ұнтағы өзіндік тағамдық



рационын жоғалтпаған көрінеді. Қымыранның таблетка түріндегі тәжірибелік үлгісі тұңғыш рет Шымкент қаласында шығарылды. Оның 1 таблеткасында 1,24 грамм қымыран бар. Яғни, қымыранның бір таблеткасы табиғи «биологиялық белсенді қоспа» секілді әрі оның емдік қасиеті өте жоғары саналады. Таблетканы ойлап тапқан ғалымдар тобы ішімдіктен емдеу және бас жазудан айықтыру жөніндегі тәжірибенің де нәтижелі болғанын айтады. Бұл нәтижені одан әрі дамыту үшін өте көп қаржы қажет болғандықтан да, өндіріс тоқтап тұрғанға ұқсайды. Осы тәжірибеге Жапония, АҚШ, Австралия елдері аса қызығушылық танытып отыр.

ШҰБАТПЕН САУЫҒУ

«Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы көптен бері өз тәжірибесінде шұбатпен сауықтыру тәсілін қолданып келе жатқан бірден-бір клиника. Аса қышқылдығы жоқ шұбатты асқазаны ауыратын науқастарға да ұсынуға болады. Комплексті инемен емделген жандардың күш-қуатын арттыру үшін қуаттылығы аса жоғары шұбатты пайдаланудың маңызы зор. Дәрумендер қорына өте бай ұлттық сусынымыз арқылы күш-қуатымызды толықтырып, денсаулықтың басты байлық екендігін есте де ұмытпағанымыз абзал болар...

Жасан Зекейұлының ғылыми материалдарынан

Банан – баланың ойлау қабілетін жақсартады

Банан Үндістан, Эквадор, Түркия сияқты әлемнің бірқатар оңтүстік елдерінде өсетін тәтті жеміс. Олар ағаштан көктей теріп алынады, ұзақ жолда өздігінен пісіп жетіледі. Құрамында алма қышқылы, ферменттер, минералды заттар, фосфор, магний, калий, натрий, А, В, С, РР, Е дәрумендері бар диеталық тағам. Жүйке-жүйесі, анемия, жүрек қан тамырлары, бауыр, бүйрек, өт ауруларының алдын алып, артық салмақтан арылуға көмектеседі. Банан сүйек, тырнақ, шаш өсімін жақсартып, ағзадағы қан мөлшерінің бірқалыпты болуы мен қан қысымының өзгермеуіне, бетке әжімнің ерте түспеуіне ықпал етеді. Ағзадағы зиянды қалдықтарды сыртқа шығарып, көңілсіздік пен күйзеліс кезінде көмекке келеді. Бананды жалпы, күнделікті ас мәзіріне пайдалануға болады. Әсіресе, жас балалардың, жүкті әйелдердің, жасы ұлғайған қарт адамдардың денсаулығына өте пайдалы. Ол өте сіңімді әрі асқазанға ешқандай салмақ түсірмейді. Асқазан жарасы кезінде пайдалануға болатын бірден-бір емдік жеміс болып табылады. Ең бастысы, баланың ойлау жүйесін қалыптастырады. Сондықтан да, күнделікті дастарханыңызда банан жемісінің тұруын қадағалаңыз!

Шоколадтың зиянынан гөрі, пайдасы көп

Шоколадтың құрамында тіс арасының ашылуына себеп болатын стрептококк бактериясын жойып жіберетін зат бар. Сондай-ақ, оның құрамындағы полифенол атты зат қан тамырларының ішкі майда қабатының ұзақ сақталуына мүмкіндік туғызып, тамырдың түйінделуіне (тромба) жол бермейді екен. Ал, полифенол құрамындағы көк шәй мен қызыл шарапта, жеміс-жидекте кездесетін флавоноидта қатерлі ісік пен жүрек ауруларына қарсы тұратын күшке ие екендігін ғалымдар дәлелдеген. Тәжірибе бойынша, күнделікті кәдімгі шоколадты жеген адамның қаны тазарып, қанның қоюлануы азайғанын көрсеткен. Сондықтан да, сапалы шоколадтардың зиянынан гөрі пайдасы көп екенін ұмытпағаныңыз абзал.



ТАРАЗДА ӨТКЕН ТАРИХИ ТОЙ

Үстіміздегі жылдың 7 қазан күні, таңсәрі. Ұялы телефоным безектей қалды. Көтердім. Алматыдағы Шығыс-Тибет медицина орталығының директоры, академик, медицина ғылымының докторы Жасан Зекейұлы мырза екен.

– Ертең Тараз қаласында Қазақ хандығының 550 жылдығына арналған республикалық дабыралы мерейтой басталмақ, бірге баруға қалай қарайсыз?

– Той десе қу бас домалайды, неге бармасқа?! Ұлы Жібек жолындағы байырғы мәдениетті қалада өтетін думанға куә болу қандай ғанибет!

– Құдай қаласа, түстен кейін жолға шығайық. Алыстан ем іздеп келген науқас адамдарымды тексеріп, ауруларына қарай алатын емдерін белгілейін. Сосын ауруханаға жайғасуын, ем алуын орынбасар дәрігерлеріме қадағалап тапсырайын. Дайын тұрсаңыз болды.

Жасанның жүрдек ақ машинасымен Тараз қаласына сағымдай зырлап барамыз. Орта бойлы, шымыр біткен жас жігіт Бекнұр көлік тізгінін еркін меңгеруде. Батыс Қытай-Батыс Еуропа жоғары қарқынды жолына да іліндік. Жүйріктің жүрісі білінер емес. Егемендіктің арқасында бұрындары арман болған, Қазақ хандығының мерейлі тойын емін-еркін, шаттықпен тойлайтын бақытты сәттердің келгеніне ерекше масаттанып барамыз...

Осынау дарқан тойдың басы Астанада Елбасының ұйғарымымен халықаралық деңгейдегі концертпен басталып, халықтың рухын ерек асқақтатқанын тамсана айтысудамыз. Қазақ елінің тарихи сипатқа ие айтулы шараны өткізуі қазақтың ұланғайыр жері мен ұшан-теңіз байлығына көз алартып, егемендікті мойындағысы келмейтіндерге пәрменді жауап.

– Әрине, қазақ елін әлемге танытқан Елбасының сындарлы саясаты. Біздің шет елден келіп, өз біліктілігімізді медицина шебінде көрсетіп, ауру-сырқау жандарға арашашы бола алуымыз да сол абзал саясаттың жемісі – деді Жасан тебірене отырып.

Біз әңгіме қызуында ақшам үйіріліп, елдімекендерде сам жамырап кеткенін де сезбей қалыпбыз. Жол-жөнекей Жасанға қайталап телефон бергендер «қай жерге келдіңіздер, күтудеміз» деп тағатсыздана сұраумен болды.

Сағат тілі 11-ді көрсеткенде Тараз қаласының іргесіндегі Жамбыл ауданына іліндік. Мінгеніміз жүйрік ақ тұлпар бола тұра, мұнша кешігуіміздің басты себебі Жасанның науқас адамдардың шаруасын әзер ыңғайлап кешірек шыққандығынан еді. Расында ол әр күнін аса қарбаластықпен өткізеді екен. Қазірге дейін 50 мыңнан астам адам емдеп, оның 10 мыңын тегін емдеуі, жетімдер үйі мен жағдайы төмен отбасыларға, мүгедектерге үнемі жылу атап жүретіндігін де осы қарбаластықтан бөле қарауға болмаса керек.

– Ойпырай! – дедім таңырқай, – Ол адам халқының денсаулығына жаны қалмай еңбек ететінін, уақытын түгел осы игі іске сарп ететінін күтіп отырған той ұйымдастыруға жауаптылар, қайта-қайта қоңырау шалушылар біле ме екен?

– Бізге емделіп, сырқаттарынан құлан-таза айығып шыққандар көп. Сол ақ көңіл жандар ғой. Екі адам күтуде. Бірі – жол басқармасында істеген жас жігіт, енді бірі – сексенге келсе де тиындай секірген шаруа қожалығының директоры. Жігітке хабарлама жіберіп, ертең жолығатынымызды айтайық та, ақсақалға алдымен сәлем берейік. (*«Ақсақалға өзгелерден бұрын сәлем берейік» деуі де Жасанның ата-бабадан қалыптасқан жән-жоралғыны сол қалпында ұстанатынын танытты*).

Ақ тұлпар ақсақал тосқан жол

шетіне тоқтады. Бәріміз көліктен түсіп сәлем бердік. Алпыстың ішіндегі шалдауыт адам екен ғой деп ойладым оның ширақ қимылына, нарттай қызыл шырайына қарап. Аты-жөні – Нұрмұханбет Тәжиметов екен. Кем сөзді қарт сексенге таяғанын айтқанда қайран қалдық. Қан қысымының аздап жоғарылығы, бір тізесінің сәл ауыратыны болмаса шауып жүргенін мақтаныш етті. Ол тағы бәйбішесі, келіні, қызы «Жас-ай» орталығына емделгеннен кейін сауыққанын да жасырмады.

Ерекше күтім көрсеткен аңқылдақ жандар арасында отырыс думаны мен майы тамған әңгімелерді қимай, жайырақ жатқызғанымен ұйқы қанып, сергек ояндық. Осы шаңырақтың ақ самайлы, мейірімді отанасы Өзипа апамыз таңғы шәйін әзірледі. Түндегі отырысты бірге қыздырысқан құдалары Файза Сұлтанбаева апай да ұлын ертіп келіп, тағы да жарқылдай амандасты. Қонақуар қыздары мен келіндері де құрмет білдірудегі тектілік тәрбиесін аңғартады.

Дәл осы 8 қазан күні басталғалы тұрған айтулы мерейтой бәрінен маңызды еді. Одан ешкімнің қалғысы жоқ. Тек, денсаулығына алаңдаған Өзипа апамыз ғана үйде қалатын болды да, ақсақал мен Файза құдағиы бізбен бірге жүрді. Осы аралықта тарихи маңызы зор тойды ұйымдастыру алқасының бірі келіп, той орталығына көлікпен кіруге болатын рұқсат қағаз бен бағдарламаны да әкеліп берді. Тараз қаласының қырсырын толық біле бермейтін бізді ақсақалымыз қалт жібермей бастады. Ол қаланың батыс солтүстігіне ірге тебе бастаған зәулім ғимараттар қаз-қатар бой көтерген жаңа ауданды көктей өткізіп, орасан дамуларға куә етті. Беталысымыз – Керей мен Жәнібек хандарға арнап тұрғызылған айбынды алаң.



2000 жылдан астам тарихы бар байырғы мәдениет, өнеркәсіп, сауда орталығы болған Тараз қаласының бүгінгі келбеті мүлде танылмастай түрленіпті. Әсіресе, Қазақ хандығының 550 жылдық мерейтойының осы қалада жалғасын табатындығы елеулі оқиға болған. Керей мен Жәнібек хандардың айбарлы да еңселі мүсіндері өшкенімізді тірілтіп, өткенімізді әйгілеп, бүгінгі ұрпақтарды патриоттыққа шақырып тұрғандай. Қаланың даңғылдары жаңғыртылып, Президент саябағы, Орта Азия бойынша теңдессіз спорт кешені, аламан бөйге алаңы т.б. келелі құрылыстардың іске қосылуы қала шырайын онан бетер сымбатқа бөлегендей.

Біз алаңға жеткенімізде, төңіректің төрт бұрышынан құйылған тамашалаушылар алаңға әлдеқашан жиналып алышты. Олардың рухы ерекше асқақ көрінді. Бір-бірімен арқажарқа, мөре-сөре болысуда. Осы алаңға Президент Нұрсұлтан Назарбаев келіп құттықтайды деп күтілді. Мұнан бұрындары ауарайы сан құбылып, қатты боран тұрып, табиғат өзгеше мінез

танытса да, бүгін күн шайдай ашық, аспанда теңгедей бұлт жоқ. Жұрт бұл сәттілікті ұлы хан бабалар аруақтарының бір аунап түскенімен байланыстырып жатты. Жиналған қалың қауым ыстық күнде тікелерінен тік тұрып Президентті ұзақ күтсе де табандылықпен шыдастық білдірді...

Ығы-жығы қалың елді бір аралап шыққан Жасан біздің топқа мынаны айтты:

– Жаңа «Қазақ әдебиеті» газетінің бас редакторы, жазушы Жұмабай Шаштайұлы ағаға жолықтым. Ол «қолыңдағы бағдарламаның ертеңгі шаралар күнтізбесі жағдайға қарай бүгінге орналастырылыпты» деді. Олай болса түстен кейін алдымен аламан бөйгені тамашалайық.

Осы кезде алаңға симай тұрған ел тәртіпке шақырылып, Президенттің келгені жарияланды. Жұрт өкшелерін көтеріп, мойындарын соза алға ұмсынды. Майдан қатаң әрі қазақы дарқандықты қалыптастырған табиғи түске енді. Орайлы сәттердің көріністері мен дыбыстары бейне камералар мен иқуатты (икемді) ұялы телефондарға жапатармағай

түсіріле бастады. Тараз халқы мен сыйлы қонақтардың бәрі бізге еңгезердей бойлы да ойлы сезілді. Соза-соза мойнымыз да бірер буын қосып алғандай. Бекнұр Жасанның телефонын бір ұзынтұра адамға көтертіп қойып, өзі мөз боп күліп жүрді...

Рухы биік Президент екі хан мүсіні аралығындағы мінбеге адуындап барып көтерілді. Сосын қысқа болса да нұсқа құттықтауын ауызекі жеткізіп, жұрттың көкейіндегісін дәп баса ағынан ақтарылды.

Ол бүгінгі Қазақстанның қол жеткізген жетістіктерін айта келіп, осы табыстардың барлығы егемендіктің арқасы екенін, оның ұлы мәнін шынайы түсінуді дәріптеді. Қазақ елінің әрқандай шешуші кезеңдерде бас біріктіре алғанда ғана өзінен күшті жауларын жеңіп отырғанын, ынтымақ, ауызбірлік болғанда не кереметтерді жаратуға болатындығын қадап айтты. Қазақ хандығының 550 жылдығын тойлау хандық құрып, іргелі ел ретінде танылғандығымызды әлемге паш ету, жастарымыздың отансүйгіштік сезімін ояту, береке-бірлікке шақыру, ұлағатты

тарихымызды ұлықтау, ұлы дала перзенттері екенімізді мақтаныш ету деп тұжырымдады.

Президент құттықтауын аяқтаған соң, туристерге әлі ашыла қоймаған ежелгі қала орны сияқты түйінді нышандарды көзден кешіруге аттанып кетті.

Түс әлеті болғанын да байқамай қалған екенбіз. Кеше Жасанды төрт көзбен күтушінің бірі біз үшін түскі ас әзірлеген хабар келді. Енді бармасақ ұят болар деп ойлаған Жасан ақсақал бастаған қосынды атқа қондырды. Тек Файза апай ғана шұғыл шаруасымен үйіне қайтқан.

