

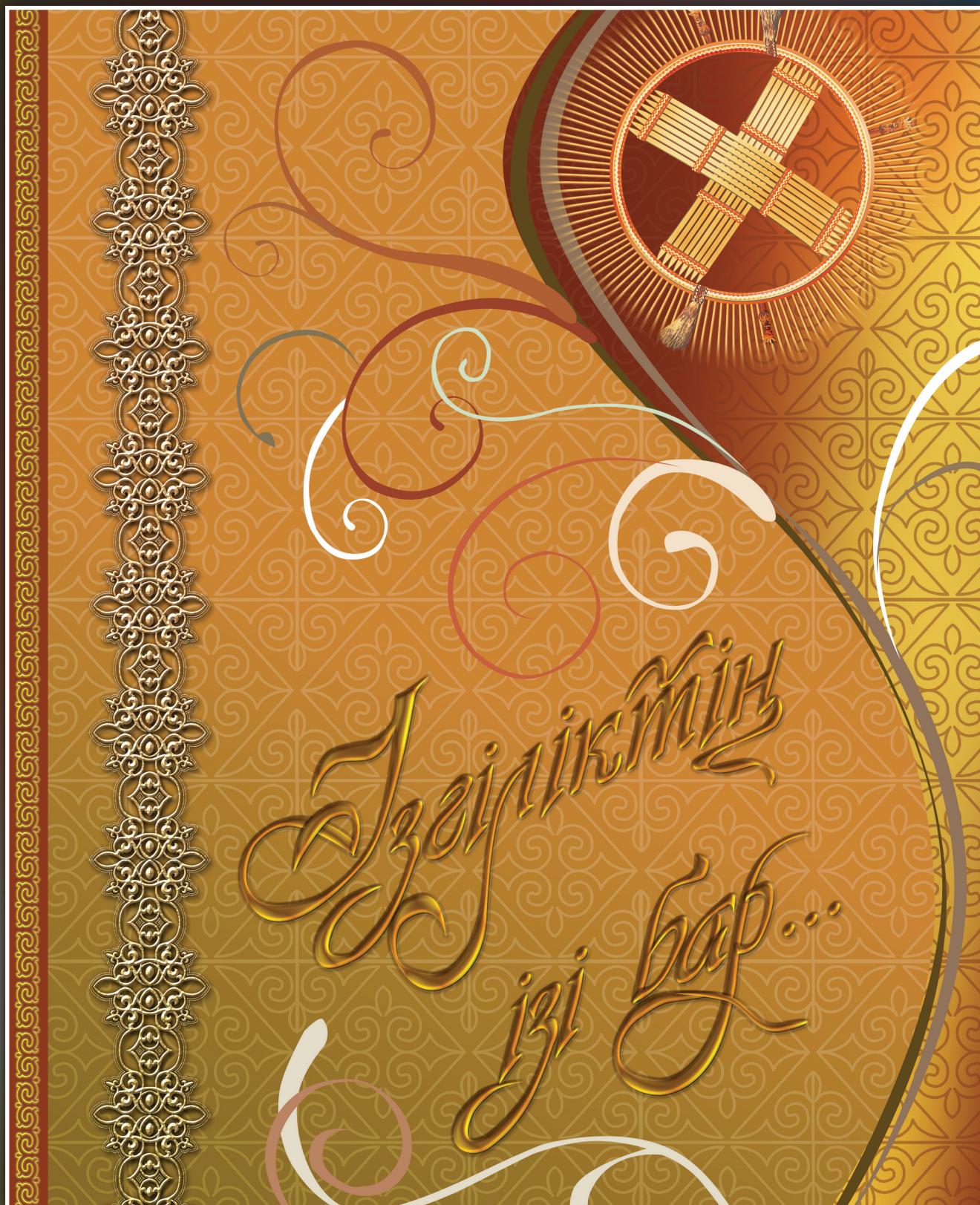


№ 3 (36)
2015 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



«Қарапайымдылық – ұлылықтың белгісі»

«Жас-Ай» медициналық орталығы туралы телеарнадан көрген соң, профессор Жасан Зекейұлының қабылдауына келуді ұйғардым. Диагнозым – қолқаның қабынуы (обструктивный бронхит). Көп жылдан бері мені әсіресе, көктем, күз мезгілдерінде қатты мазалайтын. Емге келгеннен кейінгі бірінші күннен бастап дәрігерлер мен мейірбикелердің ыстық мейіріміне тәнті болдым. Адамдармен етене тіл табысып, ешкімді ренжітпейтін бауырмал екендіктері бірден байқалады. Бұл жерден дертіңнен құлан-таза айығып шығатыныңа бірден сенімді болады екенсің!

Бас дәрігер, профессор Жасан Зекейұлы туралы айтар болсам, ол кісіні бір көргеннен қуат аласың. Оның қарапайымдылығына тәнті

болдым. «Ұлық болсаң, кішік бол», «қарапайымдылық – ұлылықтың белгісі» дегендей, өресі биік адамдар ғана осындай болады ғой деген ой келді. Жасан Зекейұлы қазақ ұлтының денсаулығына ерекше мән беретіні – кез-келген науқаспен қалай әңгімелесетінінен ақ байқалып тұрады. Бойынан отанына, халқына деген патриоттық сезім байқадым. Оның көздегені – өз қалтасының қамы емес, қазақ халқының, ұрпағының аман-саулығы болса керек. Ал, мұратқа дені сау ұрпақ қана жететіні белгілі.

Міне, осындай үлкен жүректі азаматқа, ол басқарған орталық қызметкерлеріне өз атымнан шексіз алғысымды білдіремін! Еңбектері жана берсін! Ұлтының денсаулығына өз үлестерін қосып, тәуелсіз елімізге

адал еңбек ете отырып, халықтың ыстық ықыласына бөлене беріңіздер дегім келеді!



**Ізгі ниетпен,
Шаңғұтова Базар,
Ақтөбе қаласы**

Алтын ине алтын уақыттың қадірін біледі!

«Жас-Ай» медицина орталығына осы жолы балдақтың сүйемелдеуіменен болса да, өз аяғыммен жүріп келгеніме аса бақыттымын. 2014 жылы 31-ші желтоқсанда жол апатына ұшырап, жедел жәрдемменен Жамбыл облыстық нөмірі 1-ші ауруханасына жеткізілген едім. Қимылсыз төсек тартып ауруханада бір ай бойы дәрі-дәрмекпен емделіп жаттым. Сөйтіп ол жақтан қимылсыз күйде үйге оралдым. Жүріп-тұруым, қимылдауым мен тамақ ішуім жақындарымның көмегінен мүмкін емес еді... «Сені бір жазса, «Жас-Айдың» инелері жазады, сонда апарып емдетемін!» деді, бір күні әкем, баласының қиналып жатқанын көре жаны құлазып кеткендей. Олар бұл орталықпен бұрындары да таныс болатын. Анамды инсульттан тұрғызып, сөйлей алатын дәрежеге жеткізген соң иненің құдіретіне әкем де, барлық отбасы мүшелері болып қатты сенетін едік...

Менің жағдайым өте ауыр болған соң профессор Жасан Зекейұлы көбінесе өзі қарап, ине салды. Шәкірті Бибісара Кеңесқызымен бірге ем-дом жасап, «Алла сәтін салса, аяққа тұрып кетесің!» деген еді Жасан аға, сәтін салып үш күннен соң дастархан басына өзім отырдым! Бір аптадан соң балдақпен жүретін болдым.

Бұл жолы құлап қалып, аяғын

шығарып алған анамыз - Ұлбала Өтебайқызын емдету үшін Жасан ағаның алдына көмек сұрап келдім. Себебі, Тараз қалалық аурухана дәрігерлері отаны 7 сағат жасауымызға тура келеді. Жасағаннан соң наркоздың әсерінен тұра алмай қалу қаупі бар. «Анамыздан айырылып қалсақ дәрігерлерден кінә іздемейміз» деген қолхат жазып берулеріңіз керек» деген сөздерінен кейін, Алматыға алып келуімізге тура келді.

Жасан Зекейұлы анамның жағдайын көріп; «Міндетті түрде ота жасалынуы тиіс. Мен сіздерге жақсы хирург тауып беремін» деп, ашығын айтты. Нөмірі 4-ші қалалық аурухананың травматологиялық бөлімінде 2-ші мамыр күні 1 сағат, 40 минут ота жасалынды. Ота сәтті жасалынып, анам қазір өздігімен жүріп жүр. Осы қуанышты жағдайдан хабардар етейін деп, ағамыздың алдына келгенімде анамның толықтай сауығып кетуіне, сондай-ақ өзіме де қосымша дәрі-дәрмектер беріп, тағы бір қуантты. Отбасымызбен бірге Жасан Зекейұлының жақсылықтарына тәнті болып отырмыз. Алғысымызда шек жоқ!

Әрине, елімізде бұрын-соңды болмаған инемен емдеу орталығының халыққа қызмет етуі өте қуанышты жағдай. Отандық дәрігерлер халық-

тан алғанды жақсы көрсе, өз Отанын сағынып, шөлдеп келген азаматтың халыққа берері мол. Бұл орталықтың ашылғалы бергі елге жасаған жақсылықтары да ұшан-теңіз. Нағыз алтын жүректі адам. Адал еңбегімен аяққа тұрғызған «Жас-Ай» орталығының одан сайын гүлдене беруіне тілектеспін! Емге зәру болып жүрген қаншама жандарға да айтарым, алтын уақыттарын зая кетірмей, осы орталыққа әкелер жолды тапса екен дегім келеді! Себебі, алтын жүректі адамның алтын инелері алтын уақытыңыздың қадірін біледі!



**Тұрысбеков Ескендір,
Жамбыл облысы,
Жаңатас қаласының тұрғыны.**

МАЗМҰНЫ

1 БЕЛ ШОЙЫРЫЛУЫ



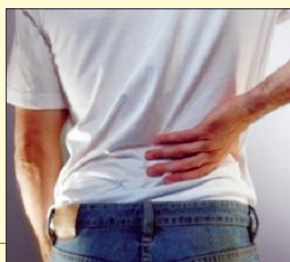
5-бет

5 ИЗГІЛІКТИҢ ІЗІ БАР...



16-17-бет

2 БҮЙРЕК – БҮКІЛ ДЕНЕНІҢ ҚОРҒАНЫ



6-7-беттер

6 Ислам қажы МЫРЗАБЕКҰЛЫ: ТӘУЕЛСІЗДІК ТАРИХЫМЫЗДЫ ТІРІЛТТІ



18-20-бет

3 АУРУ – БАСТАН!



10-11-беттер

7 ТІЛ МЕН КӨЗ ТИЮ – ТЫЛСЫМ ҚҰБЫЛЫС



22-23-бет

4 БЕЛСІЗДІК ДЕРТІН ЖОЮ – БҮГІНГІ ТАҢДА МАҢЫЗДЫ



12-13-беттер

8 ЖАЗ – УЛЫ ЖӘНДІКТЕР МЕН ЖЫЛАНДАРДЫҢ МАУСЫМЫ



26-27-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, әуелі сіздің барша атқарып жатқан жұмыстарыңызға табыс тілеймін. Сізге, ризашылығымды білдіре отырып, жақын уақыттан бері өзімді мазалай бастаған бір ауру туралы сұрасам деп едім. Соңғы кезде, кіші дәретке отырғанда жыныс мүшесінің сәл ауыратынын және дәретімнің түсінде өзгеріс барын байқадым. Дәретке қан араласып келу туралы ақпарат берсеңіз? Рахмет!

*Ғабит Талапбергенов,
Алматы облысы*



ДӘРЕТКЕ ҚАН АРАЛАСУ

Адамдардың асқорыту жүйесінде дерт пайда болғанда көп жағдайда асқорыту жолынан қан шығады. Бұл қабынуды, өспені және басқа да аурулардың әсерін есепке алмағанда жиі болатын жағдай. Дәретке араласқан қан, ас өтетін кез келген бөліктен келуі мүмкін болғандықтан, қанды парықтауда, қан шыққан орынды білу маңызды. Әдетте, шыққан қанның реңіне қарай отырып, оның асқорыту жүйесінің жоғары бөлігінен (өңеш, асқазан) келгенін немесе төменгі бөліктерден келгенін (жуан ішек, тік ішек) парықтауға болады.

ДӘРЕТКЕ ҚАН АРАЛАСЫП КЕЛУДІҢ СЕБЕПТЕРІ

Асқорыту жүйесінің ішінен шыққан қан үлкен дәретпен бірге шығарылады. Егер дәрет қарамай сияқты жылтыр қара, өте сасық болса, ол өңеш, асқазан, он екі елі ішек жарасынан шыққан қатердің белгісі. Қызыл түсті қан асқорыту жолына жеткенде, гемоглобинді темір ішектегі күкіртті қосылыстармен бірігіп, күкіртті темірге айналады да, үлкен дәретті қарамай сияқты қара түске (әдетте, қан мөлшері 60 миллиметрден асқанда ғана қараяды) бояйды. Бұдан тыс, өңеш венасының иірленіп, барбиюинан қан шықса да, тамақты өте көп жеп лоқсыса да, өңеш пен асқазан кілегей қабығының жалғасқан жеріндегі қан тамыр жарылып қан кетсе де, дәрет қара түске өзгереді.

Үлкен дәрет қызыл әрі қоймалжың болса, ащы ішек қанадан жедел өлеттеніп, қабыну ауруына шалдыққан-шалдықпағанын тексеру қажет. Бұл көп жағдайда тамақты мөлшерден тыс көп жеуден немесе тазалығы нашар тағамдарды тұтынуға байланысты болады. Бұл жағдай, әсіресе, балалар мен жастарда көп кездеседі.

Үлкен дәреттің бетінде, дәретке араласпаған қызыл қан келу, ішкі геморрой, сыртқы геморрой және аностың тілінуі секілді ауруларға шалдыққан жасы ұлғайған адамдарда көп кездеседі. Егер қан дәреттің бетінде болып, дәрет таспа тәрізді жалпақ болса, емханаға барып мұқият тексертіп, тік ішек рагі, Z формалы тоқ ішек рагі немесе тік ішек жарасы секілді дертке шалдыққан-шалдықпағанын анықтату қажет. Үлкен дәрет сұрғылт түсті болса әрі онда кілегей көп болса және шірік иіс шықса бұл амебалы дизентерияның белгісі. Үлкен дәретте болатын амеба – біртүрлі паразит. Ол үнемі адамның бауыр, өкпе секілді мүшелеріне кіреді әрі бактериялы дизентерияға шалдыққан басқа науқастарға жұғады. Бактериялы дизентерияға шалдыққан науқастардың үлкен дәретінде клегай және қан болғанымен, амебалы дизентерияға шалдыққан науқастардың үлкен дәретінде сасық болмайды. Кей жағдайда үлкен дәрет қызыл әрі сұйық болып келсе, жуан ішектің кілегей қабығынан қан шыққанының белгісі болуы мүмкін. Егер кілегейге ірің араласса, онда жуан ішек кілегей қабығының қабынғанын білдіреді.

ДЕНЕ ҚЫЗУЫ КӨТЕРІЛЕТІН НАУҚАСТАР

Мұндай науқастардың үнемі үлкен дәретінен қызыл қан келетін немесе қан алдымен, дәреті соңынан келетін, аузы кермек татитын, тілі қызарып, өңезі сарғаятын, тамыр соғуы тездейтін жағдайлар болады. Бұл науқастар күнделікті тұрмыста тітіркендіретін ащы тағамдарды аз жеп, көкөністермен жеміс-жидектерді көбірек жеу немесе саңырауқұлақ секілді тағамдарды көп тұтыну қажет.

ДЕНЕ ҚУАТЫ ӘЛСІЗ НАУҚАСТАР

Дене қуаты әлсіз науқастардың үлкен дәретінен үнемі қарайған қан түсуі мүмкін әрі дәреті алдымен, қан соңынан келіп, құрсағы жасырын ауырады, беті құрғайды. Рухани жақтан шаршап, тілден дәм кетеді, тамыры жіңішкереді. Мұндай кезде науқас жатып демалуы, қажетсіз көшіп-қонудан, денсаулық тексеруден аулақ болуы, аз сөйлеуі, қонақ қабылдамауы керек. Шипагердің айтуы бойынша тамақтан тиылуы немесе сұйық тағамдар ғана жеуі, ауру жағдайы оңалған соң жартылай сұйық немесе жеңіл тағамдарды жесе болды, суық тағамдарды әсте жемеуі тиіс. Аз-аздан, қатты, талшығы мол тағамдар мен тітіркендіретін ащы тағамдардан тиылуы қажет. Сонымен қатар, асқазан қышқылы секрециясын тізгіндеу үшін күніне 4-5 рет тақыл-тақыл тамақтану пайдалы. Қан шығудан сақтану үшін гормон, аспирин секілді дәрілерді ішуден аулақ болу шарт.

Нәжіспен шыққан қан мөлшерін қалай білуге болады?

Егер науқастың басы айналса, жүрегі қобалжыса, өңі қуарса, тамыр соғуы тездесе қан шығу мөлшері 400 миллилитр шамасында болуы мүмкін;

Егер сезу түйсігі әлсіресе, терісі дымқылданып суыса, ерні көгерсе, тамыр соғуы әлсіресе, несеп кенет азайса, қан шығу мөлшері шамамен 800-1000 миллилитр болғанын түсіндіреді.

Науқастарда жоғардағыдай белгілер байқалғанда бірден емханаға апарып тексерту қажет. Сонымен қатар, науқас жатып демалуы, абыржымауы, уақытша тамақ ішпеуі керек. Науқас қан шығу тоқтағанға дейін асты тарта жегені дұрыс.

Белдің шойырылуы – омыртқааралық табақша өсуінде көп кезігеді. Оны шұғыл характерлі бел шойырылу және созылмалы бел бұлшық етінің зорығып зақымдалуы деп екіге бөлуге болады.

Шұғыл характерлі бел шойырылу деп әдетте бел-құймышақ бөлімінің бұлшық еті, сіңірі, буын қалташығы, майда қабығы қатарлы жұмсақ тканьдарының шұғыл зақымдалуын айтады. Кейде ұсақ буындарының зақымдалуы да қамтылады. Белдің мұндай шұғыл характерлі шойырылуы, мәселен, белге кенет ауыр күш түскендіктен немесе әрекет жасағанда, дене еңбегімен шұғылданғанда бел



Бел шойырылуы

бөлімінің бейімделуі үйлесімді болмайтындықтан, яғни бірнеше адам бірлікте бір жұмысты істегенде әрекеттері біркелкі болмау сияқты себептер бел бөлімін оңай зақымдайды. Бұлардан басқа жығылу, биіктен құлау, бір нәрсеге соғылу сияқты сыртқы әсерлердің зақымдауы да бел бөлімінің шұғыл шойырылуына алып келеді.

Бел шұғыл шойырылғанда қатты ауыратындықтан, белдің әрекеті шектелініп, бел сіресіп, қисаяды. Зақымдалған орынның бұлшық еті мен зақымдалғаннан кейінгі шыққан жалқақ тітіркендіретіндіктен, қорғану сипатты құрысу пайда болатындықтан қақсап ауру пайда болады. Ал құрысу күйіндегі бұлшық ет қайта айналып, бел бөлімінің қақсауын күшейтеді де, бел ауырған жағына қарай қисайса ауырғаны басылғандай болады, шекті көлемде ғана қимылға келеді, басқа жаққа бұрылтпайды. Ауыр зақымдалғанда жүріп-тұрудан қалады, тіпті, түрегеліп тұрудың өзі мұң болады. Шойырылғанда белдің жұмсақ ұлпалары зақымдалады, сүйектің буындарында анық өзгеріс болмайды. Әдетте, шойырылуды емдеу арқылы және жақсы дем алдыру арқылы тыңайтуға болады. Алайда дер кезінде емделмесе, емдеу әдісі үйлесімді болмаса немесе шойырылған соң жақсырақ жатып демалмаса, зақымдалған белдің жұмсақ ұлпалары ұзақ уақыт құрысу күйінде болады да, ұлпалардың бітуіне

ықпал етіп, созылмалы бел ауруға айналып, бел бұлшық етінің созылмалы зорығуына әкеліп соғады.

Бел бұлшық етінің созылмалы зорығу ауруы белгісіз бел ауруы деп те аталады. Аурудың пайда болуына негізінен, бел шойырылған уақытта бірден лайықты емделмеу, ұзақ мезгіл белдің қайталай зорығуы және суық тию, сыз өту себепші болады. Басты бейнелері мыналар: белдің ұзақ мезгіл қайталап ауруы. Тексергенде нәтиже тұрақты шықпайды. Бірде қатты, бірде жеңіл ауырады. Жауын-шашынды күндері, суықта, дымқылда немесе шаршағанда ауырады. Жылы, құрғақ ортада немесе дем алғанда ауырғаны жеңіл болады. Таңертең орнынан тұрғанда қаттырақ ауырады, қимылдаған соң сәл басылады. Қимыл-қозғалысы онша шектемеге ұшырамайды.

Шойырылу болсын, не созылмалы бел бұлшық етінің зорығуы болсын, бәрі де бел омыртқааралық табақшасы өсу ауруына алып келеді. Өйткені, белдің шойырылуы бел бөліміндегі жұмсақ тканьдарды зақымдаумен бірге омыртқааралық табақшаны да аздап зақымдап, омыртқааралық табақшаның ауру сипатты өзгерісін жеделдетеді. Егер белді кілт еткізген күш зор болса, талшықты сақина жарылып, бел омыртқааралық табақшаның өсу ауруы пайда болуы мүмкін.

Бел омыртқааралық табақшаның

өсу ауруына шалдығушылардың көбінде ауру туылардан бұрын созылмалы бел бұлшық етінің зорығу бейнесі болады. Мұндағы себеп, ұзақ уақыт бел бөлімі жұмсақ ұлпаларының созылмалы зорығуы осы ұлпалардың белдеменің буындарын беріктеу рөлін әлсіретеді де, белдеме буындарына артық күш түсіп, белдеме сүйек заты мен омыртқааралық табақшаның ауырып өзгеру барысын жеделдетеді. Сыртқы күштің әсері немесе белдің жұмсақ ұлпаларына суық тию, сыз өту, бел бұлшық етінің құрысуы, бәрі де омыртқааралық табақшаның өсу ауруын тудырады. Сондықтан созылмалы бұлшық еті зорыққандар белсене емделуі әрі бел омыртқааралық табақшаның өсу ауруына шалдығудан сақтануы қажет.

Шұғыл характерлі бел шойырылғандар мүмкіндігінше төсекте жатып дем алу, қолмен емдеу әдісін пайдаланып, бұлшық ет қызметін бәсеңдету немесе физикалық емдеу, құрғақ инемен емдеу, болмаса сыртынан тибеттік шөп дәрілерді пайдаланып, қабындырмау шараларын қолдану арқылы жұмсақ ұлпалардың жазылуын тездету тиіс. Бел бұлшық етінің созылмалы зорығып зақымдалуына қарсы дене шынықтыруды күшейту, әрекеттік емдеу тәсілдерін қолданып, бел бұлшық етінің серпімділігін күшейту керек. Бүйрегі нашар науқастар тибеттік емдік шөп дәрілерді көп ішсе болады.

БҮЙРЕК – БҮКІЛ ДЕНЕНІҢ ҚОРҒАНЫ

Бүйрек – адамның ең кішкентай әрі нәзік, маңызды мүшесі, сондай-ақ оның қызметі – қан құрамын улы заттардан тазартып, ағзадағы суды сыртқа шығару болып табылады. Күніне 200 литр қанды сүзгіден өткізіп әрі қан қысымын реттеп отырады. Егер бүйрек зақымданып, істен шығып қалса, адам өміріне үлкен қауіп төнеді. Сондықтан да, аталған мүшеге селсоқ қарауға болмайды дейді мамандар.

Соған қарамастан бүгінгі таңда бүйрек аурулары ең жиі кездесетін аурулардың біріне айналған. Әсіресе, ағзадағы токсиндер, азот қосындылары зәр арқылы сыртқа шығатындықтан, созылмалы бүйрек жетіспеушілігі кезінде бүйректің зәр шығару қызметі бұзылып, адам өздігінен кіші дәретке шыға алмай қалады. Демек бүйректің сүзгі қызметі зақымданып, улы қалдықтар ағзада тазартылмай қалып, ағза өздігінен уланады.

Бүйрек аурулары байқалысымен уақытында емделу қажет. Ауру да түрлі жағдайларда пайда болып, асқынады. Мысалы үшін, пиелонефрит – бүйректің қабынуы, сүзгі қызметінің бұзылуынан туындаса, уретрит, цистит секілді бүйрек ауруларын дер кезінде емделінбегендіктен асқынып, созылмалы бүйрек жетіспеушілігіне әкеп соғады. Ал гломерулонефрит – аллергиялық факторлардың әсерінен туындайды. Сондай-ақ, біз күнделікті өмірде аса мән бере бермейтін суықтыю, тұмау, ауыр металлдар және алкогольмен уланудан да бүйрек қызметіне зақым келеді. Ал тым асқынып кеткен бүйрек аурулары кезінде жасанды бүйрекке ауыстыруға тура келеді. Сөйтіп, бүйрегі ауыстырылған адамның өмірі 5-6 жылға созылады. Ота жасау жұмысын білікті маман қолға алып, дұрыс ауыстырылған жағдайда науқас 10-20 жылға өз өмірін ұзарта алады екен.

