

№ 5 (14)
2011 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

Республикалық Шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналы

Денсаулықтың
басты жауы баспанамыз
болмасын...

4-5-беттер

Өт қалтасына неліктен
тас байланады?

Ол, расында, тас па?

6-7-беттер

Азық-түлікке
абай болайық...

19-20-беттер

Оралмандар
және Қазақстан
медицинасы

24-25-беттер

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Халықаралық
«Сократ» орденінің
иегері, медицина
ғылымдарының
докторы, профессор:

**Мен – Шығыс-тибет
медицинасын,
Шығыс-тибет медицинасы
мені танытты**

16-17-беттер



Бел ауруының белгісі

Бел ауруы – дербес ауру емес, бұл – тұтас денедегі көптеген аурулардың үнемі кезігетін белгілерінің бірі. Бел ауырған кезде нақты қандай дерттің әсерінен ауырғанын дәп басып айту қиын. Себебі ол бірнеше аурулардың қатар әсер етуінен ауыруы мүмкін. Мұндай жағдай емдеуге де, диагноз қоюға да қиындық туғызады. Сондықтан да Шығыс халықтарында «Науқастың белі ауырса, шипагердің басы ауырады» деген тәмсіл бар. Бел ауруы төмендегі дерттердің белгісі:

Бел бұлшық етінің зақымдалуы

Ұзақ уақыт үстелде отырып жұмыс істегенде, дене әрекетімен үздіксіз шұғылданып, тұруға уақыт болмайтындықтан, белдің бұлшық еттері біртіндеп солып, сіңірлердің созылу қуаты әлсіреп, белдің бұлшық еті зақымдалып, бел ауырады.

Ревматизм сипатты буын қабынуы және қан рагы

Бұл кезде бел үздіксіз ауырып, ауырған жері күйіп тұрады. Күн ыстық кездерде немесе жаңбырлы салқын сәттерде ауру сезімі күшейіп, аздаған дене әрекетін жасаса, басылғандай болады. Ал шұғыл сипатты ревматизм дерті көп кезігеді. Сонымен қатар ол кейбір клеткалардың молаюы мен қан аздық дертіне алып келеді. Соның әсерінен де бел ауырады. Қан рагы да белді ауыртады, сондықтан бел ауырған сәтте нақты қандай себептерге байланысты ауырып тұрғандығын дәрігердің көмегі арқылы мұқият тексерту керек.

Несеп жолына тас байлану мен инфекциялануы

Бұл жағдайда тек қана осы екі түрлі себептің нақты қайсысынан белдің ауырып тұрғанын дәрігердің тексеруі арқылы анықтату қажет. Сосын ем қолдануға болады.

Туберкулез дерті

Туберкулез ауруы да белдің ауруына алып келеді. Бұл жағдайда қызыл клетканың тұну мөлшерін тексерту арқылы білуге болады.

Бүйрек ауруы

Бұл дерт ауру сезімі несеп жолына қарай солқылдап, қатты ауыратындығымен белгілі. Кіші дәреті қызғылт, лайлы немесе қанды болуы, бүйрекке су жиналу, бүйрек туберкулезі, бүйрек шумағының созылмалы қабынуы сияқты бүйрек ауруы бар науқастардың белі жиі ауырады.

Бел омыртқаның шодыраюы

Бел қатты ауырып әрі ауырған жері тұрақты болу, жатып-тұрғанда қолайсыз сезіну, бұрылуға кедергі келтіріп қатты ауру көп жағдайда сіңір созылудың әсерінен болады.

Түпкі жамбастың, жүйке жүйесінің ауруы

Бұл бел омыртқаның шодыраюынан болады. Әсіресе, 4-5 омыртқаның түбі қатты ауырып, қара санына дейін жетеді.

Жыныс мүшесі өспесі және қабынуы

Әйелдердің жыныс мүшесіне өспе шыққанда, сипаты және дәрежесі ұқсамаған бел ауруы пайда болады. Жатыр түбінің ұлпалары шат қуысы өспесінің қысымына ұшырап



немесе қатерлі өспенің кесірінен жамбас сүйектің ішкі ұлпаларына қарай өткенде бел ауырады.

Өт қалтасы ауруы

Бұл кезде белдің оң жағы иыққа дейін сіресіп, үстіңгі құрсағы ауырады.

Сүйектің босауы

Бұл жағдай да әртүрлі бел ауруына алып келеді. Көп қабатты үйлерге баспалдақ арқылы шыққанда жанға батып ауырады.

Тұмау

Кейбір адамдарға тұмау тисе, белі ауырады. Бұл жағдай вирустың, уыттың бұлшық етті сыздатып ауыртуының әсері.

Белдің ашып ауруы

Бел ашып аурумен қатар кіші дәретке қан немесе белок араласып келсе, сулы ісік пайда болса және жоғары қан қысымы дертінің белгілері бірдей байқалса, бұл – бүйрек қабынудың немесе бүйректің жедел қабынуының белгісі. Мұндай жағдай көбінде бүйрек ұлпаларының қанталап ісуінен келіп шығады. Бұл кезде бүйрек ауруы асқынуы болатындықтан, белдің ашып ауруы айқын білінбейді. Ал бүйректің түбегі қабынғанда, несеп жолдарына тас байланғанда, сонымен қатар бүйрек өспесі сияқты аурулардың әсерінен бел қатты ашып ауырады.

Бел бұлшық еттері зақымдалғанда, бел ашып ауырады. Шат қуысы қабынуы сияқты көптеген әйелдер ауруынан да бел ашып ауырады. Сондықтан бел ашып ауырған сәттерде оған селқос қарауға болмайды.

Белдің ашып ауруы, тізесін баса алмау, буыны ұстамау, жантайып жатқанда ауру сезімі сәл басылғандай болу – созылмалы бүйрек ауруының әсері.

Бел ауруының себебін білу өте күрделі. Ол адамдардың ауру жағдайына, жынысына, жасына да қатысты. Белі ауырған науқас әрдайым жақсы демалуға көңіл бөлуі қажет, пайдалы дене әрекеттерімен мейлінше көп айналысуы тиіс. Жұмыс барысында отырып-тұруға көңіл бөлгені жөн.

Бұл санда:

Құрманбек ӘЛІМҒАЗЫҰЛЫ:

Үш 20-ны тойлап жүрміз

*Биыл отау құрғанымызға,
өнерге келгенімізге,
ел тәуелсіздігіне – 20 жыл*



20-21-беттер

Бұл санда:

Жайырдың қыраны Қызылжарда қалықтады



13-бет

Баланың тамақтануын басынан қадағалаңыз



10-11-беттер

Асқазан ауруын емдейтін дәрілердің ерекшеліктері



12-бет

Миға қан құйылу деген не?



14-15-беттер

Ішек қызметінің бұзылуы



26-27-беттер

«Бахорға» келіңіз



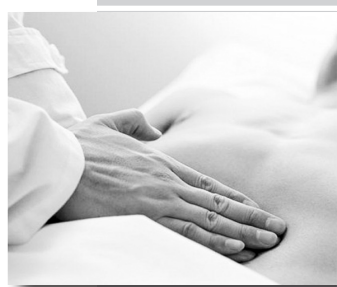
28-бет

Энергетикалық сусындардың әсері



30-32-беттер

Сұрақ – сізден, жауап – бізден



36-37-беттер

Иман



38-бет

Денсаулықтың басты жауы

Үйіміз – әлемдегі ең жайлы мекеніміз. Қазақ «өз үйім – өлең төсегім» деп бекер айтпаған. Сондықтан болса керек, адамдар көбіне сәнді баспанада тұруды қалайды. Сол үшін барын салып жатады. Әлемдік қоршаған ортаны қорғау ұйымының ғылыми зерттеулері бойынша, адамдардың баспанасы терезе сыртындағы ортаға қарағанда, 2-5 есеге дейін ластанғанын айтады. Үйдегі кейбір химиялық элементтердің «көшедегі» экологиялық деңгейге қарағанда 70 есе; 20 токсинді химиялық элементтің үй ішіндегі деңгейі 200-500 есе артық екен. Бұл неден туындаған? Жекеменшік үйімізде денсаулығымызға не қауіпті?

Осынау адам шошырлық статистика нені білдіреді? Біздің кей уақыттарда себепсізден ауырып қалуымыз қауіпсіз деп санаған пәтеріміздегі жайсыздықтан ба? Өкінішке орай, көп жағдайда осылай.

Хлорланған құралдар – үйіміздегі №1 жау. Күнделікті жуып-тазалайтын сұйықтықтардан арылу керек. Қоршаған ортаны қорғау ұйымының қызметкерлері солай дабыл қағуда. Иіссуларды, хош иістендіргіштерді бөлменің ауасын тазарту үшін сепкенімізде, олардан улағыш заттар таралады. Дезинфекциялайтын сұйықтықтарды микробтар мен бактерияларды жоюға арналған деп ойлағанымызбен, олар денеміздің кілегейлі қабыршағы мен терімізді зақымдап, қарсы әсер береді. Себебі ауаға араласқан химиялық заттар түбінде адамның ағзасына түседі. Кейбір өндірушілер құрамында хлорды атамай, жанама түрде натрий гипохлориді немесе жай ғана гипохлорид деп қулыққа барып жаза салады. Сондықтан ондай тауарды сатып алудан аулақ болған жөн. Сондай-ақ тұрмыстық химияны балалардың қолы жетпейтін және желденіп тұратын жерде сақтаған дұрыс.

Енді хлордан қалай қорғанамыз? Тазалайтын, жуатын сұйықтықтарды сатып алмау мен қолданбаумен шектелмеу керек. Мұнымен қоса, майлықтарды, дәретхана қағазын,

ас үй орамалдарын, т.б. химиялық қоспаларға толы заттарды сатып алмау жөн. Себебі олардың барлығындағы химиялық улы токсиндер мөлшері бірнеше жүздеген есеге дейін асып кеткен. Көбінесе сілтілік сұйықтықтарды сатып алыңыз. Тазалауда сода мен уксустың қоспасы да жақсы қолданылады. Тіпті дәретханаларды тазалауда таптырмайтын құрал. Мәселен, бір стақан уксус бактерия мен микробтардың 80-99%-ын жояды. Ауаның иісін уақытша тұрақтандыратын хош иістендіргіштерді қолдан да жасауға болады. Ол үшін бір стақан су, лаванда майының 1 ас қасығы керек; осы қоспаны пульверизаторға құйып, қолданар алдында шайқап тұру қажет. Сақталу мерзімі шексіз. Бұл жуу құралы барлық жерді тазалауда қолданылады. Сонымен, біздің денеміздегі бөртулер, теріміздің құрғақтылығы осындай жуу құралдарынан да пайда болатынын естен шығармайық. Өнімнің құрамына мән беріп, химиядан өзімізді азат етейік.

Үйіміздің келесі бір жауы – құрылыс материалдары. Дәлірек айтқанда, сол материалдардан жасалатын жиһаздар. Неліктен экологтар пәтерді экологиялық лас орын деп атайды? Өйткені онда «таза емес» құрылыс материалдары бар. Соңғы онжылдықта синтетикалық смола мен жасанды қоспалардан жасалған пресстелген плиталар өмірімізге

енді. Ол заттар денсаулыққа зиян келтіретін көптеген белсенді органикалық элементтерді сыртқа шығарады. Дәрігерлердің өзі қарапайым линолеумдерді адам көп болмайтын жерлерге төсеу керек деп, оның зияндылығына назар аударған. Ал бөлменің жайлылығына пластиктен жасалған қабырғалар, ДВП мен ДСП-лар қауіпті. Олар табиғи ағаш өнімдерінің орнын басқандықтан, жасанды заттың айтарлықтай зияны бар екендігі белгілі.

Қытай құрылысшылары салатын ғимараттарда көбіне улы формальдегидті қолданады. Формальдегид токсинді, қауіпті у болып саналады. Әрі бұл материал жанғыш келеді, от тисе, бірден лаулап кетеді. Мұнымен қоса, баспана мен оның тұрғындарын улайтын нәрселердің қатарында үйдің қабырғалары да бар. Көбі үшін бетон мен помербетоннан жасалған қабырғалардың радиоактивті болуы жаңалық болды. Оған себеп – радон радиоактивті газының бөлінуі. Радон әдетте жер астынан бөлінеді. Жерге салынған әрбір құрылыс нысаны осы радиоактивті газды сақтап, оның ауада таралып, ұшып кетуін жібермейді. Радонның ең көп концентрациясы кірпіш пен тастан салынған үйлерде болса, ағаш үйлерде аз болады. Өзіміздің үйлерімізде радон газын қабырғалар, су мен газ құбырлары бөледі. Радон мөлшерін бөлмелерді желдету арқылы азайта аламыз. Сондай-ақ штукатурка мен жақсы жапсырылған қағаздан жасалған тұсқағаздар радон газынан қорғайды.

Бетон плиталары сонымен бірге бөлмедегі ауа ылғалдылығын азайтады. Бөлменің құрғақтылығы тыныс жолы ауруларына, шаштың әлсізденуі мен терінің құрғақ болуына әкеледі.

БІРТҮЙЕР

Қазір баспаналарда жағымсыз иісті көбіне полимерлік материалдар шығарып келеді. Полимер адамның шаршауына әсер ететін, бас ауруын, бронхы астмасының қозбасын тудыратын полихлорвинильді плиталар арқылы әсер етеді. Мұндай плиталар еденде жаздығүні ыстықты ұстап тұрса, қыстығүні жылылықты сақтай алмайды, сондықтан қосымша ыңғайсыздық тудырып, отбасы мүшелеріне суық тиюі ықтимал.

ы баспанамыз болмасын...



Емен және жаңғақ ағаштарынан жасалатын қатты жиһаз түрлері неше түрлі газдар бөледі. Бірақ қатты жиһаздардың зияндылығы алғашқы үш жыл ғана сақталып, кейіннен азая түседі. Ал жұмсақ жиһаздар одан да қауіпті. Бүгінгі таңда кең таралған поролонды немесе пенополиуретандық қосындылар 5-60 мг зиянды заттар шығарады. Жұмсақ жиһаздан 10 жыл уақыттан кейін арылу керек. Себебі жыл өткен сайын ол жиһаздардан адам денсаулығына кері ықпал ететін улы заттар пайда болады. Жаңа жиһаздардың иісі де зиянды: фенол, формальдегид, аммиак, бензол және т.б. ондаған токсинді заттардан тұрады. Ол иістерді біраз уақытқа кетіру үшін сода немесе уксуспен сүртіп шығу керек.

Экологиялық таза жиһаз, әрине, табиғи ағаштан даярланған жиһаз. Дүкенде жиһаз сатып алардан бұрын

сатушылардан оның сертификатын сұрап алыңыздар. Ал тұсқағазды ауа өткізгіштігіне қарап, таңдау керек. Сондай-ақ тұсқағаздар қағаздан және өсімдік тектес материалдардан жасалуы керек. Сонда ғана өзіңіз бен жанұяңыздың саулығын сақтай аласыз.

Қатерлі жаулардың келесі бір түрі – шаң-тозаңдар.

Үйімізді күніне неше рет жуып-тазаласақ та, шаң-тозаңдардан арыла алмаймыз. Сондықтан көптеген жұқпалы және созылмалы ауруларға шаң-тозаңдардың кесірінен шалдығамыз. Бірақ ол туралы көп біле бермейміз. Сонымен, шаң басқан пәтеріміздің қауіптілігі мынада. Ең алдымен, бронхы астмасының қозуына себепкер болады. Үйдегі шаң-тозаң мұрын, көз және бронхының айналасына әсер беріп, аллергияның, астманың асқынуын жеделдетеді. Соның көбі – жұмсақ жиһаздар, ойыншықтар, т.б.

сол тектес заттардан пайда болады. Сөйтіп, жұмсақ жиһаз шаңданудың аса қауіпті себепшісі болады. Адам жататын төсек матрацында, жастық, көрпешелерде шаңды көбейтетін кенелер болады. Мысалы, 1 грамм шаңда 2000-нан 15 000-ға дейін кене болады. Ұйықтап жатқан адам көрпені 20-30°C-қа дейін қыздыруы мүмкін десек, бұл дымқыл жағдайды орнатып, кенелер мен зендердің өрбуіне қосымша жағдай жасайды.

Шаң-тозаңмен қатынасты азайту үшін төмендегідей ережелерді пайдаланған жөн: жатын орынды, жамылғыны жақсылап желдету; төсек жамылғыларын жиірек ауыстыру; бөлмені жиі желдету; дымқыл матамен тазалау.

Қысқы уақытта жердегі паластар мен қабырғадағы кілемдерді шаңсорғышпен тазалап, қар арқылы шаңнан босату қажет. Шаңның пайда болуына әкелетін заттардан арылу қажет. Паластардың орнына паркет салуға болады. Ал кілемдердің орнына сурет картиналарын ілуге болады. Ауыр перделерді жеңілдеріне ауыстыру керек.

Гүлдердің де горшогы туралы ұмытпай, құмын тазалап, жапырақтарын шаңнан тазалап отыру маңызды.

Ал киім-кешекті қатты жабулы пластикті қорапта, аяқ киімді сырты жабық қорапта сақтау керек. Бөлменің және шкафтардың бұрышын зиянды саңырауқұлақ микробтарынан арылту қажет. Егер саңырауқұлақ микробтары көбейіп кетсе, адамның денсаулығы мүлдем нашарлап кетеді. Сондықтан тазалыққа сақ болу қажет.

Жалпылай келгенде, жоғарыда айтқандарымыз – үйдің жайлылығын құртатын ең басты ластаушы заттар. Кей күндері денсаулығыңыз сыр беріп, өзіңізді нашар сезінсеңіз, айналаңызға, сізді қоршаған заттарға, үйіңіздің ішіне мән беріңіз. Мүмкін аурудың себепшілері де дәл осылар шығар.

Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ
Дияс БЕЙСЕНБЕК

Өт қалтасына неліктен ТАС БАЙЛАНАДЫ? Ол, расында, тас па?

Өтке тас байланудың механизмі біршама күрделі, әлі де нақтылы қорытынды шыға қойған жоқ. Дегенмен зерттеу нәтижелері өтке байланған тастың нағыз тас емес екенін көрсетіп отыр. Егер шартты түрде өт жүйесіне байланған тасты өзенге тұнған құм топыраққа теңесек, қателесеміз. Себебі өт сұйықтығындағы ұсақ қиыршық азықтықпен ілесіп келіп тұнған құм мен тас емес.

Қайта өт сұйықтығының құрамында өзгеріс туылу себебінен пайда болған. Өт тұзы лецитин азайып немесе холестерин құрамы артып, бұлардың салыстырмасы 1:13-тен төмендегенде холестерин жиналып бірігеді де, үлкендеу тас байланады. Зерттеу нәтижелері мынаны көрсетіп отыр: өт жүйесінің жұғымдалуы – тас байланудағы басты фактор. Әсіресе, өт жолындағы жұмыр құрттан өрлеме сипатты жұғымдалу болғанда тас оңай байланады. Еліміз ішіндегі зерттеулерге негізделгенде аскариданың өлген қалдығын немесе құрт жұмыртқасын өзек еткен тас байлану 65 пайызды ұстайды.

Жұғымдалғаннан кейін түлеп түскен өт жолы кілегей қабығының клеткалары мен бактерия түйіртегі тастың өзегін қалыптастырады.

Қысқасы, қазіргі бірыңғайлау пікір мынадай: өт сұйықтығы құрамының қалыпсыз өзгерісі, өт сұйықтығының бөгелуі, өт жүйесінің жұғымдалуы өтке тас байланудың басты себебі болуы мүмкін.

Өт қалтасына байланған тастың өт қалтасы қабынуымен қандай қатысы бар?