Қонақ иесі Тараз қаласына қарасты жол басқармасында қызмет атқарып зейнетке шыққан подполковник, ҚР бойынша ішкі істер саласының үздігі Жұмаділдә Жайшыбеков деген азамат екен. Іскер, жан-жақты азаматтың кең сарайында, дастарқан толы ас мәзірлерін тата отырып, жарқын еңгімеге кірістік. Оның сүйікті жары, қаймақты қызылкүрең шайын дарқан көңілмен ұсынып отырған орта бойлы, жайдары, мінезді қараторы замандас Назира Нұпбекова тегін адам болмай шықты. Ол Тараз қаласының білім беру саласының мектепке дейінгі бөлімінде табан аудармай 27 жыл қызмет атқарыпты. Қазір қалаға қарасты №15 балабақшаның меңгерушісі екен.

– Жасан дос, сенің еміңе ел тәнті. Орталықтарыңа 22 науқас адамды әдейі таныстырып жібердім. Барлығы дерлік жазылды, өзіңе алғыстары шексіз. «Дәм тартып Таразға келсе бізге хабарла» деседі, олар білсе бір ай қайта алмайсың, – деді отағасы жарқылдай күліп.

Біз осы құтты шаңырақтан шыққан бетте қаланың батыс солтүстігіндегі аламан бәйгеге тартық. Жолда тосып тұрған Файза апайды отырғызып алдық. Ол Жасан бастаған жайсаң топты мүлде қияр емес. Бәйге алаңына да жеттік. Жамбыл ауданына қарасты кең түбектің солтүстік жағы су қойма төріздендіріліп батыс пен шығысқа қарай қомдалып бетондалыпты. Осы үлкен қырдың күнге беті көрермендерге арналып тізілген сапалы орындықтар. Төрешілерге мінбелер де

дайындалған. Түбек аңғары айналма жарыс майданы етіп жасалған. Әр айналыс 3 шақырымға таяйды екен. Алып қырдың үсті кең, терістігіне жұрттың шығып-түсуіне арнап әлденеше жерден қолайлы баспалдақтар орнатылған. Қысқасы Жамбыл облысының ұлттық спортқа арнап салдырған ең озық үлгідегі кешені десе де болады.

Біз барғанда топ жарыс аяқталды да, аламан бәйге ба-

болған жүйрікті ел «Болат Назарбаевтың тұлпарлары екен» десіп жатты...

Жасанды мазалай берген телефон Астанадағы телехабар орталығының тілшілері болды. Олар Керей мен Жәнібек хан алаңында тікелей эфирге осы ұлы той жайлы сөйлетіп алуды тағатсыздана күтіп тұр екен. Бәйгеден соң оларды зарықтырмай жеттік.

Жасан қаракөк костюм, ақ



сталды. Ат құлағында ойнайтын ата-бабаларымыздың ат құмарлығы бүгін де үдемесе бәсеңдер түрі көрінбейді. Неше мыңдаған тамашашы қауым қыр үстіне, орындықтарға симай шығысқа созылған бұйраттарға да жыпырлай жайғасқан. Жарыс атырабындағы жалпақ аумақта жамыраған түрлі-түсті көліктерде хисап жоқ. Алаң маңына арнаулы қонақтарға арнап тігілген ақ шаңқан киіз үйлер аттыны түсіріп, жаяуды жата қалдырып қаратқандай көз сүріндіреді. Сол маңға күні бұрын ірге теуіп алған асхана, көуапхана, азық-түлік дүкендерінің де саудасы айтарлықтай қызғаны көрініп тұр.

Аламанға 50-ге тарта сәйгүлік қатысып, бәйге 30 шақырымға жіберілген еді. Құйрық-жалы сүзілген жүйріктерден соңғы есепте 6 ат жүлдеге ілінді. Бірінші болып ауыздығымен алысып алдын бермеген торы ат пен үшінші

жейдесіне сарғылтым галстугін жарастыра байлаған еді. Толықсыған келбеті қайталанбас той думаның қимай батып бара жатқан ал қызыл күннің соңғы шапағына малына лаулап тұрғандай сезілді. Ол кешеден бері буырқанған шабытын шақырғандай арқалана, ерлене екпіндеп сөйлеп, жас тілшілердің діттегендерінен шыққандай қарық қылды. Қызыққа елітіп шаршағанын өзгер сезінген Файза апайды кіші ұлы рұқсатпен үйіне алып кетті. Ғажап түрленген Тараздың түнгі салтанаты көз тоймастай, тіл жетпестей айрықша тамашаға шомған еді. Бәр-бәріне мейлінше қанып, сарайымыз желшініп, қазақтық рухымыз асау мұхиттардай тасыды. Тараздың түнгі қаласына еңбектеген баладан еңкейген қартқа дейін өріп шыққандай орасан қалың адамды көріп таңырқандық. Оның да бір себебі бар сияқты: алыс-жуық шет елдерден және қазақ елінің түкпір-түкпірінен келген сый-

лы қонақтар көп болғандықтан, қаладағы қызметкерлер мен мектептерге, университеттерге күндіз демалыс берілмейді. Сондықтан да қала халқының қарасы тым мол болған.

Біз қаланың маңызды орындарында өткізіліп жатқан концерттер мен театрланған қойылымдарды тамашалап жүрдік. Бірде, әлгінде ғана сахнадағы қойылымның Жібек жолы сынды мазмұнын айшықтап, сахнаны

сыз жүріске шыдастық танытқан қарттың аяғы ауырған сияқты. Жасан алып жүрген сықпа май дәрілерін жағып, қабынудың алдын алатын дәрілерін беріп разы етті.

9 қазан күні түстен бұрын әйгілі спорт кешенінде өткізілген халықаралық қазақ күресін сәтті тамашаладық. Топтық күрес кезегі Қазақстан мен Польшаға келгенде кешеннің ішіне сыймай отырған халық ерекше қошамет

туын желбіретті! Жасан Зекейұлы да «Алға, қазақ!», «Алақай!» деп айбынды ұрандар салды.

Күрес жалғаса бермек. Жасан ертеңге дертіне дауа іздеп келе жатқан науқас адамдардың күйзелісін көз алдына елестеткендей абыржи қалып:

– Ал, біздің қосын, Файза апайдың шайын ішпей кетсек әбестік болар, тосып отыр, жүріндер! – деді жауынгерлеріне бұйрық берген командирдей.

Түс қиған шақ. Қабаттардың біріндегі Файза апайдың үйінеміз. Жарынан тым ерте айырылған ана тағдырдың тауқыметті күндерін көп көріпті. Үш тұлын қанаттыға қақтырмай, құйрықтыға соқтырмай бағыпқағып, оқытып-тоқытып, түгел аяқтандырыпты. Үлкен ұлы Досан облыс әкімінің жә деген кеңесшісі болып қызмет атқаратын көрінеді. Жасаннан осы ас үстінде мекен-жайын жан таптырмай сұрап тапқан композитор, өнші Ержан Белғозин ағасын ертіп үстімізге жетіп-ақ келгені. Өнер адамына қоғадай жапырылып төрден орын ұсындық. Шайын қолына алған сабаз азамат:

– Жәке, Шымкентте жиенім той жасамақ. Өзіңді қалап ертіп бармақпын.

– По, буынсыз жерден пышақ салғандай болдың, неше күн бұрын айтсаң ыңғайлануға болар еді. Ертең тіркеліп қойған науқас адамдарыма не айтам?

– Ертіп-ақ кетем ғой деп ойлаған едім...

Ол қанша қиылғанымен науқастардың өмірін бәрінен жоғары қоятын, жауапкерлігінде берік тұратын Жасан досын жібіте алмай өкінді.

Дала пейілді қонақ иелерінің ақ баталарын алып, өнер адамдарымен қоштасып, бесін еңкейе алып шаһар – Алматыға ат басын бұрдық. Ықылым замандардан телегей-теңіз сыр аңғартатын тарлан Тараздың кешегісіне тандансақ, бүгінгісіне марқайып, ертеңіне елеңдей өнтеледік. Атақ-даңқы әлемге кеткен ұлы дүбірлі тойға мұрындық болған Тараз тартулары үлкен істерді аңғартып жатқандай...

Арайлан АРМАНОВ

19.11.2015ж.



айналып, жұртты тамсандырған керуенге кездестік. Шуаған түйенің біріне мініп, көңілді кетіп бара жатқан қытай азаматын Жасан қытайшалап қасымызға шақырды. Ол жат қалада өз тілін естігенде сенер-сенбесін білмей қалды. Ентіге жетті. Жасан одан қашан Қытайдан жолға шыққандарын сұрап, бір жыл жол жүріп келгенін білгенде қайран қалды. Сосын бәріміздің суретке түсуімізді қузады. Сөйтіп естелік қалдырдық. Өлгі азамат Жасанның қолын қайта-қайта қысты да, тобына қарай жүгірді...

Қонақ жайлардың біріне баруымызға мүлде тиым салған ақсақалымыздың үйіне еріксіз тағы келдік. «Кеше ерекше күтім көрсете алмадық, бүгін сыбағаларыңнан ауыз тиесіңдер» деген Өзипа апамыз дастарқанды толарсақтан жайғызып қойыпты. Ұзынды күн бізбен бірге дамыл-

көрсетті. Салмақ дәрежесі бойынша топтағылардың соңғы кезегі нар тұлға, бүркіт қабақ, бура сан, құрыш білек Бейбіт Ыстыбайға да келді. Жұрт оның өзінен гөрі жаратылысы шағындау польшалық әріптесін қас қағымда қалпақтай ұшырар деп ойласа керек, сеніммен көз тігіп отырған. Бірақ, әріптесі мықты шығып, Бейбітті сан сүріндірді, балы да жоғарылай бастады. Алғашында қарсы жағын менсінбегендей кейіп танытқан Бекеңіміз саса бастады. Көрермен сілтідей тынды. Кесікті уақыт тақап қалды. Осы сәтте намысқор қазақстандықтар кешенді бастарына көтере Аллаға жетер найзағай күркіріндей жан дауыстарымен айқайлап жіберді.

Қалтқысыз ақ тілек арқалаған халық даусы расында Алланың құлағына жеткен сыңайлы. Кенет қайрат пен айла тең дари қалғандай Бекеңіміз әріптесін көз ілестірмей алып-ақ ұрғаны! Сөйтіп, ол жеңіс

Суицид қоғамдық дертке айналып барады

Соңғы уақытта адамдардың өзін-өзі өлтіруінің жиілеуі, тіпті суицидтің күн санап артып келе жатқандығы ешкімді де бей-жай қалдырмастай халге жеткізіп отыр. Медицинада бұл дертті «психологиялық тұрғыдан өзін-өзі басқара алмайтындарда кездеседі» дейтін болса, дегенмен ешқандай психикалық ауытқулары жоқ, тіпті бұрын-соңды өмірден түңілген кездерін көрсетпеген жандарда да кездеседі. Сондай-ақ, рухани тоқырау, маскүнемдік пен нашақорлықтың шырмауынан шыға алмағандар, азғындықтың, зорлық-зомбылықтың, әділетсіздіктің құрбаны болғандардың өлімі шын мәнінде жұмбақ болып, көп жағдайларда не себепті өз бастарын өлімге қиғандығы жөнінде деректер табылмай жатады.

Соңғы кездерде белгілі бір тұлғалар, қоғам қайраткерлері бұны «қоғамның дерті» деп, әлеуметтік тұрғыдан да қарастыра бастады. «Суицид дерті жөнінен біздің еліміз әлем бойынша үшінші орынды иеленіп отыр. Бұл – алаңдатарлық жағдай» - деп, дабыл қағып отырған билік басындағылар да түйіткілдің шешімін табуға, жастардың тәлім-тәрбиесіне, имандылық пен рухани білімді жетілдіруге атсалысуға кірісті. Әйтсе де, «Жасымда ғылым бар деп ескермедім, қолымды мезгілінен кеш сермедім» деп, Абайша айтқанда, жасөспірімдерді имандылыққа баулу, дін туралы білімдерін тереңдету жөнінде тым кеш қимылдап отырғанымыз өкінішті-ақ. Көптеген көзі қарақты, өмір көрген ақсақалдарымыз былай дейді: «Тіпті, «адамдар маймылдан жаралған» деген Дарвиннің сандырақ-ілімінен өскен кеңестің «құдайсыз» дәуіріндегі адамдар да Алланың үкіміне қарсы шығып, өз өмірлерін қию деген болмайтын. «Алла» деп айтудың өзі қылмыс саналатын дәуірде де біз иманымызды жоймаған халық едік»... Біз қазір өз егемендігімізді алып, тілімізді кәлимаға келтіруге, емін-еркін Аллаға шүкіршілік қылуға қол жеткізгенімізбен де, еліміздің болашағы жастарды тәрбиелеуде мектеп табалдырығынан, тіпті балабақша есігінен бастап дін туралы сабақтарды неге тереңдетіп

өткізбеске?! Тіпті, психолог мамандары бұрынғы советтік идеямен жазылған теорияларын, оқулықтарын әлі күнге дейін арқалап жүр.