Бүйректің адам организміндегі атақаратын рөлі маңызды:

- Азот зат алмасуының ең соңғы өнімдерін бөліп шығарады;
- Ішкі орта тұрақтылығын, әсіресе қышқылды-сілтілі тепе-теңдікті реттеуге тікелей қатынасады;
- Бүйрек шумақтарында қан қысымын реттейтін ренин бөліп шығады.

Бүйрек ауруларын зерттейтін ғылымды медицинада нефрология деп атайды. Бүйрек ауруларының түрлерін 1827 жылы Р.Брайт - дененің жалпы ісуімен, альбуминурия, гематурия және жүрек гиперториясымен сипатталатын сырқаттар тобының бүйрек патологиясымен екенін алғаш зерттеген ғалым болатын. Сол кезден бастап бүйрек аурулары Брайт сырқаты деп аталынып кеткен.

1914 жылы Ф.Фольгард және К.Т.Фар бүйрек сырқаттарын 3 топқа бөлуді ұсынған. 1) нефриттер, 2) нефроздар, 3) нефросклероздар. 1960 жылдардан бастап көптеген клиникалық, иммунологиялық, электронды микроскопиялық зерттеулер нәтижесінде нефроздың жеке сырқат емес, бүйрек шумақшаларындағы өзгерістермен байланысты патология екендігі анықталған. Ал, 1980 жылдардан кейін бүйрек ауруларын екі топқа бөліп қарайтын болды: 1) гломерулопатиялар – бүйрек шумақшаларында болатын өзгерістер. 2) тубулопатиялар – негізгі өзгерістер бүйрек өзекшелерінде деп табылады деп келген.

Қазіргі таңда бүйрек патологиясында бүйректің барлық құрылымдық компоненті қатыса-

тындығы белгілі болып, үш топқа бөліп қарайды.

1. Гломерулалық аурулары - бүйрек шумақтарының аурулары (гломерулалық аурулар)

2. Тубулоинтерстициалық нефриттер – қабыну үрдісі аралық тінде дамып, оған бүйрек өзекшелерінің немесе бүйрек түбегі мен тостағаншаларының патологиясы қосылады.

3. Біріншілік нефросклероздар – бүйрек қантамырларының аурулары; бүйрек артерияларының гиалинозы, склерозы, фибриноидтық некрозы, тромбозы нәтижесінде дамиды. Бүйрек артериясының атеросклерозға немесе фибромускулярлық дисплазиясына байланысты тарылып қалуын да бүйрек қан тамырларының патологиясына жатқызады.

Пиелонефрит

Пиелонефрит – бүйрек түбегінің, тостағаншаларының, аралық тінінің және өзекшелердің зақымдануымен сипатталатын патология. Бұл инфекциялық сырқаттар қатарына жатады, сондай-ақ, адамдар арасында өте жиі кездесетін ауру түрі. Өлген кісілердің 9-10 пайызында пиелонефриттің әр түрлі көріністері анықталады. Ал бүйрек ауруларының ішінде 30 пайызды құрайды.

Пиелонефрит инфекция тудыратын сырқат болып табылғанымен, одан да өзге себептердің әсері бар. Әсіресе бүйректе қан айналысының және несеп әрекетінің бұзылуының маңызы зор. Оның даму механизмдеріне қарап, обструктивті және обструкциясыз дамиды пиелонефриттер деп екіге бөлінеді. Обструктивті себептерге ер адамдарда қуық безінің аурулары (аденома, рак, простатит), қуық және тік ішек



рактары, несеп жолдарының тастары жатса, ал әйелдерде жыныс ағзаларының ісіктері мен осы ағзалардың қабынуы және несеп жолдарындағы тастар жатады. Несеп жолдарының туа біткен кемістіктері де осы өзгерістермен асқынады.

Науқаста пиелонефрит кезінде бас ауру, әлсіздік, көңіл-күйдің төмендеуі, құсу, лоқсу, төбеттің қашуы, кекіру, ауыздың жиі құрғауы секілді белгілері байқалады. Ең алдымен дене қызуы көтеріліп, 37-39 градустан асқынып кеткен жағдайда 40 градусқа дейін жетуі мүмкін. Әсіресе түнгі уақытта көтеріліп, таңға жуық басылады. Кей кездерде мүлдем түспей қойып, адам денесі қалтырап-дірілдейді. Белі шойырылып, іштің төменгі жағы шаншып, жыныс мүшелерінің жиі ауырсынуы байқалады. Түн уақытында зәр жіберіп қою мүмкін, ал түсі өзгерген, көбінесе жасыл түсте әрі иісі жағымсыз келеді. Қарт адамдар мен жүкті әйелдерде пиелонефрит ауыр түрде өтеді.

Пиелонефритті инемен кешенді емдеу барысында зәр айдағыш, қабынуға қарсы дәрілік шөптер жинағы тағайындалады. Аурудың деңгейіне байланысты айлап

кейде жылдап қолдануға рұқсат етілуі мүмкін. Дәрілік шөптер бүйректегі микробтардың азаюына, қан айналымның жақсаруына, ауыру сезімдерінің азаюына әсерін тигізеді. Сондай-ақ, емдік жаттығулардың да науқас үшін маңызы зор.

Пиелонефритпен көбінесе әйелдер жиі ауырады. Гормондық баланстың бұзылуы, жыныс мүшелерінің қабынуымен қатар мынандай аурулар әсер етеді;

- Тұрақты жыныстық қатынастың болмауы;
- Қуыққа тас байлану;
- Он екі елі ішектегі дисбактериоз;
- Иммунитеттің әлсіреуі;
- Жүйкенің шаршауы;
- Белдің суықтауы;
- Қант диабеті.

Тибет медицинасы бойынша балалар мен ересектерде кездесетін пиелонефритті емдеу кезінде бүйректі ғана емес, осы аталған ауруларды қоса емдейді, яғни, иммунитетті көтеру, суықты шығару, тастарды кетіру әдістерін бірге қолдануымен ерекшеленеді.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибісара КЕҢЕСҚЫЗЫ

ҚАНДАЙ КӨКӨНІСТЕР БАЛА ДЕНСАУЛЫҒЫНА ПАЙДАЛЫ?

Диетологтардың зерттеулерінің қорытындысы бойынша тұмау болған балаларға мынадай көкөністердің пайдасы өте зор:

Балмұрын (Шиповник)

– бұл көкөністің құрғақ құрамында С витамині қарақатқа қарағанда 10 есе және лимоннан 15 есе көп болады. Бір стакан балмұрын тұнбасы баланың организмінің бір тәулікке аскарбин қышқылға қажеттілігін қамтамасыз етеді. Тұнбаны дайындау үшін екі ас қасық құрғақ балмұрынды қайнатылған суға салсаңыз жеткілікті.

Брюссель капустасы (Брюссельская капуста)

Брюссель капустасы – витаминдерінің құнарлығымен көптігі жағынан басқа капусталарға қарағанда бірінші орында. Бұл капустаның небәрі 80 гр. өзі баланың бір тәуліктік витаминдер мен микроэлементтерге қажеттілігін қамтамасыз етеді. Қызғылттау түріне қарағанда бұл капустаның ақшыл түрінде витаминдер үш есе көп болады.

Шырғанақ (Облепиха) – барлық жеміс-жидектердің ішіндегі бета-каротин көптігі жағынан абсолютті чемпион. Жаңа жұлынған 100 грамм шырғанақ құрамында 200 мг С витамині болады.

Болгар бұрышы (Болгарский перец) – бұл өсімдіктің 50 граммының 125 мг аскарбин қышқылынан тұрады және де В витамин тобына кіретін витаминдер мен организмге пайдалы минералдар кездеседі. Бұл иммунитеті күшейту үшін өте маңызды. Болгар бұрышындағы витаминдер қайнатылған соң да жақсы сақталады.

ГАЙМОРИТТИ ИНЕ ЕМІМЕН САУЫҚТЫРУ

Гайморит – мұрынның екі жағында орналасқан гаймор қуысының кілегей қабықшасының қабынуы. Гайморитті ең алғаш 1613–1685 жылдар аралығында ағылшын тәнтанушысы Н.Гаймор ашқан. Содан бұл сырқат Гаймордың есімімен аталса керек.



Тұмаудың асқынуы, қызылша, тұмау, скарлатина аурулары немесе тісті емдетпедің салдары гайморитке әкеп соғады. Көп жағдайда тіс тамырларының қабынуы гайморитке әкеп соғатындықтан, тіс күтіміне үлкен мән берген жөн. Сонымен қатар, бактериялар мен вирустар да гаймориттің дамуына жол ашады. Олар алдымен мұрын арқылы ішке еніп, қанға араласады, содан соң мұрын сырты ісініп, қызарады. Одан кейін ағза әлсіреп, иммундық жүйе вирустармен күресе алмайды. Имунитеттің төмендеуінен көптеген созылмалы аурулар пайда болады. Гайморитті дер кезінде емдемесе, кеңсірікке түскен ірің миға шауып, менингит ауруына ұласуы мүмкін...

Алдымен иіс сезу қабілеті әлсіреп, ұйқы бұзылып, адам әлсірейді. Артынша бас ауырады, мұрынмен дем алу қиындап, одан қою сұйықтық ағады. Даусы қырылдап, тамағы, тісі ауырады. Көп жағдайда мұрын қуысынан шырышты, түссіз немесе ірің (жасыл, сары түсті) сұйық зат бүлінеді. Дене қызуы 38 градусқа көтеріледі немесе кейде одан да жоғары болады. Бұл белгілер гаймориттің жедел түріне тән.

Ал гаймориттің созылмалы түрінде дене қызуы онша көтерілмейді. Мұндағы белгілер – науқастың көзі жасаурап, иіс сезу қабілеті төмендейді. Ауру адам қалтырап тоңып, дене қызуы көтеріліп, беті ісінеді, көзі, басы ауырып, әлсірейді.

Гаймориттен емделу жолда-

ры: Ауру белгісі білінісімен-ақ, жедел түрде дәрігерге көріну қажет. Себебі гайморит – қауіпті дерт. Гаймориттің жедел түрін қарапайым әдістермен емдеуге болады. Мұрын қуысын антибиотикті ерітінділермен жуу қажет. Сондай-ақ, хитозан, биокальций, синуфорте дәрілерімен емдейді.

Ал созылмалы гайморитке хирургиялық әдіс қолданылуы керек. Кеңсірікті тесіп, ондағы жиналған іріңді шығарып, тазалайды.

Ауруды халықтық медицинамен емдеудің бірнеше жолы бар:

1. Картоп. Қабығымен қайнатылған картоптың суын төгіп тастаңыз. Басыңызды бүркеп, картоптың буына дем алыңыз.

2. Мұрынды лимон шырынымен жуу. Ол үшін сізге 1 лимон, қайнаған су қажет. Лимонның шырынын шығарып алып, 1:10 стаканға құйып, үстіне қайнаған су құйыңыз. Енді оны кеңірек ыдысқа құйып, басыңызды иіп, мұрныңызбен сол тұнбаға дем алыңыз. Дем алғанда тұнба мұрынның ішіне кетеді, бірақ ол аузыңыздан шығады. Бұл мұрынды тазалау үшін керек.

3. Гайморит дендеген орындарды бүтіндей асылған жұмыртқамен жылытады. Ыстық жұмыртқаларды майлыққа орау қажет, майлыққа оралған жұмыртқаларды мұрынның екі жағынан да жұмыртқалар әбден суығанша ұстау қажет. Бұл процесс жатар алдында орындалса әсері мол болмақ.

4. Қайнатылған жылы суға йод тұнбасының бірнеше тамшысын немесе марганцовканың бірнеше түйірін қосып, осы қоспамен мұрын танауларын шаю қажет. Гайморитпен науқастардың көпшілігіне тұзды сумен жуу да пайдалы: бұл жағдайда тұз салынған жылы суды мұрынмен ішке тартып, ауызбен түкіріп тастайды.

5. Табиғи балды зәйтүн майымен тең мөлшерде араластырасыз. Шалқаңыздан жатып, әрбір танауға 3-4 тамшыдан тамызу керек. Осыдан кейін 2 сағатқа дейін далаға шықпаған дұрыс.

Халықтық әдістермен емдеуден басқа, гайморитпен ауыратын адам маман-дәрігердің де көмегінен бас тартпағаны жөн. Осы дертпен ауыратындар мынаны ескергені дұрыс: салқын тигізбеу, тұмау ауруының

кез келген белгісі байқала салысымен емдеу және берілген барлық дәрігерлік кеңеске құлақ асуы қажет.

Гайморитті белгілі нүктелерді тауып массаж жасау арқылы емдеуге болады. Массаж қан айналымын жақсартады, оттегі жетіспеушілігін арттырады, демалу жолдары – тамақ, көмей, дауыс шымылдығын ашады. Мұрын тұсын сұқ саусағыңызбен баса отырып, сағат тілінің бағытында, 20-30 секундтай уқалаңыз. Уқалағаннан кейін мұрынды міндетті түрде тұзды сумен немесе теңіз тұымен шайып отыру қажет. Массаж таза мұрынға жасалады, сол себепті мұрында ешқандай ірің болмауы керек. Массажды таңертең, түсте, кешке жасап тұрсаңыз, гайморит жоғалады. Немесе 10 рет демалып, деміңізді шығарыңыз (4-6 секунд). Содан соң үлкен, сұқ саусағыңызбен мұрныңыздың оң және сол жағын жауып демалып, ба-бо-бу дегенді созып, қайта-қайта айту керек. Демді ішке тартып, сыртқа мұрын арқылы жіберіп, 5-10 секундқа деміңізді ұстап тұрған жөн. Бұл мұрынмен демалуға көмектеседі.

Сонымен қатар, жалпы Шығыс халықтарынан тараған ине емімен емдеу де аса нәтижелі ем береді. Емнің ең басты ерекшелігі де – табиғилығы. Ине салдырудан ешқандай кері әсер болмайтындығы, көп қолданғаннан зиян шекпейтіндігі ғылыммен дәлелденген. Шығыс медицинасының теориясында сәйкес адамның бойында 12 жұп мүше болатыны дәлелденген. Қазір зерттеушілер арқасында 14 сызық, 700-ге жуық нүктелер анықталса, болашақта одан да көбейетіндігі анық. Осы меридианның бойында жатқан әр нүктенің орны бөлек. Ауруға сәйкес нүктелерге ине салып, бітеліп қалған жан арналарды ашса, адамның бойындағы тепе-теңдік қалпына келеді.

«Жас-Ай» медицина орталығында асқынудың соңы ота жасауға дейін жалғасатын бұл аурудан ине қою, шөп дәрі беру, массаж арқылы емделіп шыға аласыз.

Гайморитке немқұрайлы қарамаңыз. Өйткені, гайморитті дер кезінде емдемесе, кеңсірікке түскен ірің миға шауып, кететін болса, емдеу мүмкін болмайтын қайғылы жағдайға ұласуы мүмкін.

Дайындағандар:
Жанна ИМАНҚҰЛ,
Гүлнұр НҮРӘЛІ

Тұздың пайдасы шексіз

Тұздың тамақ дәмін келтіруден басқа көптеген пайдалы тұстары бар екен...

- Бояудың иісі шығып тұрған бөлмеге тұз салған сауыт қойсаңыз, иіс тез арада жоғалып кетеді.

- Балық иісі шығып тұрған ыдысты тұз қосылған суық сумен жуыңыз.

- Тұз – ағзаның дұрыс және толассыз түрде қызмет етіп отыруына арналған қажетті компонент. Қазақта тұзды төгіп қойсаң, өмірің ащы болады, тұзды тегін берсең, ұрыс-керіске тап боласың деген ырым-тыйымдар бар. Сондай-ақ, көне көз апаларымыз тұзды иығыңнан үш рет асырып сермесен, барлық аурулар мен жамандықтан аулақ боласың деп жатады.

- Кофенің дәмі кіре түседі.

- Егер табадағы май көпіршіктенсе, оны аздап тұздаңыз.

- Қол орамалдарды жуудан бұрын, оны бір уыс тұз ерітілген жылы суға 2-3 сағат бойына салып қойсаңыз, әбден сіңіп қалған дақтарды кетіруде таптырмас көмек болады.

- Сарғайған терезе перделерін жуудан бұрын, тұзды суға салыңыз.

- Шикі жұмыртқаны, әсіресе, оның ағын шайқағанда, міндетті түрде тұз қосыңыз: жұмыртқаны шайқау әлдеқайда жеңілдейді (бұл жұмыртқаны қантпен шайқағанда қолданылмайды)

- Жұмыртқа пісірілетін суға міндетті түрде тұз салыңыз: жұмыртқа жарылса да, тұзды суда ағып кетпейді.

- Кесілген алма қайнатылғанға дейін қарайып кетпеуі үшін, оны сәл-пәл тұздаған суда ұстаңыз.

- Кесілген пиязды тұздап қойса, өзінің қалпын ұзақ сақтайды.

- Егер бір шақпақ қантты ащы тұздалған сорпаға жарты минутқа салып алса, тұзы кемиді. Егер сорпа тым қатты тұздалса, жаңағыдай әдісті екі-үш рет қайталаған жөн.



АУРУ – БАСТАН!

Адамдарды емдеумен қатар, ауруды болдырмаудың жолдарымен таныстырып, халыққа кең түрде насихаттау – ежелгі қытай, тибет дәрігерлерінің міндеттері еді. Олар адамдардың ауырмағаны үшін патшалықтан жалақы алып отырды. Ал, ауыра қалған жағдайда халық дәрігерлерден тегін көмекке жүгіне алатын ерекше заң мен талаптың ортасында өмір кешкен деседі...

Осындай ұлы философияның шыңырау шыңынан көріне білген ежелгі қытай, тибет, жалпы шығыс елдерінің медицинадағы жетістіктері ұшан-теңіз әрі олар ауруды емдеп қана қоймай, аурудың салдарына да үңілуді жөн санады. Себебі, аурудың түйінін таппайынша, дертті түбегейлі жеңіп шығу мүмкін еместігін алға тартып отырды.

Бүгінгі таңдағы медицинада көптеген ауруларды нашар экология, дұрыс тамақтанбағаннан, алкоголь мен темекі тұтынғаннан, дене қимылы болмағандықтан, қандай да бір жарақат алғаннан, стресс, т.б. себептердің салдарынан туындайды деп түсіндіріледі. Әрине, ХХІ ғасырдың негізгі дерті осылар болғанымен де, біздерге әлі күнге дейін түбегейлі шешімі табыла қоймаған беймәлім тұстары бар дейді ғалымдар.

Халық даналығында айтылғандай қазақ халқының: «жаны саудың – төні сау» деген сөздің астарында барлық сауалдың негізгі түйіні жатқандай... Соңғы деректерге сүйенер болсақ, шын мәнінде адамды ауыртатын пессимистік ойлар мен сары уайым, көреалмаушылық, қызғаныш, ашушаңдық, тағы басқа толып жатқан адамның теріс мінез-құлықтары. Тіпті, кішкентай баланың ұшынып, қызуының жоғары көтеріліп, құсуының өзі іштей қамығып, ой-армандарының аяқ асты болған ренішінен туындайды деуге болады. Уайым-қайғысыз, көңілді ортада өсіп келе жатқан балалардың көп ауыра бермейтіндігін психологтар да жиі айтып келеді. Әсіресе баланы кішкентайынан мәпелеп, өзінің ақылды, сүйкімді, алғыр екендігін жиі түсіндірмесе, өсе келе өзін-өзі кемсіту нәтижесінде алкогольге құмарлық, көреалмаушылық пен

қызғаныштың құрығынан шыға алмайтын рухани әлсіз адамның жетілуді ғажап емес.

Ал, рухани әлсіз адамның аурушаң келетіндігі белгілі. Тән саулығының 50 пайызы – адамның күнделікті сүретін өміріне, 20 пайызы – экологияға, 10 пайызы ғана – медициналық көмекке тәуелді екенін Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері растайды. Алиндустриялық дамыған мемлекеттерде адамдардың бүкіл органикалық ауруларының 50 пайызын психосоматикалық патологияларының үлесіне жатқызады. Рухани әлсіздіктен туындайтын ауруларға мысалы үшін, гипертония, бронхиалдық астма, полиартрит, нейродермит сияқты ауруларды атауға болады. Олардың механикалық немесе химиялық себептерден емес, ой әлсіздігінен екендігін кезінде данагөй ғалым Парацельсте айтқан екен: «Механикалық жарақаттан басқа аурудың барлығы да рухтың құлдырауынан болады». Алайда, соңғы кездегі медицина адамның ішкі дүниесі мен физиологиялық патологиялардың арасындағы байланыстарды қажетсіз деп санайды. Осының нәтижесінде толып жатқан димкәс дерттердің толықтай жазылып кетулерін қиындатып жіберді.

Ежелгі грек медицинасының қағидалары бойынша «Адамның бойындағы төндік және психологиялық құбылыстар бір-бірінен ажырамайтын тұтастық». Мәселен, ашулану бауырды бұзып, көздің нашар көруіне ықпал етеді. Қорқыныш пен үрей бүйрек пен тіс ауруларының бастамасы болса, жүрек ауруы махаббат пен қауіпсіздіктің жетіспеуінен, сондай-ақ эмоциялық шектеулердің салдарынан орын алады. Эмоциялық сілкіністер жүрек



ритмін өзгертетіндіктен, үнемі өрнәрсеге сабырмен қарауға үйрену өркімге қажет-ақ.

Сөйтіп, көптеген ауруларға қарап адам бойындағы ішкі сезімдерін аңғаруға болады екен. Бұл тұрғыда әлемге әйгілі психологтар Лулла Вилма, Луиза Хей, Лиз Бурболар көптеген аурулардың дені бастан екендігін дәлелдеген. Луиза Хей болса барлық ауру түрлерін адамдар болмысынан мынандай дәлелдермен жіктеп береді:

- Қан аздық – өмірде қуанышқа себептің аз болуы немесе ішкі қарама-қайшылықтары көп адамдарда кездеседі.

- Соқыр ішек – қиындықтардан қорқу немесе бар жақсыдан өзін оқшау ұстау;

- Демікпе – өз игілігі үшін өмір сүре алмағаны үшін уайымдау. Өзін-өзі шектен тыс сабырлы ұстау;

- Бедеулік – ата-аналық тәжірибеге ие болудан қашқақтау, табиғи заңдылықтарды мойындамау;

- Түсік тастау – өз келешегінен қорқу, алдыңғы кезеңге дайын еместігінен шыққан үрей;

- Асқазан ауруы – ұзақ уақытқа дейін шешім қабылдай алмау, белгісіздік, шарасыздық;

- Сусамыр (диабет) – қуанышты, өтіп кеткен жақсы оқиғаларды ойлай беру, сағыныш сезімі;

- Катаракта – болашағына

АСҚА ТӘБЕТ ТАРТПАУ КЕЙБІР АУРУЛАРДЫҢ БЕЛГІСІ

Халықаралық қолданыстағы аппетит сөзі латын тілінен аударғанда «қалау, ұмтылу» деген мағына береді. Яғни, адамның тағамды жегісі келуі, сол астан ләззат алуы, бойына күш-қуат беруі болып табылады. Асты қабылдау керектігі жөніндегі алғашқы сигналдар алдымен орталық жүйке жүйесінде пайда болады.

Көп жағдайда асқа төбет тартпауын адамдар жай нәрсе деп қабылдап оған аса мән бермей жатады. Шындығында бұл қайталана берсе оған жете мән беріп, медициналық тексерулерден уақытында өту керек. Түрлі инфекциялар мен уланулар кезінде немесе басқа да себептер де бұл жағдайды тудырушы себептер болып табылады. Төменде асқа төбет тартпаудың қандай аурулардың белгісі болуы мүмкін екендігі беріледі.

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

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

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

4. Тамақ жеген соң бір-екі сағаттан кейін, құрсағының жоғары бөлігі оң жақ иығына

дейін солқылдап ауру – өт жолы ауруына шалдыққанның белгісі.

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

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

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

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

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

сенімсіздікпен қарау, келешегіне қуанышпен қарай алмау;

- Остеохондроз – үнемі айналасындағылар үшін жауапкершілік алу, өз шешімдеріне көңілі толмау;

- Ми ісігі – қырсықтық, өз көзқарасын өзгертуден бас тарту;

- Обыр – тереңге батқан уайым, іштегі жүрген құпия немесе ешкімге тіс жаруға болмайтын бір сырдың болуы, көптен бергі жиналған өкпе мен реніш.

Сондай-ақ, көңіл-күй тепе-теңдігінің бұзылуы семіздік ауруына душар етуі мүмкін. Адам қатты ашуланған кезде асқа төбеті оянып, қанша ішіп-жегенін байқамай қалуы ықтимал. Кейбіреулердің көңіл-күйі болмаған жағдайда асқа төбеті шаппайды. Салдарынан азып-жүдейді.