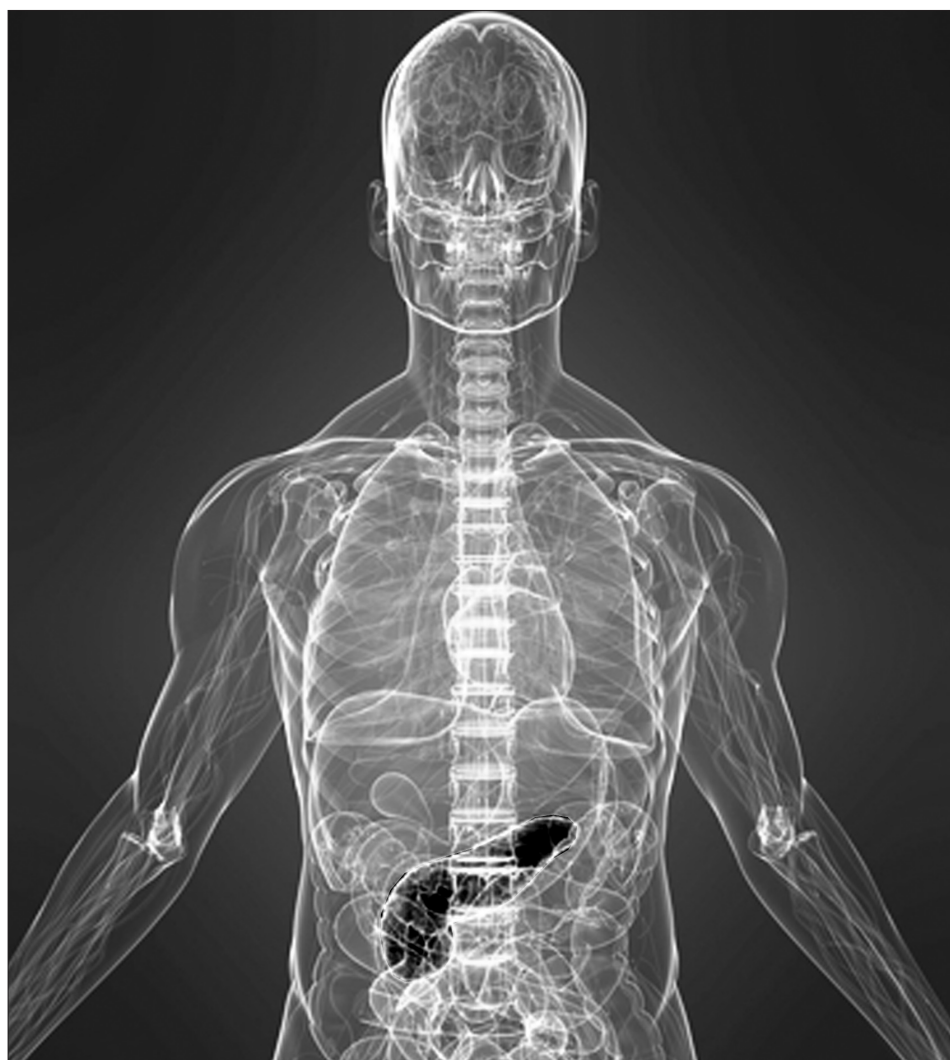
Өт қалтасына тас байланған науқасты В типтегі ультрадыбысты толқынды аспаппен тексергенде мүлде басым көпшілігінің өт қалтасының бүйірінен талауратып қабынған өзгерісті байқауға болады. Клиникада диагноз қою барысында өт тасы мен өт қалтасының созылмалы қабынуы бір уақытта өмір сүретіндігі анықталып отыр.

Өт қалтасының қабынуы өт тасының қалыптасуын тездетеді. Ал байланған тас өт қалтасын тітіркендіріп, өт қалтасының қабынуын тудырады. Екеуінің өзара әсер көрсетуінен қатерлі айналыс қалыптасады да, ауруды асқындырады. Сондықтан бұған

аса мән беріп, арнаулы ем-шараларын қолданған жөн.

Өт қалтасы қабынған кезде өт қалтасының бүйірлеріндегі клеткалар қабыну сипатында өліеттенеді, бұзылып ажыраған тканьдар мен клетка тозындылары, бактерия өлекселері тас байлану өзегіне айналады, тас болып байланатын ұсақ кристалдар осы өзекке жабыса беріп тас қалыптастырады. Қабыну болған кезде ткань клеткалары қабынған клеткалардың сіңіп өтуінен ісінеді, жалқақ көбейеді. Жалқақтың ішіндегі қантты белок (глюкопротеин) тас байлануды тіпті де жеделдетеді. Қалыптасқан өт тасы өт қалтасының бүйірлерін тітіркендіреді, әсіресе, тас өт түтігіне кептелгенде мұндай механикалық зақымдаудың рөлі





тіпті де зор болады. Өт қалтасы зақымдалғанда, кілегей қабығы бұрынғы қалтқылық қорғау рөлінен айырылады. Сонымен, оттегі химиялық құрамдары өт қалтасының бүйірлеріне оңай сіңіп кіреді, нәтижесінде химиялық зақымдалу пайда болып, зақымдалған өт қалтасының бүйірлері бактерияның өсіп-өрбуіне тиімді орта туғызады, осыдан барып қабыну, жұғымдалу пайда болады.

Аурудың алғашқы белгілері:

Құрсақтың ауруы – өт қалтасы жедел қабынуының басты белгісі. Бұдан сырт, жүрегі айну, құсу, тоңу, қалтырау, қызу, тіпті сарғаю сықылды қосымша белгілер де болады. 85-90 пайыз науқаста алдымен жүрегі айну, құсу сынды белгілер белең береді. Жеген нәрселерін немесе көк жалқақ запыран құсса, артынан асқазаны ауырса, бұл рефлексстік құсу делі-

неді. Жеңіл дәрежеде құсқандар төзе алады. Ал жиі-жиі, дамылсыз құсатын науқастарды сұйықтық құйып емдеу қажет. Аурудың алғашқы мезгілінде әдетте науқастың қызуы көтерілмейді, ауырып, 24-58 сағатта төмен қызу немесе орта дәрежеде қызу болады, қатты қызу сирек ұшырайды. Тоңу жайты қосан жарлайды, қалтырау әдетте біршама жеңіл болады.

Оң жақ иық бөлігіне (оң жақ жауырын тұсы) таралып ауырса, өт қалтасы қабынудың салдары деп ойлаған жөн. Себебі өт жедел қабынғанда, қабыну оң жақ диафрагма (көк ет) нерв ұштарын тітіркендіріп, оң жақ иық бөлігінің терісінде рефлексстік ауырған сезім пайда болады. Диафрагма нервтері иық бөлігінің терілеріне таралған. Диафрагма нервтері ұшының қозуы диафрагма нервтері арқылы нерв түйініне жеткенде оң жақ иық бөлігі терісіне таралған сезім нервталшықтарына ықпал жасайды. Сонымен, үлкен

ми қыртысында жаңсақ сезім пайда болып, оң иықтың сырты ауырып жатқандай сезіледі.

Қабыну құрсақ пердесіне жайылғанда, құрсақ бүйіріндегі шеткі нервтерді, яғни жұлын нервтерінің оң жақ қабырғалары арасындағы нервті тітіркендіреді. Әр тал қабырғааралық алдыңғы нервтер, кейінгі тармақ нерв болып екіге бөлінеді. Соның ішінде оң жақ 9-шы қабырғааралық нервтің алдыңғы тарамы құрсақ бүйіріндегі өт қалтасы аумағына таралады. Өт қалтасы қабыну сәйкесті құрсақ үсті пердесін тітіркендіргенде оң жақ құрсақ бөлігі қатты ауырады. Бұндай күшті тітіркену ұқсас бір нервтің кейінгі тармағына әсер еткенде, кейінгі тармақ таралған оң жақ иықтың тұсы (жауырын асты бөлігі) сіресіп ауырады.

Өт қалтасының созылмалы қабынуының тас байлану сипатты және тас байланбау сипатты екі түрі болады. Тас байлану болмаған қабынуда өт шаншуы сирек ұшырайды. Тас байланудан қабынғанда өт шаншуы үнемі ұстайды. Бұл екеуінің басқа белгілері онша типтік болмайды. Көбінесе құрсақтың оң жақ жоғарғы бөлігі немесе құрсақтың үстіңгі бөлігі ұқсамаған дәрежеде бұрап не шаншып ауырады. Оған қоса ас қорытуы жақсы болмайды. Яғни тамақтан кейін құрсақтың оң жақ үсті кепкендей сезіледі, кекіреді, ықылық атады, жүрегі айнып, құсады. Майлы тағам жесе, шаршаса, ауру белгілері күшейеді де, «асқазан ауруына» ұқсап кетеді. Кейбір науқастар ұзақ уақыт «асқазан ауруы», «он екі елі ішек жарасы», «бауыр қабынуы» т.б. науқасын деп емделеді де, ауруды асқындырып алады. Осындай кезде өт қалтасы қабынуды да ескерген жөн. Сондықтан оң жақ құрсақ үсті ауыратын науқастар, әсіресе, ұзақ уақыт асқазан ауруы сияқты ауру деп емделсе де, сауықпағандар дер кезінде В типті ультратрадыбысты толқын аспабында тексеріліп, өт қалтасы созылмалы қабынуы бар-жоқтығын тексертуі қажет, егер шынында өт қалтасы созылмалы қабынуы бар болса, белгісіне қарай емделсе, сауығып кетуге болады.



СОРПА

Емшілер мен шипагерлер құртқа шалдыққан, мысалы, сүйек туберкулезі, өкпе туберкулез сияқты асқынған ауруларды дәрілер мен ұлату арқылы емдеген. Бұл микробты өлтіру науқасты қатты қалжырату әдісі арқылы емдеу нәтижелі етеді, науқас түріне, жағдайына қарай, сорпа-суымен бірге, ішіп-жемін де ыңғайластырып отырған.

Сорпа түрлері

Қой еті, сиыр еті сорпасы, дәнді дақыл сорпасы, ботқа, сүйек сорпасы, құс еті сорпасы, бұдан тыс дала хайуанаттарының етінен, сүйегінен, тарамысынан, тұяғынан, мүйізінен, тісінен қайнатылған сорпалар болған. Кейбір дала хайуанаттарының ішек сорпасы, өсімдіктер сорпасы сияқты сорпаларды дәрі ретінде емдеуге, шипалы деп пайдаланған.

Қазақ шипагерлері ыстығы көтеріліп, асқазан-ішек ауруларына, ішкі ауруларға душар болғандарға күріш, бидайдың жарма сорпасын берген.

Іш кірнесіне, желқұзға, соқыр-ішекке қасқалдақтың ішек сорпасын берген. Сонымен бірге, туытта қиналып босанатындарға, бала жолдасы түспегендерге қарғалдақ сорпасын берген.

Ыстығы тасып, температурасы жоғарылағандарға ырғай сорпасын, суық тиген, күтімге алынған науқастарға сүйек сорпасы, желқұз науқастарына дәрілік ет сорпасы

берілген. Мысалы, күшала салынған қой еті сорпасы, қалампыр салынған сиыр өті сорпасы, сыр сапырылған кептер сорпасы, асқазаны төмендеген, ішін суық жел алғанда және он екі елі ішек жарасы болғандарға борсық еті дәрілік сорпасы пайдалы. Жүйке жүйесі әлсіз, ұйқысыздық, іш кепкенге ешкі сорпасы берілген. Қой еті дәрілік сорпасы ас қорыту жүйесі нашар, әл-қуаты жоқ науқастарға берілген.

СОРПАНЫҢ РӨЛІ

Сорпа тек азықтық үшін ғана емес, науқастарды да емдеуге қолданылады әрі осы жайлы мағлұматтар халқымызға сонау мыңжылдықтардан бастап белгілі.

СОРПА ДАЙЫНДАУ:

Сорпа, жалпы алғанда, ет, сүйек, балық немесе саңырауқұлақ, дәнді дақыл сорпасы болып бөлінеді. Ал бидай мен әртүрлі көкөністерден жасалатын қара сорпалар да дәмді келеді.

Хайуанаттар және өсімдік өнімдерінен істелген сорпаның қоректік құны өте жоғары болып, ол белоктардың, майлардың, көмір, су қоспаларының, витаминдердің және минералды заттардың ерекше дайындалған тамаша түрлері саналады. Халық сорпаны денсаулықты қорғаудың ең қарапайым тәсілі ретінде қарап келді. Мысалы, қазақ халқы әйел босанған кезде қалжа сойып, сорпа береді. Жапонияда әйелдер босана салысымен-ақ теңіз өсімдіктері сорпасын береді. Жерорта теңізі ауданы және Солтүстік Африка халықтары сарымсақ сорпасы аурудан құтқарады деп қарайды. Сорпа денсаулықты қорғап, ауруды сауықтыратындығы тек қазақ ұлты ғана емес, дүниежүзіндегі халықтардың шипагерлеріне де тараған. Мысалы, Майамидағы денсаулық сақтау орталығының директоры, доктор Мэруин Сакнер: «сарымсақ және қара бұрышпен дәмделген тауық етінің ыстық сорпасы тұмаудан тез айықтыру қасиетіне ие» деп көрсетеді.

Америкалық шипагер Джордж Бер: «сорпа организмдегі без (лимфа) кемістігін анықтау қажет болғанда өнімді әрі үйлесімді болады» деп қарайды.

Талай заманнан бері сорпа асқазан рагының алдын алады деген тұжырым болған. Мұны ғылым бүгінгі күнде де дәлелдеп отыр. Мысалы, Токионың мемлекеттік заң ғылымы зерттеу институтының докторы Такеши Хирояма 17 жыл ішінде 265 адамға зерттеу жүргізген және оны егер ферменттелген сары бұршақ ботқасына істелген көкөніспен қосып ішіп тұрса, асқазан рагының пайда болу дәрежесі төмендейді деп саналған. Америкада 60 мың адамның денсаулығын тексергенде, денсаулығына көңілі толатындардың барлығы үнемі сорпа ішіп тұратындығы мәлім болған. Пенсильвания университетінің ғалымдары семіздер аптасына төрт рет, яки онан да көп рет сорпа ішіп тұрса, салмағы орта есеппен 20%-ға азаяды деген қорытынды шығарған.

**Дайындаған
Ұлпан ЖАСАНҚЫЗЫ**

Сүйісемін деп керең болды

Жақында Пекиндегі орталық емханаға құлағы естімей қалған бір жас азамат емделуге келген. Дәрігерлер тексеру арқылы науқастың құлағының дабыл жарғағы жыртылғанын байқаған. Бір қызығы, жігіттің құлағының дабыл жарғағы ешқандай сыртқы соққы алмай-ақ сүйісудің әсерінен жыртылып кеткен. Дәрігерлер одан бірер күннің алдында не болғанын сұрағанда, ол екі сағат алдында қалыңдығымен қатты сүйіскенін, нәтижесінде құлағының «дың» етіп барып естімей қалғанын, емханаға келер жолда ол көшедегі машиналардың сигналын да ести алмай қалғанын айтқан. Адамның ауыз қуысы мен құлағы негізінен біріккен болып, әдеттегі жағдайда екі қуыс тең қысымда болатындықтан, қатты сүйісудің әсерінен осы қысымның тепе-теңдігі бұзылса, адамның есту қабілетіне әсер етеді екен.



Көңіл күйдің тұрақсыз болуы – іштегі балаға зиян



Ұлыбританияның «АМС» әлеуметтік журналының жақындағы саны жүктілік кезінде әйелдердің көңіл күйі тұрақсыз болса, іштегі нәрестенің салмағы да әжептәуір жеңілдейтінін жазыпты. Егер бұл

жағдай тым салмақты болса, нәресте туыла салып шетінеуі мүмкін. Осы жаңа зерттеуді нақтылауды мақсат еткен Швейцария Корольдік медицина институты мен Бенгал «BRAC» Ауыл-қыстақты жебеу комиссиясы Бенгал мемлекетіндегі ауылдарда әйелдерге зерттеу жүргізіп көрген. Олар ауылдағы 720 жүкті әйелдің 3 ай бойғы психикалық жәй-күйін бақылаған. Нәтижесінде жүктілік мезгілінде мазасыздануға шалдыққан әйелдердің 18 пайызы дене салмағы өте төмен нәрестелерді өмірге әкелгені анықталған. Нәрестелердің дене салмағының тым төмен болуы олардың шетінеу көрсеткішімен тығыз байланысты болғандықтан, ғалымдар жүкті әйелдерге барынша көңілді журу керек деп санайды.

Сілекей де ем болады екен

Сілекей – адам немесе хайуанаттардың ауыз қуысынан рефлекс жолымен бөлініп шығатын созылмалы сұйықтық. Жақында Мәскеу университетінің Халықаралық денсаулық зерттеу орталығы Америка ғалымдарымен бірлесіп тәжірибе жасау арқылы сілекейдің төмендегідей емдік қасиеттерін анықтап шыққан:

1) Сілекей ас қорытуды тездетеді;

2) Қатерлі ісікке қарсылық қуатты арттырады;

3) Терінің ылғалдығын сақтап, сүйек буындарын майлайды, есте сақтауды арттырады;

4) Сілекейді маса, шыбын, құрт-құмырсқа т.б. жәндіктер шаққан жерге жақса, қанды тоқтатып, ісудің алдын алады;

5) Әр күні жатарда бетке сілекей жақса, беттегі әжім азаяды екен.

Бедеу ана, белгісіз күйеу

Адам ұрпағын өрбіту институты мамандарының мәліметіне қарағанда, елімізде бедеулік қасиетіне шалдыққан отбасылар саны 350 мыңнан асып кеткен. Осындай отбасыларға көмек көрсету үшін республика бойынша 8 Қолмен ұрықтандыру орталығы озық биотехнологияларды қолдану арқылы кешенді жұмыс атқарып келеді. Осы орталықтардың сапалы қызметінің арқасында өмірге келген 5 мыңға жуық нәрестенің алды 15 жасқа толыпты. Астанадағы «Ана мен бала» ұлттық орталығы дәрігерлерінің айтуына қарағанда, бұған арнайы квота да бар. Жылдық квота 100-ге

жуық болғанымен, нақты сұраныс 6 мыңнан астам. Өкініштісі сол, орталықты жағалайтындардың басым көбі – күйеусіз-ақ бала сүйгісі келетін қыздар мен күйеуі бола тұра, келбетті, атпал азаматтардың ұрығын пайдалану арқылы «сапалы» ұрпақ сүйгісі келетін әйелдер. Бұлар үшін әрбір донор еркектің ұрығы 5 мыңға бағаланып отыр. Ал дәрігерлердің қызмет ақысы мен дәрі-дәрмек құны – 500 мың. Жүкті болғысы келетін әйел белгісіз күйеудің бой биіктігін, салмағын, көзінің түсін, білімін таңдай алады. Тіпті қай ру, қай жүзден екенін де білуге құқы бар.



Қазақстандағы балалардың жартысынан астамы суық тию мен созылмалы аурулармен ауырады. Аурулардың арасында бірінші орында – жұқпалы аурулар: жөтел, тұмау. Кейінгі орындарда – ішек-асқазан мен көз аурулары. Мамандардың айтуынша, бұған себеп – қазіргі экологиялық ортада өскен өнімдердің сапасыздығы мен ата-аналар қадағалауының жоқтығынан. Әсіресе, тамақтану жүйесінің болмауы.

Ата-ананың көз қуанышы – оның баласы. Баласын ержеткізіп, сапалы білім мен өнегелі тәрбие беру – әрбір ана мен әкенің мақсаты. Осы мақсаттарды іске асыруда бала денсаулығының жағдайы аса үлкен рөл атқарады. Өйткені дені сау бала – елдің ертеңі. Алайда көбіміз балалардың тамақтануына жіті көңіл бөле бермейміз. Өзіміз жейтін тамақты балаларға береміз, дүкендерде өнімнің сапасына қарап жатпаймыз, тамақтану рационын білмейміз. Осының бәрі баланың денсаулығына, оның болашағына әсер етеді.

Ресей сарапшыларының айтуынша, баланың тамақтану тәртібі кішкентай кезінен бастап-ақ бұзылады екен. Бізде әрбір үшінші баланың денсаулығы нашар. Оған себеп – дұрыс тамақтанбау. Уақыттың тығыздылығын сылтау ететін көптеген ата-ана осыған мән бермейді. Бұл – үлкен қателік. Баланың тамақтануына аса мұқияттылықпен қарау керек. Мәселен, сәби туылған сәттен бастап, ананың табиғи сүтімен қоректенгені дұрыс. Бірақ кей жағдайларда ананың

педиатрлармен қатар, Ресей және Еуропаның дәрігерлері айтуда. Бүгінде таңертеңгі асты көптеген балалар ішпейді. Тәбеті жоқ деп ата-аналар да көңіл бөлмейді. Бұл да дұрыс емес. Бұл организмнің тепе-теңдігін сақтамайды. Сонымен қатар физикалық күшті әлсіретіп, ойлау қабілетіне кері әсер етеді. Ата-аналардың өздері таңертеңгісін ештеңе ішпей шықса, онда бала да тамақ ішу керектігіне сенбейді. Сондықтан жеке үлгінің өзі балалар үшін аса маңызды. Жанұямен бірге

ну ағзадағы калорияны әрі холестерин мөлшерін көбейтеді. Түскі ас барлық тамақтанудың ішінде ең маңыздысы. Түскі ас тойымдылығымен және пайдалылығымен ерекшеленеді.