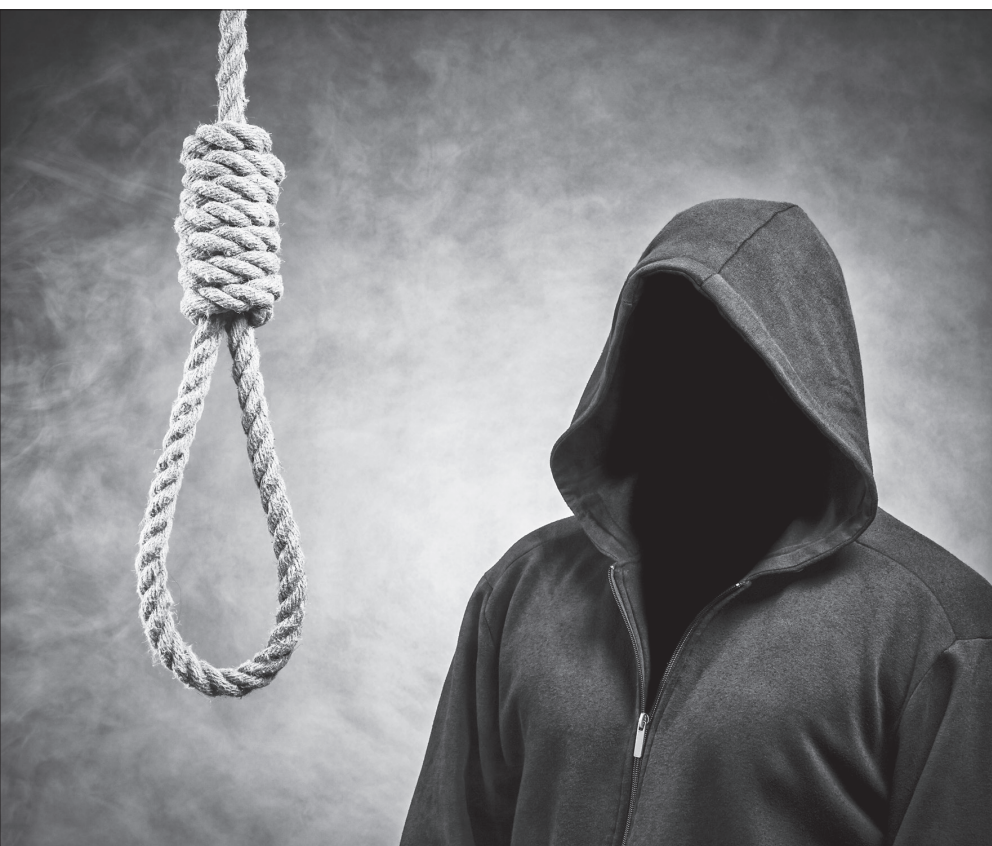
Ал, әлем бойынша суицид дертінен алғашқы орынды иеленген Латвия болса, екінші орындағы Венгрия мемлекеті екен. Ары қарай Жапония, Эстония, Ресей мемлекетінде 40 пен 50 адамның арасында болса, қалған Грекия, Италия, Армения, Гватемала, Филиппиндерде 2-3 адамнан орын алып тұрады екен. Ал, көптеген мұсылман елдерінде адамдардың өзін-өзі өлтіру туралы фактілері көрсетілмеген. Бәлкім, ол елдерде мұндай деректерді халыққа ашық жарияламайтын да болар, ол жағы бізге беймәлім.

Осы тақырыпты қозғамас бұрын, әлеуметтік желілерден суицид тақырыбында ой қозғаған жандардың пікірлерімен танысып шыққан болатынымын. Аты-жөндерін көрсетпеген көптеген жастардан байқағаным, олардың өмірге деген құлшынысының жоқтығы, күрескерлік қасиеттерінің аздығы, өз өмірлеріндегі орын алған сәтсіздіктерін, бақытсыздықтары үшін де өмірден баз кешіп жүрген, түңілген бейнелері болды. Олардың әрқайсысы тағдырға мойын ұсына, көндіге жүріп, іштей жабығып, шаршағандар, одан әрі жүре беруге күш-қуаты таусылғандар болып көрінді. Көпшіліктің пікірі - өзін-

өзі өлтірген адамдар туралы телеарналардан, жаңалықтардан көрсетіп, елді дүрліктірмесе екен дейді. Немесе оны халыққа жеткізу жағын басқаша тәсілмен, яғни, міндетті түрде имамның қоғамға беретін үгіт-насихаты да бірге жүрсе деген ой-пікірлер білдіріпті. Демек, ашық жариялымдардың адам санасына «жұқпалы» болуы да әбден мүмкін деген сөз.

Жасөспірімдердің өмір сүруге деген дәрменсіздігін жоюға, орын алып жатқан қиындықтардың уақытша құбылыс екендігіне көзін жеткізуге байланысты рухани білімнің жеткілікті болуына, әсіресе адамдар арасындағы нәзік байланысты үзбеуге, ең қиын сәттерде достардың, ата-аналардың, ұстаздардың, әпке-сіңлінің, аға мен інінің жас жеткіншекке жәрдемші әрі рухани қолдаушысы болу - әрқайсымыздың міндетіміз. Негізінен, толыққанды емес отбасында өскен балалар арасында суицидальды мінез-құлық жиі кездеседі. Соның ішінде, әкешешенің ажырасуы, отбасы аралық қақтығыстар әсер етуі мүмкін. Алғашқы махаббаттың сәтсіздігі, ата-ананың шектен тыс қаталдығы, әр нәрсеге тыйым сала берушіліктен, баланың ішкі жан дүниесімен есептеспеу, т.б. толып жатқан өмір қақтығыстары да бар.

Бүгінде әлемді дүрліктіріп тұрған лаңкестік діни ағымдар көптеген жастардың санасын интернет арқылы жаулап, «жастай өлсең, періште күйінде пейішке енесің» деген кереғар уағыздарды таратып, әсерінен өз еріктерімен өлім құшқандар да бар. Мемлекет ішіндегі іріткіні өрбіту мақсатындағы осындай арам пиғылдылардан сақтану керектігін ата-аналар әркез есте сақтағандары жөн болар. Бұл жерде баланың әлеуметтік



парақшаларда кімдермен және қандай ортамен ой бөлісіп, қарым-қатынаста жүргенін жіті бақылап отыру керек. «Біз тірі болуымыз керек. Тірі болу үшін, ірі болуымыз керек» деген Ахмет Байтұрсынұлының жалынды сөздеріндей, өзіндік ұстанымымызға, дінімізге берік болған жағдайда ғана осы тығырықтан шығатынымыз сөзсіз.

Суициолог мамандарының зерттеу жұмыстарының нәтижесінде белгілі болғандай, өзіне-өзі қол жұмсау әрекеті ешбір дінге сенбейтіндерде, атеистердің арасында көптеп кездесетіндігі анықталған. Дінсіздіктердің ара жігі Швеция, Дания елдерінде орын алған. Әсіресе, Дания тұрғындарының 80 пайызы ешбір дінге сенбейтіндерден құралады екен. Дінсіздіктен азғындық туындайды. Есесіне, қылмыс көбейіп, адамдардың өзіне-өзі қол жұмсауы орын алары сөзсіз.

Өлемдік нарықтық экономикадағы тоқырау да әр елдің халқына аса ауыр әсер еткені белгілі. Әсіресе, осы бір қиын-қыстау заманда жұмыссыздық немесе аяқ астынан белгісіз себептермен жұмыстан босатылып қалу, жан-жақтан қысқан несиелер, қарыздар, т.б. мәселелер

адамдардың депрессияға ұшырауына себеп болатын жәйттар. Біздің елде соңғы кездері осындай жағдаймен өзін-өзі өртеп жібергендер көптеп орын алды. Бұл әсіресе, Еуропа елдеріне де тән құбылыс.

Суицид дертінің салқыны тек қана жұмыссыздар мен кедейлерді ғана шарпып өткен жоқ, солардың ішінде әлемге алпауыт компанияларымен танымал болған байлар да бар. Мысалы үшін, Алпауыт консалтингтік компанияның негізін қалаушы атақты бай Тьерри де ля Виллюше жарық дүниемен өздігінен қоштасқан екен. Танымал неміс миллиардері, Қазақстанда да цемент өндірісін орнатқан магнаттардың бірі Адольф Меркле де пойыздың астына түсіп өлді. Ал, мансаптылардан 2007 жылы Жапонияның ауыл шаруашылығы министрі пәтерінде асылып қалған. Өздігімен өмірден қош айтысу ақын-жазушыларда да орын алып тұрды. XX ғасырдағы орыс халқының алып ақыны, жазушы, драматург, киносценарист, публицист ретінде өз есімін алтын әріппен жазып қалдырған Владимир Маяковский өзін-өзі атып өлтірді. Небәрі отыз жасында өз өмірін қыршынынан қиған орыс ақыны Сергей Есенин де асылып өлген

болатын. Оның соңғы өлеңінде: «До свиданья, друг мой, до свиданья...» деп жазылған екен... Ешкім де мұндай қадамға жәйдан-жәй бара салмайды. Қоғамдағы әділетсіздіктердің ақындарға әсер етпей қоймасы да анық. Түпсіз-түңғыық, қараңғы түнекке сүңгіп кетіп, депрессия шырмауынан шыға алмай қалып, «өлмеу үшін бір өлем» деген ұранмен жандарын қиып, арттарынан өлмейтұғын сөз қалдырып кеткен жандар. Осы орайда Ұлы Абайдың мына сөздері еске түседі екен: «Өлді деуге бола ма, айтыңдаршы? Өлмейтұғын артынан сөз қалдырған...». Жалпы, Шәкәрім Құдайбердіұлы, Абай Құнанбаевтың еңбектерінде адамзат туралы танымдық-философиялық ойлары терең қамтылған. «Махаббатпен жаратқан адамзатты, сен де сүй сол Алланы жаннан тәтті» деген өлең жолдарында барлық жаратылушылардың ішіндегі ең көркем мінезбенен жаратылған адам баласының үлкен махаббатпен жаратылып әрі оның өмірі Алланың аманаты екендігін айтады. «...Өздеріңді өздерің өлтірмеңдер. Расында, Алла сендерге ерекше мейірімді» («Ниса» сүресі, 29- аят) деген ескерту Құран Кәрімде келтірілген. Алланың соңғы елшісі, сүйікті пайғамбарымыз (с.ғ.с.) хадистерінде былай делінген: «Кімде-кім өзін-өзі қандай да бір темірмен өлтірсе, жәһаннамда қолына темір алып мәңгі-бақи өзін-өзі түйреумен болады. Ал, кімде-кім у ішіп өлсе, жәһаннам отында мәңгілік у ішумен қалады. Ал, кім өзін таудан тастап өлтірсе, жәһаннамда да өзін мәңгі отқа лақтырып тұрады». Негізінде, Алла Тағала адамның басына көтере алмайтын қиындықтарды бермейді дейді. Құранда: «Сондай иман келтіргендер, Алланы еске алу арқылы көңілдері жай тапқандар, естерінде болсын; Алланы еске алумен жүректер орнығады» («Рағьд» сүресі, 28 аят) дейтін аят бар. Қандай қиындықтар туған жағдайда да, әрбір адам өзінің жалғыз емес екендігін ұмытпауы керек. Жаратушы Алла аса қамқор әрі аса мейірімді!

Дайындағандар
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА,
Айман РАХМАНҚЫЗЫ

ЖЫЛДАМ ТАМАҚТАР ЖЫЛДАМ ауыртады

XX ғасырдың соңына таман адамзат өміріне «жүгіріп жүріп тамақтану» деген тұрмыс салты енді. Басында мұндай тамақтану үрдісін жаппай әлем болып құшағын ашып, қарсы алды. Жылдам, тез, уақыт алмайтын, әлсін-әлсін тамақтанып тұруды қалайтындар үшін табылған шешім болды. Дегенмен көп уақыт өтпей-ақ мамандар мұндай азықтықтардың адам ағзасына, әсіресе енді жетіліп келе жатқан балаларға аса зиянды екенін айтып дабыл қақты.

Дегенмен, гамбургер, чизбургер, чипсы, пицца, қытырлақ дәмдеуіштермен қуырылған кепкен нан (кириешки) секілділерге сұраныс әлі де жоғары. Жарнамасы да жаһанға жар салып тұр. Сондықтан олардан жуық арада адамзат баласы бас тартуы да мүмкін емес-ау. Әсіресе, балалар мен жасөспірімдердің сүйікті тағамдары.

«Ауру – астан» дегенді де айтқан бабаларымыз. Пайдасынан зияны көп жылдам тамақтардың салдарынан асқазан дертімен ауыратындардың саны еселеп асқан, ең өкініштісі аурудың жасаруында. Яғни, асқазанның түрлі деңгейдегі жаралары мектеп жасындағы оқушылардың басым көпшілігінде бары анықталған.

Өйткені, хош иістендіргіштер мен жасанды бояғыштар, жасанды дәмдендіргіштер сөзсіз ағзаны улап қана қоймай, үнемі өзін жеуге адамның аңсарын аударып, тәуелді етіп қояды. Бұл сөзсіз неден, қайдан алынатыны біз үшін беймәлім қоспалардың әсері.

Фастфудтардың барлығы уақытша ғана асқазанды толтырып, тоқтық сезімін сыйлайтын алдамшы нәрселер. Бір ғана орташа көлемдегі гамбургер немесе бір стакан кока кола 1500 калорияға тең екен. Ал негізі күнделікті адамның бір күндік тамағы 1500 калорияны құрау керек. Жарты сағат өтпей жатып, адам тағы да тамақтанғысы келеді. Бір стакан кола мен бір гамбургермен күні бойы жүре алмасымыз анық.

Сол сияқты 100 грамм чипсыда 500 ккал бар. Мұнша қуаттылық 50 минут бойы секіргенге немесе 2 сағат тез жүріспен жүргенде ғана

ағзадан шығындалады. Жоғары калориялы тағамды тұтынып алып, қозғалмай жата беру, таза ауруға бастар жол. Фастфуд өнімдері адамды толық қанағаттандыра алмайды ол тек қана аз ғана уақытқа аштықты жасырып қояды. Мұндай азықтықтардан целлюлит пайда болып, безеу шығып, тері кеуіп және шаштар әлсіздене береді. Ал күнделікті қолданатын болсаңыз гипертонияға, иммунитеттің төмендеуіне соқтырып, ішкі ағзалардағы түрлі ауруларды шақырады.

Фастфуд өнімдерінің құрамында холестериннің көп болуынан тамырлар тарылады. Әлі өсіп толыспаған балалардың организмі бұл өнімдердің зиянды элементтерін тез қабылдап алады. Балаларда қантты диабет, эндокринді жүйе мен иммунды жүйенің бұзылыстары, жүрек қан тамырларының аурулары және басқа да көптеген аурулар туындауы мүмкін.

Аталған өнімдерді жасаушылар оның дәмін күшейтетін арнайы қоспаларды қосады да, сол арқылы тұтынушыларды өзіне тартады. Ал құрамдарынан микроэлементтер мен дәрумендерді емге таппайсыз, мүлде жоқ десе де болады. Есесіне қоректік қуаты (калориясы) жоғары. Құрамында белгілі бір мөлшер сақталмағандықтан да «фаст-фуд» өнімдері адамды аз уақытта-ақ семіздік дертіне ұшыратады.

1920 жылдары ең бірінші фастфуд тағамы Америкада қолданысқа ие болды. 1921 жылы Канзаста White Castle атты компания ашылып, алғашқылардың бірі болып гамбургер дайындаған еді. 1940 жылдардың



соңында White Castle компаниясының мықты бәсекелесі болып McDonald's компаниясы бой түзеді. Сол жылдан бастап McDonald's компаниясы алпауыт компаниялардың бірі болды. Гамбургер мен чизбургердің негізгі шыққан уақытына да бір ғасырға жуықтап қалған екен.

Ал чипсылар мен қытырлақ нандардың да небір түрі бар. Бірі шашлық дәмімен, енді бірі қызыл балық, қаймақ пен сарымсақ, ірімшік... толып жатыр. Бірақ шын мәнінде олардың бір де бірі қосылмаған, тек жасанды химиялық қоспалар сол өнімдердің иісі мен дәмін береді.