Демек, адамның дене-тұрпаты мен әдемілігі де көңіл-күй тепе-теңдігіне байланысты болғаны. Қасиетті Құранда айтылғандай адамға қашан да сабыр керек. Бойын ашу кернеген адамның ішіне жын кіріп кетеді деп түсіндіреді, ал медицина тілімен түсіндіргенде ішке ауру енеді. «Қайғысыз, қамсыз – қара нан мен қара суға да семіреп» демекші, қандай ас ішсеңіз де жақсы көңілдің маңызы зор екен. Демек, ауру – астан емес, бастан болғаны!

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибігүл ТҰРСЫНӘЛІҚЫЗЫ



БЕЛСІЗДІК ДЕРТІН ЖОЮ – бүгінгі таңда маңызды

Ұрпақ сүйе алмау қасіреті еліміздегі көптеген отбасының шаңырағын шайқалтып отырған келелі мәселенің біріне айналғаны белгілі. Қазақстанда әйелдер денсаулығын сақтау жөнінде бірнеше бағдарлама қабылданып, аурудың алдын алу шаралары қолға алынғанымен, ерлер мәселесі елеусіз келе жатқандығы жөнінде соңғы кездері жиі сөзге тиек бола бастады.

Бала сүйе алмау тек әйелге ғана тән мәселе емес. Сондықтан да, ғылыми жетістіктерге бай соңғы жылдардағы медицина еркектер денсаулығына да мән беруді талап етеді. Уролог мамандарының айтуынша, елімізде тексеруден өткен ерлердің 56 пайызында түрлі деңгейдегі белсіздік белгілері анықталған. Үкіметтік деңгейде шешілуге тиіс келелі мәселеге байланысты қырық жастан асқан ер адамдар жаппай медициналық сараптамадан өтуге міндеттелуі де мүмкін екен.

Еліміздің кейбір аймақтарында ғана ер адамдар денсаулығын жақсарту орталықтары жұмыс істеп тұрғанымен, бұл мәселені мемлекеттік деңгейде көтеру үшін аздық етеді дейді мамандар. Алдыңғы уақытта мәселенің түйінін мемлекеттік деңгейде жан-жақты талқылап, білікті мамандардың қолдауымен ерлер денсаулығына мән



беру туралы заңның да пайда болуы жаппай емес.

Соңғы уақытта әлемдік жаһандану адам санасын улап қана қоймай, әйел мен еркектің дүниеге ұрпақ әкелер қабілетінен де айыруға қауқарлы екенін «дәлелдеуде». Материалдық құндылықтардың маңыздылығы мен тым кеш үйлену тұрғысынан әсіресе, Еуропа елдерінде баланы өзге елдерден асырап алу үрдісі кең етек жайған. Бір не-

месе екі баламен шектелетін Еуропаның көптеген елдерінде жетімдер үйінің болмауының өзі де Азия тұрғындарын таңғалдырса керек. Себебі, әйелдері көбінесе карьераны бірінші орынға қойып алған соң, баланы қалаған кезде тым кеш болуында.

«Он үште отау иесі» деген халық даналығын ескерсек, кәмелетке толған ерлер жайында дәрігерлердің айтуынша дәл осы жаста жасөспірімдерде физиологиялық өзгерістер басталады. Дегенмен, нағыз жыныстық жетілу ерлерде - 25 жас деп дәлелденген медицина ұғымы бойынша ерлерге осы жаста үйленуді дұрыс деп санайды. Ал қыздар 21 жасында толық жетілетіндіктен, одан кеш қалмау қажеттігін мамандар жиі айтады. Сонымен бірге тұрмысқа кеш шыққан қыздар ағзасы онкологиялық дерттерге бейімді келеді екен.

Ал жаһандану үрдісі қарусыз-ақ бір елдің санасы мен мәдениетін, салт-дәстүрін жаулап алу деген сөз. Бүгінгі таңда біз де көптеген ұлттық рухани құндылықтарымыздан алыстап, ұрпақ сүйеге ден қоюдан қол үзе бастағандаймыз. Ерте кездерде әрбір ұлттың шаңырақ көтеру мен бала сүйеге ерекше ден қойып отырғаны баршаға мәлім болса, әсіресе, қазақ ұлтының

Белсіздікке пайдалы дәрілік шөптер

Қожа шөптің гүлін толық ашылған кезінде жинап алып, көлеңкеде кептіріп сақтайды. Ол теңіз деңгейінен 2600-4000 м. жоғары биік таулардың жалама тастарының арасында өседі. Тянь-Щань, Алатау тауларында кездеседі. Қожа шөп ерлердің белсіздігінде, сондай-ақ әйелдердегі етеккірдің тоқтап қалуында, бала жолдасының түспеуінде, буын ауруларында, суықтан болған жөтелді емдеуде кең қолданысқа ие.



әдет-ғұрыптарынан, салт-дәстүрінен ер адамды сыйлап-құрметтеу, әйелдің еріне жекімеуі, отағасының есімін атамау, сондай-ақ аға-інілерін басқаша атау секілді толып жатқан ырымдардың болуының өзі ұрпақтар жалғасы ер адамдардан екендігін айшықтаса керек.

БЕЛСІЗДІК ДЕРТІ НЕДЕН ТУЫНДАЙДЫ?

Ең алдымен, табиғи баланстардан қол үзген қазіргі уақытта ер адамдардың салауатты өмір салтын ұстанып, дұрыс және уақытылы тамақтану, спортпен шұғылдану, денсаулығын қадағалауға мән бермеу салдарынан белсіздікке жиірек ұшырайды. Сондай-ақ, темекі тарту, алкогольді қолдану, ластанған экология да өз зардаптарын тигізуде. Белсіздік ең алдымен мына жағдайларда орын алады:

Жыныстық қатынастың бұзылысына әкелетін дәрілерді қабылдау;

Артық салмақ;

Қуық асты безінің қабынуы;

Күйзеліс, отбасындағы келеңсіз жайттардың орын алуы;

Нәресте кезінде «памперс» жөргегін ұзақ уақыт қолдану;

Жыныс бездерінің суықтауынан;

Қант диабеті;

Созылмалы жұқпалы аурулар;

Жүрек-қан тамыр аурулары, радиацияның әсері, т.б.

Жалпы, белсіздік сөзін латын тілінен аударғанда «әлсіздік», «дәрменсіздік» - еркектің жыныс қабілетінің нашарлауы немесе оған мүлдем қабілетсіз болуы деген сөз. Белсіздік туа және жүре пайда болады. Кәріліктің, маскүнемдіктің, ретсіз жыныстық азғындану жолына түскендерде көбірек кездеседі. Егер де адам миының қызметі бұзылса, оның жыныстық шабытының күшеюі немесе тежелуі мүмкін. Сондықтан да көңіл-күйдің ер адамдарға әсері мол.

Бедеуліктің этиологиялық факторын медицинада секреторлық және экскреторлық болып екіге бөліп қарайды. Секреторлық бедеуліктің туа біткен және жүре пайда болған түрлері бар. Ал ең қызметінің бұзылуы гипогадаизм деп аталады. Ол сперматоногезді бұзылуына, ер адамнан бөлінетін гормонның жетіспеушілігіне себепкер. Секреторлық бедеуліктің жүре пайда болған түрлері еннің қабынуынан (орхит), тұмау, өкпенің қабынуы, туберкулез, сүзек ауруларын жұқтырудан немесе ауырудан туындайды. Еркек ағзасындағы ұрық тамырының (веналарының) варикоздық ұлғаюы да қауіпті. Еркектер бедеулігі ота жасау арқылы, отасыз да емделеді. Шығыс-тибет медицинасында инемен және инені электрлі зарядпен тітіркендіру, дәрілік шөптермен қыздыру арқылы емдей алады.

ҚҰНАРЛЫ ТАМАҚТАНУ

Балық және теңіз тағамдары ерлерге өте пайдалы. Ежелгі Грекияда жауынгерлерге, сондай-ақ белсіздік байқалған ерлерге балықтан жасалған тағамдарды көбірек беруді дұрыс деп санаған. Балық, теңіз өнімдері содан бері ерлердің жыныстық қабілетін жақсарту үшін қолданылып келеді екен.

Жұмыртқаның құрамында түрлі дәрумендер болатындықтан, ағзаның күш-қуатын арттырады.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Сәуле ЕСІМОВА

Қауын емес, қауіп...

Қарбыздың қызылына қарап қызықпаңыз. Абайла-масаңыз, қазіргі сатылып жатқан қауын-қарбыздан да денсаулығыңызға кесел тудырып алуыңыз мүмкін. Дәмі тіл үйретін жемістен бүгінде отандастарымыздың улану оқиғасы жиілеп кеткен.

Жақында ғана Ақтөбе облысында 14 адам қарбыз жеймін деп, ауруханадан бір-ақ шықты. Бұл жағдай павлодарлықтарды да алаңдатуы тиіс.

Мамандардың айтуынша, уланудың басты себебі қарбыз құрамындағы нитраттардың көп мөлшерде болуынан туындап отыр. Зертханалық тексерулер барысында бақша дақылдарының құрамында тұз және азот қышқылы, яғни тұншықтырғыш түссіз заттардың мөлшерден көп екендігі анықталған. Сонымен қатар, мамандар қарбызды тамыз бен қыркүйек айларында жеуге кеңес береді. Өйткені оның ең тез пісетін сортының өзі шілде айының соңғы күндеріне дәл келеді. Ал қарбыздың маусым айында саудаға шығуы тіпті қауіпті.

Павлодар облысындағы жағдайға келсек, қазіргі уақытта сауда орындарында сатылып жатқан қарбыз өнімі өңірімізге Оңтүстік Қазақстан облысынан әкелінеді. Облыстық тұтынушылар құқықтарын қорғау департаментінің бөлім басшысы Зәмзәгүл Досжанованың айтуынша, шағын және орта бизнеске жарияланған мораторийге байланысты сауда орындарына тексеріс жүргізілмейді. Жақында тек бір дана қарбыздың құрамы тексеріліп, қауіпті белгілер анықталмаған.

Күнделікті өмірде қала көшелерінің бойында «жабайы сауданың» салтанат құрып, әсіресе бақша өнімдерінің сатылып жатқанын көріп жүрміз. Олардың сапасын тексеріп жатқан ешкім жоқ. Қала тұрғындары да бұл жағдайға аса мән бермей, дорбасын қарбызға қампитып кетіп бара жатқаны... Бетін аулақ қылсын, жол бойында тізілген қарбыз үзілген ғұмырдың себепкеріне айналмасына кім кепіл? Сондықтан да бұл мәселені бір жөнге келтіру керек сияқты.

Мамандар тұтынушылардың қарбыз бен қауынды таңдау кезінде оның тұрған орнына, сатылып жатқан жеріне көңіл бөлгені жөн дейді. Заңсыз ұйымдастырылған базарлардан, ашық-шашық орындардан бақша дақылдарын сатып алуға болмайды. Қауын-қарбызды жолдың жиегінен сатып алу да адам денсаулығына аса қауіпті. Өйткені бақша өнімдері көліктерден бөлінетін улы заттарды бойына тез сіңіретін көрінеді. Олар жерден кем дегенде 20 см биік сөрелерге қойылуы тиіс.

Мамандардың кеңесіне сүйенсек, кесілген, жарылған қарбыздарды алуға болмайды. Себебі қарбыз кесілгенде оның сыртындағы шаң-тозаң ішіндегі жұмсақ бөлігіне оңай жұғысады. Ал үйде сумен шайып кескеннің өзінде оны тозаңытқышта 1 тәуліктен артық сақтамаған жөн.

Оралхан ҚОЖАНОВ
saryarka-samaly.kz

АДАМНЫҢ ҚУАТЫ – АНАНЫҢ СҮТІ

«Ананың сүті – баланың қорегі ғана емес, ол оның өмірі»
(С.Юфит, зерттеуші).

Ана сүті – сәбидің жарық дүниеге келгендегі алғашқы қорегі. Қорғаныш жүйесі әлсіз жаңа туған сәбидің дұрыс қалыптасуына ана сүтінің маңызы зор. Ғалымдар зерттеулері де күн артқан сайын емшекпен емізуді қолдайды әрі сәбиі мен ана денсаулығы үшін пайдалы екендігін алға тартып келеді.



Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының 2004-ші жылы өткізген емшекпен емізудің артықшылықтарын насихаттайтын халықаралық «Емшекпен емізу – алтын стандарт» апталығында әр ана өз баласын бөтен аналарға емізбеу керектігі жөнінде біраз деректерді алға тартқан екен. Емізетін ананың мінезі қаншалықты көркем болса, баланың адамшылығы мен әдебі, ақыл-санасы соншалықты жоғары болатындығы хақында Хадис кітаптардан сүйікті Пайғамбарымыздың: «Сүтпен бірге ұқсау әрекеті де жүреді» деген жолдарын кездестіруге болады. Имам мәліктен бір кісілердің: «Баланы христиан әйелдің емізгеніне қалай қарайсыз?» дегеніне имам: «Жоқ, болмайды. Өйткені олар арақ-шарап ішеді. Доңыздың етін жейді. Балаға да солар әсер ете ме деп қорқамын» деп жауап қайырған екен.

Негізі, әйелдердің 95 пайызының өз сүті болады да, қалған бес пайызының өзіндік себептерімен омырауынан сүт шықпай қалу жағдайлары кездеседі. Сүттің құрамы мен майлылығы баласының қажеттілігіне қарай өзгеріп тұратындықтан әр ананың сүті өз баласына ғана арналатындығын басып айту керек, сондай-ақ анасы баласын

бірнеше күн емізбесе де көкіректе ашып кетпейді, бұзылмайды, артық дайындауды қажет етпейді, қашан да баланың жанында. Осындай ерекшеліктерге қарап, Алланың адамды ерекше мейіріммен жаратқандығын еріксіз мойындаймыз.

Ғылыми тұрғыдан қарағанда емшекпен емізудің пайдасы ұшантеңіз! Ана сүтінің құрамында ақуыздар, дәрумендер, темір, гормондар, көмірсутектер, лактаза бар, сондай-ақ түрлі жұқпалы аурулардан сақтайтын иммуноглобулин, лактоферин, лизоцим, стафиликокқа қарсы бифидус-фактор, лимфоцит пен макрофагтар бар. Ана сүтінде майдың сорылуына әсер етеуші липаза болғандықтан, майдың қорытылуы мен сіңуі жеңіл болып, ас қорытуына салмақ салмайды. Ал минералдық тұздардың сиыр сүтіне қарағанда мөлшері аз болатындықтан балалардағы бүйректің несеп шығаруына жеңіл әсер етеді.

Ал, босанғаннан кейінгі ананың физикалық жағдайы емізген кезде жақсарады екен. Әйелдің жүктілікке дейінгі дене салмағына оралуына ықпал етеді. Сүт пен аналық бездері қатерлі ісігінің

даму қаупін азайтады. Алғашқы алты айда тек емшекпен емізу арқылы баланың иммунитетін қалыптастырып, дамып-жетілуіне, аз сырқаттануына септігін тигізсе, бір жағынан анасының қаламаған жүктіліктен сақтануына болады. Негізінен баланы 1,5 – 2 жасқа дейін ана сүтінен айырмау керек. Қасиетті Құранда: «Аналар сәбилерін толық екі жыл емізсін» деген бұйрық бар («Бақара» сүресі, 233-аят).

Баланың денсаулығы ана сүтіне байланысты, сондай-ақ қазақ халқының әлсіз де әлжуас балаларды «Ана сүтіне жарымаған» деп айтатыны осыдан болса керек. Ана сүтін еміп өскен балалардың ақыл-ой зеректігі, ұшқырлығы, мейірімділігі, адамгершілігі жағынан бай болатындығы анықталса, керісінше анасының омырауынан сүт ембеген балалардың қоршаған ортаға қатыгездеу болатындығы, көптеген қылмыскерлердің осындай балалардан өсетіндігі ғылыми тұрғыда да анықталған.

Дайындағандар –
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Айгүл РАХМЕТОВА

ЖЫЛАН ЕТІНІҢ пайдасын білесіз бе?

Жылан еті деп жыланның ішкі мүшесін, басын, терісін алып тастағаннан кейін қалған денесін айтамыз. Негізінен, ет пен сүйектен құралады. Қақталған жылан етін күнге кептіріп, отқа қақтап, құрғатпалап жасайды. Кейбір жылан түрлерінің рас-жалғанын айыру үшін көбінше жыланның басын сақтап қалады. Жылан еті азықтық ретінде және дәрілік тағам ретінде пайдаланылады.

ЖЫЛАН ЕТІН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ОНЫ САҚТАУ

Қытайда жылан етін пайдаланудың екі мың жылдық тарихы бар көрінеді. Жылан еті аспан асты елінде тым ертеден-ақ сыйлы қонақтарға берілетін тіл үйретін тағам ретінде бағаланыпты. Бұл салт Филиппин, Жапония сынды көптеген шетелдерде жалпыласқан. АҚШ-та жыланды базарларда сатып қана қоймастан, етінен тағам жасап, экспортқа шығарады. Кейбір әлеуметтік бас қосу, қонақасыларында жылан еті аса тамаша, аз кездесетін тағам есептеледі.

Қытайдың Гуаңжоу аймағындағы халық жылан жеуді жақсы көреді әрі оны әзірлеудің шеберлері де мол. Дәмдендіру амалы да әртүрлі. Гуаңжоуда жылан етінен тамақ жасайтын асханаларды кезіктіру өте оңай, ең үлкен жылан еті асханасы – «Жылан патшасы» асханасы. Мұнда әр жылы 30 тонна тірі жылан істетіледі, қазірге дейін 100 жылдық тарихқа ие. Гуаңжоу қаласындағы асханаларда жылан етінен жасалған қуырма тағамдардың түрлері 30-дан асады. Тіпті ондағылар жылан етінсіз тамақтанбайды. Жыланның терісін, етін, ішегін қуырып қақтап, сорпалап, булап, дәмдендіріп, тіл үйретін тағам жасайды. Дәмдендіру кезінде адам денесін қуаттандыруға көңіл бөліп қалмастан жылан етінің түсі, дәмі, иісіне ерекше көңіл бөледі. Жылан етінің дәмі жақсы,

қоректігі мол. Ол желқұзды айдап, қан айналысын жақсартады. Көптеген адамдар жылан етін қыста қуаттандырғыш дәрі ретінде пайдаланады. Сонымен қатар жылан еті жара мен бөрткенді де емдеп қана қоймай, теріні қорғау рөлі бар.

Осы заманғы тәжірибеге негізделгенде жылан етінде көп мөлшерде белок бар және ондағы аминқышқылы да көп түрлі. Мұның ішінде, аспартин қышқылы 5,2 пайыз, треотин 2,1 пайыз,



глитсин 5,2 пайыз, аланин 3,5 пайыз, метртин 1,4 пайыз, пролеутсин 2,2 пайыз, леуцин 3,9 пайыз, тирозин 1,7 пайыз, нилалатин 2,1 пайыз, гистицин 1,4 пайыз, лизин 4,3 пайыз. Тексеруге негізделгенде жылан денесіндегі адамға қажетті аминқышқылы жалпы аминқышқылының 3/1-ін ұстайды.

Жылан етінде май, глюкоза, VB, VB1, VB2 және көптеген

биологиялық элементтер бар. Мұның ішінде, қанықпаған май қышқылы біршама көп салыстырманы иелейді. Жылан етіндегі белок сиыр етіндегі белокпен ұқсас келеді.

Электрлі ион ажырату аспабы арқылы жыланның қабығы, терісі, еті, өті, жүргі, өкпесі қатарлыларға тексеру жүргізгенде жиыны 20 неше түрлі элемент байқалған. Мұның ішінде адамда кем болса болмайтын 15 түрлі элемент барлығы анықталған. Жылан етінде кальций 1822,29 ppm, фосфор 11344,90 ppm, магний 636,82 ppm болып, адам денесіне қажетті элементтерден темір, мырыш, мыс, хром, марганец, кобальт, молибден, селен қатарлылар бар. Бұл элементтер адамның биологиялық синтездену, зат алмасу, белок пен хромосоманың бірігуіне төтенше маңызды.

ЖЫЛАН ЕТІНІҢ ЕМДІК РӨЛІ

Жылан етін емге пайдалану біздің елімізде де ұзақ тарихқа ие. Жылан етін дәрі ретінде пайдаланғанда оның жасаған ортасына, тұқымына, мәнерлеу барысына, жинайтын мезгіліне, істету мөлшеріне ерекше көңіл бөлу керек. Қытайдың Миң дәуіріндегі әйгілі дәрігері Ли Шыжын жазған «Шөп дәрілер каталогінде» 17 түрлі жылан мен олардың дәрілік рөлі көрсетілген.

Жыландар биік тауларда, жайылымдарда, теңіздерде, адырларда, өзен-көлдерде, жалпы әртүрлі ортада жасайды. Олардың дәрілік рөлі мен құрамы бір-бірінен өзгеше болады. Жылан етінің, негізінен, желқұзды кетіретін, бөрткенқотырды жазатын, шошынғанды басып, қақсағанды тыятын рөлі бар.

ІЗГІЛІКТІҢ ІЗІ Б

Халық – өз таңдауын кемшіліксіз жасайтын Алладан кейінгі екінші әділ таразы. Азаматтарын еңбегіне қарай құрметтеп, жасына қарай ізет көрсетеді. Таңмен таласа тұрып, талай істі бітіретін еңбекқор адам мен түске дейін ұйықтап түк бітірмейтін жалқаудың айырмашылығы шыққан биігі мен қалдырған ізінде болмақ. Шынайы еңбек адамын, дарын иесін құрметтей білген қоғамның бөталысы берекеге апарады. Орайын тауып опырып қалатындар мен мүмкіндігін мүлт жібермейтін, иненің көзінен өтетін пысықайлар елдің бағын еш уақытта жандырмайды. Адамзаттың алға дамуы тек ғалымдар мен еңбек адамында жатыр. Міне, осындай ғалымдығы мен еңбексүйгіштігін семсердің екі жүзіндей қатар алып жүрген жан – Жасан Зекейұлы.

*«Жігіттің жұмсаған күшін
сұрама, бітірген ісін сұра»
Халық даналығы*

Бір адам туралы бір адамның айтқаны ақиқат болмауы мүмкін. Бірақ, бір адам туралы тұтас халықтың пікірі – шындық.

Жасан Зекейұлының біліктілігімен нәтижелі жұмыс жасап келе жатқан «Жас-Ай» медицина орталығына келіп жазылып қайтқан мыңдаған науқас өз алғыстарын жазып қалдырған. Сол алғыс кітапшаның ішіндегі еліміздің түкпір-түкпірінен келген адамдардың сан алуан жүрек лебіздерін жинақтап, кітап етіп құрастырып шығардық. «Ізгіліктің ізі бар...» атты бұл кітап қалың оқырман қауым үшін өмірдің мәні мен мағынасын тереңірек түсіну үшін пайдалы болар деген ойдамыз.

Атап айтар болсақ, «Инсульт алып, бүйрегінде өспесі (киста) бар» деген деген диагнозбен келіп жазылып қайтқан Батыс Қазақстан облысының тұрғыны Душаев Булат Қалиұлының тебіреніп айтқан алғыс сөздері көңіліңізді босатпай тұрмайды.

Өт жолдары жұмыс жасауы дұрыс болмай, тамақ батпай, көз ауруына (глаукома) шалдығып, осы дерттің барлығынан «Жас-Ай» орталығы емінен кейін құлантаза айығып шыққан Маңғыстау облысы, Ақтау қаласының тұрғыны Байдаулетова Оңайдың қуанышты жүзін көрсеңіз, еріксіз елжірейсіз.

Баласы туа біткен гипотериоз, психо-эмоционалдық сөйлеу мәнерінде кемшіліктері бар, 6 айынан бастап невропатологтың тіркеуінде тұратын Қалампыр



Базарбайқызының көрмеген тауқыметі, көтермеген азабы қалмаған. Бала қасіретін арқалап жүрген ананың «Жас-Ай» орталығына келіп үміт оты жанып, қатал тағдырдың қабағын

жібіткенін көзбен көрдік. Беті бері қараған баласын құшақтап, болашаққа деген сенімі артқан ана жүзіндегі қуанышты айтып жеткізу мүмкін емес.

Дене ауруына ұшырағанына 20 жылдан асқан, өмірдің қызығынан біржола баз кешіп, тек күнді күнге жалғап, тіпті кейде, «мені бұл дерттен тек қана өлім құтқаратын шығар» деп күдерін үзіп жүрген Баймаханова Сейсеп апамыздың 68 жасында «Жас-Айдың» емін бір курс алғаннан кейін-ақ денесіне жылу бітіп, тіршілікті сезіне бастағаны керемет емес пе?! Дүниеге екінші рет келді деп осындайда айтылады ғой. Мұндай жағдай тек фантастикалық фильмдердегі сюжетте ғана кездеседі десеңіз, қатты қателесесіз. Себебі, бұған Сейсеп әжеміздің тағдыры дәлел болмақ.

Ал, Айнұр Өмірбайқызы 2007 жылы ұлы Зікрिया Мұса өмір есігін ашқан кезде қаншалықты қуанды



БАР...