Түстікке (16:00 шамасында) печенье, құймақ, тоқаштар, зефир, мармелад ұсынуға болады. Кисель, айранды сусын ретінде беруге болады. Түстік түскі ас пен кешкі ас арасында жалғыз болып табылады.

Кешкі ас – ең соңғы тамақтану кезі саналады. Одан кейін ештеңе жеуге

БАЛАНЫҢ ТАМАҚ БАСЫНАН ҚАДАҒА

сүті құнарсыз болып, тіпті шықпауы мүмкін. Осы кездерде «табиғи тектес» деп аталып жүрген, құрғақ сүттер пайдаланылуда, бірақ оларды көп пайдалануды азайтқан жөн. Себебі онда ана сүтінде болатын дәрумендер аз, сондай-ақ құрғақ сүт бәрібір табиғи сүттің орнын толтыра алмайды. Оларды таңдағанда да аса мұқиятпен көру қажет. Қазіргі нарықта отандық өндірушілердің құрғақ сүттері сапалы болып саналады. Кішкентайынан (2-3 айлығынан) қанты бар тәттілермен еркелету болашақта қант диатезін тудыруы мүмкін. Сондықтан одан аулақ болған абзал.

Баланың тұрақты тамақтану рөжімі қандай болу керек?

Жасы өскен сайын баланың энергетикалық қажеттілігі көбейеді, ағзаның қалыптасу кезеңдері басталады. Ересек баланың тұрақты асы – ботқа болуы керек. Дәл осы кеңесті біздің

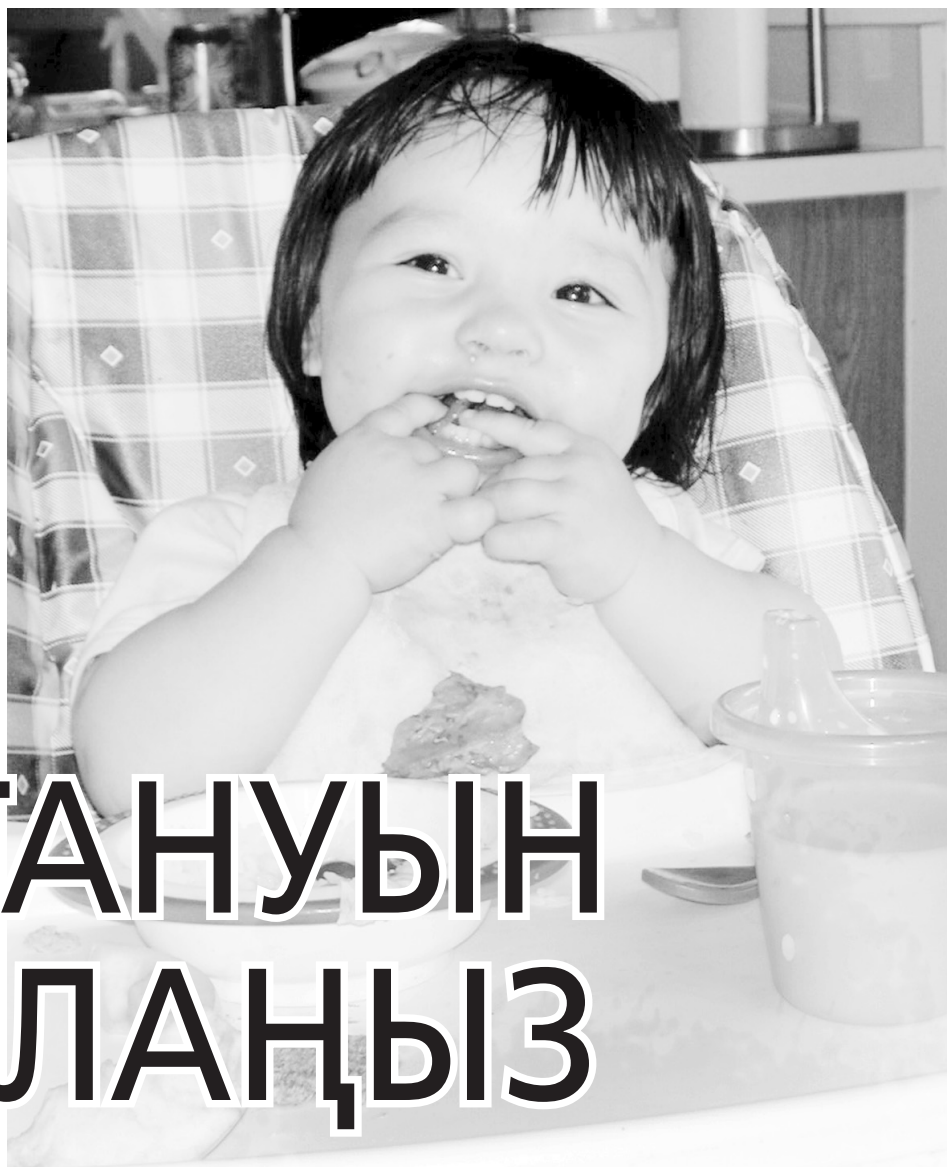
толық түрде ластанудың өзі бір өнеге. Ал күнделікті жеңіл-желпі тамақтану, бутербродтар, тәттілер мен лимонад сусыны соншалықты тойымды, пайдалы емес, керісінше, тәбетті құртады.

Күріш, бидай, тары, т.б. даярланатын ботқалар әрдайым құнарлы әрі өсу мен жетілуде аса үлкен орын алады. Онымен қоса, жұмыртқа, сүт өнімдерін де беруге болады. Таңертеңгі ас сүтпен, шай немесе какаомен ішіледі. Кейде таңертең тамақ немесе шай ішпесек, басымыз ауырып, әлсізденеміз. Сондықтан таңертеңгі астың да өз орны бар. Ол күнімізді сенімді, көңілді бастауымызға әмір етеді.

Ал түскі аста бірнеше тағам болғаны абзал: көже, сорпа, ет, балық секілді. Балық пен еттің гарниріне көкөністер, макарон салуға болады. Ал біздің түскі астарымыз көбінесе макарон өнімдері болып жүр. Одан да бас тарту керек. Себебі үнемі ұн тағамдарын пайдала-

болмайды. Өйткені одан кейін тамақ ішілсе, асқазан жүйесі бұзылады. Кешкі ас ыстық тағам болуы тиіс. Назар аударылуы керек тағы бір мәселе – тоя жемеу. Дәрігерлердің айтуынша, егер тамаққа 60-70%-ға тойдым дегенде, ауқаттануды аяқтау керек. Еуропада бұл шектеу аса кең таралған. Кешкі астан соң азын-аулақ бір нәрсе жей салу да жаман әдет. Ол асты асқазан қорыта алмауы мүмкін. Сөйтіп, қорытылмаған ас қалдықтары тасқа айналып, бауыр, өт, бүйректің жұмысын нашарлатады. Қарапайым рацион, тамақтану жүйесі осындай болу керек.

Оқушы тәуліктің 7-8 сағатын мектепте өткізеді. Барлық мектепте асхана болмайтындықтан, балаға тамақты арнайы ыдысқа салып беріп жібергеннен басқа амал жоқ. Бутерброд, фаст-фуд түрлерімен шектелмеуі керек. Салаттар мен омлеттерді қосу қажет. Есте сақтайтын нәрсе, бала күніне 5 уақыт



ТАНУЫН АЛАҢЫЗ

тамақтануы керек! Оның үшеуі – ыстық тамақ. Осы айтқандарды қатаң сақтау арқылы баланың денін сау етуге болады. Үлкендерге қарағанда, балалардың энергетикалық қажеттіліктері басқа. Организмнің құрылыс материалы болыптабылатынақуызетте, жұмыртқада, балықта және ірімшікте көп. Және де мұның бәрінің майлылығы төмен болуы тиіс. Ал тұздалған, қуырылған, жартылай пісірілген, қақталған тағамдарды көп бермеген абзал. Себебі олар асқазан мен ішектің қызметін бұзады. Сондай-ақ көп жағдайда аса пайдалы емес. Әр күн сайын бала үнемі сүт және сүт өнімдерін – айран, ірімшік, йогуртты ішіп отыруы қажет. Жоғарыда айтылғандар – әрбір ата-анаға баланы тамақтандыру жаднамасы. Қарапайым тәсілдермен баланың денсаулығын реттеуге болады.

Баланың дұрыс тамақтанбауының белгілері:

- Көп салмақ тастау;
- Аменорея (қалыпты етеккірдің болмауы);
- Шаштың түсуі;
- Психологиялық күйзелістер;
- Әлсіздік, шаршаудың жоғары болуы;
- Жиі жүрек қағу;
- Терінің құрғақ болуы;
- Іштің кебуі;
- Тіс аурулары;
- Ас қорытудың бұзылуы;
- Тек бір тамақ түрін ғана пайдалану (мысалы, тәтті тағамдар).

Мұнымен қоса, көкөністер мен жемістерден даярланған шырын түрлері үнемі рационда табылуы керек. Себебі жаңа жемістер – ең негізгі дәрумен көздері. Ата-аналар балаларының тәбеті жоқтығынашағымайтады. Балаларыңыз жақсы тамақ ішуі үшін тамақ «ләззат» сыйлауы тиіс. Қырыққабат пен ботқаны көргендегі көңіл күй, тәтті тоқашты неме-

се тәтті әрі сырты көркем асты көргендегі көңіл күйге қарағанда басқаша болатыны анық. Балалар жақсы көркемделген және алуан түрлі тамақты ұнатады. Бастысы – тамақтану режимінің сақталуы. Егер бала асты жиі ішпей, тамақтану аралығы үлкен болса, онда оның ой мен дене қабілеттерінің тепе-теңдігі бұзылады. Ал тоя тамақ ішу жаман әдет болып қалыптасып, сөйтіп, тәбет нашарлап, ішектің созылуына апарады.

Балалар тағамын көбінде дүкендерден, т.б. азық-түлік орындарынан аламыз. Алайда оның сапасына, шығарылу мерзіміне аса назар аудармаймыз. Содан болар, балалар уланып жатады, ауруларға ұшырап жатады. Көптеген ата-аналар дүкенде жаңа өнімдерді алудың орнына чипсы, кириешки сынды пайдасыз өнімдерді алады. Ол өнімдер сапалық стандартқа сай келмейтіндіктен, даярлану технологиясы бұзылғандықтан, денсаулыққа қиянат жасаудың қажеттілігі жоқ. Дүкендерден әрдайым сатып алынатын ұн тағамдары әр уақытта пайдалы емес. Олар көбінесе маргаринде дайындалады, сол себепті, организмге артық майлар жиналады. Сондықтан қолдан пісірілетін печенье немесе бөлішкеге ештеңе жетпейді. Сауда орындарында алуан түрлі рулеттер, кәмпит жинақтары, тәтті тоқаштар көп-ақ. Бірақ біз оны тәтті деп ала салғанымызбен, оның денсаулыққа кері әсерін білмейміз. Бұл тәттілердің құрамында қант пен ароматизаторлардың көлемі белгіленген нормадан асқан. Мысалы, дәрігерлер рулеттерді көп жеуге тыйым салды. Онда қант пен жасанды дәмдеуіштердің мөлшері көп.

Балаларды тәтті тағамдармен көп еркелетудің соңы қант ауруына әкелетінін ұмытпау қажет. Оның орнына витамині көп йогурт, жеміс-жидекті сатып алған дұрыс. Ескеретін тағы бір жайт, Қазақстан балаларының 80%-дан астамы тіс ауруларына шалдыққан. Бұған себеп – бір жағынан, тісті дұрыс тазаламау болса, екінші жағынан, баланың қоректенетін тамағынан. Тым тәтті, тым ащы әрі тұзды тағамдар ауыз қуысына жағымсыз әсер береді, кальцийді, тіске, сүйектерге қажет D дәруменін азайтады. Бұл стоматологиялық сырқатқа әкеледі. Осы себепті, барлық уақытта сақ, абай болған жөн.

**Бибігүл НҰРТАЗАЕВА,
Дияс БЕЙСЕНБЕК**



Асқазан ауруын емдейтін дәрілердің ерекшеліктері

Асқазан ауруы көп ұшырайтын ауру белгілерінің бірі. Басты белгісі қазан толмас жайсызданады немесе ауырады. Сонымен бірге кекіреді, запыран құсады, тамақтан кейін асқазан сыздайды т.б.

Үнемі қолданылатын, асқазан ауырғанды басатын дәрілер:

1. Алюмин тотығының гидраты: қышқылға қарсы тұрады, шекті орынның қанын тыяды. Жараның бетін қорғайды, т.б. өнім беру қуаты ұзаққа созылады. Әдетте, асқазан жарасына, асқазан қышқылының тым көбеюіне және асқазан-ішек ауруларына қолданылады. Мұндай дәрілерді ұнтақтағаннан кейін ішсе өнімі жақсы болады. Тамақтанудан 15-30 минут бұрын әр ретте 1-3 таблеткадан әр күні 3 рет ішеді. Ұзақ уақыт ішсе ішті қатырады.

2. Үшкремний қышқылды магний: ішкен соң асқазанда желім сияқты зат қалыптастырып, асқазан қышқылын сіміріп алады да, жараның бетін қорғайды. Сонымен бірге, асқазан-ішектегі токсин, бактерия және газ сияқтыларды да сіміріп алып, асқазан жарасының сақаюына мүмкіндік жасайды. Әр реткі тамақтанудан ілгері 0,3-1 г –нан күніне 3 рет ішеді.

3. Күрделі гастропин: бұл алюмин тотығының гидраты, үш кремний қышқылды магний, итжидек

сығындысы сияқты бірнеше түрлі дәрілерден құралған. Асқазан жарасы, асқазан қышқылының молаюы сияқты ауруларға ем болады, өнімі ұзаққа созылады. Асқазан ауырғанды басатын дәрі есептеледі. Тамақтанудан 15-30 минут бұрын ересектер әр ретте 2-4 таблеткадан, 5 жастағы балалар әр ретте жарты таблеткадан, ұнтақтаған соң қайнаған жылы сумен ішеді.

4. Про-бантин: асқазанның ауырғанына өнімі біршама жақсы, асқазан және он екі елі ішек жарасының асқынуынан сақтайды. Тамақтанудан бұрын ересектер әр ретте 15-30 мг-нан, күніне 3 рет ішеді. Балалар әр күні бір килограмм дене салмағына 2 мг-нан төртке бөліп ішеді. Ауызды кеберсіту, несепті азайту сияқты қосымша әсері болады, мұндай әсерлер дәрінің дозасы азайған соң өздігінен жоғалады.

5. Симетидин: он екі елі ішек жарасына ем болатын жаңа дәрі. Ол асқазан қышқылының бөлінуін тежеп, ас қорыту жолындағы жарақаттың ауырғанын бәсеңдету арқылы жара бетінің жазалуына көмектеседі. Ересектер әр күні бір грамнан 4-ке бөліп ішеді (тамақтанарда немесе тамақтанғаннан кейін 0,2 грамнан, ұйықтар алдында 0,4 грамнан ішеді). Бір емдеу барысы 4-6 апта.

Жоғары қан қысымынан сақтану

Қан қысымы жоғарылау ауруына шалдықпаған барлық адамдар қолданатын мынадай сақтану шаралары бар:

1) Тұзды тежеу. Күніне 1-2 грамм натрий тұтыну. Қазір Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы әрбір адам күніне 5 грамнан артық тұз тұтынбауды ескертіп отыр.

2) Калий бар тағамдарды көп тұтыну. Калийға бай жемістер мен көкөністерді көп жеу. Мысалы, қозықұлақ, картоп, қызыл бұршақ, банан, өрік, т.б.

3) Кальций толтыру. Адам тұтынған кальций мөлшері орташа қан қысымымен кері қатынаста болады. Халықаралық денсаулық сақтау ұйымы күнделікті кальций мөлшерін 800 мг-ға жеткізуді дәріптеп отыр. Кальцийді толтырудың ең өнімді шарасы – сүт өнімдерін тұтыну.

4) Сапалы белок мөлшерін арттыру. Жануар текті белок сапалы белокқа жатады. Біздің тұтыну мөлшеріміз қалыпты өреге таяғанымен сапасы нашарлау, бастысы қажетті амин қышқылдарының мөлшері төмен болып, қан қысымын көбінде жоғарылатып жібереді. Сондықтан жануар текті тағамды көп жеу. Бірақ майды азайту керек.

5) Семіздіктен сақтану.

6) Арақ ішпеу, шылым шекпеу.

7) Бала кезден тамаша азықтану әдетін, жақсы мінез қалыптастырып, дене тәрибесі қимылдарымен айналысу қажет.

БАЛАЛАРДАҒЫ ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫНАН САҚТАНУ ЖОЛДАРЫ

1) Балалардың қимыл және демалыс уақытын тәртіпті орналастырып, ерте жатып, ерте тұратын жақсы әдет қалыптастыру.

2) Тамақтану дағдысына көңіл бөлу, майлы, қантты, тұзды тағамдарды азайту, әсіресе, семіз балалар тамақты тарта жеуге көңіл бөліп, дене салмағын жеңілдетуі, көкөніс, жеміс сияқты қатықсыз тамақтарды көбірек жеуі керек.

3) Қалыптан тыс қарбаластықтан аулақ болып, оқып-үйрену барысында рухани ауыртпалықтан ада болуы тиіс.

4) Науқасқа шалдыққан балаларды көп ойнату қажет. Сонда олардың қан тамырының сәйкесу қуаты артып, рухани ауыртпалығын жеңілдетеді, сол арқылы қан қысымын төмендетуге болады.

5) Қан қысымының тұқым қуалайтынын біліп, балаға өз білгендерінше албаты дәрі-дәрмек беруге болмайды. Сөзсіз, дәрігерден ақыл-кеңес алу қажет.

Құттықтаймыз!

Асан қайғының сөзіндей, Бұхар жыраудың көзіндей болып ортамызда жүрген, бүгінгі қазақ поэзиясының хас қыраны, Халықаралық «Алаш» әдеби сыйлығының лауреаты Жәркен Бөдешұлы жақында ғана Қызылжар елінен шүйіншілеп оралып еді. Енді міне, «Тәуелсіздікке 20 жыл» медалімен марапатталды. Ақын ағамыз Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігінің 20 жылдығына орай ұйымдастырылған «Қазақ елі, бір ауыз сөзім саған» атты Мағжанға арналған жазба ақындар мүшәйрасы бойынша I орын иегері атанды. Солтүстік Қазақстан облысының әкімі С.Біләлов



Жайырдың қыраны Қызылжарда қалықтады

табыс еткен сыйлық ақын көңілін бір марқайтып тастағаны сөзсіз.

Ақын боп өмір кешіру оңай
деймісің, қарағым,
Аузында болу бұл өзі сыздаған
барлық жараның.
Нақақтан күйіп баратса нұрлы
күн үшін бір тұтқын,
Кес-кестеп барып кеуденді
оғына тосу мылтықтың.
Қалдырмау үшін ұятқа күнәсіз
мынау дүниені
Жамау ғып басу өзіңді
аузына барлық жыртықтың...

Иә, Төлеген Айбергенов айтқанақындар әлемі – осындай әлем. Ол әлемнің нұрға толып жадырайтын кездері некенсаяқ. Жомартсың, байсың десең де жақ ашпауы мүмкін. Тек жырын бағалап, сырын түсінсең ғана ақынның көңілін көл, шабытын сел етесің!

Сөз патшасын бас идірген ақынды қарапайым департамент басшысы қадірлемей жатса, ол – бүгінгі күннің шындығы. Кейде мүшәйра туралы да сан алуан пікір айтылып жатады. Бірақ сол мүшәйралардың кейбіреуінде әкімі ақынын іздеген бір ғажайып сәттің куәгеріндей боласың. Соның бір дәлелі де жоғарыда айтылған Мағжан

Жұмабаевқа арналған жыр мүшәйрасы секілді.

Жәркен ағамыз да Қызылжардан қанаттанып келді. «Өлеңімді қазақ әдебиетінің классигі, Қазақстанның Еңбек Ері Әбіш Кекілбаев жоғары бағалады» деп келді. Ақынға одан артық не керек?! Мына өмірдің жыртығы мен жамауына жүрегін тосқан сөз зергеріне бұл да бір қуат, бұл да бір демеу! «Жас-Ай» медицина орталығының атынан Жәркен ағамыздың жұлдесіне құтты болсын айтамыз. Қаламына қарым, қадамына табыс тілейміз!