Көпшілігіне дәмді күшейтетін химиялық натрий глутаматы қосылады. Ол кез келген тағамға қажетті дәм береді де, ми мен ас қорыту жүйесі арасындағы ақпарат алмасу жұмысын бұзады. Ағзаға кері әсерін тигізеді (жүйке тіндерін қоздырады). Ал натрий глутаматы қосылған тағамға тәуелділікті арттыратындықтан, соны жеген үстіне жей түскің келеді де тұрады. Құдды бір есірткіге тәуелділік іспетті.

Қайнаған су құйып, екі-үш минут тосып, дайындай салатын кеспелер мен пюре, ботқалар туралы да тура осыны айтуға болады. Мұндай зама-



науи кеспелер асқазанның шырышты қабығын тітіркендіреді, тоқішектің қабынуы мен гастриттің пайда болуына бірден бір себепші.

«Фри» аталатын қуырылған картоптың құрамында аса қауіпті көп көлемдегі май мен акриламид зиянды заты бар. Акриламидтің токсидті зиянды зат екені ғылымда дәлелденген. Нақтылап айтсақ, ол адамның психикалық жүйесіне және генетиканың өзгеруіне ықпалын тигізеді. Акриламид көміртекке өте бай. Швед биохимиктері зерттеуінде бір порция «Фри» картобында акриламид нормасынан 50 есе асып тұр. Яғни бір порцияда 50 грамм акриламид бар. Ал бір қорап темекінің өзінде акриламидтің мөлшері 20 грамм. Есептей беріңіз. Американдық ғалымдар да зерттеулер жүргізіп, өте жоғары температурада дайындалатын тағамдардың құрамында адамның денсаулығына өте зиянды «акриламидтің» мөлшерден аса көп болатынын анықтаған.

Сондықтан ұрпағының болашағын ойлаған әр ата-ана балаға ондай тамақтардың дәмін алдырмауы керек. Енді «сүйікті» чипсыларымыз қалай жасалатынымен танысалық. Олардың дәмі кәдімгі өзіміз қуыратын картоп

дәміне мүлдем ұқсамайды. Нағыз керемет дәм мен иіс! Басты сиқыршы тағы да – натрий глутаматы. Натрий глутаматтың ең дәмсіз деген тағамды дәмдендіретін, жеген үстіне жегізе беретін қасиеті бар.

Чипсы дайындау үшін кәдімгі картопты пайдаланатын да өндірушілер бар. Алайда көбінесе гендік өзгеріске ұшыраған картопты таңдайды, себебі оның түйнегі ірі, тегіс, әрі бұзылмаған болады – оған зиянкестер тиіспейді. Мұндай картопты да ең арзан майға қуырады. Акриламид – ең қауіпті канцероген, егер де майды дұрыс таңдамай, табаны қатты қыздырып жіберсе үй жағдайында да пайда болады. Бірнеше жыл бұрын чипсылардың құрамынан акриламидтың туысы глицидамид де табылған екен. Ол ісіктің пайда болуына әсер етіп қоймай, ДНҚ да өзгеріске ұшыратады.

Зиянды тағам қоспасының кодтары:

- Тиым салынғандар – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

- Қауіптілер – E102, E110, E120, E124, E127.

- Күмәнділер – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

- Ісік тудыратындар – E131, E210-217, E240, E330.

- Ішек ауруларын тудыратындар – E221-226.

- Теріге зияндылар – E230-232, E239

- Қысымның өзгерісін тудыратындар – E250, E251.

- Бөртпенің пайда болуына әсер ететіндер – E311, E312.

- Холестеринді жоғарылататындар – E320, E321.

- Асқазан ауруын тудыратындар – E338-341, E407, E450, E461-466.

Қаптамасында осындай қоспалардың қай-қайсысы болсын жүрген тамақтың кез келген түрінен аулақ болыңыз. Ең басты байлық денсаулығыңыз екенін әрдайым есте ұстаңыз.

Егерде сіз фаст-фудтың ағзаға кері әсерін түсініп, тәуелділік ауруын сезінсеңіз төмендегі кеңестер сізге сөзсіз қажет.

Біріншіден, фаст-фудтан біртіндеп бас тартыңыз. Әпсәтте бас тарту қиынға соғады. Алдымен ондай тағамдарды күніне 1 рет жеңіз, кейін жұмасына 1 рет, кейін мүлдем бас тарта аласыз.

Екіншіден, егерде сіз бір дәмханада тез тамақтануға үйреніп қалсаңыз

және де сіздің уақытыңызды үнемдеуге ыңғайлы болса, калориясы жоғары емес, майлы емес тағамдармен тамақтаныңыз.

Үшіншіден, фаст-фудты түнге жеу – бұл сіздің асқазаныңызға қылмыс екенін есте сақтаңыз. Егерде сіз күні бойы тамақ ішпей жұмыс күнінің аяғында аш қарныңызды тойғанша толтырсаңыз бұл сіздің асқазаныңызға өте ауыр жүк.

Атауы жағымды, жарнамасы тіпті сілекейіңді шұбыртатын гамбургер, чизбургер, хот-дог, бұқтырылған шұжық, тез әзірленетін кеспе, пицца, чипсы, қытырлақ кепкен нандар және газдалған тәтті сусындардан өткен дәл осы ғасырда адам ағзасына зиянды зат жоқ. Біле тұра осыларды өзіміз қолданамыз, жақындарымызды осындай тамақтармен сыйлаймыз, балаларымызды осылармен қуантамыз, жұбатамыз. Ең зиянды нәрселермен. Сұмдық нәрселермен. Бұған Макдональдс та, KFC-де кінәлі емес, кінә солардың азықтығын тұтынып, бабаларымыздың таза табиғи, пайдасы мен азықтығы, емі мен қуаты қатар болатын ұлттық тағамдарымызды шетке ысырып жатқан өзімізден болып тұр.

Шеттен келіп, керемет ғимаратқа арзан, жалпыхалықтық ресторан салып жатқандар ашылғанда өнімдерін тегін таратып, одан жарты бағасына сатып, дәмін таттырып, есірткімен парапар дәмдеуіштерімен елітіп, тұтынушылар қарасын әп-сәтте көбейтіп жатыр. Әккі саудагерлердің ежелден қолданып келе жатқан алдамшы тәсіліне баудай түсіп жатқанымыз өкінішті. Өзгені ойламақ түгілі өз қарабасының қамы мен қалтасының қалыңдығын ойлағандарға әлемнің айықпас дертке шалдыққаны мүлдем әсер етпейді.

Халқымызды ДНҚ-лық, генетикалық жақтан әсер етіп, ұрпақтар жалғасында көрініс беретін генетикалық мутациядан сақтасын деп тілейік. Демографиялық өсім жағынан онсыз да кенже қалған елімізге тек қарқындап өсу қажет.

Бұл мақаланы оқыған кез келген адам сәл де болса ойланып, жылдам тамақтардың орнына асылған ет, болмаса қуырдақ, бауырсақ, қымыз-қымыран сияқты ұлттық тағамдарды пайдаланып, өзінің де, өзгелердің де денсаулығын қорғайды деп сенеміз.

**Дайындаған:
Ж.ИМАНҚҰЛ**

СӘБІЗ – дәрумендер «қоймасы»



Деректерге сүйенсек, сәбіз ерте кездерде тамыры үшін емес, хош иісті жапырақтары үшін өсірілген өсімдік екен. Мәдени түрі Еуропаға тек X-XIII ғасырларда келіп, осы кезеңдерде ғана тағам ретінде пайдаланыла бастаған. Алпысқа жуық түрі Африка, Австралия, Жаңа Зеландия және Америкада кеңінен тараған. Сәбіздің азықтық және асханалық сұрыптары бар. Асханалық сұрпы негізінен аса ірі емес, тамыр жемісі жұмсақ әрі қантты болып келеді. Қазақстанда аудандастырылған негізгі сұрыптары мыналар: витаминная 6, бирючукутская 414, консервная, мирзои сарысы 304, мирзои қызылы 228, нантская 4, шантанэ 2461. Ылғал мен күнді сүйетін бір жылдық өсімдік елдің оңтүстігінде жақсы өседі. Егістік алқаптан жаңа жиналған сәбіз аса құнарлы келеді. Сәбізді 0 градус температурада сақтаған жөн.

А дәруменіне айналатын каротин құрамы басқа көкөністердегіден көп болатындықтан әсіресе, балаларға аса пайдалы. Құрамында каротиндор-каротин, фитоеен, фитофлуен, ликопин, В, В1, В2, В6, Д, Н, Е, РР дәрумендері, аскорбин қышқылы, 3-15 пайыз мөлшерінде қант және аз мөлшерде эфир майы бар. Сондай-ақ, темір, фосфор, кальций, йод, мыс, т.б. көптеген дәрумендерге бай. Осыған байланысты сәбізді адам ағзасына қажетті дәрумендер «қоймасы» деп атауға әбден лайықты.

Ежелгі гректер сәбізді тек қана тағам ретінде қолданып қоймай, оның емдік қасиеттерін аша білді. Ал, халық медицинасында сәбізді денсаулықты нығайтушы, ішті босатып, зәрді айдайтын, ауруды басып, қанды қалпына

келтіруші, түрлі қабынулардың алдын алып, жараларды жазушы ретінде қолданып келеді. Еуропада сәбізді балмен араластырып, басқосуларда «Денсаулығың мықты болсын» деген ниетпен бір-біріне ұсынатын жақсы дәстүрлері бар. Сәбіз әсіресе қаны азайған адамдарға пайдалы. Оның құрамындағы фолий қышқылы қанның қызыл түйіршігі эритроцитке тез айналады. Оны көбінесе шикідей жегенде немесе шырынын ішкенде бойындағы дәрумендері сақталады. Бүйрек, жүрек, қант диабеті, бала емізетін аналарға, қан тамырлары ауыратындарға ас мәзірінде көбірек қолданған дұрыс.

Сәбіздің құрамындағы А дәрумені адамның бойын өсіреді, көру қабілеті мен теріні жасартуға ықпал етеді. Бұл дәрумен

жұмыртқа, бауыр мен сүтте көбірек кездесетіндіктен, осы тағамдармен бірге пайдаланса сіңімді әрі құнарлы тағамға айналары сөзсіз. Сәбіз А дәрумені сондай-ақ, калий тұзы мен каротинге бай өсімдік ретінде ағзадағы тұзды суды реттеп, судың денеден бөлінуін қамтамасыз етеді.

Сәбіз шырыны. Сәбіз шырынын ұзақ уақытқа сақтауға болмайды. Тұрып қалған сәбіз шырынынан емдік қасиеттер жоғалады. Ересек адамдар үшін күніне 1 стакан сәбіз шырыны жеткілікті. Сәбіздің шырыны адам денесін өңдендіріп, бетті жылтыратады. Туберкулез ауруы жаңадан басталғандар мен бүйрекке тас байланғандар сәбіз шырынын күнделікті ас мәзіріне енгізгендері абзал. Жүрек қантамырлары ауыратындарға, көзі нашар көретіндерге де таптырмайтын шипалы тағам. Сәбізді ұнтақтап, сүтке қайнатып жесе қан аздықты, асқазан-ішек жолдарының сырқаттарын емдейді, сондай-ақ, ерлердің әлсіреген жыныстық қуатын күшейтуге қолданады. Сәбізді косметологияда бет ажарын әрлендіруде де пайдалануға болады.

Дайындағандар –
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Гүлнар ТОҚБАЕВА

Ине мені инсульт дертінен тұрғызды



Отбасымды асырап, балаларымды жеткізу үшін өмір бойы автобус жүргізушісі болып қызмет атқардым. Халықпен жұмыс жасаудың қаншалықты қиын екендігін өздеріңіз де білетін шығарсыздар. Ұзақ күн бойы бір орында тапжылмай отырып, адамдарды межелі жерлеріне жеткізіп отырасың. Тәртіп бойынша уақытпен жүріп, кептелістерден миымыз жұқарып, темекіні де тым жиі тарттық. Жұрттың көңілінен шықпасаң тағы болмайды, жұмыста жолаушылардың наразылығы үшін де жауап беруге тура келеді...

Осылайша өмір сүру үшін арпалысып жүргенімде, денсаулығым сыр бере бастағанын байқамай қалыппын. 2010 жылы инсульт алып құладым. Тілім күрмеліп, аяқ-қолдарым тартылып қалды. Невропатолог мамандарының есігін тоздырып, нәтиже шықпаған соң маңайдағы инемен емдеу орталықтарына да бар-

дым. «Үмітсіз – шайтан» демей ме?! Денсаулық керек. Балаларға да керекпін. Әйтеуір ізденісімді тоқтатпадым.

2013 жылы интернеттен жақсы нәтиже бере алатын орталықтарды іздестіріп отырғанымда, «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығын көзім шалып қалып, оның емдеу жұмысымен барынша таныстым. Жасан Зекейұлының білікті дәрігер, академик, профессор екендігін, екінің бірі қол жеткізе бермейтін «Сократ» орденінің игері екендігін де оқып, қаншама науқастарды аяқтан тұрғызып жатқандығынан хабардар болып, көңіліме сенім ұялады. Бойындағы ата-бабасынан дарыған шипагерлік қасиеті, тамырдан ұстап диагноз қоюдағы білгірлігі турасында да бірнеше газеттерден кезіктірдім. Осындай орталықты тапқанымға іштей қатты қуанған едім.

Бүгінде мінекей, жағдайым жақсарып келеді. Тілімнің күрмелгені басылды. Аяқ-қолдарыма жан бітті. Жасан Зекейұлы алғаш тамырымнан ұстағанында «қан

айналымыңыз дұрыс емес» деген болатын. «Жас-Ай»-ға келгелі бері жазылып, бетім бері қарап келе жатыр. Мен бұрын басқа жерлерде инемен емделгенімде мұндай нәтижелер болмаған еді. Сонда бұл қалай?» деп сұрағанымда, «олар инені керек нүктесіне дәл түсіре алмаған» деген болатын.

Үмітімді ақтап, көңілге медет ұялатып отырған Жасан Зекейұлы, сізге айтар алғысым шексіз! Жанға дәру боларлықтай, иманды да инабатты қызметкерлеріңізге де шексіз ризамын. Әсіресе, массаж жасаудың хас шебері Гүлнәр Тоқбаеваға, ине салушы, менің емдеуші дәрігерлерім Бибігүл Нұртазаеваға, Бибісара Кеңесқызына үлкен рахметімді айтамын. Жанға жайлы орталықтарыңыз көркейіп, бұдан да кеңейе түсуіне, еліміздегі бірден-бір ұлттық сауығу орталығына айналуына тілектеспін!