екең! Бірақ, сол қуаныштың артында салмағы мың батпан қайғы жатқан еді. Сәби тағдырына тастай ауыр болған аурулар жазылған екен. Церебралды салданудың атоино-астатиналық түрі, орташа-ауыр дәреже, бір сөзбен айтқанда ақыл-есінің кеш дамуы. Кішкентай сәбиге тағдырдың тартқызған азабы, әсіресе ана жүрегіне көбірек батып, көңілін босататын. Баласына қарап жүрегі бордай үгілген ана түнде ұйқыдан, күндіз күлкіден айрылмай ма? Осындай ауыр дертті баласы мен оны қайтсем де емдеп жазамын деген үмітін арқалап орталыққа жеткен Айнұр ананың тілегі орындалды. Кішкентайдың көрер қызығы сақталды. Баласының бақытын бәрінен биік қойған әзиз ана Жасан Зекейұлына шексіз алғыс айтып, ауылына қайтты.

Ауыр жол апатына түсіп, аяулы жарынан айрылып, өзі екі жарым жыл төсек тартып жатқан Ұланның тағдырын естіген жан шыдап тұра алмайды. Оның жалғыз ғана шүкірлігі ауыр апаттан қызының аман қалғандығы болды. Ол үшін басқа көңілге медет етерлік ештеңе қалмаған еді. Алматы мен Талдықорғандағы төрт ауруханада ем алса да, төсектен тұра алмаған Ұланның Жасан Зекейұлы жасаған емнен кейін бір айдың ішінде аяқ-қолына жан кіріп, жүре бастағанын естіген адам еріксіз көңілі босап, рахметін жаудырады. Әрине, жүрегі жылылыққа толы адам болса.

Тағы бір кейіпкеріміз, Қашағанова Сәния да Ұланмен тағдырлас жан. Абайсызда құлап қалып, омыртқасына зақым келтіріп алған Сәния 3 жыл бойы мүгедектіктің зардабын шеккен екен. «Жас-Ай» орталығының 3 курстық емін алып, нәтижесінде ауруынан біржола айығып, өздігінен жүріп-тұратын күйге жеткен.

Ал, Соловьева Любовь Алексеевнаның қызы 20 жылдан бері талма ауруымен арпалысып,



сөздері түсініксіз болып, тіпті, соңғы кезде құлағы да естімей қалған. 20 жыл бойы бір аурумен арпалысу, күдер үзбеу тек ардақты ананың қолынан келетін теңдессіз ерлік. Ана жүрегі сезді ме екен, қызын жетелеп, ерен сеніммен «Жас-ай» орталығына іздеп келіпті. Сөйтіп, ем қонып, қызының бірінші курстан бастап жүрісі дұрысталып, сөзі анықтала бастады. Ойлау қабілеті де жөнге келді. Төрт курс ем алғаннан кейін біржолата жазылып кетті.

Жуырда белгілі бір қайраткер 90 жастан асқан шағында ауырып өлім аузында жатқанда «90 жастан асқан жасымда осы жасаған өмірімде істеген еңбегімнің шапағатын көрдім, қаншама жетістікке жеттім. Бұрынғы Совет заманында Д.Қонаевтың өз қолынан көптеген мадақтау қағаздар мен ордендер алдым. Қазіргі президентіміз Н.Ә.Назарбаевтың қолынан да сондай мадақтау қағаз бен ордендер алдым. Мемлекет тарапынан үй сыйлады, көптеген жақсылықтарды жасады. Бірақ мен қазір егер Алла маған тағы да бір жылдай ғана өмір беріп денсаулығымды оңғартса, сол атақтың барлығын қайтарып берер едім деп ойлап жатырмын. Адамға керегі тек денсаулық, өмірдің тәттілігі екеніне көзім жетті» деп айтқан еді. Денсаулықтың қадірін ауырмай жүріп білейік.

«Денсаулық – басты байлық» деп қазақ ата-бабамыз бекер айтпаған. Шынында, мәніне бойласақ, ешқашан денсаулықтан асатын байлық болмайды.

Бұл баяндап отырғандарымыздың бәрі «Жас-Ай» медициналық орталығының алғыс кітапшасындағы ауырып келіп, айығып қайтқан жандардың жүрек сөздерінен алынып отыр. Сол бір алғыс кітапты көрген сайын көзіме ыстық жас келеді. Осынау ақ парақтарда әр түрлі жазу үлгісі ғана емес, әрүрлі тағдыр жатыр. Тағдыр болғанда, күнгеілі емес, теріскейі көп, тепершілігі басым тағдыр.

Сондықтан әсері басым «Алғыс кітапшасын» өзгелермен бөлісу үшін кітап ретінде құрастыруды мақсат тұттық. Жинақты оқу арқылы, өмірдің боямасыз шындығын, шынайы кейіпкерлерін көре аламыз. Оны қолыңызға алып оқыған сайын, өмірге жаңаша көзқараспен, қанағаттылықпен, тәубешілдікпен қарайтын боласыз. Бұл кітап «өмір» деген жазушының «тағдыр» деген шығармасы. Шипалы емге, тағдырларын өзгерткен себепшіге деген риясыз алғыстар жинақталған қуатты кітаптың оқырманынан болайық.

Қазырет БЕРДІХАН

Ислам қажы МЫРЗАБЕКҰЛЫ:

ТӘУЕЛСІЗДІК ТАРИХЫМЫЗДЫ ТІРІЛТТІ

«Бүгінде кесапатты имансыздық күйрей жеңіліп, тарихи әділеттілік қайтадан қалпына келтіріліп имандылыққа қызмет еткен ғазиз тұлғалар тарихи тұғырларына қайтадан орныға бастады. Бекет Мырзағұлұлының тарихи орнымен рухани мұрасына осы тұрғыдан келіп, сараптауға міндеттіміз» деген болатын көрнекті жазушы, Еңбек Ері Әбіш Кекілбаев, Бекет атаның 260 жылдығы қарсаңында. Еліміз өз Тәуелсіздігіне қол жеткізіп, тарихымызға жаңаша көзқараспен қарауға, жоғын түгендеп, қисынсыз жерлерін түзетуге бет бұрған осы бір шақта көзбен көрген ел ақсақалдарынан сұрастыра жүріп, ғылыми зерттеу жүргізіп, Бекет Атаның ғұмырнамасын алғаш рет кітапқа жариялаған зерттеуші ғалым, жазушы, ұстаз, имам Ислам қажы Мырзабекұлымен сұхбаттасудың орайы туған еді.

–«Адамды жалғыз сатыда қарап тексеру обал, оны әр деңгейде, әр мазмұнда қарастыру қажет» - деп, Қожа Ахмет Йассауи бабамыз айттып кеткеніндей, Бекет атаны діни қайраткер ретінде ғана қарастыруға келмейді. Ұзақ жылғы зерттеу жұмыстардың нәтижесі – жас ұрпақты адамгершілік пен имандылыққа, парасаттылық пен білімге бастайтын деректер мен дәйектерге сүйене отырып, осы күнге дейін ел арасында ауызекі айтылып ұрпақтан ұрпаққа қалтқысыз жеткен аңыз-әңгімелері ойдан құралған қиялға немесе ертегіге бергісіз дүниелер екендігі мойындалған шындық. Кезінде саясаттану ғылымының кандидаты Басшы Әзірхановтың «Бекет ата туралы аңыз-ертегіне бергісіз дүние. Аңыз түбі – ақиқат. Бұл шындыққа көзіміз жетті», - деген жалынды сөздері риясыз еске түседі.

Маңғыстауды жайлаған Адай ұлысының аруақты перзенті Бекет Ата (1750 жылы туылып, 1813 жылы дүниеден өткен) - барша мұсылман қауымының піріне айналған киелі әулие. Ұлт пен ұлысқа бөлмейтін әділдігін «Кім бұрын сиынса, соны жарылқаймын» деген сөзінен де аңғаруға болады. Оның жан-жақты қасиеті - ұстаз-ағартушылығы, батырлығы, емшілігі, көрегендігі, астрологтығы, сәулетшілігі мен әулиелігі және ғалым адам болғандығы да дәлелденді. Жаугершілік кезінде екі жақты да қанға боямай, бітімгершілікке келуге шақырған сәуегей. Ол алғаш

рет ұлыстың ұранына айналған тұсында небәрі 22-23 жаста болған екен. Адамдарды түрлі кесапаттардан, қайғы-қасіреттерден арасалап құтқарып қалатын Бекет ата туралы ел ішінде аңыздар өте көп. Мұндай жағдайлар қазіргі кезде де орын алып тұрады. Бекет ата өз есімін айтып, көмек сұраған жандарға жәрдем береді. Олардың түсіне еніп, атаған садағаларын мешітке апарып, құрбандық шалу керектігі жөнінде аян беріп тұрады. Ол ең алдымен Алланың ерекше ықыласына бөленген, елдің бірлігі мен ынтымағын сақтауға ғұмырын арнаған жан. Ел көзіне киелі аққудың, киіктің, жыланның түріне еніп, бағыт-бағдар бергендігі жайлы ел ішінде жиі әңгіме болып тұрады. Хиуадағы өзі оқыған Шерғазы медресесін әр жұмада таңнамазын оқу үшін аттанғанда, үнемі ақ сары бас аққу болып ұшады екен. Ол қайтыс болғаннан кейін де қырық жылға жуық Оғыланды тауының бөктерінде қос аққудың ұшып жүргендігін ел іші жұма күндері көріп тұрған деседі. Көнекөз қариялардың айтуынша ол екеуі – Бекет Ата мен ұстазы Бақыржан қажы аруақтары екен.

Алғашқы кездері үй аралап ауызашар, басқа да қонақасына барғанда дастархан басында айтылатын қариялардың ауызекі аңыздарын қызыға тыңдайтынмын, кейіннен жазып алуға көштім. Бекет атаның ғұмырнамасын тарауларға бөлінген роман ретінде жазсам ба деп ойлағанмын. Алайда, қолда

бар материалдарым мен деректерім шектеулі болғандықтан, шағын-шағын тарауларға бөліп жазуыма тура келді. Басында жүрексінгеніммен, уақыт өте келе қаламыма шабыт бітіп, шабытымның жүйрік аттай шапшаңдата бергеніне таң болғаным бар. «Құдайдан қорықпағаннан қорық» - деген ғой Әзірет Әли де. Деректер мен тарихтан қателесем, ең алдымен Бекет атаның әруағының алдында күнәға батармын, халық алдында, ұрпақ алдында ұятты болармын деген ой санамнан шықпай қойған. Бекет атаның ғұмырнамасы Тәуелсіздік алған жылдары жарық көргенімен, оны түбегейлі зерттеп, нақты дәйектерді табу үшін қырық жылдан астам уақыт жұмсадым. Ауыз әдебиетімен сусындаған қазақ халқының жазба әдебиеті ғұлама да кемеңгер ақын Абайдың тұсында бастау алды, дегенмен қазақ халқының оған дейінгі ауыз әдебиеті, шешендік өнерінің сарқылмай тар жол, тайғақ кешулерден сүрінбей осы күнге аман есен жетуінің өзі бір ерлік. Сондықтан да жазба деректердің аздығынан Бекет атаның ғұмырын зерттеген кезде ауызекі айтылған дәйектерді таразылап, өзі өмір сүрген заманымен салыстырып, зерделеп отырып түйін түюге көп уақыт қажет еді. Бұған дейін де орыстың Э.Эверсман, А.Дюгамель, Алексеевтер сынды шығыстанушы ғалымдары көптеген еңбектер жазып қалдырған ғой.

1993 жылы Бекет ата туралы алғашқы кітабым Өзбекстандағы Гагарин баспасында басылып шықты. Бұл Бекет ата туралы жарық көрген республика бойынша ең алғашқы кітап болатын. Өзбекстан, Қарақалпақстан, Түрікменстан елдерін аралап, Қазақстан аймағының Маңғыстау, Атырау, Шымкент, Жамбыл, Ақтөбе, Қызылорда өңірлеріндегі көнекөз қарттардан сұрастыра жүріп бірнеше нұсқаларын қағазға түсіріп жүрдім. Содан кейін де бес-алты кітабым



Ислам қажы Мырзабекұлы (оң жақта)

жарық көрді. «Біткен іске сыншы көп» дегендей, мұндайда «дайын асқа тік қасық» бола қалатындардың да көбейе түсетіндігі заңдылық емес пе, менің жазған деректеріме қарсы келетін пікірлер пайда болды. Алғашқылардың бірі болып Бекет Атаның ғұмырнамасын жарыққа шығарғаннан кейін әр түрлі авторлар тарапынан бүгінге дейін он бес шақты кітаптар жазылды. Ешбір дәйек-дерексіз, ел аралап зерттемей, үйде отырып жазған көбісінің дүниелері сынға ұшырап қалды. Бекет атаның түп нағашылары туралы да таластар болды. Мен өз деректерімнің шындыққа жанасатындығын дәлелдеп бердім. Ел мойындады. Бүгінде бұл деректерге ешкімнің таласы жоқ деп шүбәсіз айта аламын. 2010 жылы бес-алты кітаптың басын құрап, Бекет атаның 260 жылдығына орай 740 беттік қалың жинақ етіп шығардым.

Барша мұсылмандардың піріне айналған Бекет ата мешітіне бүгінде орыс ұлтынан, өзбек, қарақалпақ, қалмақ, түрікмен, башқұрттар да тәу етуге келіп тұрады. Қазақ тілінде оқи алмайтын басқа ұлттардың өтінішімен 2012 жылы біз кітапты орыс тіліне аударған болатынбыз. Ендігі мақсатымыз ағылшын тіліне аудару. Елімізде тарихи жәдігерлеріне қолдау көрсетіп, қол ұшын созар азаматтар да көптеп табыла кетті. «Бекет Ата» кітабының жарық көруіне бірден-бір көмектесіп, қаржылай қолдау көрсеткендердің есімін атамай кетуге болмайды. Олар

Ұзақбай Қарабалин, Сүйінішбек Әбуғалиев, Майлыбай Өтебайұлы, Ыбырайым Құдайбергенұлы, Болат Алтынбекұлы, т.б. көптеген азаматтарға алғысым шексіз. Оларға Бекет атаның аруағы да разы шығар!

– Өзіңіз Бекет Атадан тараған Қосқұлақтың алтыншы ұрпағы болып келеді екенсіз. Бекет атаның кіндік қаны тамған Ақмешіттің имамысыз. Тәуелсіз еліміз өзінің тарихи мұраларын, рухани ордаларын, кеңестік дәуірде қиратылған мешіттерін ретке келтіріп, жөндей бастады. Әсіресе, Бекет ата мешіттерінің қалпына келтірілуі бір қазақ ұлты үшін ғана емес, исі мұсылман қауымы үшін сауапты іс болды емес пе?!

– Әрине! Бекет ата көк асасы түскен Оғыландыда мешіт салған екен. Мешіттерінің төртеуі қазір түзетіліп, жұмыс істеп тұр. Қалған үш мешіті зерттелу үстінде. 1997-1998 жылдары Атырау облысы, Жылой ауданындағы Ақмешіт мешіті сол кездегі аудан әкімі болған, бүгінде ірі кәсіпкер Төкен Жұмағұловтың атсалысуымен қайта салынды. Пір, сәуегейлердің есімін атауға тыйым салынған, атеистік дәуір орнаған 1937 жылдары бұл мешіт құлатылған екен. Бұл күнде сол бір зұлмат заманды бастан кешірген, көзбен көрген ақсақалдарымыздың да қатары азайып бара жатыр. Қазақ халқы тар жол, тайғақ кешкен қиын замандарды бастан кешірсе де, күндіз-түні Аллаға сиынуды ұмытпаған, қиын

сәттерде Бекет атаны пір тұтумен болған. Оның ұрпақтары атадан қалған мұрағаттарын құпия ұстап, еліміздің егемендігі орнағанға дейін өздерінің де кімнің ұрпағы екендігін жасырып келді.

Араб, парсы, татар жазуларымен безендіріліп, таудан қашап жасалған зираттар төрт жерде бар. Оның бірі – Маңғыстаудан қашық емес, Оғыландыда. Екіншісі Бейнеуде, үшіншісі Ақмешітте, төртіншісі Арал теңізі жағасындағы Байшағырда. Бекет ата өз заманында бірінде қыста, екіншісінде күзде, үшіншісінде жазда болады екен.

Тобықтыдағы мешітке Бекет ата кезінде жол-жөнекей шаршағанда мертігін басып, намазын оқып кету үшін салдырған. Осы уақытқа дейін ешкім бас сұғып көрмегендіктен ескі мұнараның ескерусіз, қамқорсыз қалғандығын өз көзіммен көріп қайтқан едім. Кейіннен атаның Тобықтыдағы мешітін көрнекті жазушы Әбіш Кекілбаевтың атсалысуымен ақын, сәулетші, елінің ардақты азаматы Сайын Назарбеков деген ағамыз қайта жаңғырта салып жатқанын естіп, қатты қуанғанмын. Бүгінде бұл мешіттің жұмыс істеп тұрғанына екі жыл толады.

Күллі әлемнің үш бұрышында орналасқан Мәдинада – Мұхаммедтің, Түркістанда – Қожа Ахметтің, Маңғыстауда – Пір Бекеттің киелі орындары ғасырлар бойғы ақыл мен парасаттың, мейірім мен имандылықтың белгісіндей ұрпақтарға күш беріп, көңілдеріне медет болып келе жатқан санаулы ғана орындардың бірі болып саналады. Санасын жын билегендер, құрсағына сәби бітпеген бедеу аналардың Бекет атаның зиратына тәу етіп келіп, дерттерінен айығып жатқандарының куәсі болып жатамыз...

– Қалған үш мешіті қай жерлерде сонда?

– Бүгінде олардың құлазып тұрған жайы бар. Мешіттер қайта жөндеуге келмейді. Олардың орнын жоқтатпай басқа мешіттер салуға тура келеді. Бірі Қарақалпақстанның Үстірт бөлігінде, ол жерге бару өте қиын. Визаменен бес күн береді екен, бұл аралықта ғылыми зерттеу жасап қайту ақылға да сыймайды. Екіншісі Маңғыстаудың Тиген елді-мекенінде, ал үшіншісі Ақтөбенің Ембі стансасына 25 шақырымдай жердегі мешітін Бекет ата кезінде

нағашысы Есет батырдың көмегімен шәкірттер тәрбиелеуге арнап салған екен. Бүгінгі таңда ол мешіттің жұрнағы ғана қалған, дінге қарсы лаңқес топтардың ол жердің күлін көкке ұшырып, қиратып кеткен. Дегенмен, соңғы мешіт жайында біраз зерттемек болып кіріскеніммен, нақты дәлелдер таппаған соң атаның аруағына орынсыз тиіспеу керектігін ұғынып, «жабулы қазанды жабулы күйінде» қалдыра тұруды жөн санадым.

– Сопылық жолға Бекет ата Алланың аяны арқылы келді ғой. Ол адасқандарға киелі аққудың, жыланның, киіктің түріне еніп, жол көрсетіп тұрса, бірінің түсіне аян беріп тұрады. Ал сіздің басыңыздан осындай жағдайлар өтпеді ме? Бекет ата түсіңізге еніп, аян беріп дегендей...

– Мен өзім Бекет ата туралы аңыз білетін адам бар екенін естісем, пойызбен жүйткіп жетсем де, ұшақпен ұшып барсам да, әйтеуір сол адамды таппай қоймаймын... 1999 жылы Бекет ата кітабының жазылу барысында Түрікменстанның Балқан облысының, (бұрынғы Красновордск) қаласында Бекет атаның тұрпатын жасап, соған қызмет жасап жүрген бір адамның барын естіп едім. Аты-жөнін дұрыстап білмесем де, атаның аруағына сыйынып, тәуекелге бел буып, мекен-жайын әрең дегенде тауып барып, қадірлі қонағы ретінде сол үйде түнедім. Сол түні Бекет ата түсімде аян берді. «Балам, сен Үсенге айт. Менің тұрпатымның басында төрт үйімшек бар. Ала алса, екеуін алсын. Менің тұрпатыма араласып кеткен» деді де, көзден ғайып болды. Таңертең тұрып, үй иесі Үсеннен: «Атаның тұрпатының басында үйімшектер бар ма еді?» деп сұрадым. Ол: «Бар. Бірақ оны сіз қайдан білесіз? Ол жерде болып па едіңіз?» дегеніне түнде атаның түсіме еніп, аян бергенін баяндап бердім. Сол жерге барып қарасақ, шын мәнінде төрт мәшине қоқыс үйіліп жатыр. Құрылыстың қоқымын тиіп әкеліп төге бергеннен Бекет Ата тұрпатының шарбағынан өтіп кетіпті. Сөйтіп, оның бульдозермен сырғыздырып тастағанын естідім. Бұдан да басқа аяндар өмірімде орын алып жатты. Оның бәрін жарияға жар сала беруге болмайды. Тағы бір айта кететін жәйт, кітаптың орыс тіліне аударылу жұмысы барысында кітап



жазбасын оқып шыққан еуропалық әйел ол кісінің қадір-қасиетіне шүбә келтіріпті. Таңға жуық Бекет Ата әйелдің түсіне енеді. Тәубесіне келген әйел ізінше Ақмешітке келіп садақа жасап кетті. Ол кісінің жазған хатында былай дейді; «Я прочитала книгу Бекет Ата. Во сне слышу голос Бекет Ата. Он говорит, что это книга написано по воли Аллаха... и это правда, есть факты...» деп жазыпты. Хаттың астына Астраханский область, поселок Красный Яр, улица Советская 86, квартира 30, Ляйла» деп есімін көрсеткен ой-пікірін кітабымның орысша аудармасына, ең соңғы бетіне енгізіп қойдым.

– Биыл сіз жетпіс жасқа толып отыр екенсіз, 70 жылдық мерейтойыңыз құтты болсын аға!

– Рахмет! Биылғы жыл жалпы еліміз үшін тарихи жыл болғалы тұр. Елбасын сайлау, Ұлы Жеңістің 70 жылдығы, Қазақ Хандығының 550 жылдығы қарсаңында менің де 70 жылдық мерейтойымның қатар келіп тұрғанына өте қуаныштымын. Маңғыстау облысының Жаңаөзен қаласында Бекет Атаның 265 жылдығы құрметіне биылғы жылы қыркүйек айында барша мұсылмандарға арналып ас - жиын өткізілмекші! Осы орайда біздер үлкен дайындық үстіндеміз. Бекет Атаның есімін барша әлемге паш ету мақсатында «Бекет Ата» кітабын ағылшын тіліне аударту, күнтізбе дайындау сияқты көптеген жұмыстар бар. Содан кейін «Бекет Ата тағылымы» атты көп сериялы деректі фильм дайындасақ деген жоспары-

мыз да бар. Ол жұмысты ұлтымыздың тарихи жәдігерлерін «оятып» жүрген деректі фильмдерінің режиссері Жәнібек Жетіруовқа тапсырдық.

– «Жас-Ай» медицина орталығында зайыбыңызбен бірге емделудесіздер. Атырау облысынан атбасын бұрып келгендегі себеп не?

– «Жас-Ай» медициналық орталығы жайлы бұрындары теледидар, радио және баспасөз материалдары арқылы таныспын. Мұнда келіп ем алуыма тікелей себепші болғандар осында кезінде ем-дом алып кеткен Республика Сенатының депутаты Сәрсенбай Еңсегенов бауырым мен осы орталықтың директоры Жасан Зекейұлымен әңгіме-сұхбатымның нәтижесі болды. Емнің де нәтижесін көріп жатырмыз. Жасан Зекейұлының өзі демеушілік етіп шығаратын «Жас-Ай» медициналық журналына жазылып, аймағымыздың тұрғындарына да таныстырсам ба деймін. Денсаулық – қымбат байлық дейді. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген бұрынғы шығыс ғұламаларының қолданған әдістерін қайта жаңғыртып отырған, қазақ тарихының жәдігерлерін аса ұқыптылықпен жинап жүретін Жасан бауырыма да алғысым мол! Орталығының іс-қағаздары толықтай қазақ тілінде жүргізуінің өзі Жасан Зекейұлының патриот екендігін аңғартады!

– Әңгімеңізге рахмет!

**Әңгімелескен –
Айман РАХМАНҚЫЗЫ**

«ҚАННЫҢ ЖАУЫ – ҚАНТ»

Күнделікті өміріміздегі ас мәзірімізді, ішетін шәйімізді қантсыз елестету қиын. Оның үстіне шырындарымыз бен кондитерлік астарға дейін қанттан дайындалады. Соңғы жылдары ғалымдар жер бетіндегі ауру-сырқаулардың көбеюіне қанттың да ықпалы бар екендігін жиі айтып жүр. Қазіргі ғылыми жетістіктердің нәтижесінде қанттың зияндығы темекі мен шараппен бірдей екендігі дәлелденді. Семіздікке көптеп шалынатын Еуропа елдері, әсіресе Ұлыбритания қанттан жасалынатын тәтті тағамдарға, сондай-ақ күнделікті жарнамадан түспейтін тәтті сусындарға қарсы заң шығаруды ұйғарған. Сонымен қатар, мамандар тамақ өнеркәсібі кәсіпорындарын азық-түлік өнімдері құрамындағы қантты 30 пайыз төмендетуге шақыруда. Бұл – әлемдегі ұлттық сауығуға жасалынған алғашқы қадам болатын.