Бір анығы сол Жәркен Бөдешке мүшәйраның жұлдесі түгіл, Қазақстан Республикасының Мемлекеттік сыйлығы беріліп жатса да, поэзияны шын түсінген еш қазақ қызғанбас еді.

Ағасыз ұл болса болар, бағасыз ұл болмаса болғаны! Әй, қайдам? Ақынымызды бағалай алмай жүрміз-ау біз осы?! Әйтпесе:

Туған жердің доңызы,
Қан-жоса ғып жарып кет.
Туған жердің қоңызы,

Домалатып алып кет! – деп сөз патшасын егілдірмес еді бұл ақын...

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

Тапқыр жауап

Латиф Хамиди әзілкеш, ашық-жарқын кісі еді. Бірде көшеде кездескен композитор ағасына Мұзафар Әлімбаев:

- Латеке, денсаулығыңыз қандай? – деп сәлемдесіпті.
- Өткендегіммен онша емес, ал келешегіммен салыстырсам, құдайға шүкір, – депті сонда 75 жастағы Хамиди.

Жарасым

Даңқты әктер Қалибек Қуанышбаев сырқаттанып ауруханаға түседі. Сонда Мұхтар Әуезов біразға дейін көңілін сұрауға келмесе керек. Мұны Қалибек Қуанышбаев көңіліне қаттыалады. Содансырқаты қайтып ауруханадан енді шығамын деп жүргенде Мұхтар хал-жай сұрауға келіпті.

- Е, о дүниеге барып қайттық қой, – депті Қалибек салқын шыраймен. Мұхтар болса бұл сөзге қатты мән беріп.

- Қойшы, Қалибек, шынымен-ақ науқасың ауыр болған екен-ау, апырай, ә! – деп абыржып қалыпты. Сонда Қалибек:

- Ойбай-ау, Мұха-ау, айтып отрған жоқпын ба, о дүниеге барып қайттым деп, кешегі Күләш, Манарбектер менен бұрын жеткен екен. Аузынан жалын шашқан мұңкір-нәңкір мені кеудеге қағып, әрі қарай жібермей қойғаны. «Әртис пен Әнші көбейіп кетті, бізге керегі жазушы!» деп шаңқ-шұңқ етеді, е, ондай өнерім жоқ деп қайтып келдім! – депті. Алғашында кәдуелгідей ұйып тыңдап отрған Мұхаң сөздің соңында балаша қызарып, Қалибекті бетінен сүйіпті.

- Кінә менен, Қалекей, тіршілік мойын бұрғызбай көңілінді сұрай келмеген айып мойнымда! – деп кешірім сұрапты.

Жұмыстан шыққан Шора

Шөкең (Шора Сарыбаев) біраз уақыт Тіл институты директорының орынбасары болып жұмыс істейді ғой. Әбдуәліге (директор) өзінің ауруларын тізіп, жұмыстан босатуын сұрап арыз жаза беріпті. Оған Әбекең: “Ауруы шыдауға болатын ауру” деп бұрыштама соғып қайырады. Шөкең тағы бірде арыз жазып: “Бұрыңғы ауруларым аздай, енді қарап отырып өзіммен өзім сөйлесемін”, – депті. Ол арызға Әбекең: “Бұл – алжудың нышаны екен, босату керек”, – деп шешіпті.

Дайындаған
Мақсұтхан Жақып

Миға қан құйылу ДЕГЕН НЕ?

Миға қан құйылудың түп қайнары – қан қысымы жоғарылығы және ми артериясының қатаюы болып табылады. Ми қан тамырлары қабырғасындағы қоймалжың қатайып, қан тамырлары қуысын тарылтатындықтан немесе қосқабат артерия өспесін қалыптастырып, көңіл толқу, рухи сасқалақтық, артықша күш жұмсау, қан қысымы жоғарылау қатарлы әр алуан себептердің әсерінен қан тамырлары жарылу немесе тосылып қалу жағдайын тудырып, ми қан айналымын тосып, бір бөлім ми ұлпаларына қан жетіспеу, сулы ісік секілді ауру өзгерістерін қалыптастырып, нерв жолдарын бөгейді, сонымен миға қан құйылудың белгілері жарыққа шығады.

Миға қан құйылу туыла қалғанда, ауру жағдайы әдетте ауырлау болады, белсене құтқару арқылы аман қалған күнде де, ауырғандардың басым көпшілігінде жарым денесі салдану, аузы қисайып, тілі күрмелу, сөйлей алмау сияқты зардаптар қалады.

Кейбіреулер түрлі себептерден туылатын жарым денесі салдануды түгелдей миға қан құйылу деп атайды. Қатаңырақ айтқанда, бұлай деу анық емес. Өйткені ми өспесі, ми паразит құрт ауруы, ми іріңді ісігі қатарлылардың барлығы салдануды тудырады. Бұл аурулар миға қан

Миға қан құйылу – Қытай медицинасындағы науқас атауы әрі адамдардың шұғыл сипатты ми қан тамыры ауруларына қойған жалпылама атауы және жай аталуы. Бұл кенет есінен танып қалу, ес-ақылынан айырылу, бет-ауызы қисаю, тілі күрмелу, жарым денесі жансыздану немесе есінен танбағанымен, жарым денесі жансыздану секілді белгілері бар ауру түрі. Батыс медицинасында бұл миға қан түсу, тор қабық асты қуысынан қан шығу, ми қан тамыры бітелу, ми қан тамыры ұйығы, миға қысқа уақыттық қан жетіспеу қатарлыларды қамтиды. Бұл ауру тұтқиыл пайда болатындықтан, ми аполексиясы немесе қан тамырлары шырғалаңы деп те аталған.

құйылу ауруының белгісіне кірмейді.

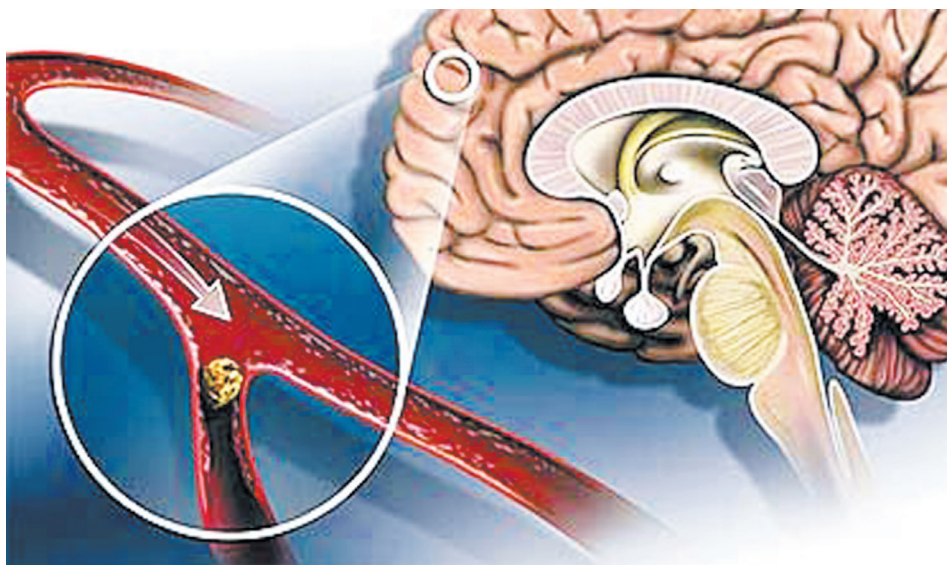
МИҒА ҚАН ҚҰЙЫЛУ НЕШЕ ТҮРГЕ БӨЛІНЕДІ? ҚАЙСЫ АУРУЛАРДЫ ҚАМТИДЫ?

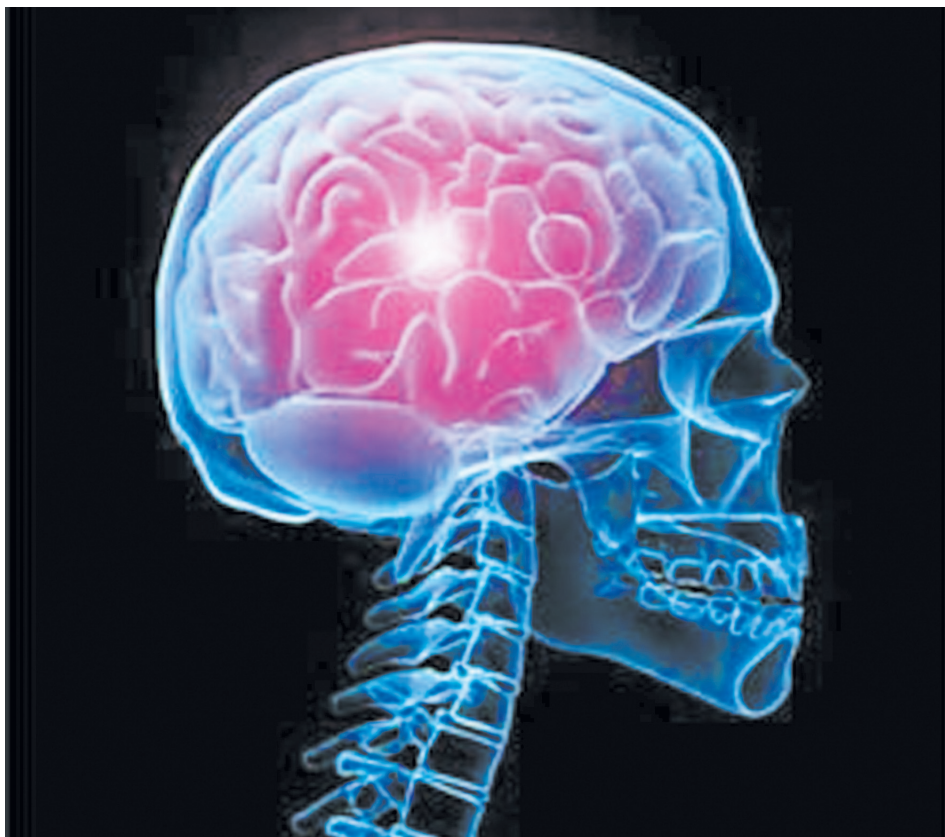
Миға қан құйылу – шұғыл сипатты ми қан тамыры ауруларының жалпы аталуы. Әр алуан шұғыл сипатты ми қан тамыры ауруларының туылу себебіне, барысына және түрліше бейнелеріне қарай, миға қан құйылуды әдетте екі үлкен түрге бөледі: бірінші түрі, қан шығу сипатын алатын миға қан құйылу, қан шығу сипатты ми қан тамыры ау-

рулары деп те аталады. Ол миға қан түсу және тор қабық асты қуысынан қан шығуды қамтиды; енді бір түрі қан жетіспеу сипатты миға қан құйылу. Миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қайта қозғалуы ми қан тамыры ұйығы, ми қан тамырлары бітелу және ми қан тамырларының саңылау қалдырып өліеттенуі секілділерді қамтиды.

МИҒА ҚЫСҚА УАҚЫТТЫҚ ҚАН ЖЕТІСПЕУ АУРУЫНЫҢ ҚОЗҒАЛУЫ ДЕГЕН НЕ?

Миға қысқа уақыттық қан жетіспеу ауруының қозғалуы миға жеңіл дәрежеде қан құйылу деп те аталады. Оның ерекшелігі – уақыты қысқа болу, мезеттік қан жетіспеу, шекті аурушағындық ми қабілеті кедергіге ұшырау болып табылады. Клиникада мойын ішкі артерия жүйесінде миға қысқа уақыттық қан жетіспеу қайта қозғалуы және омыртқа негізгі артерия жүйесінде миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалуы деп бөлінеді. Алдыңғысында бір жақ қол-аяқ дәрменсіздену, жарым дене дәрменсіздену, жарым дене түйсігінен айырылу, тілі байлану немесе бір жақ көзі көрмей қалу сияқты клиникалық бейнелер болады; кейінгісінде басы зеңіп, көз шұбарту, көз бұлдырау, зат-





тар қос қабатталып көріну, жүрегі айнып құсу, жұтына алмау немесе тепе-теңдік бұзылуы қатарлы клиникалық белгілері болады. Бас, бет бөлімдеріндегі ауру белгілері мен қол-аяқтың ауру белгілері дененің бір жағында болмайды, айқаспалылық немесе екі жақ қол-аяқ жансыздану, түйсіктен айырылу жағдайлары көрінеді. Бұл ауру белгілері өте тез болатындықтан, әдетте бұл ауру белгілері жоқтан бар болып көрінгенге кететін уақыт 5 минуттан аспайды, ауру қозғалу уақыты бірнеше минут қана болады, ең ұзағанда 24 сағаттан аспайды. Сондықтан миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалуы деп аталады. Туылу жиілігі түрліше болады, кейбіреулерде ондаған рет қайталап қозғалса да, миға бүкілдей қан құйылмайды, кейбіреулерде бір-екі рет қозғалса болғаны, миға бүкілдей қан құйылады.

Бұл аурудың ауру себебі ми артериясының қатаюымен қатысты артерия қатаю негізінде туылады: 1) Кейбір кіші артерия тамыр қуыстары тарылып немесе қан тамыры түйіліп, одан ағатын қан мөлшері азайып, миға жеткізілетін қан жетіспейді; 2) Гемодинамикалық тосылу, қан қысымы төмендеп, жүрек соғуы азайған кезде ми ұлпаларына

қан жетіспейді; 3) Мәлім себептерден болатын қан жабысқақтығы арту, қан ағысы баяулау, сондай-ақ қан құрамы өзгерістері де миға қан жетіспеуді тудырады; 4) Микротромба, атап айтқанда, артерия қоймалжыңы қатайып, қақ болып түседі, бұл қақтар қан ағысында микротромба қалыптастырып, қанмен бірге ағып, кіші артерияға барғанда оны бітеп тастайды да, сонымен мидың ішінара бөліктерінде қанмен қамдауды тосып, миға қан жетіспеуді тудырады. Егер микротромбалар адам денесіндегі кейбір ферменттердің рөлімен ерісе немесе алыс жақ қан тамырлардың кеңеюі себепті микротромбалар енді бір ұшына қарай жылжып, ішінара бөлікте қан айналысы қалпына келсе, онда миға қан жетіспеу бейнелері табиғи түрде баяулайды немесе жоғалады. Сондықтан миға қысқа уақыттық қан жетіспеу қозғалғанда кей кезде емдетпей-ақ өздігінен қалпына келеді.

Не үшін миға жеңіл дәрежеде қан құйылуды миға қан құйылудың қатерлі сигналы дейміз?

Миға жеңіл дәрежедегі қан құйылу – қысқа уақыттық, өтпелі. Бірақ ол мына жағдайлардан дерек береді: ми қан тамырлары бүлінуінің (айталық, ми артериясы қатаю) қатер

қақпасына барғандығын, мойын іші артерия жүйесінің немесе омыртқа-негізгі артерия жүйесінің тарылып, қан өткізуі мүшкілге айналып, миды қанмен қамдауға ықпал жеткендігін, сондықтан нерв қызметінің сәйкесті түрде тосылғандығын түсіндіреді. Егер мұны дер кезінде белсене емдесе, ауру ары қарай асқынады. Тіпті қан тамыры қуысы бүкілдей бітеледі немесе кептеліп қалады да, қан ағысы үзіліп, қан жетіспеу сипатында миға бүкілдей қан құйылу туылады.

Біреулер миға жеңіл дәрежеде қан құйылу алғаш қозғалғаннан миға қан құйылу бүкілдей туылғанға дейін кететін уақыт 13 айдан 27 айға дейін болатындығын бақылаған. Көптеген ғалымдар былай деп қарайды: миға жеңіл дәрежеде қан құйылу қозғалғаннан кейін, бір ай ішінде миға қан құйылу қатері өте күшті болады, әсіресе, жалғасу уақыты недәуір ұзақ болған қан жетіспеудің қозғалуына баса назар аудару керек. Егер әлдекімдердеің миына жеңіл дәрежеде қан құйылу қозғалу уақыты 30 минуттан асқандығы мәлімделсе, онда бұл адамның миына бүкілдей қан құйылу қатері тіпті де зор болады. Өйткені ұзағырақ уақыт қан жетіспеу қысқа уақыттық қан жетіспеуге қарағанда, ми ұлпаларын тіпті де оңай зақымдайды. Осы зақымдалған ми ұлпалары миға жеңіл дәрежеде қан құйылудың немесе миға қан жеткізуге ықпал жасайтын басқадай факторлардың әсеріне ұшырап, миға бүкілдей қан құйылуды оңай тудырады. Медицина ғалымдары мынадай деректерді де алға тартады: миға бүкілдей қан құйылған бөлек, миға жеңіл дәрежеде қан құйылып қан жетіспеген бөлек. Сондықтан миға жеңіл дәрежеде қан құйылу миға бүкілдей қан құйылу қатерінің бар екенін көрсетеді. Миға жеңіл дәрежеде қан құйылуды алда туылатын қатердің белгісі және ескертуі деудің ғылыми негізі бар. Оның үстіне жеңіл дәрежеде қан құйылғанда дер кезінде белсенді де өнімді шаралар қолданып емдесе, аурудан толық айықтырумен бірге, миға қан құйылудан сақтану жағынан белсенді мәнге ие екендігі расталып отыр.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

Хакім Абай 15-ші қарасөзінде:
«Егер де есті кісілердің қатарында болғың келсе, күнінде бір мәртебе, болмаса жұмасында бір, ең болмаса айында бір, өзіңнен өзің есеп ал! Сол алдыңғы есеп алғаннан бергі өмірді қалай өткіздің екен, не білімге, не ахиретке, не дүниеге жарамды, күнінде өзің өкінбестей қылықпен өткізіппісің? Жоқ, болмаса, не қылып өткізгенінді өзің де білмей қалыппысың?» – дейді. Биыл – Тәуелсіздігімізге 20 жыл. Басқасын айтпағанда, осы аралықта әр қазақ өз-өзіне қанша рет есеп берді екен?! Туған елінің өсіп-өркендеуіне, ел мен жердің егемендігіне, баянды болашағына қандай үлес қосты? Не істеді? Біздіңше, Алаш жұртының биылғы ең үлкен есебі осы есеп болуы тиіс.



МЕН – ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫН, ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫ МЕНІ ТАНЫТТЫ

1983 жылдары Қытайдағы медициналық университеттің емдеу факультетінде оқып жүргенімде бар күш-жігерімді ең алдымен қазағыма арнасам деп ойлаушы едім. Себебі айтпаса да түсінікті шығар. Миллиардтардың ішінде 100 адамды емдесең, ішінен екі-үш қазақты көресің көрмейсің. Қазақтың денсаулығы жақсы деген сөз емес бұл. Тек күш-жігерің, қайрат-қуатыңның ең бірінші өз халқыңа жұмсалмағанына налысың. Тіпті университетте алған біліміңе қанағаттанбай, Пекин, Тиянжин сынды Қытайдың маңдайалды қалаларынан білім алып келуім кім үшін еді?! Еңбегім де бағаланбай қалған жоқ, 1995 жылы тибет медицинасындағы ерекше еңбегім үшін ҚХР Денсаулық сақтау министрінің бұйрығымен «Жоғары білікті аға зерттеуші-дәрігер» атағы берілді. Сол жылы Халықаралық Алтын инемен емдеу ғылыми-зерттеу қоғамының мүшесі болдым. Денсаулық сақтау ісі бойынша Қытайдағы 100 үздік жас маманның бірі деп танылдым. Хирургия бөлімінің меңгерушісі етіп тағайындалды.

Осындай еңбектерім бола тұра, ауылдан емделем деп келген ағайынға ақшаны аз жұмсап, нәтижелі емделулеріне кеңес бергенім үшін «ұлтшыл» да атандым. Қойшы, өзге елде сұлтан болғанның сиқы осы болды.