Оңайбай НӘБИЕВ
Маңғыстау облысы,
Форт Шевченко қаласы,
Түпқараған ауданы



Сүттен дайындалатын ұлттық тағамдардың пайдасы

Ата-бабаларымыз асты аса қадірлеп, «ас – адамның арқауы» деп бекер айтпаса керек. Үнемі ат үстінде жүріп, неше түрлі ойын-сауықтар мен дене қимылына түсе отырып, табиғи жолмен дайындалған тағамдар мен ағарғандарды пайдаланғандықтан олардың дендері сау әрі мықты болғаны белгілі. Астың бар жақсысын қонағына сақтаған аса қонақжай қазақ халқы ел мен елді жарастыруда, жақсылар мен жайсаңдарды құрметтеп, ел дәулетін кең дастарқан арқылы көрсете білген жомарт халық. Үйіне келген қонағын «астан үлкен емессің» деп, төрге отырғызып, астан дәм татқызбай жібермеген. Жайылған дастарқанына қарап, үй иесінің жағдайы мен пейілін бағалайтын. Сондай-ақ, мал шаруашылығымен айналысқан ата-бабамыздың негізгі асы ет пен сүт болды. Малдың ерекшелігін төрт нәрсеге жарата білді: көшсе – көлік, кисе – киім, жесе – ет, ішсе – сусын. Ал, оларды кәдеге жаратқан қазақ әйелдері жылдың төрт мезгілінде де ет пен сүттің сақталу жолдарын жақсы білетін.

Қазақ дастарқаны сүттен жасалатын тағамдарға бай. Даланың шүйгін шөптерімен қоректенетін мал сүтінен жасалатын қаймақ, ірімшік, уыз, сары май, шұбат, қымыз, құрт, ежігей, сүзбе, көбік секілді ұлттық тағамдардың денсаулыққа пайдасы зор екендігін данышпан бабаларымыз ерте кезден-ақ түсінген болса, бүгінгі медицина ұлттық тағамдардың қуаттылығы мен олардың құндылығын ерекше бағалап, дәлелдеп те берді.

Бүгінгі таңда барлық адамзат табиғилықтан алыстап, қуаттылығы аз тағамдармен тамақтанатындықтан да әлсіреп, химиялық дәрі-дәрмектермен көбірек емделетін болдық. Есесіне жербетінде ауру-сырқауда көбейді. Өмір сүру деңгейімізге байланысты тамақтану үрдісіміз көп өзгеріске ұшырады. Жұмысбасты адамдар асығыс, жүрдім-бардым тамақтанатын болды. Көше бойында сатылатын «хот дог», «гамбургер», «донер» секілді тез дайындалатын шетелдік тағамдармен әуестенгендер көбейді. Ұлттық сусындарымыздың орнына әртүрлі қоспалардан дайындалатын газдалған сусындар қолжетімді бағада сатылып, есесіне, асқазан жарасы, семіздік, қант диабеті секілді түрлі дерттердің орын алғаны өкіндіреді.

Соңғы кездерде ұлттық тағамдарымыздың аса мәртебелі қонақасында ғана дайындалатын «эксклюзивті» тағамға айналып бара жатқаны көңілге қаяу түсіреді. Тіпті, кейбір тағамдардың

атаулары бүгінгі жастарға бейтаныс болуы да әбден мүмкін. Мысалы үшін, ежігей тағамы. Ол қой сүтінен дайындалады. Қатық пен сары ірімшіктің қоспасынан әзірленетін тәтті тағам. Жалпы, сүттің адам ағзасы үшін пайдасы ұшан теңіз. Оның құрамында адам ағзасының қалыпты жетілуі үшін барлық элементтер бар. Сол себепті, физиологиялық тұрғыдан оған тең келер ешбір азық жоқ. Авиценна «адам баласы үшін ең жақсы, ең маңызды тағам – сүт» деп айтқан. Ал, академик И.П.Павлов сүтті «табиғаттың өзі дайындаған тамаша тағам» деп, жоғары бағалаған.

Өндірістік жолмен жасалатын сүттен гөрі, өрісте емінеркін жайылып, дәрумендерге бай шөптермен қоректеніп келген малдан алынатын табиғи сүттің арасы жер мен көктей екендігін білген абзал. Ал, табиғи сүттің құрамындағы дәрумендер мен адам ағзасы үшін атқаратын рөлдері мынандай:

А – ағзадағы түрлі ауруларға қарсы тұру қабілетін және көз қырағылығын арттырады.

Д – сүйек ұлпасының мықты болуына әсер етеді. Жас балаларды мешел ауруынан сақтайды.

В1 – адам ағзасына күш-қуат береді. Жүйке-жүйесінің дұрыс қалыптасуын және ас қорыту процестерін жақсартады.

В2 – ағзаның бірқалыпты дамуына қажет дәрумен, көздің жақсы көру қабілетін сақтайды.

В6 – баланың бойының өсуіне әсер етеді. Қан мөлшерін реттейді.

В12 – қанның пайда болу процесіне қатысады. Анемия ауруына қарсы тұратын қасиетті қалыптастырады.

Е – адамның бұлшық еттерінің және жыныс бездерінің қызметін жақсартады.

РР – қан ағымын және бауыр қызметін жақсартады.

Ірімшік. Ірімшіктің құрамында адам ағзасына қажетті макро және микро элементтердің барлығы бар. Ол негізінен қойдың, ешкінің, сиырдың сүтінен әзірленеді. Әбден қайнатылған сүттің сарысуынан дайындалатындықтан, құрамындағы қоректік заттар өте көп болады. Атап айтқанда, толыққанды сүт майы, оның құрамында өте маңызды май қышқылдары және А, Е, В1, В2, В6, В12, РР, С дәрумендері бар. Ал, сутегі лактоза жүрек-жүйке тамырларының қабілеттігін арттырады. Адам ағзасындағы сүйек ұлпаларының мықты болуы үшін ең қажет элемент фосфор болса, дәстүрлі әдіспен жасалған ірімшік құрамында фосфор 0,51 пайыз, ал кальций 2,3 пайыз мөлшерінде кездеседі. Қуаттылығы жағынан 100 грамм ірімшік адамға 408,4 ккал қуат береді.

Быламық – маңызды энергияның қайнар көзі, себебі оның құрамында ағзаға өте қажетті май қышқылдары бар. Ол сүт пен тарыдан дайындалады. Көбінесе оны жүкті немесе жас босанған әйелдерге береді. Құрсақтағы бала өсіп-жетілген сайын оның сүйектері өсіп, қалыптасуы үшін анасының бойындағы көп кальций



жұмсалады да, сүйектері, тістері сынғыш келеді. Быламықтың құрамындағы сүт кальцийдің көзі болатындықтан, жас әйелдің сүйектері мен тістерінің қатаюына көмектеседі. Сондай-ақ, ана сүтінің мол болуына әсер етіп, оның құнарлылығын арттырады. Оның құрамындағы В1, В2, В6, В12 дәрумендер тобы әйелге күш береді, көңіл-күйін жақсартады, жүйке-жүйесін нығайтып, еске сақтау қабілетін жақсартады. Құрамындағы темір қан қысымын реттеп, жатырдағы қанның және іштің қатып қалуына жол бермейді.

Сондай-ақ, быламық тағамы бүгінгі дастарқанда ұмыт болып бара жатқандықтан, оның дайындалу жолдарын ұсынып отырмыз: 20 г. сары майды аз уақыт қыздырып, үстіне 10 грамм ұн салып қуырады. Қуырылған ұнның түсі сарғылт болып өзгерген кезде сүт қосып, түйіршіктері болмау үшін жақсылап араластырып, 15 минуттай қайнатады. Содан кейін 40 грамм сөк қосып, әрі қарай қайнатады. Даяр болардың алдында 1-2 минут бұрын әркімнің қалауынша тұз, қант қосылады. Дастарқанға қоярда 1 шәй қасық сары май қосу қажет.

Тосап. Бұл – қой сүтінен жасалатын дәрілік тағам. Әдетте науқас адамдарға, жаңа босанған

әйелдерге арнайы дайындайды. Дайындау үшін қойдың қою сүтін қайнатады да, үстіне май салады. Тосапты суымай тұрып ішкізу керек.

Құрт. Сиыр мен қойдың сүтінен дайындалатын тағам. Құрттың қуаттылығы өте жоғары болатындықтан, оны жеген адам ұзақ уақыт тоқтық сезімде жүре алады. Құрт құрамы ақуызға өте бай – 52,6 пайыз. Қуаттылығы да мол – 370,1 ккал қуат алуға болады. Оны дайындау үшін, ашыған сүтті ағаш кеспекке құйып, бірнеше күн бойы іркіт жинайды. Артынша үлкен қазанға құйып қайнатқан кезде іркіт қоюланып, түсі ақ, сары болған кезде отты өшіреді. Аздап суыған соң қапшыққа құяды. Ертесінде алақанға салып, әр түрлі пішінде құрт жасауға болады. Дайын болған құртты жоғары жерге қойып, жақсылап кептіреді. Ал, кептірілген құрт бұзылмай, ұзақ уақытқа сақтала береді. Оны еттің сорпасына немесе көжеге араластырып, астың дәмін келтіруге болады.

Сүттен дайындалатын ұлттық тағамдар қазақ халқында бұдан да көбірек. Оның әрқайсысы адам денсаулығы мен қуаттылығы үшін аса пайдалы.

**Дайындаған –
Айман РАХМАНҚЫЗЫ**

КІРПІНІҢ ӨТІ

Кірпінің өтін жарты литр суда қайнатып, суытып, күніне таңертең, кешке бір ас қасықтан ішіп жүрсе, талма ауруынан айықтырады. Ал, қанын ыстықтай бетке сүртетін болса, секпіл мен қара дақтардан тазалайды. Тым арық адамдар оның өтін пісіріп жесе, семіртеді. Сондай-ақ, өкпе құртына таптырмайтын ем болып табылады.

ҚҰМЫРСҚАНЫҢ ТҮНБАСЫ

Суықтағанда, тұмауратқанда, ревматизммен ауырғандарды халық медицинасында құмырсқаның түнбасымен емдеген. Оны дайындау үшін, бөтелкеге жартысына келетіндей етіп құмырсқа салу қажет. Үстінен толтырып спирт немесе арақ құясыз. Сөйтіп, бірнеше күнге жылы жерге қойып қоясыз. Күн сәулесі жақсы түсетін жерді таңдаңыз. Дайын болған түнбаны күніне үш мезгіл 20-60 тамшыдан ішіп тұру қажет немесе ауырған жерге түнбаға батырылған дәкемен де сүртіп тұруға болады.

ҚОЯН ЕТІНІҢ ПАЙДАСЫ

Қоянның етін пісіріп жесе, өкпе құртынан тез айықтырады. Секпіл басқан бетті қанымен сүртсе, дақтардан арылтады. Қалтылдақ ауруына ұшырағандар қоянның миын пісіріп жесе пайдалы. Қоянның ішкі майын тісі жаңадан шығып келе жатқан баланың қызыл етіне үйкеп тұрса, тістері біркелкі өсіп жетіледі. Ал, қоянның сыпырып алған жас терісін құрсақ көтере алмай жүрген әйел беліне 2-3 сағат орап жүретін болса, ұрық жүретін жолдардың қабынуын басып, бала көтеруіне көмектеседі.

ОПЕРАЦИЯ

Белгілі хирург Хасен Секербаев ағамыздың жас кезінде Шұбартау ауданында біраз жылдар бас дәрігер болып атқарғаны бар.

Бірде аудандық партия комитетінің екінші хатшысы Тәкен Сағынбаева соқырішек болып, жедел операция жасау керек болады. Әлгі хатшының күйеуі сол ауданның прокуроры болса керек, жас хирургты онша менсінбей санитарлық самолетті шақырып, Семейге жібермекші болады.

«Екінші хатшының ішегі мен қарапайым халықтың ішегі екі түрлі болмайтын шығар, ешқандай самолет шақырмаймын. Операцияны өзім жасаймын. Бірдеңе болып жатса, құзырың қолыңда емес пе, азар болса түрмеге қамарсың» деп өз-өзіне сенімді хирург прокурордың айтқанына көнбей қояды.

Бұл мәселе бойынша көп ұзамай-ақ аудандық партия комитетінің бірінші хатшысы Нұрбаев телефон соғады.

– Жоқ, – дейді дәрігер алған бетінен қайтпай, – операцияны өзім жасаймын. Егер санитарлық самолет шақыратын болсаңыздар, жұмысымды тастаймын да, Алматыға кетемін, басқа хирург тауып алыңдар.

Әлгі прокурорға әйел керек, ал, әйелге шыбын жан керек. Қиқандап-қиқандап, операцияға келіспеске лажды қалмайды. Қатардағы қойшы емес, бірдей екінші хатшының өзіне операция жасалып жатқандықтан, кішкентай аурухананың айналасы жағымпаздарға қаптап кетеді.

Операция сәтті аяқталып, науқастың соқыр ішегі алынып тасталады. Хасен операциядан шыққанда, бас дәрігердің бөлмесінде отырған райкомның бірінші хатшысы Нұрбаев шақырады.

– Хасен, қалай дұрыс болды ма? – дейді ол жөн сұрап.

– Бәрі ойдағыдай.

– Әйелімнің ішегі қайда? – дейді прокурор сенбей.

Хирургтың жанында тұрған мейірбике жаңа ғана алынып тастаған семіз ішекті арнайы ыдысқа салып әкеледі.

Хирург қолындағы скальпельмен ішекті кескенде ірің мен ұзындығы төрт сантиметрдей болатын қара қыл шыға келіпті.

– Малды ауылдарда әлі электр жарығы жоқ. Шаруашылықтарды аралағанда, сойылған семіз қойдың құйрығын жүнімен шайнамай қылғытып жұта саласыздар, – дейді жас хирург, – міне, оның нәтижесі мынау...

ФИНАЛ

Дәрігер дәл қарсы алдында отырған түйенің жарты етіндей науқасқа, сонан соң жайылып, шашылып жатқан қағазға қарады.

– Иә, сонымен қай жеріңіз ауырады?

– Ауырмайтын жерім жоқ, қарағым, – деді науқас ыңқылдап, – сөйте тұрып, тым семіріп барамын. Соған қарсы бір емің бар ма, айналайын?

– Тамаққа деген тәбетіңіз қалай? – деді дәрігер орнынан тұрып.

– Құдайға шүкір, ол жағынан шағым айтқаным күпірлік болар. Жарты қойдың етін жеп, бір шара қымыз ішуге шамам жетеді, айналайын.

– Е, онда ауруыңыздың түрі белгілі болды, – деді дәрігер, – тамақты аздап ішіңіз. Сонда бәрі жақсы болады. Біріншіден, арықтап, денсаулығыңыз жақсарады, екіншіден, тамақтың есебінен біраз қаржы үнемдейсіз мына дағдарыс кезінде.

– Шырағым, алдыңа күнде келіп жатқаным жоқ, – деді науқас орнында аударылып-төңкеріліп. – Соңғы кезде көздерім өзінен-өзі желімденіп, тілім қышитын болып жүр. Біртүрлі екен, жүйкем жұқарып, қалтырауық болып барамын. Кеше көршім судай жаңа машина сатып алған екен, соны ойлап, ішім тұз жалағандай күйіп, түні бойы дөңбекшіп ұйықтай алмадым. Мен жүрмін қалт-қалт етіп, күнімді әрең көріп, ал көршім болса «Мерседес» мініп, кердең-кердең етеді.