Қант қамысы немесе қанттың алғашқы отаны

Қанттың алғашқы отаны – ежелгі Үндістан елі. Ал, тарих мамандарының айтуынша ол сондай-ақ қытай елінде де белгілі болған. Ертедегі адамдар араның балынан қант жасауға болатынын білгенімен, бүгінгі таңдағы біз қолданатын қантты қалай жасау керектігінен бейхабар болды. Үндістанда өсетін қант қамысы деп аталатын өсімдіктен үндістер қант жасауға болатындығын білді. Бұл өсімдік Бенгалия ауданында көптеп өсетіндіктен ол аймақ «қант елі» деп те аталып келген. Үнді көпестерінің ықпалымен қант қамысы қар жаумайтын жылы аймақтарға, араб, парсы, Мысыр секілді елдерге таралады. Мысыр елі бұл өсімдікке қолдары жетіп, бірден дәрі-дәрмек жасауға кіріседі. Әлемге аты әйгілі Христофер Колумб саяхат кезінде Куба аралына әкеліп, насихаттайды. Дегенмен, ол кездері Еуропа елдері қант қамысын әлде де жабайы өсімдік ретінде қабылдайтын еді.

Қант қамысының үнді елі үшін қасиетті өсімдік ретінде саналатындығын кейбір аңыздардан да байқауға болады. Үнді жеріне аспаннан разылық ретінде қар сияқты ұлпа болып жауған деген аңыздары бар. Шын мәнінде олар қант жасаудың әдісін құпия ұстауға тырысып, осылайша аңыз ретінде елге таратқан деседі.

Қант қызылшасы немесе қант орнын алмастырушы

Ең алғаш Мысыр елінде өсіріліп, оны қант ретінде емес, құлдарға тағам ретінде пайдаланған. 1747 жылы Андреас Маргграф деген оқымысты қант қызылшасының құрамында қанттың көптігін анықтайды. Қант қамысының Еуропа елдерінде өспейтіндігіне көзі жетіп, оның орнын алмастыратын басқа өсімдікті іздейді. Ол кездері Куба,

Мексика, Бразилия, АҚШ елдеріне жеткізілген қанттың бағасы өте қымбат болды. Саудада қантты сатып алушының байлық деңгейін таразылайтын болған. Сөйтіп, көптеген зерттеу жұмыстардың нәтижесінде Еуропада өсіре алатын қант қызылшасының құрамында қанттың көптігін зерттеп, тың жаңалық ашады. Алайда, Маргграфтың жетістігін іс жүзінде оның шәкірті Франц Карл Ахард қана іске асыра алады. Ол бар өмірін қант қызылшасынан қант алуға жұмсап, 1801 жылы арнайы фабриканы жабдықтайды.

Қантты дұрыс қолдана білесіз бе?

100 г. Қанттың энергетикалық құндылығы 1,68 МДж (400 ккал) шамасында. Құрамы жағынан көмірсуларға жатады. Бүгінгі таңда көптеген қолданысқа ие. Әсіресе кондитер, нан пісіру, консервілеу, шарап жасау, т.б. өндірістерде пайдаланады.

Қант күрделі және қарапайым болып екі түрге бөлінеді. Күрделі қантқа крахмал, лактоза, сахароза еңсе, глюкоза мен фруктоза қарапайым түріне жатады. Ең кең тараған күрделі қант – крахмал. Ол картоптың, нанның, жарманың құрамында өте көп. Көкөністерде, жемістерде, кейбір азық-түліктерде крахмалдан басқа, лактоза, сахароза (қызылшада) бар. Глюкоза жеміс-жидектердің ішінде жүзімде бар. Қарапайым қант әсіресе глюкоза ағзаға жеңіл сіңеді, сондай-ақ көп энергия бөледі. Адамның күш-қуаттылығын арттырарда, кейде шұғыл түрде әлсіреген кезде пайдаланады. Көмірсулар мен май алмасуының бұзылуында қантты пайдалануды бірден шектеген жөн. Әсіресе диабет ауруы, семіру кезінде сорбит, ксилитпен қант орнын алмастыруға болады.

Сорбит – шетен және көптеген



жемістердің құрамында болады. Оның тәттілігі қантқа қарағанда екі есе аз. Ағзаға енген соң қант құрамын арттырмайды. «Қант диабетіне ұшыраған жандардың тәулігіне 100-граммға дейін пайдалана беруіне рұқсат етіледі. Бұл ғылыми тұрғыда дәлелденген» дейді ғалымдар. Сондай-ақ оны медицинада өт қызметін жақсартуға да пайдаланады. Ал ксилитті 50-граммнан артық қолдануға болмайды.

Қантты шамадан тыс қолдану диабет пен семіру ғана емес, атеросклероз, жүрек-қан тамырлары ауруларына әкеліп соғады. Дене еңбегімен шұғылданбайтын адам шамамен 300-350 грамм көмірсудан артық қолданған жағдайда семіру, қан айналымының бұзылуы сияқты ауруларға дұшар болуы мүмкін. Артық қимылы жоқ адамдар сонымен бірге крахмалдан да семіре алады. Көп желінген қант зат алмасуын бұзып, қандағы холестерин мөлшерін арттырады. Витаминдерді әсіресе организмге қажет В12 дәруменін синтездеуін төмендетеді. Көп желінген қант адам қанында ұзақ сақталып, адам ағзасы оны қорытуына үлгермейтіндігі зертханалық жұмыстарда дәлелденген екен. Дене еңбегімен шұғылданбайтындар мен егде адамдарға көмірсудың жалпы мөлшерінде қант 17% - дан аспауы тиіс. Ал балалар мен жасөспірімдер тамағында қанттың 25 пайызға дейін болғаны жөн.

Диета ұстанушыларға қантты тағамдарды, қантты, тәтті кондитерлік бәліштерді жемеу керек. Қанттың орнын тәтті жеміс-жидектермен алмастыруға болады. Алма, алмұрт, жүзімде табиғи фруктоза, сахароза болса, сүтте де лактоза мен фруктоза қанттары болғандықтан адам ағзасына өте пайдалы. Сондай-ақ, қант орнына балмен шай ішуді әдетке айналдырыңыз!

Дайындағандар –
Айман Рахманқызы,
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА

ТІЛ МЕН КӨЗ ТИЮ – ТЫЛСЫМ ҚҰБЫЛЫС

Тіл-көз ең алдымен әлсіз, энергетикалық жағынан қорғалмаған немесе әлсіз қорғалған адамға, әсіресе кішкене бөбектерге тиеді. Соның ішінде халқымыз жақсы адамға, сұлу қызға, жүйрік атқа, жас нәрестеге, тіпті, өзінің дәулеті мен атақ-абыройына да көз тиюі мүмкін деп ойлайды. Баласының сәби кезінде көпшілік ата-аналар «көз тиіп кетпесін, бәленбайдың көзі бар, тілі бар» деп алаңдап жатады. Сұғы бар көзден, сумақай тілден сақтанудың амалдарын істейді.

Сұғанақ адамдарды «көзі бар» немесе «назар керде» дейді. «Шын көз тиген адам (мал да) бірден жан тапсырады. Ал, сиқырлаған болса ауруы ұзақ уақытқа созылады, бірақ ол да оңалмайды» дейді Ислам ғалымдары. Бұл сөздерді негізге алсақ, сақтық үшін жасалатын күйе жағу, көзмоншақ қадап, киіміне жасырып тұмар тағудың да көмегі шамалы болып қалатын сияқты.

Әлемде көздің өткір нұры болатынына, оның адамға тиетініне Еуразия, АҚШ, Канада, Африка, Түркия, Иран, Үндістан елдерінің көп халқы иланады. Көз тиюге сену Монғолияда, Жапонияда, Қытайда сирек кездеседі. Соған қарағанда, көз тиюге байланысты таным, түсінік әрқилы. Зерттеушілердің пайымдауынша, көздің өткірлігіне, оның тиетініне, яғни құпия күшінің сиқырлап тастайтынына ежелгі египеттіктер өте қатты сенген. Содан олар түрлі көз бояғыш бояулар мен далаптар ойлап тауып, қолданыпты. Оны жағып, жақсылық әкелмейтін көздің нұры көз бен ауыздан өтпесін деп қамданыпты. Опа-далаптың шығу тарихы тіл-көзден сақтанудан туған дейді мысырлықтар. Эфиоптар ерекше қоғамдық топтағы адамдарға ғана көз тиеді деп ойласа, үндістер адам түгілі, аруаққа, жануарларға да көз тиеді деп есептейді. «Тіл-сұқ тас жарып шығады» деген қазақтың нақыл сөзіне балама болар ой барлық халықта кездеседі екен.

Құранның Қалам сүресінің 51-аятында: «Расында қарсы келгендер, Құранды тыңдаған сәтте, олар көздерімен ішіп-жеп, сені жыға жаздайды» делінген. Құран –

барша ғылымның бастау алар көзі десек, онда көз тиюдің жай ғана қазақы ырым емес екенін өзіңіз бағамдай беріңіз.

Расында да, адамға көз тиеді, шарифатымызда ондай құбылыстардың бар екендігі айтылған. Хадистердің бірінде «көз тию – ақиқат» деп айтылған. Ал енді одан қалай сақтануға болады дегенге келсек, Пайғамбарымыздың бір күні күннің жүзінен қара дақ көріп: «Дем салыңдар, өйткені, шынында, назарланып қалыпты» дегені риуаят етілген. Зерделеп, пайымдасаң, адамның басқа мүшелерінен гөрі, көздері ғана оның ішкі сезімі мен санасынан хабар бере алатын күшке ие. Яғни көз - адам бойындағы магиялық күштің ортаңғы нүктесі, яғни ғарышпен арадағы елшісі.

Қазақ халқы қашаннан «көзінде қалы бар адамның қарағаны тегін жібермейді» деп, үйіне осындай белгісі бар қонақ келсе, көрші-көлемі кірсе, одан қатты сақтанады. Көз тию дегеніміз - тек сіздің таныстарыңыздың бірінің саналы түрде жасаған жаман ниеті емес. Сіздің көршіңіз «балаң қандай әдемі!» дегенде, ол өзі де сөзінің астарына мән бермейді, ал сөз астарында оның өз балаларына көңілі толмауы, іштарлық жатыр. Іштарлық дегеніміз - басқа адамның жақсы тіршілігінен, табысынан туындаған сәтсіздіктің, реніштің салдары.

Басқа біреудің өзінен гөрі, бақытты екенін қаламау жатыр. Егер оның энергетикасы күшті болса, оның қызыңызға айтқан жақсы сөзі емес, санадан тыс білдірілген жағымсыз ойы тиюі мүмкін. Сол

себепті мамандар бетке мақтайтын адамдардан аулақ жүруге кеңес береді, өйткені олардың сылдыр мақтауларының аржағында, көбінесе, сұқ көзінен қуат алып тұрған жайсыз, кері әсері кісі өліміне алып келер ойлар жасырынып жатады. Теріс биоэнергетикалық әсерлерді анықтаудың бірнеше тәсілдері бар. Себебі көз тию мен дуаның, яғни тіл тиюдің белгілері ұқсас. Бөрінен бұрын бұл айқын көрінетін психикалық және физикалық астения, шаршау, қажу, өзін-өзі ұстай алмау, шыдамсыздық, төзімсіздік, ұйқының бұзылуы, ұзақ дене еңбегі мен ой еңбегіне қабілетсіздік, қатты дыбыстарды, жарықты, өткір иісті жақтырмау. Психикалық белгілері, әдетте, қамығудан, ашуланшақтықтан, ерік-күшінің жартылай немесе толық жоғалуынан көрінеді. Түрлі дәрігерлерге барып, ем таппаған көз тиген немесе дуаланған адамдардың психиатриялық ауруханалардан бір-ақ шығатыны жиі кездесіп жатады. Психиатрлар мұндай науқастарға «Шизофрения ауруы» деген диагноз қояды. Бірақ бұндай «шизофренияны», сол сияқты басқа да психикалық ауруларды дәрігерлер де, науқастардың өздері де емдей алмайды.

Көз тигенді анықтау үшін емшілер түрлі тәсілдерді қолданады. «Рентген» анықтау тәсілі көз өткен чакралардағы дақтарды бірден көрсетеді екен. Ауруды өзіне қырын қаратып қойып, бір-біріне параллель қаратылған алақандарды (бірі кеуде жақта, екіншісі арқада) жоғарыдан төмен қарай жүргізіп, қай жақтан қай чакра бұзылғандығын анықтауға болады. Емшінің қолы бұзылған чакраның тұсына келгенде төбілген қол көз тигеннің орнын анықтайды. Түрлі әдістермен көз тигенді анықтау барысында көз тиюдің түрлі жағдайлары анықталып жа-



тады. Көз тиюдің негізгі себептері және қозғаушы күші адамдар арасындағы іштарлық, жағымсыз қарым-қатынас, жеккөрушілік және басқа теріс эмоциялар болып табылады.

Дәрігерлерге сенсек, созылмалы қажу синдромы - инфекция, ал емшілер бұны энергетикалық инфекция деп қарайды. Егер бұл шынмен де инфекция болатын болса, онда оның күші қандай болмақ?! Әдейі тиген көз әдетте өте әсер беретін көрінеді.

Жас сәбиді көз тиюден емдеуді – «үшкіру», «түкіру» деп атайды. Көптеген халықтар бірқатар магиялық және діни әдет-ғұрыптарды орындағанында түкіру, үшкіруді кеңінен қолданады. Бақсылар ғана емес, ел ішіндегі тәуіптер де ауырған адамды сумен үшкіріп, оған, оның жан-жағына түкіру шарасын жасағаны белгілі. Олар осылай істесе, ауру адамның бойын жайлаған жын-шайтанды қашырып, дертінен аластауға болады деп ойлаған, оған халық та сенген.

Біз кейде көп мақтанып кеткен кісіге үлкендердің: «көп мақтанба, көз тиеді. Сол иығыңнан асыра түкір де ағашты тоқылдат» деп айтқан сөздерін де естіп қаламыз. Сондай-ақ, таным-түсінігі кең кісілер біреуді мақтағанда ешкімге айтқызбай-ақ: «Тфә, тфә! Тіл-аузым тасқа» деп жатады. Жас келініне, нәрестесіне, тұлпарына сұқтана, қызыға қараған адамға да қазақтар «көзің тиеді, түкір», - деп еріксіз түкіртіп алады. Оған ол кісі

ренжімейді. Және де түкіртіп алса, көз тимейді деп өзін-өзі жұбатып, қайғырмайды.

Зерделеп, пайымдасаң, адамның басқа мүшелерінен гөрі көздері ғана оның ішкі сезімі мен санасынан хабар бере алатын күшке ие. Яғни, көз адам бойындағы магиялық күштің ортаңғы нүктесі. Ал одан жақсы көру мен жек көру, қуану, қорқу, ашулану, құптау, наразы болу, кемсіту, мейірлену тәрізді сезімдер көрініп тұрады. Адам көзінен байқалған сезімдердің қай-қайсы да екінші адамның өміріне өз ізін қалдырмай кетпейді де.

Кейде жөн-жосықсыз сөйлей беретін әйелдер немесе сондай мінезді еркектер біреудің толық жас нәрестесін көрсе, «балаң балпақтай екен» деп тамсанып та қалады. Мұндай жағдайда сәбидің ата-анасының бұл сөзді көңіліне алып қалуы мүмкін. Егерде әлгі сөзді нәрестенің ата-анасы көңіліне алып қалса, іле-шала сол адамға түкіртіп алады. Қазақ халқы қашаннан «көзінде қалы бар адамның қарағаны тегін жібермейді» деп, үйіне осындай белгісі бар қонақ келсе, көрші-көлемі кірсе, одан қатты сақтанады.

Иә, көз тию – тылсым сырға толы ежелгі наным-сенім. Оған қазір де көп халық иланып, одан сақтанады. Ол жөнінде дінімізде де ойланарлық ұстанымдар баршылық. Тек адам жанының құпиясын зерттеушілердің көз тию тәрізді қазақ халқының ежелгі наным-сенімін терең талдап

түсіндіруге әлі де өресі жете алмай отыр...

Алдымен айтарымыз, көз тиюдің ақиқатта бар екені рас. Өйткені, ардақты Пайғамбарымыз (с.а.у.): «Көз тию, расында, бар нәрсе», «Бір нәрсеге таңырқаған мұсылман «Бәракаллаһу фиһ» десін», – деп, мәселенің мәнін қысқа ғана хадисінде ашып берген. Сондай-ақ, Пайғамбарымыз (с.ғ.с) немерелері Хасан мен Хусейнді көз тиюден сақтау үшін мына дұғаны әрдайым оқыған екен. «У ьизукумә би-кәлимәтил-ләһит-тәммәти мин кулли шәйтанин уә һәмматин, уә мин кулли ьайнин-ләммәһ». Қазақша мағынасы: «Сендерді бүкіл шайтаннан, әрі түрлі зиянкестерден және сұқ көзден сақтай гөр деп Алланың көміл сөздерімен сиынамын».

Сәбиді тіл-көзден сақтауға арналған бұл дұғаны оқып отырудың пайдасы шексіз. Той-томалақ, үлкен-кіші қонағасы, сырт адамдар бар жерге сәбиді апарарда дәрет алып, балаңыздың атын айттып, іштей осы дұғаны оқығаныңыз дұрыс. Тіліңіздің икемі келмесе қазақша мағынасын айтуыңызға да болады.

Бұл дұғаның сәбиге қорған болмағының шарты оны тек қана Алла Тағалаға деген шын ықылас-ниетіңізбен оқу. Шынында өзі жаратып, ризықтандырған пендесіне жаратудың басқа кім қорған бола алмақ.

Көз бен тіл тигенге көмегі шексіз дем салу дұғасы жадыңызда жүрсін.

Бисмиләһи рахман рахим!

Нар аллаһу уә сұлтан әл әзим
Уәл мунтаһи әл қәдим уә әллуа һә әл
кәрим Иттәмәт әл тәмәт уәлдағуәт
Әл муста жәбат ән сәһиб уә мин ил
айн Әл жин уәлә нас мин назрат
Уәл мужтәһә уәл әшрәт ил айн бил
айн Фар жиғә әл баср һәл төри мин
фтур Сум әр жиғә әл бәһә көрәтайна
нихлиф Иләйка әл баср фас һәһу
һәсир сум рәббика Зуал жәләл уәл
икрәм Аллаһума әнна әшәһлик
иасә әл ғайып Уәйә ғалум исру уә
әл ғәзиәт Бир рәһмәти кәйә әрһам
рәһмин! Тіл-сұқтан сақтау дұғасы
Бисмиләһи рахман рахим! Фәрдун
һәйун қаю-мун һәкимун һәдулин
қуддусун иннә аллаһә бикум ләрау
уфун рәһи-мун.

Дайындаған –
Ж.ИМАНҚҰЛ

ЛИМОННЫҢ ПАЙДАСЫ КӨП

Жылу сүйгіш цитрусты жеміс лимонның отаны – Үндістан елі. Шырыны мен қабығының денсаулыққа тигізер пайдасы орасан зор. Құрамындағы органикалық калий жүрек-қан тамыр қызметі мен бүйрекке жақсы әсер етсе, шырынындағы С дәрумені ағзадағы қан айналымды жақсартады. Лимон шырынын көп жағдайда инфаркт пен инсульттың, басқа да көптеген аурулардың алдын алу үшін қолданысқа ие. Әсіресе жұқпалы вирустарға тойтарыс бере алады. Ғасыр дерті СПИД-ті емдеу кезінде дәстүрлі медицинада сарымсақ қосылған лимон шырынын пайдаланады. Сондай-ақ, тырысқақ ауруына қарсы тұру үшін қайнаған 1 стакан суға бес-алты тамшы лимонның шырынын қосып ішу жеткілікті дейді мамандар.

Құрамында С дәрумені бар ли-



мон суық тигізуде, инфекцияларда ғана емес, қартаюдың алдын алатын емдік қасиеті бар, беттегі әжімдерді кетіріп, адамның өңін ажарландыра түседі және радиациялық сәулелерден сақтайды.

Ал құрамындағы В дәрумені ұйқысыздықта, стресс, депрес-

сия кезінде жақсы көмектеседі. А дәрумені көздің көруіне, Р дәрумені адам ағзасын аскорбин қышқылымен қамтамасыз ете алады.

Тырнақтардың қалыпты өсуіне, шаш терісіне, тіс етжегілеріне таптырмас ем. Лимон шырыны қосылған сумен ауызды шайқау арқылы тіс тамырын қатайтып, эмалінің табиғи қалпын сақтайды. Лимонның қабығымен тістің өзін жиі сүртіп тұруға болады.

Лимон таңдар кезінде көлемінің үлкендігіне мән бермеңіз. Ең алдымен оның кішігірім, ал салмағы денесінен ауырлау екендігіне көз жеткізу керек. Себебі, уақытында жұлынбаған лимон келер жылы көктемде қайта көгеріп, күз айында көлемі үлкейіп піседі де, бойындағы құнарлы азықтарынан айырылып қалады.



Құлпынайдың пайдасы

Құлпынай дәрумендерге өте бай. Құрамындағы С дәруменінің мөлшері цитрус өсімдіктеріне қарағанда анағұрлым көп. Құлпынайдың құрамында минералдар мен микроэлементтер де көп: темір, магний, калий, кальций, марганец, фосфор, кремний, мыс, йод бар. Дәрумен жетіспеушілікте, ағзаны тазартуда қолданылады. Зәр мен терді айдайды. Микробтарға қарсы тұратын қасиетімен асқазан ауруы бар адамдарға аса пайдалы. Жетел және өкпе аурулары кезінде құлпынайдың жапырақтарын қайнатып іше, аурудан тез арада айықтырады.

Дәрумен жетіспеушілігінен көптеген аурулар туындайды

Қазіргі медицина адам денсаулығының 85 пайызы дұрыс тамақтануымен байланыстырады. Ал ұзақ уақыт сақталған, қайта өңделген тағамдар бойындағы құнарлы дәрумендердің жоғалтып алатындықтан, көбінесе табиғи өнімдермен тамақтану қажет. Ал адам ағзасына дәрумендер жетіспеген жағдайда қырқұлақ, цинга, мешел, бери-бери тәрізді ауыр дерттерге ұшырау ғажап емес. Тәуліктік қажеттілігі РР-20 мг жетіспегенде дерматит, стоматит, пеллагра ауруы туындайды. Сондықтан да дәрумендерге бай ас-тағамдармен тамақтану өзіңіз үшін өте маңызды!

Есте сақтау қабілетін жақсарту үшін: балық, жаңғақ, қара нан, күнбағыс майы қосылған көкөністер салатын кем дегенде аптасына екі рет пайдаланған дұрыс.

Ойлау қабілетін жақсарту үшін: құрамында серотин бар ананас пайдалы. Жүзім, алма, паприка, апельсин де жақсы көмектеседі.

Көз-жанары мен теріні сақтау үшін, сондай-ақ бойдың қалыпты өсуі үшін: сүт, жұмыртқа, бауыр, сәбіз, бұрыш, шие, асқабақ, сары өрік, жасыл жапырақ, итмұрынды пайдалану қажет.

Қартаюдың алдын алу үшін: жасыл көкөністерді, жаңғақты күнделікті тамақтану рационына қосып отырыңыз.





Көзге күтім керек

Технология жоғары дамыған дәуірде әрбір адам компьютер алдында күніне кем дегенде екі сағаттан жұмыс істейді. Ал таңертеңнен кешке дейін көз алмай жұмыс істейтін адамдардың ерте ме кеш пе окулист маманының алдына бір келері сөзсіз. Теледидардан көз алмайтын бүлдіршіндер үшін электромагниттік толқындардың көзге тигізетін залалы көп. Сондықтан да теледидар мен компьютерден өзге қызықты ойындар мен табиғатта серуендеп қайту секілді түрлі амалдармен назарын басқаға аударып, қызықтырып отыру – әрбір ата-ананың міндетіне айналуы тиіс дейді мамандар. Ал компьютер мен телефон көзге зиян келтірмес үшін мыналарды орындағаныңыз жөн: Отырған бөлмедегі шам көзге шағылысатындай тым жарық болмауы тиіс. Экраныңыз анық болуы тиіс. Монитор терезеде жақын жерде тұрса, терезеде жалюзи, перде болғанын қадағалаңыз. Жарық экранға оң жақтан түскені дұрыс. Монитордың жоғарғы жағы көзіңізден төмен орналасуы керек. Экран мен көзіңіздің арасы 50-70 см болғаны жөн. Қолыңызды созған кезде, қолыңыз мониторға сәл-пәл жетпей тұруына мән беріп, қолыңыз тигенде мына жаттығуларды күніне кем дегенде бір-екі рет жасап тұру қажет:

1. Шынтағыңызды үстелге тіреп, алақандарыңызбен көздеріңізді жабыңыз. Жаттығу ұзақтығы – 5 минут. Осы жаттығуды күніне 2-3 рет қайталаңыз. Алақаныңыздан тараған жылу мен қараңғылық көздеріңіздің шаршауын басады.

2. Таңертеңгілікте көзіңізді жауып, бетіңізге алдымен жылы су, соңынан салқын су бүркіңіз. Жаттығуды 20 рет қайталаңыз. Кешке қарай осы жаттығуды тағы істеп көріңіз. Бірақ, бұл жолы бетіңізге алдымен суық су, сонан соң жылы су бүркесіз. Бұл жаттығу көздеріңіздің қан айналысын жақсартады.