Содан 1996 жылы ғана аспан асты елінің барлық үлде мен бүлдесінен бас тартып, аттың басын атажұртқа бұрдым. Одан бері де, міне, 15 жылдан асыпты. Сол жылы С.Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университетінде орыс тілінен білім алдым. Ана тіліміздің қайнарынан қаншалықты қанып ішсек те, Қытай мемлекеті болғандықтан, Қытайда ханзу(қытай) тілін үйреніп едік. Ал қазақ елінде тұрып орыс тілін үйрену бізге оңайлық тудырған жоқ. Десек те, елге толыққанды еңбек ету үшін орыс тілін жақсы үйрену керек болды. Үйрендік. 1997 жылы аталған университеттің хирургиялық сырқат кафедрасының аспиранты атандым. 1999 жылы аспирантураны бітіріп, Алматы қаласының №12 клиникалық қалалық орталық ауруханасында Шығыс-тибет медицинасы бойынша аға дәрігер қызметін атқардым. 2004 жылы ғана Шығыс-тибет медицинасының жеке шаңырағын көтеріп, «Жас-Ай» орталығын құруға мүмкіндік туды.

Қазір 50-ге жуық адамды жұмыспен қамтып, науқастар сұранысын толық өтеуге тырысып келеміз. Осы күнге дейін 50 мыңға жуық науқас қабылдап, оның 10 мыңнан астамына тегін ем көрсетілді. Мекеме қызметкерлерінің жомарттығы мұнымен шектелмей, ел алдында жүрген

азаматтар мен халық қалаулыларына, жергілікті бизнес өкілдеріне де қолдау танытып отырдық. Ғарифолла Есім, Уәлихан Қалижан, Әділ Ахметов, Мақсұт Нәрікбаев, Мұхтар Алтынбаев, Бақытжан Ертаев, Мұхтар Шаханов, Шерхан Мұртаза, Бекболат Тілеуханов, Ермек Серкебаев, Роза Рымбаева, Мақпал Жүнісова, Нартай Дүтбаев, Нұрлан Оразалин, Марфуға Айтқожина сынды ұлтын сүйген тұлғалар да біздің шипажайдан ем алып жатады. Осы күнге дейін орталығымыздың шағындығына байланысты науқастар сұранысын толық өтей алмай келгенбіз. Үлкен еңбектің арқасында ғана жақында жеке ғимаратқа қол жеткіздік. Дегенмен Қытайдың құпияға толы емшілік дәстүрін қазақ еліне жеткізу үшін әлі талай асулар бар. Шәкірт тәрбиелеу, оқулықтар шығару, ғылыми зерттеулер жасау жағы әлі де қолдау күтеді.

«Өмірді қорғау» қайырымдылық қоры аясында да көптеген игілікті шараларға мұрындық болдық. Мүмкіндігі шектеулі жандарға, табиғи апаттан зардап шеккен Қызылағаш сынды ауылдарға, әлеуметтік жағдайы төмен отбасыларына қолымыздан келгенше көмек жасадық. Мүмкіндігі шектеулі ақын қарындасымыздың «Қара жолға қарыздар болмаған қыз» атты жыр кешін

ұйымдастырып, кітап шығаруына ұйытқы болдық.

Біздің үлкен жетістіктеріміздің бірі – «Жас-Ай» Шығыс-тибеттік медицина журналын шығаруымыз. Көрші Қытайда қазақ тілінде медициналық сауат беретін мерзімді баспасөздер шаш-етектен. Ал бізде мұндай басылымдар жоқтың қасы. Журнал жарық көрген 3 жылдан бері халыққа салауатты өмір салтын насихаттауда айтарлықтай жұмыстар жасап келеді.

Өз басым атажұртыма келген соң хирург мамандығымен қоса алған Шығыс-тибет емін қанат жайдырдым. Қазақстан жұртына бейтаныс болып келген мұндай ем түрін ең алғашқы болып жүйелі түрде қолданысқа енгізгендіктен болар, халық мені Шығыс-тибет медицинасын тәуелсіз Қазақстанға тұңғыш әкелуші деп санайды. Бұл елімнің бір кем тұсын толтырайын деген асыл арманның нәтижесі еді. Бәрі де – тәуелсіздіктің арқасы. Бұл күнде «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығы дара емдеу ерекшелігімен Қазақстанның емдеу саласынан көрнекті орын алғандығы – менің еліме емдеу ісі арқылы қосып жатқан үлесім деп білемін. Дегенмен мемлекет болашағына тікелей қатысты әрбір жауапты сәтте «мен тек емшімін, басқа жұмысқа араласпаймын» деп қол қусырып, қарап қалмадым. Өзімнің азаматтық пікірімді білдіріп тұратынымды көзіқарақты жұрт жақсы біледі. Айталық, кейбір пайда табуды көздеген топтардың сапасыз дәрілер мен біліксіз дәрігерлер арқылы Астанадан «Қытай емдеу орталығын» ашпақшы болған кезінде, төлқұжаттағы «қазақ» атауының көкпарға түскен уақытында еш тартынбастан азаматтық үнімді таныттым. Бұларды айтып отырғаным: тәуелсіздікті бәріміз қорғауға тиіспіз. Ол үшін Қазақ елінің әрбір қадамына жіті бақылау жасап отырғанымыз абзал.



Елге келгеннен кейінгі еңбектерім де елеусіз қалып жатқан жоқ. Бір ғана Қазақстан Республикасы Халық емшілері қауымдастығының өзі әр жылы «Халық емшілігін дамытуға қосқан үздік үлесіңіз үшін», «Халық медицинасы мен рухани тәрбие қызметіне қосқан жеке үлесіңіз үшін», «Халықтың денсаулығын жақсартудағы емшілік қызметіндегі үздік жетістіктері мен нәтижелері үшін» деп аталатын әртүрлі Құрмет грамоталарымен марапаттап келеді. 2007 жылы «Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау ісінің үздігі» атандым. 2008 жылы жыл сайынғы «Алтын Жүрек» сыйлығы табысталды. Тіпті «Жас-Ай» орталығының нәтижелі жұмыстары еліміздің іші-сыртында да біраз танымал болды. 2009 жылы Венадағы Халықаралық университеттің «Құрметті профессоры» атансам, 2010 жылы Ресей Халықаралық шығармашылық академиясының академигі, Халықаралық «Сократ» атындағы орденнің иегері болдым. Міне, биыл «Қазақстан Республи-

касы Тәуелсіздігіне 20 жыл» мерекелік медалімен марапатталдым. Еңбегіміз Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың назарына ілігіп, маған және менің ұжымыма арнайы Алғыс хат жариялап, атқарып жатқан қызметтерімізге ризашылығын білдірді.

Жеткен жетістіктерге марқайып, арқаны кеңге салу әдетімде жоқ. Жыл сайын Америка, Жапония, Еуропа мемлекеттері сынды дамыған елдердің медицина саласындағы жетістіктерімен танысу үшін арнайы іссапарларда боламын. Соның арқасында біраз тәжірибе жинап, халқыма заманауи медицинадан не қажет екенін бағамдап отырдым. Бір түйгенім, бізге іскерлік, нақты нәтижеге ұмтылыс жетіспейді. Кез келген елде Тәуелсіздіктің алғашқы жылдары қалыптасып, даму кезеңі болатыны сөзсіз. Дегенмен Іскер Қазақстанды құру өз қолымызда екенін жадымыздан шығармағанымыз жөн.

Шындығын айту керек, елімізде әлі де болса қағазбастылық басым. Сөз бен уәде көп. Нәтиже мен жұмыс аз. Мұндай көзбояушылықтар бізді алысқа апармайды. Сондықтан әр азаматтың нақты істің адамы болғаны жөн. Сонда ғана еліміз гүлденген, көркейген мемлекетке айналары сөзсіз.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
«Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының директоры,
Халықаралық инемен емдеу академиясының, Халықаралық шығармашылық академиясының академигі, Вена Халықаралық университетінің «Құрметті профессоры», «ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі», Халықаралық «Сократ» орденінің иегері, медицина ғылымдарының докторы, профессор



Азық-түлікке абай

Өмір адамға бір рет қана берілетіндіктен, ғұмырды лайықты өткізу – парызымыз. Қазіргі уақытта әуелгі байлық – денсаулықты сақтау, таза жемістер мен құнарлы тамақ ішу, спортпен айналысу – салауаттылық негізі. Адам тамақ жеу үшін өмір сүрмеуі керек, өмір сүруі үшін тамақ жеуі керек. Сол себепті, өнімнің пайдалығына, қауіпсіздігіне баса назар аудару міндетті. Өкінішке орай, өз ортамызда азық-түліктердің сапасына, құрамына көңіл бөле бермейміз. Әйтеуір, «жеуге жарамды» деген менталитетке салынып, дүкендегі тауарды ала саламыз. Науқастанып қалсақ, жіті мән бермей, ауа райы (суық тию, ыстық өту) жағдайларынан деп топшылаймыз. Сондықтан назар аударыңыздар! Біздің тұтынатын өнімдеріміз қауіпті болуы мүмкін! Бұл ешқандай миф емес, ғалымдардың дәлелдеген фактілері. Сонымен, адам ағзасының қызметін бұзып, ауруларға ұшырататын қауіпті өнімдердің ондығын назарларыңызға ұсынып отырмыз.

Әлемнің барлық мамандарының зерттеулерінен шыққан ортақ пікірі, ең қауіпті тағам, ол – чипсы. Иә, балалар мен үлкендердің сүйіп жейтін дәмдісі әдемі түріне қарамастан, зиянды. Өйткені оны дайындау технологиясында өсімдік майының гидрогенизациясы (бөлінуі) болып, бензопирен, акриламид және синтетикалық майлар секілді канцерогенді заттардың пайда болуына әкеледі. Сөйтіп, ол қатерлі ісіктің дамуына, асқазан-ішек құрылысының жағдайына кері әсер береді. Артық майды, холестеринді арттырумен қатар, инсульт пен инфарктің пайда болуына әкеледі. Басында білінбегенімен, адамның жасы келгенде ол сырқат белгілері сыр бере бастайды. Орта көлемді чипсы қорапшасы 550-600 ккал құрайды. Оған балама қытырлақ нанында 170-200 ккал бар. Егер бұған майлылығы төмен

айран мен сарымсақты қосса, онда ол қарапайым чипсыдан дәмді әрі пайдалы болып саналады. Демек, чипсыны қарапайым қытырлаққа ауыстырған жөн.

Өмірінде газды сусынды ішпеген адам жоқ шығар. Ол қанша тәтті болғанымен, оның құрамында қанттың мөлшері тым көп. Қарапайым 0,5 л шөлмекте 8-10 ас қасық қант бар. Бұл адамның қантты тәуліктік тұтыну мөлшерінен 2-3 есе көп. Ал бұл диабет пен семіздікке әкеледі. Құрамындағы қанттың көп мөлшері зат алмасуды тежейді, көмірқышқыл газы асқазан сөлін қышқылдандырып, гастритті тудырады. Ал ароматизаторлар мен бояуыштар аллергия тудырады. Арықтап жүрген адамдар үшін құлаққағыс! Дәл осы «газировка» салмақты азайтуда кері ықпал етеді. Сондықтан «газировканы» ішпей,

денсаулықтарыңызды сақтаңыздар! Енді газдалған сусындардың орнына табиғи (натуральный) сусындарды, кисельді, айран, қымызды пайдалануға болады. Қолдан жасалған суық көже мен жемістің шырынында дәрумендер көп әрі пайдалы.

Фаст-фудтағамдар. Ең қауіпті азық ретінде үшінші орында. Аудармасы «жылдам даярланатын тамақ» дегенді білдіреді. Таза, пайдалы, сау тағам ешқашан жедел даярланбайды. Осыны естен шығармаған абзал. Жүре тамақ ішу, асығыспен бутерброд, хот-дог, самса т.б. жеу – жаман әдет. Толыққанды тамақтану маңызды. Біздегі фаст-фуд чебуректер, шаурма, самса, тоқаштар, кеспелер болып саналады. Олардың бәрінің құрамы мен дайындалу технологиясын, санитарлық талапқа сай екендігін білмейтіндігімізден оны жеу зиянды, тіпті өміріміз үшін қауіпті. Сондай-ақ олар майға пісірілетіндіктен пайдалы емес.

Америкалықтардың фаст-фудтарының бірі – хот-дог олар үшін ең қауіпті болып отыр. Тамақ ішу кезіндегі қысылу мен тыныстың тарылуының 17%-ы осы хот-догтан екен. Онда құнарлық атаулы, дәрумен атаулы мүлдем жоқ. Ендеше, пайдадан гөрі зияны басым тағамның қандай қажеттілігі бар? Фаст-фудтар ішінде ыстық суды құйғанда сорпаға, пюреға, кеспеге айналатын тағамдар бар. Бұларды мүлдем ішуден аулақ болыңыз! Мұның бәрі химия, керісінше, денсаулыққа зиян әкеледі. Поп-корнды дайындау кезінде, майға қуырылу уақытында адамның



болайық...

бүйрегіне қауіпті заттар бөлінеді екен. Дәрігерлердің айтуынша, ол ди-ацетил деген затты шығарады, ал ол ауыр бүйрек ауруларын тудырады.

Өмірімізді «дәмді» әрі «тәтті» ететін кондитерлік заттар кейде өмірімізді «тозаққа» айналдыруы мүмкін. Бәрімізге белгілі, қанты көп тәтті тағамдар адамды толық қылады. Кәмпиттер бөртпенің, безеудің шығуына септігін тигізеді, диабет пен тіс жегісін тудырады. Тәттіден түбегейлі бас тартуға болмайды, тек оның орнын ауыстыратын баламасын іздеңіздер. Мәселен, шайға қанттың орнына ара балын қосыңыз. Ара балы өте пайдалы бо-лып саналады.

Маргарин. Еш уақытта бұл азықты тамаққа қолданбаңыз! Маргарин – ең қауіпті майдың түрі. Маргарин қосылған барлық тағамдар да пайдасыз. Торттар, тәтті тоқаштар, кремдер – мұның бәрі семіздікке ұшыратады. Көбіне жануарлар майын пайдаланған дұрыс. Ал өсімдік майы мен зәйтүн майын көп жағдайда салаттарға пайдаланған абзал.

Салаттарды майонезбен дәмдегенді жақсы көресіз бе? Оныңыз – бос әурешілік. Майонезді тағамға пайдаланғаныңыз қатерлі. Себебі ол жоғары калориялы, көптеген консерванттары бар, холестерин мөлшерін көбейтеді. Майонезді себепсіз көп пайдалану артық салмақ қосуға әкеледі. Мұны, мысалы, сұйық маймен, лимон шырынымен, кілегеймен, т.с.с. өнімдермен алмастыруға болады.

Шұжық және қақталған өнімдер 7-орында. Жер шары халқының көпшілігі сатып алатын шұжықтың құрамы толған ароматизаторлар, соя, консерванттар жиынтығынан тұрады. Таза еттің өзі байқалмайды. Ал қақталған балық пен ет түрлері канцерогендердің айтарлықтай мөлшері бар болғандықтан, денімізге саулық әкелмейді. Синтетикалық қоспалардың көптігінен шұжық бізге дәмді, хош иісті әрі нәрлі бо-



лып көрінеді. Мұның бәрі алдау болып табылады. Арзан шұжықты сатып алмаған жөн. Оның құрамында денсаулыққа зиян целлюлоза, синтетикалық бояуыштар мен ароматизаторлар араласқан. Тіпті жануарлардың өзі шұжық пен сосискиді жеуге асықпайтындығы байқалған екен. Ал қақталған заттарды жеу мүлдем қауіпті: онда көп мөлшерде бензопирен секілді канцерогенді зат бар. Консерванттармен қосылған азық-түліктерді сатып алудан аулақ болған абзал. Оның құрамына натрий глютаматы кіреді. Уақыт өте келе жиналған элементтер кейіннен бас ауруына, қан тамырларының тежелуіне, зат алмасудың нашарлауына әкеледі.

Қауіпті өнімдердің қатарында – алкоголь бар. Барлығына түсінікті, алкогольдің аз мөлшері де адам денсаулығын құртады. Алкоголь ағзаға барысымен-ақ, ақырындап ағзаларды шіріте бастап, ми қызметін нашарлатады. Аяғы ауыр әйелдерге тіптен ішуге болмайды. Және де -0 делінген арақты еш уақытта еш жерде пайдаланбаңыз.

Ет – басты құнарлы тағам. Дегенмен сол өнімдіміз кейде қуаттандырудың орнына адамның өміріне залал тигізеді. Көбінесе шошқа еті христиандардың сүйікті еті болғанымен, бүгінгі таңда

Еуропа өндірушілері шошқа етін нарыққа шығаруды азайтып жатыр. Бәрімізге белгілі, шошқа таза хайуан болмағандықтан, оның етінде, майында, жалпы ағзасында қатерлі вирустар, бактериялар, түрлі қоздырғыштар болады. Ал оның майы жүрек қызметіне қатты әсер беріп, сау жүректі жаралайды.

Қауіпті өнімдердің ондығын арахис аяқтайды. Жер жаңғағы арахис тезиянды азық-түлік қатарына кіреді. Бұл өнім аллергия тудырып, егер асқынса, тіпті өлімге әкелуі мүмкін. Мамандардың пікірінше, біршама уақыт өткен соң, арахис адамдардың ең қауіпті өніміне айналады.

Жер шарының барша ғалымдары мен дәрігерлері мойындап, қауіптілігі жоғары өнімдер деп шектеу қойған азық-түліктер – осылар. Аталған тағам түрлерін күнделікті жеп жүрсеңіздер, олардан зиянды әсер білінбесе, бұл оның қауіпсіз екендігін білдірмейді. Барлық зиянды заттар жылдар бойы ағзада жиналып, кейіннен ауырсыну ретінде көрініс бере бастайды. Сондықтан тамақтану жүйемізді өзгертіп, болашаққа сау ұрпақ керектігін естен шығармайық.

Дияс БЕЙСЕНБЕК,
Сәуле ЕСІМОВА,
Ләйлім ҚҰСАЙЫНОВА



– Құрманбек аға, өзіңіз білесіз. Биыл Тәуелсіздіктің 20 жылдығы. Осы мерейлі күнге қандай табыспен келдіңіздер? Тәуелсіздік сіздерге не берді? Сіздер тәуелсіздікке не бердіңіздер? Әңгімені осыдан бастасақ.

– Тәуелсіздік алғаннан бері қуанышымыз қойнымызға сыймаған қазақтардың біріміз. Өйтетіні, Алла Тағала бізге тәуелсіздік таңының атқанын көрсетті. Ол кезде Қытай мемлекетінің арнайы бағдарламасымен Алматыда оқып жатқанбыз. Ата-бабаларымыздың ғасырлар бойы азаттық үшін күрескен есіл еңбегі текке кетпегенін көріп, көкірегіміздегі шерақтарылып, көзімізден жас ақты. Міне, содан бері де 20 жыл өтті. Қазақ үшін тәуелсіздік тойынан артық той, тәуелсіздік мерекесінен артық мереке жоқ. Құдайға шүкір! Еліміз сағат санап дамып келеді. Бүгінде Қазақ елін әлем

Абайдың «әннің де естісі бар, есері бар» дегені тек әнге ғана емес, әншіге де арналған сияқты. Осы күнде құлағыңның құрышын қандырып, жаныңды жай тапқызатын әсем әуендер кемде-кем. Көбісі тыңдаған сайын жүрегіңе түрпідей қадалып, жүйкенді шаршатады. Ал біз сұхбат құрғалы отырған Құрманбек Әлімғазыұлы мен жары Риза Қайырбайқызының салған әндері көңіліңізге көктем, өміріңізге сән сыйлағандай әсер ететіні сөзсіз. Қазақтың маңдайына сыймай кеткен белгілі композитор ұлы Ермұрат Зейіпханның «Көк тудың желбірегені» әні осы жұптың орындауында үлкен биікті еңсергенін біреу білсе, біреу білмес. Тәуелсіздіктің 20 жылдығына тұспа-тұс Қазақстан Республикасының мәдениет қайраткері атанған Риза Қайырбайқызын құттықтай отырып, қос бұлбұлдың шығармашылық өмірі туралы Құрманбек Әлімғазыұлымен әңгіменің тиегін ағыттық.

Құрманбек ӘЛІМҒАЗЫҰЛЫ:

ҮШ 20-НЫ ТОЙЛАП ЖҮРМІЗ

*Биыл отау құрғанымызға,
өнерге келгенімізге,
ел тәуелсіздігіне – 20 жыл*

таниды. Бұл, біріншіден, Алла Тағаланың қазаққа берген нығметі болса, екіншіден, Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың ерен еңбегінің арқасы.