– Ішімдік жағына қалай қарайсыз?

– Ой, інішек, мына заманда тегін арақ болса, кім тартынады? Бір кісідей ішеміз ғой, әкесін танытып.

– Мүмкін болса ішімдікпен көп әуестенбеңіз, – деді дәрігер науқасқа кеңес беріп. – Ол бүкіл тұла бойыңызды жайлап алған дерттерді қоздырады, сондай-ақ оның күндестік, көреалмаушылық деген жаман қылықтарды асқындырып жіберетіні бар. Көзіңіздің өзінен-өзі желімденіп, жабысып, тіліңіздің жыбыр-жыбыр етіп, қышып тұратыны да осыдан.

– Ойпырым-ай, ә! – деді науқас желкесін қасып. – Адам бұзылды ма, әлде заман бұзылды ма, аурудың түр-түрі көбейіп барады. Айтпақшы, інішек, көзім ілініп кетсе болды, ылғи түрлі-түсті түс көремін. Бірде тышқандар, енді бірде мысықтар футбол ойнап жатады. Осыған бір емің бар ма?

– Ананы-мынаны көп ойлағандықтан ғой. Мен сізге бір дәрі жазып беремін, ұйықтардың алдында ішерсіз, – деп дәрігер қолына қаламын алды.

– Інішек, – деді науқас дәрігер ұсынған тілдей қағазды алып жатып, – сен жазып берген дәріні бүгін емес ертеңнен бастап ішейінші, ә?

– Неге? – деді дәрігер таңқалып.

– Жаңа айттым емес пе, түрлі-түсті түс көремін деп, – деді науқас орнынан тұрып, – бүгін тышқандардың футболдан финалы еді. Қызық қой, соны көрсем деп едім...

Доқтырхан ТҰРЛЫБЕК,
жазушы

«Жас-Ай»-дың халыққа берері мол

Осыдан бір ай бұрын қызмет бабында жүріп, жол апатына ұшырап қалған едім. Бастың зақымдануы, аяқ және тірек-қимылдардың өзгерістеріне байланысты Қарағанды қаласындағы диагностикалық орталықта біраз емделіп, денсаулығым түзеле қоймағаннан кейін «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына келдім. Бүгін міне, сегізінші күн. Осыдан он күн бұрын қозғалудың өзі қиямет қайым еді, міне жаңа ғана ұлым екеуіміз клиниканың жанындағы Қазақстан Республикасының тұңғыш Президенті паркіне жаяулатып барып қайттық. Ал, ине алмай тұрып, 4-5 қадам жасау тек арман-тұғын.

Негізгі емге ине салу, инені тоқпен тітіркендіру, дәрілік шөптермен қыздыру, банкі қою, нүктелік массаж енеді екен. Емімнің екінші күнінде-ақ төсектен өзім тұра алатын дәрежеге жеттім. Орталыққа келісімен орталықтың бас директоры Жасан Зекейұлының қабылдауында болдым. Ол кісі тамырымды ұстап, ине салды. Жазылып кетуіме тілек білдіріп еді, ниеті қабыл болды ма екен, емінің шипасын көріп жатқанымға өте қуаныштымын.

Мені бір таң қалдырғаны: диагностикалық орталықта басқа да бірнеше ауруларды анықтаған еді, бұл кісі менің қағазыма қарамай-ақ, тамырымнан ұстап отырып, аппаратпен анықтаған ауруларды жіпке тізгендей етіп айтып шыққаны. Сөйтті де, осы ауруларға қарсы ем-домдарын қағазға жазып берді.

Стационарда емделіп жатқан науқастармен әңгімелесе отырып, олардың осы орталыққа және де Жасан Зекейұлының еміне дән риза екендіктерін айтып, жақсылық тілеп жатқандардың куәсі болып жатырмыз. Тіпті, мемлекеттік орталықтарда емделіп, емдеріне дауа таппаған бірінші топтағы мүгедектердің арбаларын тастап, өз аяқтарымен жүріп жатқандарын да өз көзіммен көрдім. Былай қарасаң, адам сенгісіз жағдайлар. Шындығында, осы оқиғалардың бел ортасында жүріп және басымыздан да өткізіп жатырмыз.

Орталыққа келіп емделем деушілерге барлық жағдайлар жасалынған екен. Алыстан келушілерге жатын орын дайындап, үш мезгіл тамағын беріп

отырады. Сонымен бірге, бесінші қабаттан фитнес залды да ашып қойыпты. Бұл көбінесе жүре алмайтындар, бел-омыртқасы ауыратындар, дене қимылы аз адамдарға массаждан бөлек таптырмайтын әрі денсаулыққа пайдалы құралдар болып табылады. Шынығу, сергу жаттығуларының қозғала, жүре алмайтын науқастарға өзіндік ем үлесін қосатыны айтпаса да түсінікті.

Жасан Зекейұлын бұдан бұрын білмесем де, аз ғана уақыттың ішінде ағалы-інідей болып кеттік. Бұл кісінің қарапайымдылығы, кісіні таңдамайтындығы, биязылығы, кішіпейілділігі өзіне жарасып тұрады. Арасында қалжыңдап, ауруымның түкте еместігін айтып, көңілімді көтеріп тастайды. Жасан Зекейұлы қаншама адамның алғысына бөленіп отырған азамат қой. Тіпті, біреулердің дертінен айығып кетіп, қолынан да сүйіп жатқанын көзіміз көрді. Осының бәрі, жәйдан-жәй емес, еңбегінің бағаланғандығынан деп есептеймін. Еңбегінің жемісті болуына тілектеспін. Өзі сияқты дәрігерлерді де тәрбиелеп отыр екен. Өрқашан биіктен көріне берсін. Сөз орайында бір айтпағым, осындай азаматтардың етегінен тартпайық... Керісінше, қолымыздан келгенінше қолдап-қорғап жүрейік. «Жас-Ай» орталығының жалғыз Алматы қаласында емес, еліміздің басқа да белді-белді үлкен қалаларынан бой көтеруіне ат салысуымыз керек. Себебі, оң нәтижелі емге зәру болып жүрген адамдар елімізде жетерлік.

Бір нәрсеге қашан да себепші

табылады ғой. Қарағандыда медицина орталықтары туралы әңгіме қозғалды. Әркім өз ауруын, қалай емделгенін айтып, сөзден сөз шығып кетіп, бір әңгіме қозғаған едік. «Ортамызда «Г» әрпі сияқты бүгіліп жүретін бір жігіт бар еді, сол жігіт қазір «І» әрпі болып қалыпты. Ол қалай «І» әріпі болып кеткен?!» - деп, біреулерден сұраған едік, арамызда көп сөйлемейтін бір жігіт айтты: «Оның бармаған жері жоқ. Ем қонбаған соң, жаны қысылып жүргенін көріп, «Жас-Ай» орталығының телефоны мен мекен-жайын жазып беріп едім, содан ол жігіттің еңкеюі жазылып, тіп-тіке жүретін болды» деп күлді. Ол жігіттің енді қандай аурумен ауырғанын білмеймін. Дегенмен, оны осы орталықтың жазып шығарғандығы сөзіме тағы бір дәлел.

«Жас-Ай»-ға өзіммен бірге ұлымды да ала келгенмін. Туылған кезінде тұншығып қалған болуы керек. Басы жиі ауыратын, бастағы қан қысымы жоғары және тілінің кеш дамуы, кекештенуі қатты білінетін. Ержетіп келе жатқан соң жүрген ортасында өзінің кемшіліктерін көрсетуге қысылады. Ал, ата-ана үшін ең қымбат нәрсе – баланың аман-есендігі мен денсаулығы ғой, ұлымның науқасы жаныма қатты батады. Екінші курс емін қабылдап жатыр. Нәтижесі жаман емес. Көңіл-күйі көтеріліп, елден шет қалмай, әңгімелесіп, өзінің ойын айтып жүретін болды. Бұл жүйке тамырлары иненің әсерімен босап, қан айналымының дұрыстала бастауынан деп ойлаймын. Осы бір реткі он күндікпен ғана шектелмей, алдағы уақытта да емдомымызды жалғастырып, емнің нәтижесін бұдан да жақсырақ көретін боламыз деген үміттемін.

Қайрат ОРАЗҰЛЫ –
мемлекеттік қызметкер,
Қарағанды облысы

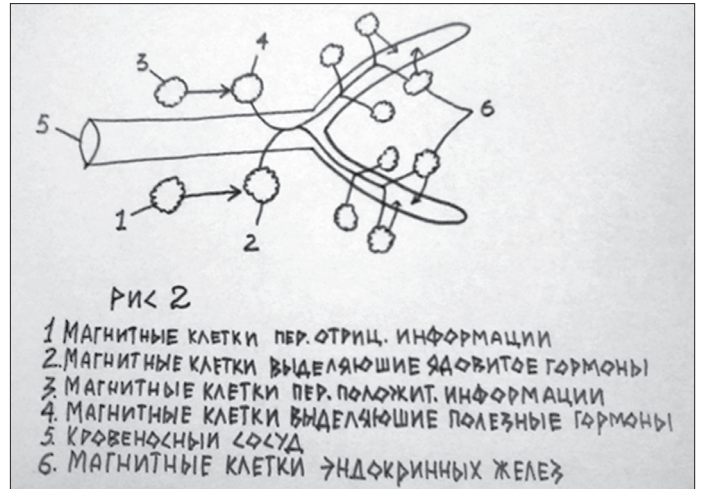
МАГНИТТІК ЖАСУША

«Адамдар неге тез қартайды?» деген сұраққа «Ол табиғи құбылыс қой» деп, жеңіл жауап бере саламыз. Ал, шын мәнінде бұл сұрақ адамзатты ғасырлар бойы толғандырып келеді. Біреулер адам ағзасын жасартатын эликсир, таблеткалар, емпелер ойлап тапса, енді бірі крионикалық әдістерді ұсынуда. Ал біз қартаюды тежейтін қарапайым әдісті ойлап таптық. Әрине, ол ұзақ жылғы зерттеудің нәтижесінде пайда болды. Бұл тәсіл ешқандай таблетка, эликсир ішуді, екепке салуды қажет етпейді.

Жүйке жүйесіндегі нейрондар мен гипофиз, эпифиз бездерінде магниттік клеткалар бар. Магниттік жасушалар екіге бөлінеді. Бірі – «мейірімді», екіншісі – «ызалы». Санаға сырттан қандай информация түссе, жасушалар сондай гормондар бөледі. Яғни, адам қуанышты информацияны көп алса, «мейірімді» жасушалар пайдалы гормондарды көп бөледі. Пайдалы гормондар организмді қуаттандырып, жасартады, жігер береді. Жігерлі адам қандай қиындық болса да, төзімді келеді, жас қалпын сақтайды әрі ұзақ өмір сүреді. Егер адам үрейлі информацияны көп алса, «ызалы» жасушалар улы гормондарды көп бөледі. Осының әсерінен адам ағзасы тез қартайып түрлі ауруларға ұшырайды. Улы гормондар қанның ақ түйіршіктерін көбейтіп жібереді. Аққан (лейкоз) аурулары тағы басқа рак ауруларын қоздырушы осы улы гормондар. Магниттік клеткаларда генетикалық информацияларды ғасырлар бойы сақтай алатын қабілет бар. Мысалы, атақты тарихи тұлғалардың ұрпақтарының арасынан мықты тұлғалар шығатыны дәлелденген. Сол сияқты тұқым қуалайтын аурулар мен санадағы ауытқушылықтар да көп жағдайларда ұрпақтарға жалғасып отырады. Адам үнемі үрейлі информациямен өмір сүрсе, гипофиз, эпифиз бездеріндегі «ызалы» жасушалардың саны көбейеді. Осы жасушалардың саны көбейген кезде санаға түскен жақсы информацияның өзін жаманға айналдырып жібереді. Күмән осылай пайда болады. Күмән «ызалы» жасушалардың улы гормон бөлуіне ықпал етеді. Әр нәрседен күмәнданатын адам - өз-өзіне сенімсіз адам. Сенімсіздік қорқақ адамды қалыптастырады. Біз «ызалы» магниттік жасушалардың қабілетін 15 жылға тоқтатып қоятын ерекше тәсілді ойлап таптық. Оны

іске асыру үшін адамды алдын-ала психологиялық жаттығулардан өткізу қажет. Психологиялық жаттығулар 1 күнде 7 сағаттан 7 күн үзбей жүргізіледі. 8 күні гипноздың әсерімен магниттік жасушаны уақытша белгіленген мерзімге тоқтатып қояды. Адам ағзасын қуаттандыратын психологиялық жаттығуларды/тренинг/қатаң орындаған кезде, адам санасында ғаламат өзгерістер болады. Нейрондар мен гипофиз, эпифиз бездеріндегі «мейірімді» магниттік жасушалардың саны көбейеді. «Мейірімді» жасушалардың саны неғұрлым көп болса, соғұрлым пайдалы гормондар көп бөлінеді. Пайдалы гормондармен қуаттанған адам ағзасы жас қалпын ұзақ сақтайды және ұзақ өмір сүреді. «Ызалы» магниттік жасушаларды гипноздық ұйқы жіберу тәсілімен 10-15 жылға уақытша тоқтатуға болады. 15 жылдан кейін ол жасушалар өз-өзінен қайта жұмыс істеп кетеді. Жағымсыз әсерлері мен зияндығы жоқ. Мұны адам ағзасындағы пайдалы гормондардың бөлінгенін көрсететін электронды прибор арқылы бақылауға болады. Әлемде теңдесі жоқ бұл жаңалық - адамзаттың ұзақ жасауына және жасына қарамай белсенді өмір сүруіне ықпал етеді. Арнайы психологиялық жаттығулардан өткен соң, адам санасында үлкен серпіліс пайда болып, оның өмірлік ұстанымдары мен қағидалары сондай-ақ, өмір сүру стилі өзгереді.

«ARBAT» жасарту аппаратын пайдаланған әрбір адам салауатты өмір салтын ұстауға, күнделікті тіршілікте салмақты, мейірімді болуға тырысады. Жоғарыдағы айтып кеткен магниттік әсер арқылы адам денесінде екі түрлі гормон бөлінетінін дәлелдедік. Оның бірі – мейірім гормоны, екіншісі – ашу гормоны. Осы екі гормонның қайсысы көбірек бөлінетін болса, соған қарай



бейімделеді. Сол үшін, мүмкіндігінше ашу гормонын азайтып, мейірім гормонын көптеп бөлінетіндей ету керек. Кейбір адамдарды тексеру барысында, 2-5 минутқа дейін «мейірім» гормоны бөлінбейтіні байқалды. Ол денсаулықтың әлсіз және ашу гормонының көп болғанына байланысты болады. Ал жақсы көңіл күйде жүретін, өмірге деген қызығушылығы жоғары, белсенді адамдардың 15-18 секундта «мейірім» гормоны бөлініп тұрады. Ал ол адамның денсаулығы мығым және жас көрінеді. Бұл аппарат, міне осындай «мейірім» гормонын көп пайда қылуға емдік әсерін жүргізеді.