3. Фокус жасау. Әр қолыңызға бір-бірден қарындаш ұстаңыз. Біреуін көзіңізден 15 см қашықтықта тік ұстаңыз. Ал, екіншісін алға созылған қолыңыздың қашықтығында ұстаңыз. Сонан соң көзіңізді бір қарындашқа тоғыстырыңыз да, кірпігіңізді қағып, көзқарасыңызды екінші қарындашқа аударыңыз. Бұл жаттығуды күніне екі рет жасаңыз.

4. Аяқтарыңызды алшақ қойып, бүкіл денеңізбен бір жағыңыздан екінші жағыңызға қарай бұрылыңыз. Көздеріңіз алыстау тұрған бір нәрсеге қадалуы қажет. Ауық-ауық кірпіктеріңізді қағып қойыңыз. Жаттығуды 50 рет қайталаңыз.

ЖҮЗІМ

Бүгінгі күні заманауи зерттеулер «ампелотерапия», яғни, жүзіммен емдеу ұғымының пайда болуына алып келді. Қызыл жүзімнің сүйектері полифенол және биофлавоноидтерге бай және жүрек қан тамыр жүйесінің жұмысын жақсартатын және тұтас ағзаны жасартатын күшті антиоксидант болып табылады. Жүзіммен емдеудің өзі зат алмасу, бірінші кезекте, су-тұз алмасу үрдісінің белсенділігін арттыруға бағытталған. Жүзімнің құрамында зәр айдайтын және ісікке қарсы зат ретінде әсер ететін, жүректің қызметін қалыпқа келтіретін калий тұздары бар. Мұнан басқа жүзіммен емдеу зат алмасудың уытты заттарын тез шығарумен айналысады.

Бірақ, жүзімнің құрамында көп мөлшерде қант бар, сол себепті сусамыр ауруымен ауыратындарға оны көп мөлшерде жеуге болмайды.

Бүгінгі күні бәрінен бұрын жүзімнің пайдасы туралы косметологтар біледі. Осы жемістің қолданылуымен көптеген масқалардың рецептері белгілі. Ал жүзім сүйектерінен алынған май арнайы дайындау әдісінің арқасында барлық белсенді заттарды сақтайды. Және ол дәрумендерге, минералдарға және майлы емес қышқылдарға бай.



БАЛДЫҢ ЕМІ ЗОР



Бауыры және өт жолы ауыратын адамдар балды көбірек пайдаланған жөн. Оны белгілі бір мөлшерде ірімшікке, сәбізге, лимон шырынына қосып жеу керек. Кейде тұрыптың (редька) ішін үңгіп, оған балды толтырып қойып, үш – төрт сағаттан соң дайын болған шырынды өт жолы ауыратын ересек адамға ас қасықпен, ал балаға шәй қасықпен күніне 2-3 рет беру керек. Мұндай әдіс өт жолы мен бүйректе құм, тас жиналудан сақтайды.

Үккіштен өткізілген сәбізге бал қосып, банкіге салып біраз уақыт қойса, әбден еріп, сәбіздің шырынына қосылып, тосап сияқты өте тәтті тағам болады. Бал қосылған сәбіздің құрамында каротин деп аталатын дәруменді зат жақсы сақталатындықтан бауыр мен өті ауыратындарға таптырмас ем. Балды лимонға қосып сақтаса, бүйрегі, бауыры, өт жолы ауыратындарға өте пайдалы.

ЖАЗ – УЛЫ ЖӘНДІК ЖЫЛАНДАРДЫҢ МА

Көктем және жаз серуендеудің және табиғатта демалудың уақыты. Көңілді демалыстың соңы зардапты, қайғылы жағдайлармен жалғаспас үшін ең алдымен жан-жақты сақтық шараларын есте ұстаған жөн. Алдымен мына қарапайым кеңестерден бастайық:

- Шөпте жалаң аяқ не ашық аяқ киіммен жүру қауіпті. Міндетті түрде жабық аяқ киім киіп алыңыз;

- Ұзын шашты қалпақтың астына жасырып не мүлдем жинап түйіп тастаған дұрыс, себебі, шашқа қонған жәндіктер денсаулығыңызға әлдебір зақым келтіруі мүмкін;

- Табиғат аясында тамақтанып болған соң, дереу орнын тып-типыл ғып жинап, қораптарға буып-түйіп тастаған дұрыс. Ал тамақ пісіріп жатқанда, қазанның қақпағын мұқият тығыздап жабыңыз;

- Косметикалық құралдардың тәтті иісі әсіресе, араны еліктіреді, сондықтан саяхатқа шыққанда косметиканы қолданбауға тырысыңыз;

- Шыбын-шіркей үймелеп тұрған жерге кезігіп қалсаңыз, ол жерден тезірек өтіп кетіңіз;

- Жәндіктерден сақтандыратын қорғағыш құралдар алып шығыңыз;

- Дәрігермен кеңесіп, қажетті дәрі-дәрмекті алуды да ұмытпаңыз.

Тамылжыған табиғатта жадыраған күннің көзінде шуақтап, таза ауамен тыныстап, демалғанға не жетсін! Бірақ, осы ғажайыптың қауіпті тұсы – улы жәндіктер, жыбырлаған зиянкестер, жорғалаған жыландар. Жұқпалы ауруларды тарататын жәндіктердің бірі – кене.

Қыстан аш шыққан кенелер күннің көзі жылысымен, жылу қанды жан-жануарларға шабуыл

жасайды. Яғни, олардың ішінде үй жануарлары және адамдарда бар. Кененің шағуын көп жағдайда байқау мүмкін емес. Өйткені кене өз денесінен арнайы ферменттер бөліп, шаққан орнын көп жағдайда жансыздандырып, ауырсыну сезімін тудырмайды. Тұмсығын тері қабатына енгізген кене, майда қан тамырларынан қоректене бастайды. Сол жерде тойған мезетте бірнеше мың жұмыртқаларын тері астына тастап, сол мезеттен бастап ауру белгілерін шақыра бастайды.

Денеге жабысқан кенені өз бетіңізше жұлып алатын болсаңыз, келесі ережелерді сақтау қажет:

1. Кене жабысқан жерге сұйық май тамызып пинцетпен абайлап кенені тұмсық тұсынан қысып шайқай отырып ырғап алу керек. Бір мезетте жұлып алған жағдайда кененің тұмсығы тері астында қалып қояды. Соның салдарынан жергілікті жер іріңдеп, қабыну белгілері пайда болып қолайсыз жағдайлар туғызады.

2. Кененің шыққан орнын міндетті түрде йодпен залалсыздандыру.

3. Тез арада дәрігердің көмегіне жүгіну керек.

Кене шағып алғаннан болатын ауру – кене энцефалиті (encephalitis acarinatum). Ми қабынуын және орталық жүйке қабынуын тудырып, орталық жүйке жүйесін қатты зақымдайтын, жедел өтетін жұқпалы ауру. Қазақстанда Алтай, Қаратау, Күнгеі Алатауы бөктеріндегі орманды аймақтарда кездеседі.

Кенеге вирус ауру жануарлардың қанын сорғанда жұғады. Қан сорып, тойынған кене 20 – 30 есе үлкейіп кетеді. Вирус кененің денесіне жайылып ұзақ сақталады, тіпті ұрпақтан ұрпаққа беріліп отырады. Сондықтан осындай кенелер жайлайтын жерде Кене энцефалитінің тұрақты табиғи

осағы пайда болады. Елді мекендерде ірі қара мал, ешкі, қой және ит кенеден жұққан Кене энцефалитін таратады. Адамға орманды жерде жұмыс жасағанда, жеміс-жидек, саңырауқұлақ жинағанда, ағаш кесіп отын дайындағанда, қайнамаған сүт ішкенде, кене шаққанда жұғады.

Аурудың негізгі белгілері:

- кененің шаққан жерінің ісініп ауыруы, іріңдеуі;

- кене шаққан жердің маңындағы лимфа түйіндерінің үлкейіп ауыруы;

- дене қызуының көтеріліп, адам ағзасының жалпы улану белгілерінің пайда болып, күшейе түсуі;

- әлсіз салдану;

- бұлшық ет атрофиясы;

- интелектінің төмендеуі;

- кейде эпилепсия;

- бас ауруы, әлсіздік, енжарлық, тәбетінің төмендеуі белгілері пайда бола болған жағдайда, кешікпей дәрігер көмегіне жүгінген абзал.

Алғашқы көмекке кеңес:

Улы жәндіктер шағып алса, ауырған жерді сабындап жуып, скипидар тамызыңыз. Ара немесе сона шақса, ол жерге вазелин жағып қойыңыз. Қолыңызда скипидар не вазелин жоқ болса, пияз бен сарымсақ сөлімен сүртсеңіз де болады. У сарымсақ суына шүберекті немесе мақтаны сулап, шаққан жерге салу. Ылғалды топырақты салу көмектеседі, бірақ әсері әлсіз болады.

Егер шағудан кейін ісік және тіпті ірің пайда болса, карбон майына малынған спиртті мақтадан жылытатын компресс қою қажет. Әдетте ірің, жарадан ара тілін толық алып тастамаған уақытта пайда болады.

Ара шағып алса, мына әдіс те алғашқы көмек бола алады: ауырған жеріңізге мұздай зат қойып, димедролдың бір таблет-

ТЕР МЕН АУСЫМЫ

касын ішіп алу керек. Шаққан жерді қасымауға тырысыңыз. Тырнағыңызбен бірге шағылған жерге у бойлап бара береді. Сондықтан, өз жағдайыңызды өзіңіз ушықтырмаңыз.

Шыбын, маса, бөгелек, сона, ара, орман кенелері мен қандала т.б.-ның шағуын алдын алатын, маңынан қуып жіберетін, зат – балық майы болып табылады. Оны бет, мойын, қол, аяқты және барлық ашық жерлерге жағу қажет.

Табиғатқа шыққанда қауіпсіздік сақтау ережелерін есте сақтап, сонымен қатар өзіңізді және жақын адамдарыңызды жағымсыз, ал кейде тіпті денсаулыққа қауіпті жәндіктердің шағуынан сақтауға тырысу қажет

Кейбір адамдардың шыбын-шіркейден аллегрриясы шығады. Жәндік қолын шақса, дереу сақина, білезік, сағатын шешіп тастап, жоғарыдағы кеңестерді орындауы қажет. Ал егер жағдайыңыз сәт сайын нашарлап бара жатса, бірден дәрігердің көмегіне жүгінгеніңіз жөн...

Улы жәндіктердің уы терінің ісініп, басылуымен шектеледі. Маса асқазан ауруларын таратушы, сондықтан, масаның тамаққа қонбауын қадағалаңыз. Ал аса улы жәндіктердің шағуы орны толмас өкінішті жағдайларға әкеп соғуы өбден мүмкін.

Жыландар шағатын ең қауіпті уақыт – көктем және жаз айлары. Улы немесе улы емес жылан шағып алғанын білу өте оңай: улы емес жылан шаққаннан кейін өркешті жара, ал улы жыланнан кейін, екі домалақ жара пайда болады. Егер сіз кенеттен жорғалап келе жатқан жыланды байқасаңыз, бір орында қатып қалыңыз, оған кетіп қалуға мүмкіндік беріңіз. Егер жылан қауіп қалпын алса, артқа баяу шегініңіз. Жыланды шошытатын кенет қимылдар жасамаңыз!



Қорғанамын деп алдыға қолды созуға, жыланға арқамен бұрылуға болмайды. Егер сізде таяқ болса, оны алдыңызда жыланға бағыттап ұстаңыз. Шешімдеріңізде, іс-қимылдарыңызда сабырлықты сақтаңыз.

Жылан шаққанда көрсетілетін алғашқы көмек. Жыланның уынан гөрі, алғашқы көмек кезіндегі қате іс-әрекет жиі денсаулыққа үлкен зиян әкеледі және диагностиканы, ары қарай жүргізілетін емді айқын қиындатады. Жылан шаққаннан кейін, алғашқы секундтарда саусақтармен басып, жараны ашыңыз, содан кейін улы ауызбен соруды бастаңыз. Қанды сұйықтықты кезеңді түрде түкіріп отырыңыз. Егер сілекей аз болып немесе ерінде, ауыз қуысында жаралар болса, ауызға аз мөлшерде су алып (су умен араласып), 15 минут аралығында тоқтамай кезекпен улы сорып алу қажет. Бұл зақымдалған ағзадан улың 20-50 процентін жоюға мүмкіндік береді. Көмек көрсететін адам үшін, улы сорып алу мүлдем қауіпті емес, тіпті ауыз қуысында жара болса да. Егер зақым алған адам жалғыз болса, ол улы өзі сорып алу қажет. Жараны дезинфекциялап, ісіктің даму дәрежесіне байланысты кезеңді түрде босатуға мүмкіндік болатын стерильді таңғыш салу керек және ол жұмсақ тіндерге батпау қажет.

Қажет болған жағдайда, ұзақ

уақытты жасанды тыныс алуды және жүрек массажын жүргізіңіз. Уланған адамды жақында орналасқан медициналық мекемеге жедел түрде, зембілдерді қолданып апаруға тырысыңыз. Жыланды тауып, оның түрін тану үшін, дәрігерге әкелген жөн. Сонымен қатар, жылан және көптеген жәндіктер шағуынан болатын ауырсынуды азайту мақсатында, шаққан жерді буға ұстауға болады.

Және де керісінше, келесі іс-әрекеттер жылан шаққанда қарсы көрсетіледі: Шаққан жерді крест тәрізді кесуге және зақымдалған аймақты кесіп алып тастауға болмайды. Кездейсоқ заттармен (пышақпен, шыны сынықтарымен) кесулер инфекцияларға, тамырлар мен сіңірлердің зақымдануына әкеледі. жгутты Шаққан жерден жоғары салуға болмайды. Зақымдалған қол немесе аяққа салынған жгут, жәбірленушінің жалпы жағдайын нашарлатады және шіру көріністерін шақырып (әсіресе, гюрза, сұмырай жыланы шаққаннан кейін), өлім мүмкіндігін жоғарылатады.

Арақ-шарап у қайтарғыш болып табылмайтынын есте сақтаңыз, ал керісінше, ол ағзадан улың шығуын тежеп, оның әсерін күшейтеді.

Дайындаған –
Ж.ИМАНҚҰЛ



Ескермес ЖАҚСЫМБЕТҰЛЫ

Ақын әрі жазушы, Қазақстан Жазушылар одағының мүшесі
Ескермес Жақсымбетұлы біздің «Жас-Ай» медицина бірлестігі және оның Бас дәрігері, Академик Жасан Зекейұлы туралы поэма жазу үстінде. Тұрақты емделушіміздің бұл еңбегі «Жас-Айдың» көркем тарихы іспетті. Біз поэманың келесі бөлігін назарларыңызға ұсынып отырымыз.

Алтын ине

(поэма)

(Жалғасы. Басы журналымыздың өткен сандарында.)

АНА ЖЫРЫ

«Алдымен анаңды сыйла, тағы да анаңды сыйла, сосын барып атаңды сыйла»

Мұхаммед пайғамбар (с.ғ.с.) хадистерінен.

«Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) «...Алла бір отбасын игілікке бөлегісі келсе, оларға мейірім нәсіп етеді» деген.

Ахмад

Ойлана өзің қарашы,
Көңілі-дархан даласы.
«Құдайдан басқа құдай жоқ.
Анадан басқа ана жоқ»,
Пенденің жоқ-ты таласы.
Ұлы анамыз Хауа ана,
Аналардың анасы.
Ана деген құдірет,
Табынған адам баласы
Ұлылардың да ұлысы,
Даналардың да данасы.
Шарипа да бір ана,
Еңбекпен артқан бағасы.
Ары таза болған соң,
Душпанның жүрмес табасы.
Өткенді еске алады,
Аузынан түспей тобасы.

Кең еді неткен жер деген,
Қырандар қанат сермеген.
Жеткізбей қазақ даласы,
Тұлпарлары терлеген.
Құлазып жатқан қара жер,
Көркейе берер елменен.
Орта жүздегі Уақтар,
Жарысып асау желменен.
Алатаудың жайлап етегін,
Алтайдың бойын дендеген.

• Тарбағатайды мекендеп,
• Іленің бойын өрлеген.
• Ел үшін, туған жер үшін,
• Уақтар нені көрмеген.
• Жаубасар, Қамбар, Ер Қосай,
• Ер Көкше, Сары ерлеген.
• Өтеген, Бармак, Бесоба,
• Намысын қолдан бермеген.
• Шуақ, Мырти, Әкежан,
• Душпаны жоқ жеңбеген.
• Марат, Нұртай, Әйембет,
• Көк найзасын тербеген.
• Қорлығы өткен жауының,
• Кеудесін кегі кернеген.

• Батыр Баян бөлегі,
• Ерекше туған ер еді.
• Қол беріп батыр Баянға,
• Абылай хан да сенеді,
• Мағжандай ақын жырлаған,
• Бұл Баян кімге тең еді?
• Арада өтіп көп жылдар,
• Ұрпағы өсіп өнеді.
• Жаз жайлауы Жайырдың,
• Салқын самалы өбеді.
• Ата-қоныс Қату тау,
• Сары алтынның кені еді.
• Мәмеке, Шоға рулы ел,
• Тасбастауға көшіп кеп еді.
• Мәмеке Қазез үйінде,
• Өмірге сәби келеді.
• Шәрипа атап есімін,
• Шаттыққа ауылын бөледі.
• Бақатай – Қазез елменен,
• Қиындықтарды жеңеді.
• Құбылды дүние құлпырып,
• Жайқалып жасыл желегі.
• Өзгеріп кеткен секілді,
• Қатудан соққан жел өңі.
• Көңілін көп ой тербеді,
• Тірлігі озды елдегі.
• Барлық тұрғын жиналып,
• Өшетіге зәңгі бол деді.
• Басшы болды еліне,

• Қазез де жігіт белді еді.
• Моңғолдар алған жерлерін,
• Қайтарып алып ерледі.
• Көкқорадан көшті Қатуға,
• Сезді екен сонда ел нені?
• Тауешкі атып ұшынып,
• Ауырды Қазез келгелі.
• Ақыры содан қаза боп,
• Жіңішкесуға жерледі.
• Азамат еді есіп ер,
• Еліне сіңген еңбегі.

• Таудай еді-ау талабы,
• Туыстан пана табады.
• Шәрипа, Құмар, Қанағат,
• Әкеден жетім қалады.
• Оқытып Жөкен қайнысы,
• Өскенше қамқор болады.
• Шәрбән қызбен бірге өсіп,
• Сызылтып әнді салады.
• Бітіріп мектеп, бойжетті,
• Қыздарға жігіт қарады.
• Көрінген ыстық бозбала,
• Жалындап жүрек жанады.
• Шәрипаны Зекей атанған,
• Жігіттің өзі қалады.
• Қосылды үй боп екеуі.
• Бақытын солай табады,
• Жылдар өтіп зымырап,
• Болады бала-шағалы .

• Иісі қазақ біледі,
• Уайыс зәңгі кім еді?
• Мауқара шешен атақты,
• Тарбағатайдың түлегі.
• Мамыраздық зергер, Мүштәри,
• Балундардың бірі еді.
• Бәзғалам күйші әруақты,
• Өнерлінің пірі еді.
• Ел-жұрты былай оларды,
• Өлеңдетіп жүреді:

• «Мауқара шешен адам Уақтағы,
• Билігін керей, найман қуаттады.
• Марқатас, Қатуменен Дарбыттыны,
• Мекен қып кең түбекті суаттады.
• Бәзғалам өз кезінде жырау еді,
• Халқына жүрген адам ұнап тағы.
• Бәзғалам Мымырбекке күй тартқанда,
• Ақынды ұлық қалай ұнатпады?..»

• Өнерде бұлар ірі еді,
• Елінің болған тірегі.
• Өнерін салар ортаға,
• Той-думанның гүлі еді.
• Бәзғалам күйші басына,
• Бір кезде Зекей түнеді.
• Әруақты өнер қонды ма?
• Дүрсілдей соқты жүрегі.

• Бір Алла жар боп көктегі,
• Өтіпті жазы, көктемі.
• Білінбей жылдар зырлады,
• Өмірден Зекей кеткелі.
• Өлең боп, ән боп өрілді,
• Көңілге келген көп шері.
• Сағыныш болып тербеліп,

Туған жер ән боп көктеді:
«Шығыс жаққа қарасам,
Өз елім бе деп қалам.
Алатау көкпен таласқан,
Қатуым ба деп қалам.

Айналып қана кетемін,
Қиялға мінсем жетемін.
Жайыр тауым етегің –
Туған жерім – мекенім...»

«Жүректі жылы тербейді,
Алатаудың ғажап бөктері.
Жаныңа ән-жыр бөлейді,
Елінен жүрген шеткері.

Алатау асқар шыңың бар,
Аспанменен таласқан.
Мекендеп аң-құс тынығар,
Қойнауың кеніш жарасқан.

Жарасқан жасыл көйлегің,
Ақ бұлтан киген бөркіңе.
Ақын боп сенде сөйледім,
Тамсанып ғажап көркіңе.

Сағыныш шегі жоқ тегі,
Алатау, саған жеткелі.
Қар басы көкпен таласып,
Шыршалы жасыл беткейі.»

Шәрипа сазгер әрі ақын,
Жалындап, лаулап жанатын.
Көңіліне түйген ойменен,
Самғайды кеңге қанатын.
Аналық ұлы сезіммен,
Жалғады екі ел арасын.
Екі ел де бейбіт, береке,
Бүгін де тапқан жарасым.
Шәрипа салды әніне,
Таңдана жұрты қарасын:

«Екі елім менің, екі елім,
Екі ел де құтты мекенім.
Қытайда жүріп сағынсам,
Алматыма жетемін.
Екі елім тату көрші боп,
Жыртылмасын етегің...»

Жырлайды шексіз даласын,
Ей, шабыт, қайда ап барасың?
«Екі елім» әні жалғады.
Алатау алтай арасын,
Сағынған ана бұл сазы.
Туған жер, туыс, баласын,
Жалайыр, Қату, Өшеті.
Сағынып әнге саласың...

Тынбайды уақыт тынбайды,
Айналып күндер зырлайды.
Жастық шақ, қызық кейін деп,
Пайғамбар жасы ұлғайды.
Өмір дегенің өтеді,
Бір қуанышты, бір қайғы.
Белгісіз өткен уақытың,
Жасырып сырды ұрлайды.
Сезімтал ана жүрегі,

• «Сөнбес сәуле» деп жырлайды:
• «Жараттың бар әлемді жарық нұрдан,
• Он сегіз мың ғаламды қарық қылған.
• Алланың құдіретіне не тең келер,
• Пендеге рақымын сарып қылған.

• Сол нұрдың бөлшегіміз жер бетінде,
• Өмір – жырға жүретін тербетіле.
• Адамдықты ұлықтап, сайтандарды,
• Аластаған нұр ойнап келбетінде.

• Сөнбес сәуле – бойдағы имандылық,
• Харам болар сәулесіз жиған мүлік.
• Қараңғылық дертіне араша өзің,
• Ал, іріңді өледі сорған сүлік.

• Мен сөнбесем, сол нұрдан жаралғаным,
• Ұрпағыма, халқыма таралғаным.
• Үлгі-өнеге, отты жыр, әуезді әндер,
• Бөлмесін деп жалықпай сараладым.

• Сөнбес сәуле – ізгілік, жарқырасын,
• Көктем сайын өзен боп сарқырасын.
• Ана атына ылайық сәуле болып,
• Аппақ арман ойдағы жарқырасын.»

• Орнында күндер тұрмайды,
• Әуенін елі тыңдайды.
• Аналық ақын жүрегі,
• Тынымсыз соғып тулайды.

• Қиындық көрді не түрлі,
• Жетімдер солай жетілді.
• Үй-жай болып Сайрасы,
• Оқуға Серік бекінді.
• Талантты әрі талапты,
• Зерек боп өсті өтімді.
• Шыңжаңда оқу бітіріп,
• Түйіні істің шешілді.
• Қаскелеңде бас дәрігер,
• Академик есімді.
• Сержан мен Есім қызметкер,
• Шебері әруақ жесірді.
• Немере, шөбере өсіріп,
• Қырысқтың жолы кесілді.
• Шәрипа ана бүгінде,
• Армансыз адам секілді.

• Алаулап таңдар атады,
• Манаурап күндер батады.
• Тізбекпен күндер ұласып,
• Тоқтаусыз өтіп жатады.
• Жастық-шақ ұзап біртіндеп,
• Азайып кетті қатары.
• Есейген төрт ұл, бір қыздың,
• Тарады елге атағы.
• Туған жер Толы алыста,
• Атажұрт – ыстық отаны.
• Шүкірлік етіп Аллаға,
• Нәсіптің дәмін татады.
• Немере сүйіп, шөбере,
• Пайғамбар жастан асады.
• Шаттана жырлап заманың,
• Шалқыған көңіл жас әлі.
• Аналық ниет – тілекпен,
• Былайша берді батаны:
• «Үйлеріңе ырыс толсын,

• Түндерің тыныш болсын!
• Келіндерім есті болсын.
• Ұлдарым сесті болсын!
• Балаларың қуаныш әкелсін,
• Немерелерің жұбаныш әкелсін!
• Орындарың төр болсын,
• Дастархандарың мол болсын!
• Қарындарың тоқ болсын.
• Уайым-қайғы жоқ болсын!
• Жастардың қазасын көрмеңдер.
• Зұлымдардың жазасын көрмеңдер!
• Ынтымақ, бірлік болсын,
• Жарасты тірлік болсын!
• Әумин!»