Біз елге аламыз деп емес, береміз деп келген қазақпыз. Атажұртқа оралғаннан бері жұбайым Риза Қайырбайқызы екеуіміз халық алдында үш концерт беріп үлгердік. 2001 жылы отбасымызбен біржолға көшіп келген соң, 7 жыл бойы тынбай еңбектеніп, 2007 жылы Республика сарайында «Илигай, сәулем» деген атпен концерт өткіздік. Бұл концертіміздің мақсаты – елге оралған соң не тындырдық, тыңдарманымыз бар ма, жоқ па, халықтың көңілінен шығып жүрміз бе деген сұрақтарымызға жауап іздеп, өз-өзімізге, отанымызға есеп беру мақсатында ұйымдастырылды. Жұбайым Риза Қайырбайқызы елге жеткізген бір ғана «Елік-ай» әнініңөзі қаншама жұрттың құлақ құрышын қандырды. Осы әнге арнайы клип түсіргенбіз. Оның өзі алтын дискке жазылып, Қазақстанда ешқашан айтылмаған тың әуенімен жұрт жүрегінде қалды. Республика сарайына концерт өткізерде жора-жолдастарымыз «осы халықты жинау қалай болады екен» деп алаңдаушылық білдірген. Бірақ қазақтың қанша тарланының табанының ізі қалған жер, «жығылсаң түйеден жығыл», тәуекел деп Республика сарайын таңдағанбыз. Өйткені «елімізге-жерімізге жетсек, осы

ұлылардың ізін басып, үлкен сарайда бір концерт берсек» деп қаншама жыл армандадық. Құдайға шүкір, тұңғыш рет концертіміз болғанымен, зал лық толды. «Ашаршылықта жеген құйқаның дәмі кетпейді» деп қазақ бекер айтпаса керек. Концертімізде әріптес достарым Ержан Белғозиев, Мақпал Жүнісовалар атсалысып, үлкен көмек көрсетті. «Алыстан келген бауырымыз» деп құшақ жайған сол ағайындарға айтар алғысымыз шексіз. Концертіміздің нәтижесінде ерім дейтін елдің бар екенін, қандасым дейтін қазақтың көп екенін білдік. Тәубе дедік.

– Екінші концерттеріңіз қашан өтті?

– «Республика сарайында кереметтей концерт өткіздік, осымен болдық, толдық» деген жоқпыз. 2009 жылы «Қазақконцертте» тағы да бір ән кешінің шымылдығын түрдік. «Шіркін, әннің бұлбұлы-ай» деп аталған концертімізге өзіміздің «Қазақконцерт» бірлестігі ерекше қолдау көрсетті. Бұл да бір көңілдегідей көрікті кеш болды. Тыңдарманымыздың көбейгеніне марқайдық.

Шығармашылығымызды тек Алматыда концерт өткізумен ғана шектеп қоймадық. Қазақстанның түкпір-түкпірін аралап, гастрольдік сапарда болдық. Құдайға шүкір, ауыл-ауылда біздің әнімізді сүйіп тыңдайтын қарапайым халық құшақ жая қарсы

алды. Қазақстанның халық әртісі Мақпал Жүнісовамен орындаған дуэтіміз үлкен белеске көтеріп тастады. Мен бір Қытай Халық Республикасының еңбек сіңірген мәдениет қайраткері болғанымен, Қазақстанның халық әртісімен қатар тұрып ән шырқау мен үшін үлкен мақтаныш, құрмет болды. Елге, жерге деген махаббатымыз, рахметіміз шексіз. Алтынбек Қоразбаев сынды ағаларым маңдайымыздан сипап, жұмысқа орналастырып, ағалық қамқорлық танытты.

Биыл, міне, Тәуелсіздіктің 20 жылдығы. Мұндай атаулы мерекеге қандай тарту сыйламақ керек?! Бізде бары – ән мен жыр. Ендеше, отан егемендігінің 20 жылдығына тағы бір концерт берейік деп шештік. Биыл көктемде Абай атындағы Опера және балет театрында өткізген «Алқоңыр ән екенсің!» атты концертіміз осы ойдың жемісі еді. Құрманғазы атындағы ұлт аспаптары оркестрінің сүйемелдеуімен өткен ән кешіміз жұртшылықты тағы бір тәнті етті. 80 адамдық оркестр анау залда отырғанда, ол кездегі қуаныш, ол кездегі сезім тым бөлек болды. Бұл менің бала кездегі, азамат болған кездегі, есейген шақтағы асқақ армандарымның бірі еді. «Менің дауысым сондай оркестрге үйлеседі, үйлестіруім керек, мен Құрманғазы оркестрімен сахнаға шығуым керек» деп мақсат қойғам алдыма. Мен сол арманыма жеткеніме Аллаға шүкір айттым. Қазақ дейтін халқымның пейілінің кеңдігіне, мінезінің өрлігіне сүйіндім. Төңіректің төрт бұрышынан тыңдармандар жиылды. Абай атындағы Опера және балет театрының басшылығы да маған үлкен рахметтерін айтты. «Мұндай

көлемде көрермендер, тыңдармандар жиылмап еді бұл залға» деп ризашылығын білдірді. Сол концертте билеттер жетіспей, көптеген тыңдармандарымыз тіпті ренішін айтқандай болды. Аталған концерт теледиардан да жақсы насихатталды. Осылайша, бұл концертімізді Тәуелсіздіктің 20 жылдығына тарту еттік.

– Жарыңыз Риза Қайырбайқызын Қазақстан Республикасының мәдениет қайраткері атануымен құттықтаймыз!

– Жоғарыда айтқан еңбектеріміздің еленгені болу керек, өмірлік жарым, сахнадағы серігім, белгілі әнші Риза Қайырбайқызы Қазақстан Республикасының мәдениет қайраткері атанды. Өмірдегі жолымызды да, өмірдегі жолымызды да 1991 жылы бастап едік. Сол жылы еліміз тәуелсіздік алды. Міне, осы үш 20 жылдық біздің отбасының үлкен қуанышы болып отыр.

Олжас деген ұлым, Үкілі-ай деген қызым бар. Ұлымның мамандығы – қылқобыз, қызымның мамандығы – прима. Олжас қылқобыздан өткізілген республикалық байқаулардан жеті рет бас жүлдені жеңіп алды. Бұл да тәуелсіздікке тарту деп есептеймін. Ұлым негізі қытай

тілді боп өскен. Қазір, міне, қазақтың қыл қобызының құлағында ойнап жүр. Бұл да – тәуелсіздіктің жемісі. Жарым Ризаның да әншілігінен сырт, елге әкелген халық мұраларының өзі бөлек әңгіме. Ризаның анасы керемет әнші, халық әндерін құлағына құйып өскен шежіре адам еді. Ал әпкесі Қытайдың халық әртісі Сандуғаш Қайырбайқызы көптеген әндер жазған, тіпті «Ағажан» сынды кейбір әндері халық әні боп кеткен тамаша композитор болған. Әттеген-айы, өмірден ерте өтті.

– Денсаулығыңызды қалай күтесіз?

– Шындығын айту керек. Өнер адамы болғаннан кейін өз-өзіңе күтім жасамасаң болмайды. Өйткені сен кез келген уақытта халқыңның алдына шығып, өнер көрсетуің мүмкін. Мысалы, спирттік ішімдіктер ішпеймін. Кешкі тамақты тарта жейміз. Сыр-сымбатымызды сақтау керекпіз. Бәйге аттарды жаратып, бабында ұстамасаң бәйге алмайтыны сияқты біз де өзімізді күнделікті дайындықта ұстаймыз. Ұйқымызды қандырамыз. Домбырамызды қолға алып, дауысымызды бабына салып отырамыз. Ән таңдаймыз. Кейде бір жақсы әуендер келеді. Соңғы кездері өзімде әйтіп-бүйтіп ән жазып жүрмін. Шәкірт тәрбиелеуді де ойлап қоямын.

– Жарыңыз екеуіңіз де өнер адамысыздар. Бұл деген уақыттың көбі халықтың алдында өтеді деген сөз. Отбасына қарайлауға қалай үлгересіздер?

Дұрыс айтасың. Бірақ енді қолымыз қалт еткен уақыттың бәрін отбасына арнаймыз. Риза екеуіміз бір-бірімізге сыншымыз, бір-бірімізге шәкіртпіз, бір-бірімізге ұстазбыз. Артықшылығымызды айтып, кемшілігімізді түзеп отырамыз.

– Тәуелсіздіктің 20 жылдығында қандай «әттеген-айыңыз» бар?

– Мені ең көп толғандыратыны – мемлекеттік тілдің жайы, біздің ата-бабамыздан қалған асыл тіліміздің өз биігіне қона алмай жатқандығы. Бірақ, былай қарасаңыз, 20 жыл деген көп те уақыт емес. Нағыз тәуелсіздік үшін ғасырлар бойы күресіп те жатады. Оған қарағанда «көш жүре түзелер». Болашақта қазақ тілі сөзсіз Қазақстан халықтарының ортақ тілі болады деп сенемін.

**Әңгімелескен
Біләл ҚУАНЫШ**





ҚАЙЫҢТОЗ

Қайыңтоз – қайың ағашының қабығы. Мұның да емдік қасиеті бар.

Ем болатын аурулары:

1. Ішектің жедел қабынуына қайың қабығынан белгілі мөлшерде алып, 12 г. суға қайнатып ішеді.

2. Омырау безі мен тамақтың жедел қабынуына, өкпенің қабынуына, шиканға 250 г. қайың қабығын 1 литр суға қайнатып, 500 грамдай қалғанда аздаған қант салады да, 25 мл-ден күніне екі рет ішеді.

3. Кеңірдекшенің созылмалы қабынуына 30 г. қайың қабығының белгілі мөлшерін суға қайнатып, суын екіге бөліп ішеді.

Емдеу мерзімі 10 күн. Бірінші емдеу мерзімінде нәтижесі шамалы болса, екінші емдеу мерзімін қабылдау керек. Ем кезінде кейбір адамдардың аузы құрғап, жүректері айниды.

ҚАРАҒАЙ ШЕКІЛДЕУГІ



Қарағай шекілдеуігі өсіп шығатын ағашты балқарағай деп атайды. Ол қызыл қарағай мен самырсынға қарағанда аласалау, бұтақтары ретсіздеу болады. Қылқан жапырағы қарағайдың жапырағына ұқсас келеді. Басында өсетін жемісінің үлкендігі жұдырықтай, бүршігінің ішіне тізіліп орналасады. Тамыз, қыркүйек айларында піскен кезінде шекілдеуігін қағып алады. Тұқымының сырты қызыл күрең, дәні ақ болады. Дәмі тәтті, майлы, жегенде бал татиды.

Ем болатын аурулары:

Тамаққа тәбетті арттырады, жүректің қызметін күшейтеді, жыныстық қуатты арттырады. Сонымен қатар, асқазан, бауыр, бүйрек қызметін күшейтеді, ағзадағы бөгеттерді ашады. Қарағай шекілдеуігінің құрамында май, ақуыз тәрізді заттар болады.

КӨКНӘР

Көкнәр – көпжылдық шөптесін өсімдік. Биіктігі – 30-50 см. Өнбойы түкті, сындырсақ түсті сұйықтық ағып шығады. Жапырақтары сабағының түп жағында топтасып өседі. Гүлі сары түсті, төрт жапырақшалары болады. Жемісі сопақтау, шар тәрізді, сырты түкті, кейде түксіз де болады. Тау беткейлерінде, шөпті жерлерде, өзен жағаларында өседі.

Жинау және өңдеу

Көкнәр жемісінің емдік қасиеті бар. Жемісті күзде жинап алып кептіреді.

Ем болатын аурулары

Жүйке әсерінен бас ауырғанда, етеккір шаншуына, асқазан ауруына, ұзақ уақыт жөтелу және демікпеге, іш өткенде, үлкен дәрет қан аралас келгенде, шауһат тоқтамағанда 6 грамнан суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-6 г.



Дәрі шөпте

БОРПЫЛДАҚ САҢЫРАУҚҰЛАҚ

Домалақ шар тәрізді, жаңадан өсіп шыққанда ақ түсті, сыртынан қарағанда жылтыр келеді. Піскенде жеңіл тартады. Сыртқы қоңыр борпылдақ қабығы қағаздай жұқа болады, ішіндегі сары күрең түсті тозаңы жарылғанда түтін тәрізденіп шығады.

Бұл саңырауқұлақ орман арасында, тау беткейлерінде, елі көшкен жайлаудың жұрттарының маңайында, дымқыл жерлерде өседі.

Жинау және өңдеу

Күзде сыртындағы қабығы сарғыш күрең түске өзгергенде жинап алып сақтайды.

Ем болатын аурулары

1. Тік ішектен қан келгенде вазелин жағылған дәкеге борпылдақтан сеуіп, қан шыққан жерге басады.

2. Жараланып қан аққанда, жара аузына борпылдақты сеуіп, біраз басып тұрған соң, дәкемен таңып тастау керек.

3. Бадамша без қабынғанда борпылдақ саңырауқұлақтан 3 г., сары марал шөптен 6 г., қызыл миядан 6 г., жалбыздан 3 г., қоңырау гүлден 6 г. араластырып, қайнатып ішеді.

4. Табан мүйізделгенде борпылдақтан 3 г., иісті тамырдан 3 г., қызыл шыланнан 7 дана (қайнатып, дәнін алып тастау керек) қосып, оны езіп, қоймалжың дәрі жасап, мүйізгекке таңады.

5. Жұтқыншақ қабынғанда, дыбыс пердесі қабынып үн шықпай қалғанда борпылдақ саңырауқұлақ пен тазаланған сордан 3 грамға тиісті мөлшерде бал қосып араластырып, ауызға салады.

Пайдалану мөлшері: 1,5-3 г. борпылдақ саңырауқұлақтың құрамында фосфорлы натрий, тирозин бар.



ОШАҒАН

Бұл – екі жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі – 1-2 м. Томар тәрізді толып жатқан шашақ тәрізді тамырлары болады. Сабағы тік өсіп, жоғары жағынан бұтақшалары шығады. Түп жағындағы жапырақшалары топтасып өседі. Жапырағы өте үлкен, сопақша, жұмыртқа формалы келеді. Гүлі сабақ басында өседі, қызғылт көк түсті болады. Жемісі сопақтау, төңкерілген жұмыртқа формалы, сұрғылт түсті келеді.

Атыз, арық маңында, жол жағаларында өседі.

Жинау және өңдеу:

Ошағанның жемісі, жапырағы, тамыры дәріге пайдаланылады. Жемісін піскен соң жинап алып кептіреді. Дәнін қағып алып тазалап, шикідей немесе қуырып пайдаланады. Көктем, күз маусымында тамырын қазып алып, күнге кептіреді. Жазда жапырағын жинап алып, жастай немесе кептіріп пайдаланады. Ащы кермек дәмді, усыз болады.

Суықты тарқатады, өкпені тазалап, қызылшаны сыртқа шығарады. Жұтқыншақ қабынуына ем болады. Уытты қайтарады.



ШЫҒАДЫ...

ЖАҢҒАҚ

Жаңғақ жылы үйектерде өседі.

Жинау және өңдеу:

Дәні, дән бөлгіші, көк қабығы, бұтағы дәрі болады.

Ем болатын аурулар:

Жаңғақ бүйректі қуаттандырып, шауһатты күшейтеді. Өкпені тазартады.

1. Дене әлсірегенде, бел қақсап ауырғанда, бас айналып, құлақ шыңылдағанда 600 г. жаңғақ дәні мен 300 г. әлбұршақты талқандап, балға араластырып, салмағы 9 грамнан оқ дәрі жасап, күніне 2 реттен ішеді.

2. Созылмалы жөтелге 350 г. жаңғақ дәнін, 150 г. алтын тамырды қосып талқандап, балға араластырып 9 грамдық оқ-дәрі жасап ішеді.

3. Бүйрек қызметінің әлсіздігінен шауһат тоқтамағанда жаңғақ және убейзінің 7 дәнін балмен араластырып, жатар алдында шайнап жейді.

4. Несеп жолына тас байланғанда, бір үлес жаңғақ дәніне бір үлес күріш көже қосып, бірнеше күн ішеді.

5. Несеп жиі келгенде жаңғақ дәнін пісіріп, жатар алдында жылы арақпен ішеді.

Пайдалану мөлшері: 9-15 г. Жаңғақтың құрамында ақуыз, май, қант, А, С, Е дәрумендері бар.

Жаңғақ жапырағы

Ем болатын аурулары:

1. Ақ кір көп келгенде 10 жаңғақ жапырағы мен 2 жұмыртқаны суға қайнатады да, жұмыртқаны жейді.

2. Жаңғақ жапырағынан белгілі мөлшерде алып, суға қайнатып, қотырды жуады.

3. Белдің, аяқтың қақсап

ауырғанына 60 г. жаңғақ жапырағы мен 3 жұмыртқаны суға бірге қайнатып, піскеннен кейін жұмыртқаның қабығын аршыптап, өңі қоңыр түске өзгергенше қайта қайнатады. Жұмыртқадан

күніне үш рет 14 күн бойы жейді. Емдеу барысы – 14 күн.

Жаңғақ қабығы

Ем болатын аурулары

1. Етеккір кірнесіне жаңғақтың 60 г. қатты қабығынан отқа күйдіріп, күлін талқандап ішеді.

2. Жаңғақ қабығын қайнатып, қотыр, теміреткі үшін ішеді.

Жаңғақ бұтағы

1. Лимфа туберкулезіне жаңғақтың жіңішке бұтағы мен аюбас тікеннен тең мөлшерде алып, суға қайнатып, шай орнына ішеді.

2. Жаңғақтың бұтақтарын қайнатып, қайнатпасымен шикан мен сыздауықты жуады.

3. Жатыр мойнының рагына да жаңғақ бұтағы қолданылады. Ол үшін жаңа жаңғақ бұтағынан 30 см. кесіп алып, 4 сағат қайнатады. Әр жолы 30 см. кесіп алып, 4 сағат қайнатады. Әр жолы екі жұмыртқаны күніне екі рет жеу керек.

Жаңғақ майы

Ем болатын аурулары:

Жаңғақ майы дәнінен алынады.

1. Құлақтың ішіне жара шығып ауырғанда, су аққанда жаңғақ дәнін жаншып, майын шығарып, құлаққа жылыдай тамызады.

2. Орта құлақ қабынғанда жаңғақ дәнін жаншып, майын шығарып, 3 грамына биік пиян қосып, құлақтың ішіне тамызады.

Пайдалану мөлшері: 9-18 г.



Оралмандар және олардың қызметті пайдалануындағы

Тәуелсіздіктің 20 жылында елімізге оралған қандастарымыз бен олардың ұрпақтарының саны миллионға жетті. Бұл – ресми дерек. Яғни еліміздегі он қазақтың біреуі оралман деген сөз. Мемлекет басшысы Нұрсұлтан Назарбаев әр жылғы халыққа Жолдауында шетелден келетін қандастарымызға бөлінетін қаржы мен жасалатын қамқорлықтың көбейтілетінін айтады. Бірақ Елбасының «Қазақ көшін» атажұртқа бұрған салықалы саясатының кей-кейде лайықты жалғасын таппай жататыны шындық. Оның бір дәлелі – оралман проблемасының әлі де өзекті болып келе жатқандығында.

Алғаш Отанына ат басын бұрған ағайындарымызға көп жерде қолайлылық тудыратын «Қазақ куәлігі» берілуші еді. Олар осы куәлікпен кез келген қызметті жеңілдікпен пайдалануға құқықты болған. Қазір ол құжат күшінен қалды. Оның орнына «Оралман куәлігі» берілетін болды. Біздің бұл мәселені тәптіштеп сөз етіп отырғанымыз оралман ағайындардың медициналық қызметті пайдаланудағы мүмкіндіктерінің еріксіз шектелетінін айтқымыз келіп отыр. Яғни кез келген оралман жеке басын растайтын «Оралман куәлігі» болғанда ғана медициналық қызметтердің жеңілдетілген түрлерін пайдалана алады. Айталық, жедел жәрдем қызметі, тұрақты тіркелген орны бойынша тегін медициналық көмек сияқтылар. Бірақ осы куәлікті алудың машақаты оралмандардың өзіне ғана аян. Биылғы жылы бұл мәселе тіпті де күрделене түсті.

Біріншіден, жаңа қабылданған «Көші-қон» туралы Заң бойынша оралмандар бұрын тұрған елінің азаматтығынан шығып келуі керек. Тіпті «Сотталмаған» деген анықтаманы да әкелу міндеттелген. Бұл кедергілер қандастарымыздың «Оралман куәлігін» алып, Қазақстан Республикасының азаматтығын қабылдауға айтарлықтай тосалғы болып отыр. Онымен қоймай біз сөз етіп отырған тегін

медициналық қызметті де «Оралман куәлігі» болмағандықтан пайдалануға құқығы жоқ.