1. Адамның қалыпты сана сезімінің өзгеруі.

2. Өткен өміріндегі сәтсіз оқиғалардың санадан өшірілуі.

3. Санадағы күмәннің өшірілуі.

4. Қалыптасқан ой-сана шеңберінің бұзылуы.

1-ші электронды прибордың атауы – «ARBAT».

Электронды прибордың сыртқы пішіні қол сағаты сияқты. Ішкі құрылымы 3 толқыннан тұрады. Төменгі толқын. Орта толқын. Жоғарғы толқын. Жоғарғы толқын пайдалы гормондардың бөлінгенін дыбыс арқылы береді.

2-ші электронды прибордың атауы – «AIBAT».

Электронды прибордың сыртқы пішіні қол сағат сияқты. Шнурмен компьютерге жалғанады. Монитордан клетканың гормон бөлу процесін көруге болады. Ішкі құрылымы 3 толқыннан тұрады. Төменгі толқын. Орта толқын. Жоғарғы толқын. Жоғарғы толқын пайдалы гормондардың бөлінгенін дыбыс арқылы береді.

Профессор – Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Психолог маман –
Төреғали БАТЫРХАНҰЛЫ

Ауруымды айтпасам да, тамырымнан ұстап білді

Мен Оңтүстік Қазақстан облысы, Сарыағаш ауданынан келіп отырмын. Алматыда тұратын балаларыма қыдырып келген бойым еді. Өзімнің денсаулығым болмай, қиналып жүргенмін. Бір жағы осы денсаулығымды ойлап, балаларға айтайын деп келдім. Қалаға келгенде қолыма «Жас-Ай» журналы түсіп қалды. Оқып қарасам, менің көңілімнен шыққандай екен. Балалар «басқа жаққа апарып емдетейік» деп әрекет етіп еді, оларды тоқтатып, «Жас-Ай» клиникасына барамын деп, көңілімнің осы жаққа бұрып тұрғанын айтып, осында келдім. Мен келгеннен кейін, Жасан Зекейұлы жылы қабақпен қабылдап, тамырымнан ұстады. Белім ауырып, маза бермей жүрген болатын. Тамырымнан ұстап отырып, «Апа, сіздің ауруыңыз күрделі болып тұр. Ұзақ емделуіңіз керек» деді.

Тәуекел деп, жұрт қатарлы ем ал-



дым. Екі курс ем алғаннан соң көңіл-күйім түзелді, ұйқым да тынышталып қалды. «Өтімдегі тастың барын айта алмай қалдым-ау» деген арманмен өз ауылымдағы дәрігерлерге барып,

қайта рентгенге түстім. Белімді, өтімді түсірдім. Өтіңіздегі тастар кішірейіп, азайып қалыпты деп айтты. «Жас-Ай» орталығында өтім туралы ауыз ашпасам да, ата-бабадан дарыған қасиетіменен тамыр ұстап білгендігіне риза болып қалдым. Сеніп, үміт артып келгеніме қазір өз басым қуанамын. Жасан Зекейұлының алдына келіп, дертімнен айығып отырғандықтан, өз басына тек қана жақсылықтар тілеймін! Қаншама жердің табалдырығын тоздырып жүрміз ғой, еңсеміз түсіп, тіпті жылап қайтқан кездеріміз де болды. Ал, бұл жерде шын мәнінде ізгі ниетті, ақ халатты абзал жандар халыққа қызмет етіп жатыр екен. Адамдарды емдеп қана қоймай, рухани тірек болып, баршасымен әңгімелесіп, адамдық қасиеттерімен де емдей білетін Жасан бауырымызға тек амандық тілеймін. Қытай елінен білім алып, бойындағы бар қасиетін жинап, атамекенге ат басын бұрып, елім-жерім, қазағым деп келіп отыр ғой. Қаншама адамдарды емдеп жазып жатыр екен. Алдына келген барша жанға үміт сәулесін дарытып келді. Барлық ұжымға, дәрігерлер мен мейірбикелерге айтар алғысым шексіз. Біз сияқты жылап келгендер дерттерінен айығып, ойнап-күліп қайта берсін дегім келеді.

АЛАТАУДАЙ АСҚАҒЫМ

Маңғаздығың – Алатаудың асқақтығы деп түйдім,
Дархандығың – жеріңнің кеңдігіндей деп түйдім!
Бойыңа біткен қасиет – қаныңа біткен деп түйдім,
Еліне біткен тұңғиық – шипалы көлі деп түйдім!
«Көппен жалғыз алыстым» деп, жырлаған ғой ұлы Абай,
Көп дертімнен алысатын қуат берсін сізге Құдай!
Ердің жүгін көтеретін нар күшіндей қуат берсін,
Ел сусындап еміңе қанатын, құрғамайтын суат берсін!
Жәудіретіп жанарларын, келді үмітпен талай адам.
Клиника көп ел бойынша, біреу-ақ қой бізде Жасан.
Сұлтаны болып жат елдің, жасқанып жүрмейін дедің бе?
Кәдесіне жарар елінің, ұлтаны болайын дедің бе?
Жеткілікті шәй-суың да, төсек те жайлы, мамықтай.
Зарықтырма еміңе елді, жарылқаушың болсын Құдай.
Бойлары тұнған ізет қой, «Жас-Ай» көлінің аққулары,
Көңілі пәк Бибісарам, нәзігім Индирашым.
Алар асуларың биік болсын, Жасан мырзаның «нөкерлері»,
Жас-Айдың қызметкерлері, қолдарың дерт көрмесін,
қазағымның арулары!

Ізгі ниетпен, пәк көңілмен емделуші –
Ұлбике САБЫРҚЫЗЫ
16.10.2015 жыл.

Ұлжан СӘБИТҚЫЗЫ,
Оңтүстік Қазақстан облысы,
Сарыағаш ауданы

Баланы екі жасқа дейін емізудің қандай пайдасы бар?

Ислам діні бойынша баланы екі жасқа дейін емізу абзал екендігін білеміз. Бұл – сонау VII ғасырда түскен Құранмен айғақталған ақиқат. Мұсылмандар күні бүгінге дейін осы ұстанымнан алыстаған емес. Батыс медицинасы ғана бұл қағидамен келіспей келді. Әрі батыстың келіншектері “мүсінім бұзылады” деп емізуден бас тартып, балаларын жасанды сүтпен асыраған. Тек соңғы жылдары осы тұрғыда көптеген жаңалықтар ашылып, олардың да көзі жеткендей болды. Ендеше нәрестені екі жасқа дейін емізудің бізге белгілі бірер пайдасын тізіп көрейік...

ӨЗГЕ ДІНДЕР БАЛА ЕМІЗУДІҢ УАҚЫТЫ ТУРАЛЫ НЕ ДЕЙДІ?

Тек Құранда ғана емес, Алла тарапынан түсірілген басқа кітаптарда да баланы ананың өзі емізгендігі дұрыс екені анық жазылған.

Христиан дінінде. Инжілдің бірінші кітабында Ибраһим пайғамбардың әйелі Сара анамыздың қартайған жасында дүниеге сәби әкеліп, оны омырауымен өзі емізгені, кейін емшектен шығарғанда Ибраһимнің үлкен той жасағаны айтылады. Инжілдің келесі кітабында перғауын сарайын тапқаннан кейін Мұса пайғамбарды да мысырлық әйелге бермей, өз қауымының әйелі емізгені жазылған. Міне, осы жазбаларға қарап, христиан дінін ұстаушылар да кезінде баланы анасының өзі емізуіне қатты мән берген. Олардың түсінігінше Отанға, елге, жерге деген махаббат балаға ана сүтімен дариды.

Иудаизм дінінде. Ислам дініндегідей иудаизмде де бала ана сүтімен кем дегенде 24 ай, көп дегенде бес жасқа дейін тамақтануы керек. Бала емізіп жүргенде ананың келесі жүктіліктен сақтанатыны да айтылады. Ең қызығы еврейлер жаңа туған нәрестені емізуді сол омыраудан бастаған дұрыс деп есептейді. Сонда бала ең алғашқы тамағын ананың жүрегіне жақын жерден алады екен. Еврейлерде бұл тақырыпта жиі жасырылатын жұмбақ та бар: “9 кетеді, 8 келеді, екеу құяды, біреу ішеді, 24 қызмет етеді”. Жауабы болса: “Кеткен 9 нәрсе – құрсақтағы 9 ай, 8 келген нәрсе – сүндеттелгенге дейінгі 8 күн, құятын – анасының екі омырауы, ішетін – нәресте, қызмет ететін 24 – емізілетін уақыт”, – деп келеді.

Индуизмде. Ежелгі Үндістанда б.з.д. II ғасырларда баланы барлық ана өздері емізетін. Бірақ олар сәбиін дүниеге әкелгеннен кейін 5 күннен соң ғана, яғни “нағыз сүт” шыққаннан кейін бірақ емізетін болған. Соған қарағанда, бүгінгідей алғашқы уызы құнды саналмаса керек. Үнділердің ежелгі эпикалық жырлары “Махабхарата” мен “Рамаянада” да омыраумен емізу жөнінде аз айтылмайды. Уланған Шиваның ана сүтімен емделгені туралы да аңыз бар.

Ислам дінінде. Біздің дініміз баланы екі жасқа дейін емізуге кеңес береді. Құрандағы Бақара сүресінің 233-аятында: “Аналар балаларын толық емізгісі келсе, екі жыл емізіп барып тоқтатсын” делінген. Бала емізудің маңыздылығы сондай, Алла тағала Бақара сүресінің 233-аятында, Ниса сүресінің 23-аятында, Хаж сүресінің 2-ші, Қасас сүресінің 7-12-аяттарында, Лұқман сүресінің 14-ші, Ахқаф сүресінің 15-ші, Талақ сүресінің 6-аяттарында, яғни Құранның 14 жерінде

кездеседі. Тіпті ол Құранда бір-ақ рет кездессе де, мән-маңыз беруге тұратын еді. Өйткені ол Раббымыздың өз сөзі ғой!

Мұсылмандар «ханның қызы болса да, баласын өзі емізуі керек» деген қағиданы ұстанады. Олардың ұғымынша әр баланың өз анасының сүтіне құқығы бар. Белгілі философ әрі дәрігер Ибн Сина: «Бала емізу мен оның тамақтануына қатысты мына нәрсені айтуға болады. Ана мүмкіндігінше баласын өзі емізгені дұрыс. Өйткені оның сүті сәби ана құрсағында жатқанда тамақтанған сұйықтыққа ұқсайды. Дәл осы сұйықтық кейін сүтке айналып, омыраудан шыққандықтан нәресте бұл тағамға тез үйренеді. Бала өз анасының омырауын еміп өссе, көптеген ауру-сырқаулардан алыс болатындығын тәжірибе көрсетіп отыр. Емізу уақыты – жыл», – деп жазған.

АНА СҮТІНІҢ ҚҰРАМЫНЫҢ ТАҢҒАЛАРЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІ

Ана сүті баланың қажеттілігіне қарай ай сайын, жыл сайын, сағат сайын, тіпті сәт сайын өзгеріп тұрады екен. Тіпті 7 айлық болып, шала туған сәбидің анасының сүті де айы-күні жетіп, 9 айда босанған аналардың сүтіне қарағанда өзгеше болатын көрінеді. Нәресте дүниеге келе салысымен ана омырауынан сары түсті уыз шығады. Уыздың құрамы ақуызға, майға толы болады. Алғашқы күні 100 мл – 150 ккал, екінші күні 100 мл – 120 ккал болса, үшінші күні ол көрсеткіш 80 ккал-ға түседі екен. Осыдан-ақ уыздың калориясының қаншалықты жоғары екенін байқауға болады. Қазақта арық, аурушаң малды көрген адам: «Мынау уызына жарымаған ба?» деп жатады. Айтса айтқанындай, уызға жарыған бала да, төл де аурудан алшақ болады.

Алланың жаратудағы құдіретін көрмейсіздер ме, ана сүті балаға жазда салқын, қыста жылы болады екен. Мамандар ана сүтінің құрамындағы пайдалы дүниелердің көптігі сондай, нақты санын айта алмайды. Шамамен 400-500-ге жуық дейді. Ал қазір балалардың тамақтануына арналып шығарылған ең жақсы деген қоспа сүттердің құрамында ондай пайдалы заттар 40-50-ге дейін ғана.

Мұсылман ғалымдары Ниса сүресіндегі сүт аналардың балаларына үйленбеу туралы аятты ұзақ талқылады. Кейін ғылым баланың сүт арқылы ана ағзасындағы бүкіл ақпаратты қабылдайтындығын дәлелдегенде, Құран кереметіне тағы бір тәнті болды.

(Жалғасы бар)
<http://islam.kz/>

Қарғыс алма, алғыс ал

Алған емімнің нәтижесі бар

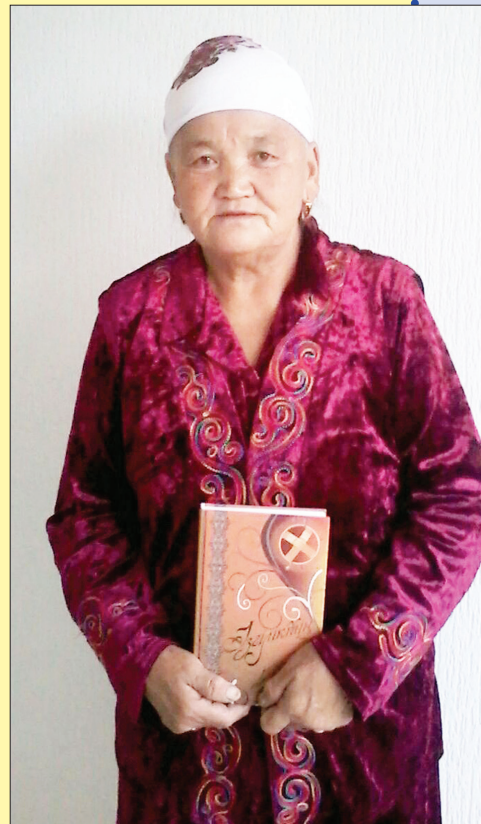
«Жас-Ай» медицина орталығы жайында ең алғаш ауылдағы ағайын-туыстарымнан естіген едім. «Айтуға оңай» бағдарламасын көріңдер» деп, одан соң «Жас-Ай» журналын қолымызға ұстатты. Сосын, осы заманда емі жоқ деген дерттерді инемен емдеп, оларға екінші өмір сыйлап, қаншама отбасыға бақыт пен қуаныш сыйлаған бұл орталыққа келуді бірден ұйғардық. Бір білерім, мұнда бәрі де шынайы. «Ізгіліктің ізі бар» атты кітабы да қолыма тиген соң, бас алмай оқып шықтым. Қаншама жанның тілек-алғысын арқалаған бұл клиниканың емдеу тәсілінің нәтижесі бар екендігін айғақтайтын деректер өте көп екен. Оны өзім де растаймын.