• Қарашы, қандай ел бүгін,
• Қарашы, қандай жер бүгін!
• Боданда жүрген бұлқынып,
• Қазағым алды теңдігін.
• Дүниежүзі мойындап,
• Таныды елдің ерлігін.
• Қуанған қазақ шет жерде,
• Құлаққа талып келді үнің.
• Шашырап кеткен тарыдай,
• Жиналар қазақ келді күн.
• -Жинал, -деп, -қазақ!- жар салды,
• -Күн туды, болмас ендігің!
• Аяғы жеткен жиналды.
• Дегендей «бізді көр бүгін»
• Танытты қазақ әлемге,
• Елі мен жері кеңдігін.

• Ғасырлар күткен сарыла,
• Жетті күн қазақ бағына.
• Елбасы сәлем жолдады,
• Келмеген қандастарына.
• Қытайдан хабар есітіп,
• Кеп жатты қазақ ағыла.
• Түркия, Иран, Ирактан,
• Қарайлап Иемен жағына.
• Америкаға да барып,
• Пана іздеп шыбын жанына.
• Дақ түсірмей жүр екен,
• Намысы менен арына.
• Тілекпен ниет білдірді,
• Ақ жүректері жарыла.

• Әлемді қазақ шолыпты,
• Кездесіп сырлар молықты.
• Бұларға келген арнайы,
• Елбасы өзі жолықты.
• Әңгімелерін тыңдаса,
• Қытай елінде болыпты.
• -Бірінші байлық – денсаулық!
• -Деп ойларын қорыпты.
• Денсаулығына халқының,
• Мән берген ел, соны ұқты.
• Елшілері мен қазақтың,
• Сөйлесіп сырға қанықты.
• Венадағы досы Қазырхан,
• Парасаттылық танытты.
• Токиодағы Ақылбек,
• Жүректен сырын ағытты.
• Мюнхеннен келген Ахмет,
• Бұрын көргеннен толыпты.
• «Сол күндер қазақ жеріне,
• Қыдыр-бақ» - дейді, - «қоныпты».

(Жалғасы бар)

КӨКӨНІСТІҢ КӨП СЫРЫ және МИТОКСИН УЫ

Кез келген өнім беретін жеміс ағашын, көкөністерді отырғызу – сауап іс. Ұлық Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с.) адамдардың жеміс ағашын отырғызып, жемісін игілікке жаратуын құптап, қолдаған. Ол бұл орайда өзінің хадис шәрібінде «Егер мұсылман кісі жеміс ағашын отырғызып, одан адам, хайуанат, немесе құстар дәм татса, көлеңкелесе, мақшар күніне дейін садақатты сауапқа қалады» деген. Әрине, еге салып, ағаш, көкөніс, жеміс-жидектің қай түрі болсын жайқала мәуеленіп, жеміс сала қалмайды. Қанша уақыт бағбан адам терін төгіп, уақытын жұмсап, суарып, тыңайтып, зиянкестерден тазалап күні бойы тынбай әрекет етеді. Оның бұл қайырлы ісінен өзгелер рахат тауып, ләззат алып әл-жинаса, дертіне шипа тапса әрине, бұл үлкен сауапқа жазылары анық.

Әр жемісті және көкөністі өзінің піскен уақытында ең аз дегенде екі-үш рет тоя жеу керек екен.

Көкөніс – тамаққа қолданылатын бақша жемістері мен көктер (қияр, сәбіз, помидор, қызылша, т.б.). Барлық көкөністер, негізінен, мынадай топтарға бөлінеді: **тамыр-жемістілер** – қызылша, сәбіз, ақжелек түйнегі, ботташық, шалқан, шомыр, балдыркөк түйнегі т.б.;

жапырақтылар – қырыққабат, салаттар, саумалкөк, аскөк, жапырақты және сағақты балдыркөк, жапырақты ақжелек, рауғаш, қымыздық;

жемістілер – қызанақ (томат), баклажан, көкөніс бұрышы, қияр, қарбыз, қауын, асқабақ, кәді, гүлді капуста, бұршақ, лобия, атбас бұршақ, қант жүгерісі;

жуашықтылар (тамаққа басы мен жапырағы пайдаланылады) – басты пияз, сарымсақ, порей, батун жуалары, шнитт жуасы.

Хош иісті дәмді көкөністер: анис, кориандр, кресс салат, тмин, жалбыз, майоран қияр шөбі, эстрагон.

Көкөністер – бағалы тағам. Олардың тағамдық мәні бойындағы тез сіңгіш заттардың, ішінара көмірсутектердің болуына байланысты көкөністерде ас қорытуға пайдалы әсерін тигізетін, адам организміне қажетті витаминдер мен минералды тұздар, сондай-ақ ақуыздар, әр түрлі органикалық қышқылдар, эфир майы мол. Мысалы, картоп – крахмалға, ал қызылша – қантқа бай; капустада С витамині, ал сәбізде – организмде А витамині құрылатын – каротин (А провитамині) көп; рауғашта органикалық қышқылдар басым; көк бұршақ белоктарға; аскөк – хош иісті заттарға бай. Сондықтан

да тамақ құрамына көкөністерді неғұрлым көп енгізіп, оларды пісірмей де, сондай-ақ әр түрлі тағамдарды дайындаған кезде де пайдалану керек. Еттен, балықтан және басқа азықтардан дайындаған тағамдарға көкөністі қосу тағамды жақсы қорытып, жақсы сіңіруге жәрдемдеседі. Көкөністердің диета тамағын дайындаудағы рөлі де зор (емдік тағамдар). Көкөністердің жұғымдылығын сақтап қалу үшін оларды дұрыс өндеп, содан кейін барып әзірлеу керек. Көкөністердің сырты микробтармен, оның ішінде ішектің жұқпалы ауруын қоздырушы микробтармен, гельминттердің жұмыртқаларымен ластануы мүмкін, сондықтан пайдаланбастан бұрын суық сумен мұқият жуу қажет.

Тамыр жемістері мен картопты бетіндегі топырағы кеткенше жуады. Содан кейін қабықтарын жұқалап аршып, шіріген, бүлінген жерлерін алып тастайды. Көкөністерде витамин-

дер мен минералды тұздар тікелей қабықтың астында болады, сондықтан олардың қабығын жұқалап аршу керек. Таза аршылған көкөністерді қайтадан жуып, тек содан кейін барып турау қажет. Оларды неғұрлым ірілеу кессе, витаминдері солғұрлым азырақ жойылады; картоптық кішігірім түйнектерін бөлмей тұтас пісірген жөн. Көкөністерді пайдаланар алдында тазалап, ұсақтап кескен жөн; ондай мүмкіншілік болмаса, таза, дымқыл орамалмен бетін жауып қояды, сонда олар ластанбайды және құрғап кетпейді. Тазартылған көкөністерді су ішінде қалдыруға болмайды, өйткені олардың бойындағы нәрлі заттары жойылып, дәмі бұзылады. Тазартылған көкөністерді 3 сағаттан артық (12°C аспайтын температурада) сақтауға болмайды. Жас қиярды, тұрыпты, сәбізді қабығын аршымай пайдаланған жөн.

Жалпы, жеміс – жидектерге түрлі зиянкестерге қарсы бүркілген түрлі улы хи-





микаттардан жақсылап жуу арқылы ғана арылуға болады. Шетелден әкелінген жемістерді арнайы сабынды суда щеткамен жуып, соңынан таза сумен мұқият шаю қажет. Мамандар басқа мемлекеттерден әкелінген жемісті балаларға берер алдында 1 сағаттай салқын суға салып қоюға ақыл-кеңес береді. Сонда оның құрамындағы зиянды заттар суға шығады. Мүмкіндігінше, аршып жеген дұрыс. Шіріген жері бар жемісті жемеу керек. Жемістің дәрумендерін сақтап қалу үшін оны тот баспайтын пышақпен кеседі. Егерде қиярда сары дақтар көп болса, оны пайдаланбайды. Себебі, ол мұнда нитраттардың көптігін танытады. Нитраттарды кетіру үшін қиярды бір күн тұзды суға салып қояды, бірақ та бұлай жасағанда оның дәрумендері жойылып кетеді. Шіріген түгілі, сәл дақ түскен жемісті жеуге болмайды. Өйткені, кішкене бұзылса болғаны, кезкелген бақша дақылының өнбойында митоксин деп аталатын улы зат түзіледі. Ол зақымдаған тұсты ойып алғаннан жойылмайды. Сол жемісті, көкөністі қайнатып, қайнатпаға (варенье) айналдырса да әлгі улы зат кетпейді. Ал ол бауырды, жүректі зақымдайды, қатерлі ісікке себеп болады.

Жеміс, көкөністі сақтау. Жеміс, көкөністі ашық күйде сақтауға болмайды. Олай жасаса, біріншіден, олар түсін, екіншіден, өздеріне тән дәмі мен хош иісін жоғалтады. Сол себепті жеміс, көкөністі шыны ыдысқа салып, желім қалпақпен аузын жауып, мұздатқышта сақтайды. Кейбір көкөністерді (көк жуа, аскөк, т.б.) жақсылап жуып, дымқыл

орамалға орап, кәдімгі жұқа қалтаға салып, мұздатқыштың астыңғы қабатына қойса, ол бірнеше күн сол күйінде сақталады.

Картоп – жан күйзелуіне қарсы өте пайдалы.

Бұршақ – В дәрумені және протеинге қанық. Жүрек мазалауына қарсы өте әсерлі.

Кебек – асазан ауруын жазады, қатерлі ісік ауруы қаупінің алдын алады.

Қызанақ – керемет бір антиоксидант. Қызанақ суостарын үйде жасаған жөн.

Пияз және сарымсақ – инфекцияларды жояды. Пияз сүйек еруіне де жақсы көмектеседі. Жалбыз – асқазанның дұрыс жұмыс істеуін қамтамасыз етеді, нәжіс бөлгізеді, тұмау және асқазан жарасы қаупін азайтады. Жаңғақ – жүрек айнуын тоқтатады, геморрой емінде де пайдалы. Қызылмия тамыры – мазасыздықтың алдын алады.

Жебіршөп – денедегі майлардың бөлшектенуін қамтамасыз етеді. Жебіршөп майы ревматизм ауруын кетіреді.

Зімбір – қан айналымын арттырып, ревматизм ауруын тоқтатады.

Қызылша – бүйрекке пайдалы, тұз мөлшерін реттейді.

Қауын – жарты қауын бір күндік С дәрумені қажеттілігін қамтамасыз етеді. Бүйректерге пайдалы.

Адам дені сау болуы үшін үнемі көкөністер мен жемістермен қоректеніп отыру керек. Бұл шындығында солай. Ағзаға қажетті дәрумендер, микроэлементтер, ферменттер және сол сияқты пайдалы заттарды осы өнімдер

құрамынан таба аламыз.

Қандай жағдайда көкөністерді қолдануға болмайды?

Бірақ, кейбір көкөністер мен жемістерді мүлде жеуге болмайтын адамдар да бар. Құрамына қарай әр түрлі ауруларда тиым салынады. Өзіңізге ұнаған жеміс-жидек, көкөністерді дастарханға қоймас бұрын абай болғаныңыз жөн.

Асқазан жарасы: пияз, сарымсақ, ақжелкек (хрен), ащы қоспалар (бұрыш, келімдәрі), сәбіз, өрік, шабдалы, алхоры, қарақат, жүзім, қауын, цитрустық жемістер, шетен (рябина);

Ащы ішек аурулары: цитрустық жемістер, қарбыз, қауын, жүзім, анар, алхоры, ақжелкек (хрен), сәбіз, бүрген (калина), орамжапырақ шырыны, қымыздық (щавель), шалғам (редиска);

Асқазан-ішек жолдарындағы асқынулар: пияз, сарымсақ, ақжелкек (хрен), ақбас орамжапырақ, тұрып (редька), жүзім, шырғанақ (облепиха);

Іш өту: қарбыз, жүзім, ақбас орамжапырақ, грек жаңғағы, ақжелкек (хрен);

Іш кебу: жүзім, қауын, орамжапырақ; **Өт қабына тас байлану:** қызанақ, фасоль, шырғанақ (облепиха);

Бауыр аурулары: пияз, сарымсақ, келімдәрі, тұрып (редька), ақжелкек (хрен), қымыздық (щавель), саумалдық (шпинат);

Панкреатит және энтероколит кезінде: цитрустық жемістер, тұрып (редька), шалғам (редиска);

Ұйқы безі аурулары: шырғанақ (облепиха), цитрустық жемістер;

Гипертония: жүзім, сарымсақ;

Жүрек қан тамыры аурулары: пияз, қымыздық (щавель);

Дененің ісінуі: қарбыз, жүзім;

Созылмалы бүйрек аурулары: жүзім, пияз, қызанақ;

Нефрит: пияз, бүлдірген, ақжелкен;

Цистит: жүзім, ақжелкен;

Қант диабеті: шабдалы, қызылша, қара өрік, кептірілген өрік, алхоры, жүзім, асқабақ, өрік.

Тек ауырып-сырқаттанғанда ғана емес, мүмкіндік болса жиі-жиі өсімдік және көкөністерді азықтық еткен жөн. Үйде әрқашан жалбыз, жөке, сәлбен, тасшөп, итмұрын, райхангүл, зімбір, қарақұлақ, даршын, киикотының кептірілгенін сақтап отыру керек. Олардан демделген шайдың он екі мүшени балқытар әсері мен пайдасын өзіңіз-ақ байқап, жинауға кірісеріңіз анық.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛ**

НАЗАР АУДАРЫҢ

Онкология (грек. oncos – өскін, ісік және logos – ілім) – медицина ғылымының ісік ауруларының пайда болу себептерін, даму жолдарын, клиникалық белгілерін анықтап, емдеу, олардан сақтану жолдарын зерттейтін саласы.

Қатерлі ісікті ерте анықтау мен алдын алудың тиімді әдістерінің бірі халықты профилактикалық скринингтік тексеру болып табылады.

40% -ға дейін обыр ауруының оқиғасын салауатты өмір салтының арқасында, темекінің түтіні секілді танымал канцерогендермен байланысты үзу, кәсіби зиянды факторларды бақылау, күн астында жүру уақытын шектеу, сондай-ақ В гепатитінің вирусы мен адамдағы папиллома вирусы секілді обыр тудыратын инфекцияларға қарсы иммунизациялау арқылы алдын алуға болады.

Қазіргі уақытта медицинада аурудың ерте кезеңінде жетістікке жетуге мүмкіндік беретін обырдың алдын алу, диагностика және емдеудің тиімді әдістері бар. Қатерлі ісікті ерте анықтау мен алдын алудың тиімді әдістерінің бірі халықты профилактикалық медициналық тексеру болып табылады.

Дүниежүзінде жыл сайын 10 млн. адам осы дертке шалдығатыны анықталса, олардың 8 миллионы көз жұмады екен. Әлемде болып жатқан адам өлімі оқиғаларының 13 пайызы осы қатерлі ісіктің еншісінде. Мамандардың пайымдауынша, бұл көрсеткіш алдағы уақыттарда 1,5-2 есеге өсуі мүмкін дейді мамандар. Елімізде 30 мыңға жуық науқастың қатерлі ісікке шалдыққаны анықталып отыр. Қазір әлемде қатерлі ісікті емдейтін түрлі дәрі-дәрмектер

шығып жатыр. Бірақ олардың ешқайсысы обырды 100 пайыз емдей алмайды екен. Қатерлі ісікті кешенді түрде емдеу керек. Атап айтқанда, хирургиялық тәсіл, сәулені қолдану мен химиялық терапия, сондай-ақ иммунотерапия арқылы емдеу.

Жоғарыда айтып өткендей, медицина тілінде «онкология» гректің «қатерлі ісік» және «ілім» деген сөзін білдіреді. Ал «канцер» (рак немесе обыр) терминін қолданысқа алғаш рет атақты ғалым Гиппократ енгізген. Ол обыр клеткаларының теңіз шаяны сияқты шатасқан аяқтарымен адам денесіне жайыла тарайтынын анықтаған. Обыр клеткасы адамның басынан бақайшағына дейін кездесе береді. Тез өсіп, белгілі бір уақытта қан және лимфа тамырлары арқылы ағзаның мүшелеріне тарайды, немесе балалайды. Сөйтіп жылына 20 миллион адамның өмірін жалмайды. Бұл әрбір жетінші адамның өмірін осы обыр жалмайды деген сөз. Осы қорқынышты көрсеткішті азайту жолында дәрігерлер қолдан келгенін істеп бағуда.

Негізі әр адам жылына бір рет денсаулығын тексеруден өткізіп тұрғаны жөн. Жасы 30-дан асқан әрбір адам тік ішегін, 40-тан асқан ер адамдар жылына бір рет қуық асты және қалқанша



безін, өңешін, асқазанын, 35-тен асқан әйелдер 5 жылда бір рет жатыр мойнының ісігін, 50-ден асқан әйел-аналар екі жылда бір рет сүт безін міндетті түрде тексертіп тұруы керек. Ауруды ерте анықтап, сапалы ем жүргізсе, тез сауығып кетеді.

Өйткені ауру алғашында біліне қоймайды. Ісік әбден өсіп, айнала-сындағы ағзаларды қысып, ауырта бастағанда ғана сезіледі. Егер ауру ерте, I-II сатысында анықталса, 80 пайыз айығып кетуге мүмкіндік бар.

Әрине, адам ауруды тілеп алмайды. Ендеше қатерлі ісік неден пайда болады? Мамандардың айтуынша, өкпе рагінің 35 пайызы темекі шегуден пайда болады екен. Темекі түтінінің құрамында өте қауіпті зат – бензопирен бар. Күніне 20-30 талын шеккен адамда ол көбейіп, өкпені зақымдайды. Содан ісік туындайды. Бензопирен қуық қатерлі ісігін де тудырады екен.

Ал енді өңеш қатерлі ісігі (оны халқымыз қылтамақ деп атаған)

Сүт безінің қатерлі ісік ауруына шалдыққан әйелдер саны ресми дерек бойынша, республикада бүгінде 82 мыңға жеткен. Мұнымен қоса әйелдер арасында жатыр мойны мен түтікшесінің қатерлі ісігі де көбейіп отыр дейді мамандар. Жыл сайын қатерлі ісік дертіне шалдыққан 30 мың адам тіркелсе, олардың жартысынан астамын әйелдер құрайды.

ЫЗ: ҚАТЕРЛІ ІСІК!



тағамды – шайды, кофені, майлы сорпаны өте ыстық күйінде ішкеннен, қақталған, қуырылған, тұзды, ащы және қатты тамақтарға әуестіктен, тамақты әбден шайнамай жұтудан, күйдірген майды бірнеше рет қолданудан басталатын көрінеді.

Сүт безіндегі қатерлі ісік әйелдің жыныс мүшесінің созылмалы аурулары, тұқымқуалаушылық, жиі күйзелу мен гормондар деңгейінің бұзылуынан басталады. Сондықтан әйелдер мүмкін болса сүт бездерін жылына бір рет тексеруден өткізгені жөн.

Қатерлі ісіктің тағы бір түрі бар, ол адам бойына туа салысымен бітеді. Мұндай жағдай көбіне жүктілік кезінде тыйым салынған дәрі-дәрмекті қолданудан болады.

Қатерлі ісіктің алдын қалай аламыз?

- Үнемі бір түрдегі азықтарды пайдаланбау;

- Тамақтану кезінде тамақтың дәмділігі мен қоректілігіне мән беру;

- Аса тоя тамақ жемеу;

ҚАТЕРЛІ ІСІКТІҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІНЕ ТӨМЕНДЕГІ ҚҰБЫЛЫСТАР ЖАТАДЫ:

- бүкіл ағзаның жалпы әлсіздігі
- тәбеттің болмауы
- ұйқының жоғалуы
- шаршағандық
- іштің қатуы
- жүректің айнуы
- ауыздың құрғақтануы
- буындардағы, арқадағы, асқазандағы аурулар
- бастың жиі айналуы
- ұмытшақтық
- есінен танып қалу
- кенеттен салмақтың жоғалуы

Көптеген адамдар бұл белгілерді әлсіздік пен шаршағандық деп ойлауы мүмкін. Бірақ, әрдайым денсаулыққа салғырт қарауға болмайтынын есте сақтаған жөн. Мұндай белгілердің

бірнешеуі анықталған кезде дереу дәрігерге бару қажет.

Обырдың бірінші белгілері аурудың даму үрдісі ертеректе басталғанын білдіреді, ал бастың айналуы, салмақтың жоғалуы және белсенділіктің төмендеуі сырқаттың үшінші кезеңін бейнелейді. Бірінші белгілер пайда болған кезде уақытты кетірмей, міндетті түрде флюорография, рентген, УДЗ және эндоскопиялық зерттеу жасау қажет.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) Онкологиялық ауруларды зерттеу халықаралық агенттігінің (IARC) сарапшылары осындай қорытынды жасап отыр.

Қазақстанда жылына 15000 адам обырдан көз жұмады...

- Асқорыту жүйесінде жарақаты бар адамдарға сыра ішпеу. Өйткені сыранның құрамында көп мөлшердегі көмірқышқыл газы болатындықтан, асқазандағы көмірқышқылының мөлшерін одан әрі арттырып, жарақаттың тесілу қаупін туғызады.

- Темекіні шектен тыс, тіпті мүлдем тартпау;

- Тұзды тағамдарды аз тұтынып, қуырылған тамақтарды жемеу;

- Шектен тыс шаршамау;

- Көңіл күйді көтеріңкі ұстау;

- Балғын жемістер мен көкөністерді көп жеңіз;

- Еңбек ету мен демалу тәртібін сақтаңыз;

- Дене шынықтыру белсенділігін арттырыңыз.

Ісікке қарсы тұра алатын А, С және Е дәрумендерін, селена, фолий қышқылын, ет мөлшерін қысқартып, балық және құстың етін, балластық заттарға бай азық-түліктерді көбірек пайдалану –

әрбір адамның саулығының кепілі.

Өтініш: өз өмірлеріңізге селқос қарамаңыздар. Обыр жасушаларының пайда болуы орта жасқа таман күрт артады. Сондықтан тексеруден өтіп тұрыңыздар. Аурудың алғашқы белгісінде, сатысында емдеу үлкен нәтиже беретіні айтпаса да түсінікті. Осы ретте онкологиялық орталықтар да халықпен тығыз жұмыс істеуі керек шығар. Өр аудан, ауылдағы медициналық орталықтарға сөз жүзінде ғана емес, нақты іс жүзінде тұрғындарды тексеріп, анализдерін сараптап, әрекет еткендері дұрыс. Өйткені, аты жаман аурудың соңғы кездері жасарып келе жатқаны тағы бар. Деніміздің сау болуы – еліміздің дамуына қосқан үлесіміз болсын!

Дайындаған
Ж.ИМАНҚҰЛ,
?????????

Ұйқының пайдасы
Балаларға күніне 9- 10 сағат,
ал ересектерге 6- 7 сағат
ұйықтаған пайдалырақ.
Түскі мезгілде де ұйықтап
алған жаман болмайды, ми
біршама тынығып қалады.
Адам күн сайын белгілі
бір мезгілде ұйықтап,
белгілі бір мезгілде тұруды
әдетке айналдыру керек. Ал
егер олай істемесе «ұйқы
қанбаушылық» деген әдетке
айналады. Түн ортасына
дейінгі ұйқы маңызды ма?
Көз шырымын алған пай-
далы ма? Ұйқысыз ұзақ
өмір сүруге бола ма? Енді
осы сұрақтар төңірегінде
ойланып көрейік. Бәз
өміріміздің үштен бір
бөлігін ұйқымен өткіземіз.
Бұл тіршілік үшін аса
қажет.



Ұйқыңыз қанып жүр ме?