Екіншіден, «Оралман куәлігі» бар азаматтардың, тіпті Қазақстан Республикасының азаматтығын алған ағайындардың алдынан шығатын тағы бір мәселе – медициналық қызметтерді пайдаланудағы тіл мәселесі. Мен бір сұхбатымда «Қазақстанда орысша білмесең өледі екенсің» деген оралман ағайынның сөзін мысалға келтіргем. Оны айтып отырғаным, біздің елімізде жедел жәрдем қызметіндегі ақ халаттылардың мемлекеттік тілді білу деңгейі назарға алынбайды. Айталық, бір оралман хал үстінде жатып жедел жәрдем қызметіне жүгінсе, оған келген «құтқарушы» дәрігеріміз бір ауыз қазақ тілін білмейтұғын болса, сонда аурудың жағдайын қалай біліп, қалай ем көрсете алады. Жедел жәрдем қызметінің өзі аудармашы оңай табылмайтын тығыз-таяңуақытта, түн ортасында немесе жол үстінде қажет болатынын ескерсек, бұл – өте күрделі мәселе.

Үшіншіден, тағы да тіл мәселесі. Дәріханаға барып, дәрі алғанымызда оның нұсқаулығының көбінде орыс тілінде болатындығын бәріміз білеміз. Бұл оралман ағайындарға айтарлықтай қиындық тудырады. Өзі пайдаланғалы отырған шипашақтың қасиетін немесе кері әсерін білмесе қалай болғаны...



Сондықтан, мейлі, қайдан әкелінсе де Қазақстанда сатылатындықтан, кез келген дәрінің нұсқаулығы мемлекеттік тілде болуы тиіс.

Төртіншіден, Қытай елінің сан қырлы шипагерлігін меңгерген қазақ мамандарын елге тарту, олардың құжаттарын рәсімдеуде жеңілдіктер қарастыру мәселесі. Бұл – Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың биылғы Дүниежүзі қазақтарының құрылтайында айтылған ойымен сабақтасып жатқан дүние. Сондықтан бұл мәселеге жай қарауға болмайды.

Бесіншіден, көп балалы, мүгедек оралмандардың да құқығы заңмен қадағаланып, олардың да Қазақстан азаматымен бірдей жеңілдіктерді пайдалануына жол ашу. Сол арқылы

медициналық кейбір мәселелер



қаңдастарымыздың атажұртқа деген ықыласын арттыру.

Алтыншыдан, қазақтілді медициналық ақпаратты халыққа ұсынушы оралмандарға жан-жақтылы қолдау көрсету. Күнделікті бұқаралық ақпарат құралдарынан көптеген оралман ағайындардың, мамандардың Қазақстан халқына қажетті құнды мағлұматтарды ұсынып жатқандығын көреміз. Біздің «Жас-Ай» журналының өзі осы мақсатқа үш жылдан бері халықты

медициналық ақпараттармен сусындатып келеді. Бес мың данамен таралатын журналымыз бетінде көптеген халыққа қажетті мағлұматтарды беруге тырыстық. Тіпті шетелге барған сапарларымызда біздің журнал туралы білетін ғалымдарды да кездестіріп, тәнті болдым. Біздің бұл еңбегімізді ескеріп, Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев өз қолымен алғыс хат жариялады. Бұған да шүкір. Бірақ мемлекет тарапынан қолдау тауып отырған жоқпыз. Яғни журнал таралымын тіпті де арттырып, халық қажетіне жарату – кезек күттірмейтін іс. Сондықтан осы мәселеге де баса назар аударған жөн.

Жалпы, оралмандардың медициналық қызметті пайдаланудағы ең басты мәселесі – құжат мәселесі десек, қателеспейміз. Сондықтан осы мәселеге жауап беретін әртүрлі құзырлы орган ақылдаса отырып, оралмандардың тегін медициналық қызметті пайдалануын қамтамасыз етуі тиіс. Ал ел медицинасын дамытуға үлес қосып жатқан оралман ағайындарға жан-жақтылы қолдау көрсету де – кезек күттірмейтін келелі шаруа. Тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйіні, «оралмандардың табанына кірген шөгір біздің маңдайымызға кірсін» деген Елбасымыздың ұлағатты сөзін басшылыққа алып, алыстан келген ағайынның басы ауырып, балтыры сыздағанда атажұртындағы ақ халаттылардан қағажу көріп қалмауын әрқашан басты назарда ұстаған жөн.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

«Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының директоры, Халықаралық инемен емдеу академиясының, Халықаралық шығармашылық академиясының академигі, Вена Халықаралық университетінің «Құрметті профессоры», ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, Халықаралық «Сократ» орденінің иегері, медицина ғылымдарының докторы, профессор

Сен дарасың...

*Дертінен айықтырып әр науқастың,
Ықылас, лебізіңмен көңілін таптың.
Гиппократ ғұлама салған жолмен,
Халқыңа қызмет етіп келе жатсың.*

*Бұл сенің дәрігерлік зор міндетің,
Көзін жойдың өршіген сан індеттің.
Абыроймен атқарып парызыңды
«Гималайдай» шыңыңдасың қызметтің.*

*Бөленіп ел-жұртыңның алғысына,
Таныссың сен жер-жердің әр тұсына.
Нақ осы қасиетіңнің арқасында
Айналдың бар қазақтың намысына.*

*Қолға ұстап жіңішке алтын иненді,
Жүргізген емің, игі ісің де жүйелі.
Сауықтырған шын ықылас ниетпен
Сен дарасың ырасында киелі.*

*Алты алаштың бір туар азаматы,
Жасан деген жүректе ғажап аты.
Тек қана адамзаттың ғана емес,
«Жас-Айдың» да мәңгілік салтанаты.*

*Алла өзіңе береке мен бақ берсін,
Мұның өзі ниеттермен сап келсін.
Қабыл болып халықтың бата-тілегі,
Басыңа бақыт, жүрекке шаттық ап келсін.*

*Елемей-ақ ауыр сынын жалғанның,
Дем бердің, үмітін жалғап әр жанның.
Қасиетті қазақтың ортақ ұлысың,
Алашқа берген Раббымның нағыз сыйысың!*

Бекболатова НҰРХАНЫМ



Ішек қызметін

Кейде жатарда мөлшерсіз тамақ іше саламыз немесе түрі мен қолданылуын білмей, әртүрлі дәрілерді қабылдаймыз. Бірақ бұл әрекеттеріміздің соңы дисбактериозға соқтыратынын көбінше аңғармаймыз да. Әрбір ауру кішкене асқынулардан басталатынын ескерсек, алғашында күрделі сырқаттың белгілері білінбеуі мүмкін. Дисбактериоз – ағзадағы тоқ ішек пен ащы ішек қызметтерінің бұзылуы болып саналады. Бұл терминді 19-ғасырда неміс ғалымы А.Нилсе енгізген. Дисбактериоз ауруы үлкендер арасында 90%, балалар арасында 95%-ға дейін кездеседі. Адам ішегінде 500 түрлі микроб кездессе, ал жалпы саны – 1014. Бұл микробтар ағзадағы жасушалық құрамынан да көп. Демек, ішектің дерттену деңгейі аса жоғары сезімталдық қасиетті танытады. Оның пайда болу себептері де көп: антибиотиктерді шамадан тыс пайдалану, ішек инфекцияларын жұқтыру, ас қорыту органдарының аурулары, асқазан мен ішекке жасалған операция, дұрыс тамақтанбау, иммунитеттің төмендеуі, ас қорыту мен сіңіру процестерінің бұзылуы, диарея, стеаторея, өт жолдарының бітелуі.



Дисбактериоз ауруының сипатына диспепсия, тәбеттің төмендеуі, ауыздан жағымсыз иіс шығу, құсу, метеоризм, лоқсу, диарея, іштің кебуі, терінің бөртуі, дерматит жатады. Адам нәжісі қышқылтым, сасық иісті болып келеді. Әлсіздік, еңбек қызметі төмендейді. Дисбактериоз кезінде ас қорыту мен астың сіңірілуі бұзылады, бұл гипотрофия, анемия, гиповитаминоз, ферментопатия, салмақтың азаюын тудырады. Сондай-ақ ағзаның қарсы тұру әрекеті төмендейді, инфекциялық ауруларға сезімталдық артады. Органдар мен тканьдерде гистамин саны көбейіп, ол арқылы аллергия (экскудативті диатез, тағамдық аллергия, себорея, т.б.) пайда болады. Микрофлора тым қышқылданып кетсе, бұл зат алмасу мен пайдалы микробтардың жасушалық мембраналарын зақым етеді; егер ас қорыту ферменттері аз бөлінсе, тағамдар қорытылмайды, аурутудырғыш микробтардың өсуіне ықпал етеді; ішекте пайдалы микробтарды өлтіретін паразиттер болса, пайдалы микроорганизмдер жойылып кетіп, ауру одан әрмен асқына түседі.

Дисбактериозда пайдалы заттар мен микроэлементтер сіңірілмей қалады. Сөйтіп, ішекте қаншама токсинді заттар жиналып, қанға сіңіп, бүкіл ағза мүшелері мен тканьдерді зақым етеді.

Организмдегі Д дәруменінің әсері азаяды, антивирустық және өспеге қарсы қорғаныс күші әлсірейді.

Ішек дисбактериозы бір жастан бастап көрініс тапса, үлкен жаста одан да күрделі ауруларға әкеледі: өт жолдарының қабынуы, гастродуоденит, колит, проктосигмоидит, атопиялық дерматит, нейродермит, бронхиальді астма.

Қазіргі күнде дисбактериоздың шалдығу түріне байланысты 4 дәрежесі анықталған.

Бірінші дәреже микрофлора құрамының аздаған бөлігінің зақымдануымен сипатталады. Сондықтан жеңіл түріне байланысты ешқандай ауру сипаттары байқалмайды.

Екінші дәрежесі микрофлорада айтарлықтай өзгерістер тудырады. Белгісіз іш өтуі болуымен көрінеді. Үлкен дәреттің түсі жасылдау әрі иісі өте жағымсыз болып келеді. Кейде науқасты іш ауруы мен іштен газдың бөлінуі мазалайды.

Дисбактериоздың үшінші дәрежесі ішектегі бактериялардың артуымен сипатталады. Науқас үнемі жасылдау түстегі дәрет сындырады. Нәжістен қорытылмаған ас қалдықтарын көруге болады. Адамның жалпы жай-күйі өзгеріп, апатия, әлсіздік белең алады.

Төртінші дәрежесі аса күрделі. Ол ішектегі сальмонеллездің, ди-

ің бұзылуы

зентерияның, ішек таяқшаларының дамуына әсер береді. Бұл – аса қиын инфекциялық процестің пайда болуына түрткі. Жеке белгілері – бас ауруы, іш ауруы, іш өту. Бұл уақытта авитаминоз, анемия, жүйке жүйесінің бұзылуы байқалады.

Дисбактериозды емдеу

Дисбактериозды емдеу кешенді жүргізіліп, құрамына төмендегідей әрекеттер істелуі керек:

- 1.Тікішектіңбактериалдықортасының көбеюін жою;
2. Ащы ішектің тұрақты микробтық флорасын қалыптастыру;
- 3.Ішектің ас қорыту мен сіңірілуін жақсарту;
- 4.Ішектің моторикасының бұзылуын қайта қалпына келтіру;
- 5.Организмнің әсер ету дәрежесін белсендіру.
- 6.Антибактериалды дәрілер.

Антибактериалды дәрілер тік ішектің микробтық ортасының қалыптасуын төмендету үшін пайдаланылады. Аталмыш жағдайда тетрациклиндер, пенициллиндер, цефалоспориндер, хинолиндер мен метронидазолдар тобының антибиотиктері қолданылады. Алайда антибиотиктердің көпшілігі ащы ішекті айтарлықтай дәрежеде құртады. Сондықтан олар тек ішектің сіңірілуі мен моторикасының бұзылуына ғана қолданылуы тиіс.

Антибиотиктерді 7-10 күн аралығына тағайындайды. Ішекті емдеген кезде, симбионтты микроб флорасына аздаған әсер ететін, бірақ протей, стафилококктардың, саңырауқұлақтың және т.б. қауіпті микробтарға үлкен дәрежеде әсер ете алатын препараттарды пайдалану керек. Ондай дәрілер: интерикс, эрсефурил, нитроксолин, фуразолидон т.б.; стафилококтық дисбактериозда таривид, палин, метронидазол (трихопол), бисептол-480, невиврамон беріледі. Бұл препараттарды 10-14 күнге тағайындайды. Антибактериалды дәрілер микробтарды өлтіргенімен, олардың алаңсыз өсіп-өнуіне тамаша орта жасайды. Соның нәтижесінде дәрілердің қуатына төтеп бере алатын ішекке түскен микробтар (стафилокок-

тар, протей, саңырауқұлақтар, энтерококктар, синегнойлық таяқша) көбейіп, ауру дамиды.

Бактериалды дәрілер

Қалыпты микроб ортасында адам ішегінде 1-ден 10%-ға дейін тірі организмдерөмірсүреді, белгілібірмөлшерде микроб флорасының физиологиялық функциясын атқара алады. Бактериалды препараттарды антибактериалды терапия уақытында немесе сонан кейінгі кезде беруге болады. Бифидумбактерия, бификол, лактобактерия, бактисубтил, линекс, энтеролды қолданады. Емделу мерзімі 1-2 айға созылады.

Дисбактериозды болдырмаудың тәсілінің бірі – 50 жыл бойы қызмет етіп келе жатқан хилак-форте дәрісін пайдалануға болады.

Ас қорытуы бұзылған науқастарға креон, панцитрат т.б. панкреатиттік ферменттер пайдаланылады. Адам ағзасының зақымданған орындарына әсер ету деңгейін жоғарылату үшін активин, тималин, тимоген, иммунал, иммунофен, т.б. иммундық стимуляторлар қолданылады. Емдеу курсы – 4 апта. Дәрілермен қатар, дәрумендер де беріледі. Балалардың дисбактериозында бифидумбактерия, лактобактерия, линекс, хилак-форте, лизоцим секілді дәрілерді қабылдайды. Бұл препараттар ішек микрофлорасын тұрақтандырып, пайдалы бактериялардың артуына септігін тигізеді. Адам ағзасының белсенділігін арттыру үшін активин, иммунофан, тимоген, тималин, иммунал секілді дәрілер ішу абзал. Емделу курсы – 4 апта.

Дисбактериоздың алдын алу

Дисбактериоздың алдын алу шаралары өте қиын. Өйткені қоғамдағы экологияның жақсаруы, дұрыс тамақтану, жайлылық, ішек пен ағзаның қалыптылығын сақтау мәселелерін шешіп алу қажет.

Алдын алудың екінші түрі бұл антибиотиктерді пайдалану болып табылады. Ол антибиотиктер профилактикалық сипатта болуы тиіс. Егер сіз сау болсаңыз, дисбактериоздың еш қауіптілігі жоқ. Дисбактериоз бұл ағза қызметінің

қалыпты еместігін білдіретін сигнал болғандықтан, оған немқұрайды қарамау керек. Бірақ көптеген Батыс елдерінде дисбактериозға мән бермей, оны емдеудің еш қажеттілігі жоқ деген түсінік қалыптасқан. Ақиқатында, олай емес, ағзадағы барлық ауытқушылықтар мен өзгерістерді міндетті түрде емдеу керек.

Қазіргі уақытта негізгі экологиялық реабилитация болып пробиотиктер саналады. Пробиотиктер – пайдалы микроорганизмдер негізіндегі биологиялық белсенді қоспалар мен фармацевтік препарат. Оның ішінде бифидумбактерия мен лактобацилл адам ағзасына көпжақты әсер етіп, тұрақтандыру мен белсендіру қызметтерін атқарады. Жақсы флора жасайтын – В дәрумендері тобы, никотиндік қышқыл, биотин, К дәрумені. Бұлар ағзаны токсинді элементтерден тазалайды.

Дисбактериозды емдеу тәсілі ретінде – гидроколонтотерапияны (сументазалау) ұсынып жүр. Бұл су терапиясы ішектен бөгде заттарды айдаумен бірге, ішектің өзінің микрофлорасын шайып кетеді. Осы процестен кейін ішек флорасының қайта қалпына келуі өте қиын. Себебі әр адамның генотипі бөлек. Ішектің қызметі одан ары зиян шегуі мүмкін. Гидроколонтотерапия табиғат заңдарына қайшы, процедура төменнен жоғарыға қарай емес, жоғарыдан төмен болу тиістігі естен шығарылғандай. Осы себептен бірқатар күрделі аурулар туындайды.

Бифидумбактериялар (*Bifidum-bacterium bifidum*) – ішектің тұрақты бактериалды ортасы. Бұл бактериялар ас қорытуда, синтез бен дәрумендерді сіңіруде, ақуыз, майларды, күрделі көмірқышқылдарды ыдыратады.

Лактобактериялар (*Lactobacterium acidophilus*) бифидумбактериялармен патогенді бактерияларға қарсы жоғары дәрежеде белсенділік танытады. Олар бірге антимикробты факторларды синтездейді, зиянды микрофлорамен күреседі; қышқылдар мен холестеринді тұрақтандыруға септігін тигізеді.

**Дияс БЕЙСЕНБЕК,
Ығызат МӘЛДЕБАЕВА**



«Бахор» это не просто ресторан, это произведение искусства, тепло и уют востока, удобство вашей души. Персонал ресторана «Бахор» всегда рад гостям, которые хотят не только вкусно покушать, но и отдохнуть в стиле востока. Интерьер заведения удивит вас своими сказочными рисунками и орнаментами древних веков. Сам ресторан находится в очень удобном месте города, куда можно доехать очень быстро, а также есть парковка для клиентов, где вы можете оставить своего железного коня в спокойствии. «Бахор» предлагает торты и выпечки на заказ, изысканные чаи, обеды, десять видов шашлыка, большой ассортимент восточной и европейской кухни на ваш вкус и выбор!!!



Восточная кухня

- Плов
- Дапанжи с рисом
- Дапанжи с тестом
- Манты рыбы
- Лагмангуиру
- Лагмансуиру
- Домляма
- Казан кебаб
- Ганфан
- Долма

Европейская кухня

- Блюда из баранины
- Блюда из говядины
- Блюда из свинины
- Банкетное меню
- Бешпармак
- Индюшка фаршированная фруктами
- Коктал из рыбы
- Коктал из дичи
- Барашек на вертеле
- Ножки бараньи запеченные
- Утка по французий
- Утка фаршированная гречкой и грибами

г. Алматы ул. Ауезова, 39/А

тел./факс: +7(727)3759068

сот.: +7 707 835 67 35

e-mail: bakhor_restaurant@mail.ru



Торғай (суық торғай)

Торғай – тоғайларда бұта арасында мекендейтін кішкене құс. Еті, миы, қаны, жұмыртқасы, саңғырығы емге пайдаланылады.

Торғайдың еті шауһатты күшейтеді, белді, тізені жылытады, несепті айдайды. Жүректің, сүйектің қызметін жақсартады.

1. Белсіздікке, несептің тоқтамауына, қан тыюға пайдаланылады. Торғайдың 5 балапанына белгілі мөлшерде шырын және 3 бас сарымсақ турап қосып, 3 кесе суға қайнатып, көже жасап, етін жеп, көжені әр күні аш қарында ішеді.

2. Бүйрек қызметінің төмендеуіне, жарыққа 9 арпа бедиянын, 3 г. қарабұрыш, 6 г. даршынды қосып, оны үшке бөліп, торғайдың ішіне (жүнін жұлмай, тек ішек қарнын алып тастап) салып тігіп, отқа көміп пісіріп, аш қарында жейді.

3. Көкжөтелге 1 торғайды жуып тазалап, пісіріп, сорпасына мұзқант қосып, етін бірден жеп, сорпасын ішеді. Бірнеше күн ішсе жөтелді тыяды.

Торғай жұмыртқасы

1. Бүйректі қуаттандырады,

шауһатты молайтып, қанды күшейтеді.

2. Ерлердің, әйелдердің жыныс мүшесінің қозбауына қарсы торғайдың 100 жұмыртқасын аз мөлшердегі ашытқы шырмауыққа қосып талқандап, күнде аз мөлшерде ішеді.