Неше жылдан бері аяғым тартылып, буындарым қақсап ауыратын. Онымен қоса, бүкіл денем өзінен-өзі қышынып, мазам болмайтын. Осы орталыққа келгелі ине алып, қан анализдерін тапсыртып, Жасан Зекейұлы тамырдан ұстап, неден екенін анықтады. Денемнің қышитынын бауыр, өт жолдарының,

ұйқы безінің бұзылысынан деп, қажетті нүктелерге ине қоя бастады. Үшінші келуімде кәдімгідей өзгерістер байқалды. Аяғымның қақсап, буындарымның қалтырайтыны біраз басылып, жас балаша қуанып отырмын. Емдеуші дәрігерім Бибісара Кеңесқызына, Бибігүл Нұртазаеваға айтар алғысым шексіз! Ешқашан ауырмаңыздар! Қолдарыңыз дерт көрмесін дегім келеді!

Құрметті, Жасан Зекейұлы! Сіз ашып отырған орталықтың халыққа берері мол деп ойлаймын. Қызметкерлердің адамгершілік қасиеттерін айтпағанның өзінде, жылы шыраймен қарағандарының өзі жанға шуақ береді екен. Емделушілерге барлық жағдайды жасап қойыпсыз. Кейде өзімізді тіпті курортта немесе шипажайда жүргендей сезініп қаламыз. Рахмет сіздерге, одан әрі көркейіп, гүлдене берулеріңізге тілектеспін!

**Ізгі ниетпен –
Тәрбия ТҰСПАНОВА,
Ақтөбе облысынан**



ЖОМАРТ ЖАН

Асыл текті жомарт жан, елге келді,
Сарқылмайтын білімін ала келді.
Айқара ашып есігін жақсылықтың,
«Көмегімді еліме берем» деді.

Жасан емес өзін ойлап, барын қуған,
Батыр жігіт ауруды жеңіп жатқан.
Жақсартуға өз халқының денсаулығын,
Күш жігерін, білімін аямаған.

Мейірімділік жүрегіне ұялаған,
Ауырып келген адамға жаны ашыған.
Терең алған білімнің арқасында,
Тамыр ұстап, ауруды дәл таба алған.

Сонша дарын, қасиет бойына біткен,
Жаратқан ғой, сені осында алып келген.

Жазам деген пендесінің жолын ашып,
Сәтін салып,
«Жас-Ай»-ға қарай жол көрсеткен.

Мазмұны терең, мағыналы сөзің сенің,
Тыңдағанда әсері көп беретұғын.
Қай жағыңнан қарасақ та, үлгілісің,
Маңдайына біткен қазақтың асылысың.

Өзіңді ұлы Абайға ұқсатамын,
Кезінде елім деген, халқым деген.
Абайдың атағы мен абыройын берсін,
Атаңдай ізің қалсын тарихта сенің.

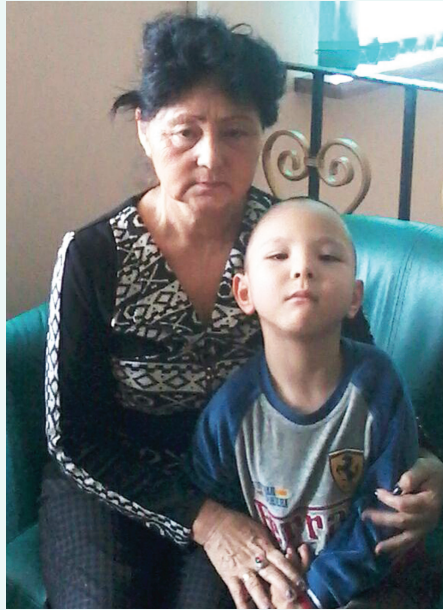
**Әлия КӘРІМҚҰЛҚЫЗЫ,
Алматы қаласы**

КӨПТЕН КҮТКЕН ҮМІТІМІЗ АҚТАЛУДА

«Емшісі табылса, жазылмайтын ауру жоқ» дейді ғой... Жеті жасқа толғалы отырған Эльдар баламның жазылып кетуін күндіз-түні Алладан тілеп жүремін. Елімізде «Жас-Ай» медицина орталығының бар екенін, осында балалар церебральды салдануын жақсы емдеп жазатындығы туралы мәліметтерді бұрын-соңды ертерек естімегеніме кей-кездері өкінемін. Бәрі де бір Алланың қалауымен шығар, кеш те болса өз емшімізді тауып, шипасын алып жатқанымызға мың да бір шүкір.

Осы орталыққа келгенге дейін қаншама есіктің табалдырығын тоздырдық. Тіпті шекара асып, өзге елдердің еміне де жүгіндік. Миллиондап кредиттерге ұрындық. Өзіміздің жергілікті емхананың дәрігерлері «Жазылмайтын ауруды тек қана үйде ұстап, күтім жасайсыздар. Одан басқа амалы жоқ» деген болатын. Мен оған сенбеймін. Өз елімізде осындай орталықтың болғанына, Жасан мырзадай қасиетті емшіге кезіккеніме өз басым қазір қатты қуанамын.

Тұңғыштары осылай сырқат болғандықтан, ата-әжесі болып жас отбасыға қол ұшын созып, баланы өз қолымызға алып, көмектесейік деп шештік. Қазіргі кездері мүгедек баланы асырау, оны күтіп-баптаудың өзі оңай емес екендігін біз жақсы білеміз. Сондай қиындықтарға шыдай алмайтын кейбір жас отбасылардың ажырасып кететіндерін жиі еститінбіз. Ұлымның шаңырағы шайқалмас үшін бір баламен шектеліп қалмаса екен дедік. Осыдан кейін дені сап-сау балалары дүниеге келді. Өздері жұмыстарын істеп, бізге қаржылай көмектерін беріп тұрады. Мен колониялық жындыхананың мейірбикесі болып еңбек етсем, атасы зауытта жүргізуші болып жұмыс жасайды. Біріміз жұмысқа кеткенде, біріміз баланың жанында қалып, алма-кезек қарайлап, өсіріп жатқан жайымыз бар.



Кейде біз осы баланың денсаулығына кері әсер еткен үш айлығында алған АҚДС екпесі болды ма екен деп те күдіктенеміз. Балалар дәрігері мен невропатологтар рұқсат берген соң, мейірбикесі балаға екпені еш күмәнсіз сала салған. Басында сарысуы болатын. Содан кейін аяқ-қолы дірілдеп, тырысты да қалды. Жиырылып, тіпті ашылмай қалды. Шындықты ашуға біраз кіріскеніммен, еш нәтиже шықпады. Дәрігерлері дәптердегі жазбаны толықтай өзгертіп, қайта жазып қойған екен. Тексере келе, ол жерде АҚДС салынбаған деп, басқа жеңіл түрлері көрсетіліпті. Осыдан кейін амалсыздан өз үйімізде балаға күтім жасап жүре бердік. Арасында ем іздеп Қытайдағы Құлжаға қарай жол тарттық. Еміміз өте қымбатқа түсті. Жолымыз бен жатар орнымызға, емімізбен қоса есептегенде екі айымызға бір миллионнан астам қаражат жұмсадық. Біз ол ақшаны кредитке алдық. Ол жерде бүгіліп қалған қолдары біраз ашылды. Сол аяғы аздап қимылға икемделді. Дегенмен, екінші рет қайта баруға қалтамыз көтермеген соң бара алмадық. 2013 жылы Қырғызстандағы Қарабалта қаласында жақсы бір невропатолог маманы бар деп естідік те,

сол жаққа бардық. Ол да Қытайда білім алған білімді дәрігер екен. Бірақ ол ине қоймады. Мануалды массаждың өзіне өте көп қаражат жұмсап келдік. Сонымен, андамұнда қатынап, жылап-сықтап жүрген кезімізде үйде отырып, телеарнадан Жасан Зекейұлының беріп отырған сұхбатын көріп қалдық. Сол сәтте тікелей эфирдан мекен-жайы мен телефондарын жазып алып, мекемеге телефон шалдық. Содан Алла сәтін салып, жаз айында бірінші рет келіп, емін бастағанбыз. Төртінші курстық еміне келгенде едәуір өзгерістер пайда болғанын байқаймыз. Отыратын болды. Алғаш келген кезде Жасан Зекейұлы тамырынан ұстап көріп: «Ертерек келгендеріңізде, ертерек жүріп кетер еді. Неге мұнша кешіктіңіздер?» деп сұрады да, «Балаңыз әлі-ақ жазылып кетеді. Шыдам керек» деп, үрейімізден сейілтті. Қапшағайға жеткенше жол бойы жылап бардым. Ол кісінің «жазылады» деген бір ауыз сөзінен жүрегім елжіреп, қаншама жыл осы сөзді естуді күттім емес пе, көз жасым көл болып аға берді.

Кейде Эльдар баламның өзі де көз жасымды байқап қалып, «Неге жылап отырсың?» деп, төтесінен сұрақтар қояды. Қайтейін, бар арманым қартайғанда осы баламның жазылып, өз аяғымен жүріп жүргенін көру ғой. Алла разы болсын. Қолының шипасы бар Жасан Зекейұлына айтарым, жасаған жақсылықтарыңыз бір Алладан қайтсын. Балама көбінше ине салған балалар дәрігері Айгүл Оңдасқызына, мейірбикесі Ботагөз, сіздерге де зор денсаулық тілеймін. Еңбектеріңіз жанаберсін. Гүлденіп, көркейе беріңіздер. Адамдарға бақыт сыйлаудан ешқашан да шаршамаңыздар дегім келеді.

**Эльдар ТОҚТАРДЫҢ әжесі –
Бақытхан МӘЛІКҚЫЗЫ
Қапшағай қаласы,
Заречный елді мекені**

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,

Академик Международной Академии иглотерапии, Академик
Международной Академии Творчества. Диагностика и профессио-
нальное лечение следующих заболеваний:

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

Время приема:

с 9.00 до 13.30 и с 14.30 до 17.30,
в субботу – до 14.00 часов.
Выходной день: воскресенье.

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



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Сейіт ҚАСҚАБАСОВ,
ҚР ҰҒА академигі
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы МАЛҒАЖЫҰЛЫ
ҚР, Бас мүфтиі
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

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

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редактор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Тілшілер

Сәуле ТАБАЛДИНОВА
Айман РАХМАНҚЫЗЫ
Баян МЕЛЬДЕШОВА

Беттеуші

Нұржан МӘДІЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

Журнал «Алматы-Болашақ» баспаханасында басылды
Мекен-жайы: Алматы қаласы, Мұқанов көшесі, 223 «В»
E-mail: ao@almatybolashak.kz

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшесінің
қиылысы,
Витебская №42 6-кеңсе
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871
e-mail: zhasai_67@mail.ru
<http://www.jasai.kz>

ТӨМЕНДЕГІ АУРУЛАРДЫ АНЫҚТАУ ЖӘНЕ НӘТИЖЕЛІ ЕМДЕУ:

ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІНІҢ АУРУЛАРЫ:

бас сүйек миының шайқалуы, жүйке ауырсынуы, жүйкенің қабынуы, жүйкенің тозуы, бас сақинасы, бас сүйек ішіндегі қысым, миға қан құйылу, құяң, нейроциркуляторлық дистония, омыртқа аралық дискінің жарығы, остеохондроз, кекештену, афазия, балалардың церебральды салдануы.

ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫР АУРУЛАРЫ:

миокардит, жүрек кемістігі, қан қысымының көтерілуі, жүректің ишемиялық ауруы, жүректің беріштенуі, жүрек ырғағының бұзылуы, қан тамыр кеңеюі, тромбоз, флебит, инфарктан кейінгі кардиосклероз.

АСҚАЗАН-ІШЕК АУРУЛАРЫ:

асқазан қабынуы, асқазанның ауыруы, асқазан-ұлтабар қабынуы, асқазан мен ұлтабар ойық жарасы, өт қабының қабынуы, өт ауруы, өт шығару жолдарының дискинезиясы, колит, геморрой, холецистит, панкреатит,

НЕСЕП-ЖЫНЫС ЖҮЙЕСІНІҢ АУРУЛАРЫ:

пиелонефрит, бүйректің төмен түсуі, энурез, простатит, белсіздік, сүндетке отырғызу (жаңа әдістер), қуықтың қабынуы.

ГИНЕКОЛОГИЯЛЫҚ АУРУЛАР:

етеккірдің аз келуі, етеккірдің келуінің бұзылуы, аналық без жылауығы, жатыр ет өспесі, бедеулік, мастопатия, аднексит.

БУЫН АУРУЛАРЫ:

буын қабынуы, буын шеміршегінің өзгеруі, буындарға тұз байлануы, буындардың пішінінің өзгеруі.

ТЫНЫС АЛУ ЖҮЙЕСІНІҢ АУРУЛАРЫ:

бронх демікпесі, бронхтың қабынуы, аллергиялық мұрын қабығының қабынуы, гаймор қойнауының қабынуы, өкпе қабынуы, аллергиялық бронхит, созылмалы тонзиллит

ТЕРІ АУРУЛАРЫ:

ақтаңдақ, теңге қотыр, безеу бөртпелері, тері қабынуы, терінің созылмалы ауруы, шаш түсуі.

ЭНДОКРИНДІК АУРУЛАР:

қантты диабет, зоб, семіздік, гормондық қалыпсыздық.

КӨЗ АУРУЛАРЫ:

глаукома, катаракта, қабақтың қабынуы, миопия, көз көру қуатының әлсіреуі.

ҚҰЛАҚ АУРУЛАРЫ:

отиттер, кохлеарлы неврит, құлақ естуінің нашарлауы.

СОНЫМЕН ҚАТАР:

темекі тарту, ішімдікке салыну, есту қабілетінің төмендеуі, операциядан кейінгі хирургиялық асқынулар.

ЕМДЕУ ҚЫТАЙ-ТИБЕТТІК МЕДИЦИНА ӘДІСТЕРІМЕН КЕШЕНДІ ТҮРДЕ ЖҮРГІЗІЛЕДІ:

тамыр соғысы бойынша ауруды анықтау, нүктелі және жалпылама уқалау, ине салу, инені шөппен қыздыру, «хассы», «зывишин» және «каудиян», бел омыртқа аралық дискі жарығын емдеуге арналған ТМ400 сияқты жаңа қытай аппараттары қолданылады.