Бір күн ұйқы қанбаса – адамның түрі өзгеріп, көңіл-күйі онша болмайды. Ал бірнеше күн ұйқысыз өткізсе, бейне бір аурудан тұрғандай түрі қашып, өңі бозарып кетеді. Біз әрине Эдисон не Наполеон емеспіз, оларға түнде 4 сағат, күндіз жарты сағат ұйқы жеткілікті болған. Ал бізге тәулігіне 8 сағат ұйықтау қажет. Қанша құнды уақытты ұйқымен жоғалтамыз. Ұйқы адамға сонша қажет пе деген сұрақ туады. Американдық ғалымдар ұзақ уақыт ұйқысыз тіршілікті зерттемекші болады (200 сағат). Тәжірибеге Нью-Йорк радиосының дикторы ықылас білдіреді. Алғашқы 135 сағат бойы ол қалыпты жағдайда сөйлеп, әр сағат сайын өзі туралы хабарлап отырған. Дәрігерлер оның хал-жағдайын тексеріп, үнемі жүрек-қан тамырларын, тыныс алу органдарының жұмысын тыңғылықты бақылап тұрады. Күніне бес уақыт арнайы дәмді тағамдармен тамақтандырады. Диктор мезгіл-мезгіл салқын душ қабылдап, бассейнде жүзеді. Соған қарамастан бесінші күннің кешінде ұйқы мүлде меңдейді,

дәрігерлер организмді сергітетін әр түрлі дәрі-дәрмек береді. Алтыншы күні айтқанынан жаңылысып, тұтығып қалады. Кейіннен есінен шатасып, басының сақинасы ұстайды. Эксперименттік зерттеуге арналған 200 сағат өткен соң ол 13 сағат 13 минут сеспей қатып ұйықтапты. Оянған кезде сап-сау, ағзасында ешбір өзгеріс жоқ, миы тынығып, бұрынғы қалпына келіпті. Дегенмен адам бойына күш-қуат, жігер жинау үшін шаршағанды басып, нерв жүйесін тынықтыруда тәтті ұйқының маңызы өте зор. Ең алдымен сол ұйқыға бейімделу керек. Уақытында ұйықтауға үйрену шартты рефлекске айналғаны дұрыс. Ұйықтай алмайтын адамдар ұйықтау қабілетін жоғалтқан жоқ, тек дағдыға айналған. Ұйқының бұзылуы тамақтануға тікелей байланысты. Тойып ішкен тамақтан соң адам өте тынышсыз ұйықтайды. Ащы шай мен кофе де уақытында ұйықтауға кедергі жасайды. Бөлмені желдетіп, ауасын тазартса, іші аса ыстық не суық болмаса, көзге жарық түсіп шағылыспаса – ұйқы қанық болады. Жататын жайлы орынның да маңызы

зор. Сонымен қатар жамылатын көрпе де үлкен рөл атқарады. Оның жеңіл, ауа өткізетін жұмсақ, икемді, оралымды болғаны абзал. Француз ғалымдары осындай көрпе жамылуды ұсынады. Ауыр көрпе зілдей басып, қан айналысын кемітеді. Соның салдарынан ауа еркін өтпей, дене қатты қызады. Дегенмен, адамның үйреншікті әдеті бәрінен де жоғары. Қызба, ашушаң, ызақор адамдар және кішкене балалар қараңғы үйде ұйықтай алмайды. Сондықтан оларға жарық жағып қою керек. Оның ешбір зияны жоқ. Ал кейбіреулер жатар алдында бір-екі қасық қант не бал езіп ішеді. Бұл да пайдалы. Дегенмен қант, бал ішкен соң тісті жақсылап тазалау керек. Әйтпесе тіс зақымданады. Кейбіреулердің ұйықтар алдында кітап оқитын әдеті бар. Осының бәрі дәрісіз ұйықтауға арналған жаттығулар. Күнде әдетке айналдырған соң сол дағдыларды қалыптастырса, ұйықтау да оңайға түседі әрі күні бойы қалжырап шаршағанды тамаша тәтті ұйқымен жоюға болады.

Ғаламтордан алынды

Асқабақтың емдік қасиеттері

Асқабақтың адам ағзасына тигізер пайдасы зор. Оны күнделікті тағам рационына қосып отыру арқылы қатерлі ісік ауруларынан сақтануға болады екен. Одан да өзге пайдасы мол асқабақты Жапонияның денсаулық сақтау орындары халықтың асқабақ жеуін қадағалауға алып отыр екен. Жапондық дәрігерлердің пайымдауынша адам күніне кем дегенде 100 грамм асқабақ жеу керек.

Ең алғаш рет біздің заманымыздан 3 000 жыл бұрын Мексикада мәдени дақыл ретінде өсіріле бастаған асқабақтың Қазақстанда 9 түрі таралған. Оның үш түрі өсіріледі: қатты қабықты, ірі жемісті, мускат.

Көп күн мен жер талғамайтын бір жылдық өсімдіктен асханада пюре, самса, сүтке пісірілген асқабақ ботқасы, асқабақ мантисы, шикі асқабақ шырыны, асқабақ құймағы өте дәмді дайындалады. Ал қуырылған асқабақ ішектің сауығуына көмектеседі. Қан аздықтың алдын алуда, жарақат алғанда, күйіп қалғанда, жұқпалы ауруға шалдыққанда өте пайдалы әрі несеп, өт айдағыш қасиетке ие. Асқабақ пюресінде көміртегі мен калория аз болғандықтан, оны қант диабетіне және семіздікке шалдыққандардың күнделікті ас мәзіріне қосып береді. Сондай-ақ, жүрек қан-тамыр ауруларына, бүйректің әр

түрлі ауруларына да бірден-бір ем. Асқазаны ауырғандарға емдік тағам ретінде пайдалы. Себебі, асқабақта клетчатка мен органикалық қышқылдар аз болғандықтан ішектің шектен тыс ауыруына жол бермейді.

Ал жас асқабақтың үгілген жұмсағын денедегі бөртпеге, безуеге, экземаға, қабыну процестеріне, күйік пен үсікке басуға болады. Ішек құртына қарсы дәру ретінде пайдаланылса, дәндерінің қайнатпасын гельминтоздарды емдегенде қолданады. Ер адамдардың белсіздік ауруына тосқауыл бола алады.

Артық салмақтан арылғысы келетіндер үшін асқабақты қолданудың маңызы зор екен. Мұны әлем диетологтары да мақұлдайды. Себебі, асқабақта зат алмасуды жылдамдататын әрі ас қорытуды жақсартатын Т дәрумені бар. Оның ұлпасында да пайдалы дәрумендер мен микроэлементтер көп кездеседі. Мысалы, Е, В және РР, К дәрумендеріне бай. К дәрумені қандардың қоюланып қалмауын реттейді. Сонымен қатар, құрамында қант, пектин, калий тұзы, магний, темір, А, С, В1, В, РР тәрізді толып жатқан дәрумендер де бар. Ал дәнегі бағалы органикалық қышқылдарға, май және басқа да пайдалы заттарға бай.

Шикі асқабақтың шырыны денсаулыққа аса пайдалы.

Темірдің көп

болатындығы үшін қан аздыққа қарсы қолданса бірден-бір шипа. Құрамындағы калий дәрумендері жүрегі ауыратындарға, бүйрек, бауыр, остеохондроз ауруларымен сырқаттанғандарға күн сайын кемінде 1 стакан асқабақтың шырынын ішу керек. Каротиннің мөлшері сәбіздікінен де жоғары болғандықтан, көзі нашар көретін адамдар үшін өте пайдалы.

Ішек құртынан құтылғыңыз келсе:

Өткен жылғы асқабақты таза лап, кептіріп алыңыз. Ұсақталған асқабақтан 200 грамм, 100 грамм какао, аздаған қант, бірнеше тамшы су құйып араластырып, жұқа 20 шелпек жасап, қант себеді. Бірінші күні ешнәрсе жемеу керек. Ертеңіне таңертең 1,5-2 үлкен қасық касторка майын ішіп, шелпек жесеңіз, ішектегі құрттар шығады.

200 грамм асқабақ дәнін итбүлдіргеннің шырынымен араластырып, қою ботқа жасайды. Кешке жатарда тұздалған балық жеп, таңертең ботқаның жартысын жейсіз. Тағы бір сағаттан соң қалғанын жеп, 2 сағат жату керек. Таңертең тұрғанда 1 ас қасықпен касторка майын ішесіз.

Жусанның жапырағы мен асқабақтың дәнін бірдей мөлшерде алып, бөтелкеге арақ құйып, 1 апта жылы жерде не күннің көзіне қойып қою керек. Аш қарынға күніне екі рет 50 грамнан ішкенде де ішектегі құрттардан арыласыз.

Асқабақтың дәнін кептіріп алып, бал қосып қайнатады. Балаларға бір сағат ішінде 75 грамнан 200 граммға дейінгі мөлшерде дәнін жегізіңіз.

Сондай-ақ, асқабақ адам ағзасындағы уыттарды шығаруға көмектеседі. Ас қорытуды жақсартып, зат алмасудың артық өнімдерін жоя отырып, су тепендігін реттейді. Осыншама пайдалы дәрумендерге бай жидек асқабақты күнделікті ас мәзіріне пайдалануды есте сақтаңыздар!

**Дайындағандар –
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Сәуле ЕСИМОВА**



ОРАЗАНЫҢ ПАЙДАСЫ

Ауыз бекітіп ораза ұстаудың сауап тұрғысынан да, денсаулық тұрғысынан да пайдасы зор. Айталық, ораза ем ретінде ішек ауруларына, іш қатуға қарсы қолданылады. Оразаның медициналық емдігінің қатарында кейбір тері ауруларының жақсаруы, асқазан мен ішек жұмысына тоқтау салып олардың белгілі бір уақыт аралығында тынығуы қамтамасыз етіледі. Ораза адамның ішкі мүшелеріне жиналатын майларды ерітіп, метоболизмді жандандырады. Бүйрек, бауыр, қуық, сусамыр (қант диабеті), жүрек пен тамыр ауруларына қарсы төзімділікті арттырады. Ол үшін сәресі мен ауыз ашар уақыттарда тым көп ас жемеу керек. Оразаның пайдасы туралы Алекс Каррел былай дейді:

Белгілі бір уақыт аралығында ашығу бауырдағы шекерлерді, тері астындағы май қыртыстарын, бұлшық ет, без, көк бауыр жасушалардағы протеиндердің кимылын арттырады. Барлық мүшелер өз құрамы мен жүрек біртұтастығын қорғау үшін жанын салады. Міне, осылайша ораза тқандарымызды тазалап, өзгертіп отырады.

Адамдағы шайтани әрі нәпсіқұмарлық сезімнің оянып қозуы жыныстық гормондардың әсер күші мен олардың мөлшеріне байланысты. Ораза әлгі түрдегі гормондардың қандағы мөлшерін азайтатындықтан ол адамдағы құмарлық сезімді басады.

Нығметтердің қадірін сездіреді

Аллаһ Тағалаға шүкіршілік ету барша нығмет-несібелердің шынайы иесі сол деп біліп, барша нығметтердің қадірін ұғынып, сол нығметтерге деген өзінің зәру екенін сезіну арқылы болады. Рамазан айындағы ораза шынайы, ақ пейілден шыққан шүкірді білдіреді. Өйткені, басқа уақыттарда аштықтың не екенін сезінбеген адам өзіне келіп-кетіп жатқан рызык-несібелердің де қадір-қасиетін ұғына бермейді. Бір үзім қатқан нанның қадірін, әсіресе, ауыз-



дарынан ақ майы ажырамайтын дәулетті, тоқ адамдар жай кезде біле бермейді. Білсе де сезіне алмайды. Алайда, сол бір үзім қара нанның қасиетін ауыз ашар уақытта ауыз бекіткен мұсылман жан-тәнімен сезінеді. Патшадан бастап кедей-кепшікке дейін Рамазан айында нығмет-несібе атаулының қадірін біліп, іштей шүкіршілік етеді. «Ол рызыктың егесі мен емес екенмін. Әр нәрсені қалауымша жей беруге құқылы емес екенмін. Ендеше, бұлардың бәрі басқаға тән, басқа біреудің сыйға тартқан мейманасы екен. Демек, соның әмірін күтейін» деп, нығметтің қадірін біліп рухани түрде шүкір етеді. Осы тұрғыдан шүкір адамның өз табиғатына сай шүкіршілігінің кілті болып табылады. Бұған қоса, оразаның қоғамдық пайдасын да айтпай кетпей болмайды. Қоғамдық өмірге көз жіберсек, адамдардың көбі материалдық мүмкіндіктеріне қарай әр түрлі жаратылғанын көреміз. Сол үшін де Аллаһ Тағала байларды кедейлерге қол ұшын беруге шақыруда. Байлар кедейлер тартқан кедейшілік пен аштықты тек ораза ұстаған кездерде ғана шынайы сезіне алуда. Егер ораза болмаса, қарақан басын ғана ойлайтын көптеген байлар кедейлердің күнделікті жай-күйін, олардың ылғи да ашқұрсақ жүретінін, кедей-кембағалардың мейірім мен жанашырлыққа қаншалықты мұқтаж екендіктерін сезінбейді. «Аш бала тоқ баламен ойнамайды, тоқ бала аш болам деп ойламайды» демекші, аш адамның ішкі жай-күйін ұғыну үшін тоқ адамның да бір мезгіл ашығып көруі қажет. Ол

үшін ораза ұстау ең тиімді тәсіл. Осы тұрғыдан алғанда адамның өзгелерге жанашырлық танытуы ондағы шынайы шүкірдің негізі болып табылады. Қай адам болмасын өзінен бір саты төмен тұрған кедей біреуді кездестіреті сөзсіз. Сол үшін де оған жанашырлық танытуға міндетті. Егер өзі де бастан кешпесе, онда жеткілікті деңгейде оны түсіне алмасы, қажетінше жанашырлық көрсетіп бауырмалдық таныта алмасы белгілі.

Ораза – адам үшін ең керекті дәрі. Ол – рухани әрі материалдық, медициналық диета. Адамның қалауынша тынбастан ішіп-жей беруі оның денсаулығына ғана зиян емес, адал-арам деп ажыратып жатпастан асқа қол салатындығы оның рухани тыныс-тіршілігіне де залалын тигізеді. Ондайда нәпсінің жүрек пен рухқа бағынуы өте қиын. Екілене есерсоқтыққа басқан нәпсі адамды жүн етеді. Қасиетті Рамазан айында болса, ораза арқылы нәпсі диетаға көндігеді. Рухани өсіп, тақуалық артады. Жаратқанның бұйырған әмірлеріне бас июді үйренеді. Асқазан да ас қорытпай тұрып тамақ үстіне тамақ қабылдап түрлі ауруларды жамамайтын болады. Жаратқанның әмірін тыңдап, күндіз алдындағы адал астан бас тартуға дағдыланған пенде арам астан да бойын аулақ салуды әдет етеді. Ақыл-ой, санасымен Ислам дінінің басқа да бұйрықтарын орындауға қабілеті күшейеді. Әмірге бойұсынып адалға қол созбаған пенде арамнан да бойын таза ұстауға тырысады. Ол осылайша рухани өмірінің тұтастығын сақтауға тырысады. Рамазан айындағы ораза он бес сағатты, сәресі болмаса жиырма төрт сағатты құрайды. Бұл дегеніңіз – осынша уақыт аштыққа төзімділік көрсету, шыдамдылық таныту деген сөз. Демек, қиындықты екі есеге ұлғайтатын сабырсыздық пен шыдамсыздықтың бірден-бір емі – ораза.

Қарғыс алма, алғыс ал

Жасай бер, «Жас-Ай»

«Жас-Айға» бар, өткізіп алмай уақытты,
Денсаулық керек, жиып қайтесің жақұтты.
Құдайдан тілеген,
Қытайда туып, еліне жеткен!
Жасаны бары қазағым қандай бақытты.

Ауру дендеп алса егер күш таусады,
Қажыр қайтып қайғымен орын аусады.
Жасанға кел, жан керек болса егер,
Бар дертіңді табады үш саусағы.

Қалиева Бибісараға:
Бибісараға келдім, өмірге төніп сәл қауіп,
Ықыласы кетті ме екен әлде ауып.
Тыңдап-тыңдап, тамырымды бір басып,
Ем белгіледі ауырады деп дәл тауып.

Бүгін міне, Бибісара бас маман,
Көбейсе екен дәл осындай жас маман.
«Жас-Айдың» ұжымына рахмет,
Айта жүрем, ауызымнан тастаман.

Жазира Болатқызына:
Банкіні төңкереді тез еппен,
Жазира ем бастайды безектеген.
Санаспай уақытпенен ерте бастап,
Болмайды Жазирада кезек деген.

Қыздырып ине күшін асырады,
Есімін сұраса қыз жасырады.
Жылытып емімен де, демімен де,
Тоқ қойып бар дертіңді қашырады.

Бибігүл Тұрсынәліқызына:
Қолыңа тікен кірсе жан шығады,
Суырсаң қып-қызыл боп қан шығады.
Бибігүлдің, о тоба, білінбейді,
Қай жерге инелерді шаншығаны.

Инеден дертке дауа құрағаны,
Дәл тиіп әр нүктеге бұрағаны.
Инені шаншымай-ақ жаза бастайды,
«Бүгін қалайсыз?» - деп, қана сұрағаны.

Жасанға келіп ем алыңдар!
«Жас-Айға» келіп дем алыңдар!

**Қарт ұстаз – Серікбай Құрманғалиұлы,
Алматы, Орбита-4 ықшам ауд.**

18.06.2015ж.



Бір шаңырақты бақытқа бөледі!

Біз «Жас-Ай» орталығында 2011 жылдың қазан айынан бері инемен емделіп келе жатырмыз. Сол жылы жол апатына ұшырап, немерелерім Алтай мен Әлидің денсаулығы нашарлап кетті. Ішкі құрылысына, ми қызметіне, нерв жүйелеріне, көздеріне, аяқ буындарына, басқа да көптеген зақымдар тиген еді. Балаларға ота жасау керек болатын. Дәрігерлерінің рұқсатын алып, Жасан Зекейұлының инемен емдеу орталығына келгенімізде отасыз да балалардың жақсы болып кететініне сенім білдірген болатын.

Қазақ ұлтының Жасандай біртуар азаматының болуы Алланың бір құдіреті деп ойлаймын. Балалардың көз алдымызда жазылып келе жатқанына қарап, Жасан Зекейұлына қашан да алғысымызды білдіріп, басына амандық-саулық, балаларының қызығын көрсін деп тілеп отыратын болдық.

Біз енді әрбір курсты қалт жібермей, кел деген уақытында келіп, жүйелі түрде ем алып отырдық. Соның нәтижесі болар, Алтай немерем 5 курстан соң жазылып кетті. Тағы бір 2 курстан кейін көздері түзеліп қалды. Көзінің көруі алғашында + 5.4 болса, қазір + 3.2-ге түсіп, едәуір жақсарып қалды. «Жас-Ай»-ға өте ауыр жағдайда келіп, осы келуімізде Алтайым мен Әлиім жүргіріп, секіріп, би билеп, өмірдің рахатына бөленіп жүргенін көріп атасымен бірге шексіз қуанып, Аллаға шүкіршілік етіп отырамыз. Әлидің де көзінің көруі нашар болатын, ол да жуық арада көзілдіріксіз жүре ме екен деп үміттеніп жүрміз.

Екі бірдей балаға ине салып, шипасын қондырып жатқан балалар дәрігері Айгүл Оңдасқызына деген алғысымыз зор. Жалпы, «Жас-Ай» ұжымының барлық қызметкерлеріне ризамыз. Олардың әдептілігі, үлкендерді сыйлай білетіндігі, өздерінің ана тілінде сөйлеп жүретіндігі үшін зор құрметпен қараймыз. Бұл орталықта балаларым ғана емес, аталарының да емделіп жатқан жайы бар. Аталары жүре алмай келіп еді, ол да қазір ешбір қиналыссыз жүріп жүр. Сөйтіп, бір шаңыраққа бақыт пен қуаныш сыйлап отырған «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына алғыстан өзге айтарымыз жоқ. Тек қана алға жылжып, гүлденіп, көркейе берсін дегіміз келеді!

**Алтай мен Әлидің ата-әжесі,
Батыс Қазақстан облысы, Ақсай қаласынан.**

Мүгедек арбасынан құтылдым!

Өмір бойы атқарып келе жатқан жұмысым – теміржолдың кабельдеушісі. Үлкен ұлым инженер болып қызмет атқарса, екінші ұлым да сол темір жолда оператор. Темір жолдың жұмысы ауыр, жауапкершілігі де көп. Әскерде жүргендей қызмет етесің. Кез-келген уақытта шақыртып қалса, сақадай сай болып отыруың қажет.

Бір мезет дамыл таппай үлкен жауапкершілікпен қарауыма тура келетіндіктен қан қысымымның да соңғы кездері біраз сыр берген-ді. 25-ші ақпанда инсульттан құлап, төсекке таңылдым. Шу аудандық мемлекеттік ауруханада дәрі-дәрмектермен емделіп, ешбір өзгеріс бола қоймаған соң, емделудің басқа да түрлі жолдарын қарастыра бастағанбыз.

«Айтуға оңай» теле бағдарламасын көріп отырып, инетерапевт, профессор Жасан Зекейұлының сұхбатынан біраз мағлұматтар алдық. Инеден жазылып кеткен жандардың Жасан Зекейұлының шипасына, жалпы иненің ауруды жеңудегі қабілеттілігіне арнап алғыстарын айтып, иненің құдіретін мойындап жатқан кейіпкерлерді көгілдір экраннан өз көзімізбен көріп, үй ішімізбен «Жас-Ай» медициналық орталығына келіп емделуге бел будық.

Сәуір айының бірінші күні мүгедектерге арналған арбамен Жасан Зекейұлының қабылдауына келдім. Он күн кешенді емнен кейін үйге оралғанымда тұла бойыма жан бітіп, біртіндеп өз бетіммен жүре ба-



стадым. Ақырындап, қабырғаларға сүйеніп, жас балаша жүріп-тұруды жаңадан үйрене бастадым. Жұбайым Кучербаева Светлана менің жүріп жүргенімді көріп, қатты қуанды. Осы келуімде де ол жаныма еріп келді. Асқа барғанда да бірге барамыз. Алғаш келгенде жарым маған тамақ тасып әлек болушы еді... Әйтеуір мүгедек арбасынан құтылдым!

«Жас-Ай» медициналық орталығына жол сілтеген Аллаға мың да бір шүкіршілік етемін. Әрбір қимылыма қуанып отыратын балаларым да дән риза болып жүр. Адам өмірінде ең басты байлығы –

денсаулық болса, «Жас-Ай» орталығы адамдарға сол басты байлықты сыйлап, қаншама шаңырақты бақытқа бөлеп келе жатқаны шындық. Профессор Жасан Зекейұлына айтар алғысым шексіз! Алла оған күш-қуат беріп, жүз жасасын!

Халыққа жақсылықтарымен танымал болған «Жас-Ай» орталығының гүлденуіне, кемелденуіне тілектеспін! Дұшпандары аз болсын дегім келеді.

**Абду-Расул Торғаев,
Жамбыл облысы,
Шу ауданы,
Шоқпар стансасынан.**

«Сенім болса, бәрі де болады!»

Жас келген сайын адамның денсаулығы сыр бере бастайды екен. Қан қысымым жоғары, түнде буындарым сырқырап, ұйқыдан да қалған болатынмын. Неге екенін білмеймін, көздерімнен жас саулап тұрады. «Адамның күні – адаммен» демекші, сөйлесе келе бірге жұмыс істейтін құрбымның енесі осы «Жас-Ай» орталығында емделіп, жақсы болып кеткенін естіп, өте жақсы қызметтер көрсететіндігі туралы ақпарат алдым. Бұған дейін Қаскелеңдегі инемен емдейтін орталықтарда ем алғаныммен, дәл осындай нәтижелерге қол жеткізбеген едім. Ал, бұл жердің лицензиясы бар, басшысы Жасан Зекейұлының ел ішіндегі құрмет-дәрежесі де биік адам ғой... Телеарналарға, газет-журналдарға

болсын салмақты сұхбаттар беріп жатады. Ол да бір еңбегінің еленгені, халыққа көрсететін қызметінің ақтығын көрсететін болса керек. Профессор Жасан Зекейұлы жайлы естігенде диагнозды жақсы қояды деп естіген едім, шынымен де ол жайында күмәнім жоқ. Өзім айтпасам да, бүйрегімнің ауыратынын тамырымнан ұстап айтып берді. Бүйрегім ауырған кезде аяқ-қолдарым мен бет әлпетім ісініп кетеді. Біраз дәрі-дәрмектер жазып беріп, инемен он күн емделдім. Қазіргі жағдайым бұрынғы кездегімен салыстырғанда жер мен көктей. Түн ұйқым да тынышталып қалды. Буындарымның сырқырайтыны да басылып қалды. Ендігі жолы қызымды да осында әкеліп емдетсем бе деп отырмын. Көптеген гинекологтарға барып,

кистаның бар-жоғын анықтай алмай дал болдық. «Жас-Айдан» жазылып кететініне сенемін. Он күн бойы ине қойып, қызмет көрсеткен Гүлнұр Нұрәліқызына, Гүлсім атты мейірбикелеріне алғысым шексіз! «Жас-Ай» орталығы халыққа қажет сондай-ақ, заманының медицинасына өз үлесін қосып отырған бірден-бір орталық екенін баршаға жар салып айтқым келеді. Өз халқының қажетіне жарап, ұлтының денсаулығына жанашыр болып жүрген азамат Жасан мырзаның өмірінен әділдік таймасын деп тілек білдіремін!

**Тілек білдіруші –
Сұрманова Ғалия,
Алматы облысы,
Қарасай ауданы,
Қаскелең қалашығынан.**

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

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

Время приема:

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

1. Проспект аль-Фараби уг.
ул.Розыбакиева, Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871
Тел./факс: 8 (727) 249-26-26,



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

Сәуле ТАБАЛДИНОВА

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Айман РАХМАНҚЫЗЫ
Баян МЕЛЬДЕШОВА

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

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 материалдарды көшіріп басуға болмайды. Автордың пікірі редакция көзқарасын білдірмейді.

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

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

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



*Астана – Алаштың
алтын шаһары!*