Торғай миы

1. Құлақ естімегенде аз мөлшердегі торғайдың миын мақтаға орап, құлаққа тығындап, суымен булайды.

2. Балалар үсіп қалғанда торғай миы ем болады. Бірнеше торғайдың миын алып өртеп, күлін ұнтақтап, өсімдік майына араластырып, жараның аузына жағады.

Торғай саңғырығы

Еркек торғай саңғырығының екі басы үшкірлеу, ал ұрғашы торғай саңғырығы доғалдау болады.

1. Торғайды бауыздап, қанын жылыдай көзге тамызса, көздегі ақты кетіреді.

2. Дақ түскен теріге жақса, дақты кетіреді.

3. Торғай саңғырығын түкірікке езіп сүйелге таңса, сүйелді жоғалтады.

ТАБИҒИ МЫС

Жылтыр, сары түсті металл. Кей жерлерде қоңырқай түсті, тотыққан темір тәрізді болады. Қатты болғанымен, оңай бөлінеді.

Мысты қазып алғаннан кейін тазартып өңдейді. Табиғи мысты алғаннан кейін металл ыдысқа салып, отқа күйдіреді. Әбден қызғанда сірке суымен суарады. Кептіріп, тағы да отқа өртеп, қыздырып кептіріп, қыздырған сірке суына тағы бір рет суарса ұнтақталады. Сосын көлеңкеде кептіріп сақтау керек. Кермек дәмі бар.

Мыс ұнтағы сіңірлерді бекемдеп, мерткікен сүйектерді дәнекерлейді.

Жығылып жарақаттануға: табиғи мыстан 30 г. мақсары, аюбалдырғаннан 24 г., жеркенедең 15 г. қосып, талқандап, 6 грамнан дәрілік сары арақпен ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-9 г. денеге белгілі мөлшерде жағады. Құрамында қос күкіртті темір және басқа элементтер бар.

ТАЗАЛАНҒАН СОР

Малға берілетін ащы тұзды суға қайнатып, тұндырады. Тұнбаны бөлек құйып алып, дәкеден өткізіп сүзеді. Даярланған сүзінді ерітіндіні іші қатып, асқазан, ішек жолдарының ыстығы көтерілген науқасқа 250 г. мөлшерінде ішкізсе, 2-3 сағат ішінде ішті айдайды. Дәрі ішкеннен кейін артынан тамақтануға болмайды.

Пайдалану мөлшері: 3-5 г. Бірақ сорды үш қырлы өлең шөппен қосып жасамау керек. Жүкті әйелдерге ішкізуге болмайды.

* * *

Балада энурез ауруы басталғанда дәкені шым жылы сүтке салып, баланың қуығына таңып қою керек.

* * *

Артрит пен буын ауруларына шалдыққан адам көк шай ішкені жөн. Ол ағзадағы тұздарды айдайды.

Аяқ жиі қақсап ауыратын жағдайда, күнделікті жатар алдында күйдірілмеген күнбағыс майын ауырған жерлерге жағып, жылы шүберекпен орап жатқан абзал.

Көздің көруі нашарлай бастағанда бір пиязды үккіштен өткізіп, дәл сол көлемдегі балмен араластырып, күніне 2-3 реттен ішу керек.

Қан қысымы қатты көтерілгенде мақтадан тоқылған сүлгіні мұздай суға малып, іштің төменгі жағына басқан пайдалы.

Дайындаған Мамырбек ТӨКЕШ

Энергетикалық сусы

Байырғы уақытта адамдар күш-жігерін көбейту, шаршағанды басу үшін қымыз-шұбат, айранды ішіп, көк майсада таза ауамен тыныстаушы еді. Кейіннен Кеңес кезінде арақ пен сыра атаулы пайда болып, шаршағанды, әлсіздікті сонымен басатын-ды. Ал қазіргі уақытта шүкірлік дейміз бе (өйткені арақ-шарапқа әуестенетін жастар азайып келеді), әйтеуір энергетикалық сусындар жастар арасында «шаршағанды басып, көңіл сарайын ашатын» құдіретті қуаттандырушы болып келеді. Ол «энергетик» – адамның ақыл-ой қызметін жандандырып, әлсіздікті басып, еңбек әрекетін арттыратын сусын.

Адамдар ерте заманнан бері рухтандыратын, қалыпқа келтіретін заттар ойлап тауып, қолданған. Мәселен, Таяу Шығыста кофе, Оңтүстік-Шығыс Азия мен Қытайда – шай, Оңтүстік Америкада – матэ, Африкада жаңғақтар мен кола болды. Қиыр Шығыста, Сібір мен Моңғолияда лимон, женьшень, аралыя өсімдіктерінен тұнба дайындап ішкен. Ал энергетикалық сусындарды XX ғасырдың соңында австриялық кәсіпкер ойлап тапқан. Сөйтіп, ең алғашқы көпшілік сусын ретінде «қанаттандыратын» «Red Bull» атты сусын пайда болды. Энергетикалық сусындар кофеині бар, дәрумендері бар және көмірқышқылы бар болып бөлінеді. Кофеині еңбекпен неғұрлым көп шұғылданатындарға, студенттерге, түнде жұмыс істейтін-

дерге арналған. Ал дәрумені мен көмірқышқылы барлар бос уақытында спортпен шұғылданатын белсенді адамдар үшін. Сондықтан балалар, жастар, тіпті жасы үлкендердің арасында заманауи, «сәнді» сусын деп аталып жүр. Бір жағынан алкогольсіз екендігі қуантады. Алайда оларды пайдалы деуге бола ма? Шын мәнінде қуаттандыратын күші бар ма? Сан сауалға жауапты, ең алдымен, оның құрамын зерттеуден бастайық.

Құрамы:

Кофеин. Стимулятор ретінде қызмет етеді: 100 мг кофеин ақыл-ой қызметіне әсер берсе, 238 мг жүрек-қан тамырларын қуаттандырады. Бірақ кофеин есірткі секілді өзіне тәуелді етеді. Сол кофеин және қант жас организмге (балалар) қауіпті. Бір банкіде қалыпты доза 23 мг болуы шарт болғанымен, қазіргілерде 80

мг кофеин бар. Бұл денсаулыққа зәріс зиян деген сөз.

Дамиан, гуарана және женьшень. Олар организмнің шаршау деңгейін төмендетіп, жүйке жүйесінің белсенділігін арттырады. Бұл дәрілік өсімдіктердің көңіл күйді қалыпқа түсіретін қасиеттері бар. Гуарана жапырақтары бұлшық ет тканьдерінен сүт қышқылын шығарып, физикалық күштің ауырлығын жеңілдетуге, атеросклероздың дамуына қарсы тұрып, бауырды тазалайды.

L-карнитин аминқышқылы. Адамның жүрек пен бауыр қызметін жақсартып, организмдегі ақуыз синтезін көбейтеді және майларды ыдыратады. В тобының витаминдері жүйке жүйесі мен мидың қызметін дұрыстайды. Дегенмен сусынды көп ішкенмен, ағзалардың жұмысы арта түспейді. «Энергетиктерде» бұл зат адамның тәуліктік нормасынан асып кеткен. Бірақ бұл элементтің адам ағзасына әсері әлі зерттелмегендіктен, толық ештеңе айтылмаған.

B, C витаминдері, микроэлементтер, калий, натрий, фосфор және хлор. Өкінішке орай, құрамындағы бұл элементтер атына заты сай емес. Ешбір пайдалы әсерлері жоқ.

Көмірқышқыл газы. Ол – энергия қайнары болып табылады. «Энергетиктерде» көмірқышқыл газы рұқсат етілген нормадан көп. Мысалға, әр банкіде 25 г болуы тиіс болғанымен, кейбіреуінде 35 г болады.

Таурин, глютамин, аминқышқылы. Олар организмдегі токсиндерді шығарады. 1 шөлмекте 400-ден 1000-ға дейін таурин болады. Ол жүрек бұлшық еті қызметін жақсартады деп есеп-



Мамандардың әсері



телінеді. Соңғы уақытта тауриннің адам организміне ешқандай әсері жоқтығы айтылып келеді.

Мелатонин – адам ағзасының тәуліктік ритміне жауап береді.

Матеин. Оңтүстік америкалық матэ көк шайының құрамында бар зат. Қарын ашу сезімін басып, салмақты азайтады.

Глюкоза. Глюкоза қанға бірден сіңіп, қышқылдандыру процестерін тудырып, ол энергияны бұлшық еттерге, миға және т.б. маңызды ағзаларға жеткізіп, қуаттандырады.

Сахароза – кәдімгі қант. Не дегенмен бұл сусындарда қант мөлшері 3-4 есеге артық. Бұл тәуліктік нормадан артық болғандықтан, зиян.

Протеин. Ол адам бұлшық етін қалыпқа келтіреді. Сондықтан жаттығулар кезінде басты қуат тасушы болып саналады. Бірақ протеиннің бар-жоқтығы спортшының жағдайына еш ықпал етпейді.

Шын мәнінде, энергетикалық сусындарда ешқандай энергия, яки қуат жоқ. Адамның сергек болуы энергетикалық сусынды ішкен соң, қосымша қуаттың сыртқа шығуына байланысты. Ал қуатты адамнан алады. Адам сол энергияны өз-өзінен алып, кейін бірнеше сағаттан соң қайта шаршайды. Сондықтан энергетикалық сусын-

дар тек белгілі бір уақытқа ғана қызмет етеді.

Жалпы, кофені ішкен соң оның әсері 1-2 сағат, ал «энергетиктерде» 3-4 сағатқа жалғасады. Олардың адамды бір серпілтіп тастауының себебі: «энергетиктердің» көпшілігі газдалғандығынан оның әсерін тездетеді.

Энергетикалық сусынның әсері

Мамандардың пікірінше, энергетик сусындардың күніне 1-2 банкісін ғана ішуге болады. Ал көп мөлшерде ішу ағзаға кері әсерлер беріп, ауруларға шалдықтыруы мүмкін. Австралия ғалымдарының зерттеуінше, энергетикалық сусындар жүрек-қан тамыр жүйесін зақымдайды. Энергетикалық сусындарды жүкті әйелдерге, жүрек аурулары, гипертония, ұйқысыздық дерті бар балаларға, глаукомасы бар сырқаттарға мүлдем ішуге болмайды. Сахароза көп болғандықтан, оны қант диабеті ауруларына да ішуге рұқсат жоқ. Сусынды көп ішуден тахикардия, психикалық күйзеліс, ашушандық, депрессия пайда болады.

Сондай-ақ алкогольмен араластырмау керек. Екеуі бір-біріне қарама-қарсы. Себебі сусын нерв жүйесін белсендірсе, алкоголь оны тежейді.

Физикалық жаттығудан кейін

энергетикалық сусынды ішпеген жөн. Өйткені онсыз да жүрек соғуы жоғарылап тұрғанында, қуаттандырғыш одан әрі кері ықпал етеді.

Франция, Дания және Норвегияда «энергетиктерді» дүкендерде сатпайды, дәрілік препарат ретінде тек дәріханаларда сатылады. Ресейде де оларды мектепте сатуға тыйым салып қана қоймай, банкілердің сыртына қолдану жасын, т.б. шектеулер жазылған.

Аталмыш суды ішкеннен кейін, организм тынығуы қажет, себебі жұмсалған ресурстарды қайта қалпына келтіруі шарт. Спортпен айналысқаннан соң мүлдем ішуге болмайды, қысымды көтереді.

Кофеин қанда 3-5 сағаттан кейін шығады. Сондықтан осы уақыт ішінде кофеині бар сусындарды (кофе, шай) араластырып ішуге болмайды, себебі қан құрамында кофеиннің мөлшері көбейіп кетуі мүмкін. Ол есінеуді азайтып, шаршау сезімін болдырмайды, жүрек соғуын жеделдетіп, ой еңбегін істеуде қосымша күш береді. Бірақ мұның бәрі – уақытша әсер. Жалпы, кофеиннің көп мөлшері өлімге әкеледі. Мәселен, адам үшін күніне 100-150 шыны аяқ кофе өлімге душар етеді.

В дәрумені кейбір адамдарда жүрек соғуын жиілетіп, аяқ пен қолдың дірілдеуін тудырады.

Энергетикалық сусындарға сараптама

Ең танымал әрі кең таралған энергетикалық сусындардың құрамын көрейік, ішуге зиянсыз ба екен?

«Red Bull»

су;

сахароза;

глюкоза;

көмірқышқыл;

таурин - 0,4%;

глюкуронолактон - 0,24%;

кофеин - 0,03% (75 мг.);

B3, B5, B6, B12, B8 дәрумендері;

ароматизаторлар, бояғыштар,

қышқыл тұрақтандырғыштар.

Қорытынды: бұл сусынның кәдімгі кофеден айтарлықтай айырмашылығының жоқтығы анықталды.

«Burn»

су;

сахароза;

көмірқышқыл;

глюкуронолактон;

таурин;

кофеин (350 мг/л-нан көп емес);

гуаран экстракті;

теобромин;

B3, B5, B6, B12, B8 дәрумендері;

ароматизаторлар, бояғыштар,

қышқыл тұрақтандырғыштар.

Қорытынды: Кофеин мөлшері тым көп, теобромин мен гуаран экстракті мөлшерден артық, демек, ішкенде аса мұқият болу керек.

«Adrenaline Rush»

су;

сахароза;

көмірқышқыл;

таурин (399 мг.);

D-рибоза (201 мг.);

Табиғи кофеин (гуаранмен қоса 30 мг-нан көп емес);

C, B6, B12, B8 дәрумендері;

гуаран экстракті;

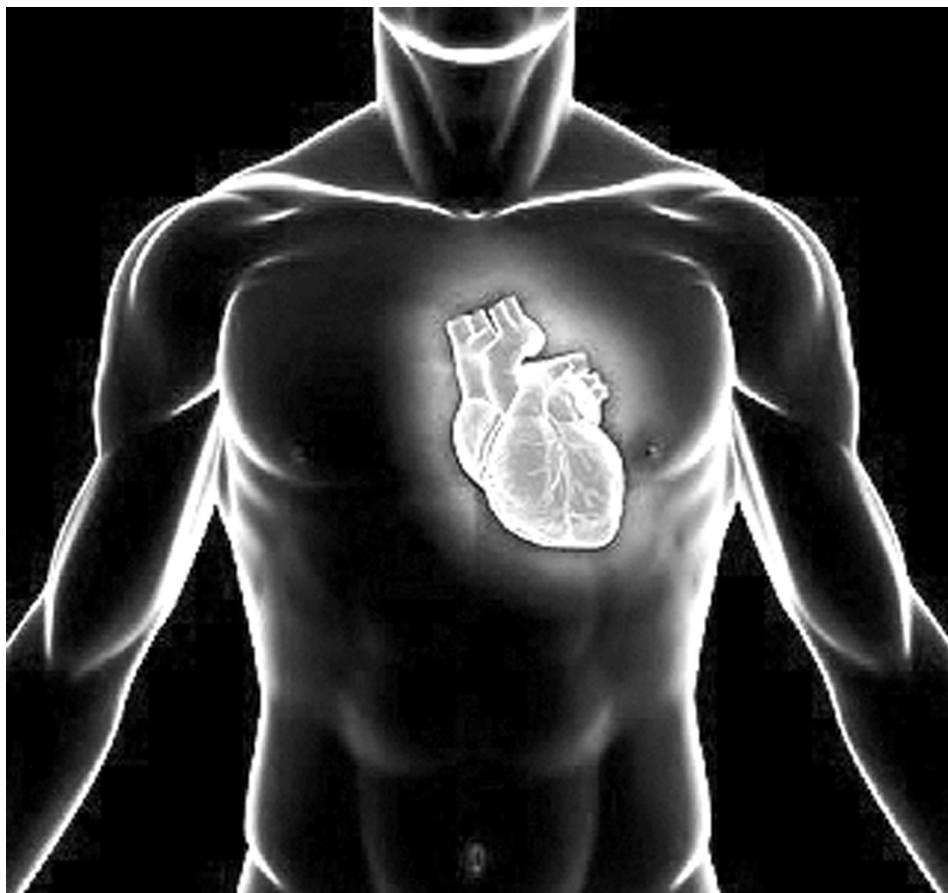
женьшень экстракті (4,8 мг.);

мальтодекстрин;

ароматизаторлар, бояғыштар,

қышқыл тұрақтандырғыштар.

Қорытынды: Кофеин аз болғандықтан, әсерлердің көптігі женьшеньнен болады. Ең «қауіпсіз» саналғанымен, таурин мен рибозаның 1 күндік дозасы бар екендігін ескеру қажет.



Изотониктер

Энергетикалық сусындармен қатар, спортшыларға арналған изотик сусындар бар. Изотониктерде стимуляторлар мен метаболиялық белсенді заттары жоқ. Судан бөлек, аздаған мөлшерде глюкоза ментүз болады. Изотониктер спортшылардың су-түз балансын сақтап тұру үшін арналғандықтан, денсаулыққа еш зияны жоқ деп есептелінеді.

Сонымен, қуаттандырудың әсеріне сенбеу керек. Пайдалы жақтарымен қоса, «энергетиктердің» теріс ықпалы адамдарды о дүниеге де аттандырған. Ирланд спортшысы Росс Куни «энергетикті» ойын алдында 3 шөлмегін ішкеннен кейін баскетбол алаңында мерт болған. Швецияда дискоте-

ка кезінде 3 азамат энергетикалық сусынды алкогольмен араластырып, сол себептен қайтыс болған. Ұлыбританияның автомобилистер қоғамының мәліметіне сүйенсек, түнгі уақытта ішілген энергетиктердің әсері 1 сағаттан кейін таусылып, адам өміріне зиян келтірген. Британияның өзінде жылына 300-ден астам жүргізуші рульде ұйықтап кетіп, өмірмен қош айтысқан екен.

Ал Буффало университетінің оқытушылары энергетиктерді ішу оқушылардың үлгерімін төмендетіп, олардың ашу-ыза мен қатыгездік деңгейін жоғарылатып, жыныстық қатынасқа бару ынталарын арттыратындықтарын хабарлап, тыйым салуды сұрап отыр.

Айдос, студент:

– Мен энергетикалық сусындарды жиі пайдаланамын. Ешбір зияндылығын әлі байқамадым. Керісінше, күні бойы сергек, өз-өзіме сенімді жүремін. Әрине, мәлишермен ішуге тырысамын.

Мариям ЕРҒАЛИЕВА, ата-ана:

– Бұл сусындардың, меніңше, пайдалылығы шамалы. Өзіне тәуелді етіп, балалардың психикасын бұзады. Қаншама рет байқадым, энергетикалық сусындарды ішкен адамдардың жүйке жүйесі қозып, ашушаң болып, мінезі өзгеріп сала береді.

**Дияс БЕЙСЕНБЕК,
Айгүл РАХМЕТОВА**

«Оралман не береді?», «Олар алу үшін емес, беру үшін келуі керек», «Оралмандар ап кетіп жатыр, жеп кетіп жатыр»... Қазақтың бір қарын сары майын бүлдіретін бір құмалақтар осылай сөйлейді... Асылы, қазақ жерінің қай пұшпағы азат болса да Алаш баласының ешқайсысына жат болмауы тиіс. Басқасын айтпағанда, тәуелсіздіктің 20 жылдығында елге оралған бір миллион қазақтың ұзын санын «Ұлы көш» деп неге атамасқа?! Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев бұйдасын ұстаған «Қазақ көші» осындай жеңісті жемістерге толы. Жақында ғана белгілі ақын Мұратхан Шоқан құрастырған «Тәуелсіздік жемісі» атты энциклопедия – соның айғағы. Аталмыш кітап Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігінің 20 жылдығына арнайы шығарылған.

«Тәуелсіздік жемісі»

«Тәуелсіздік жемісі» атты бұл кітап Елбасы жүргізіп отырған көші-қон саясатын қолдауды, қазақ тұтастығын бекемдеуді басты мақсат еткен. Кітапта тәуелсіздіктің 20 жылдығында елген оралған қандастардың ішіндегі өнер адамдарының, ғалымдар мен мамандардың және кәсіпкерлікпен айналысатын азаматтардың қысқаша өмірбаяндары мен елге қосып отырған үлестерінің нақтылы нәтижелері көрсетілген.

Кітаптың алғашқы тұсаукесері елордамыз Астанадағы Президенттік мәдениет орталығында өткен еді. Жақында ғана әсем қала Алматының төрінде, Қазақстан Республикасының ұлттық кітапханасында тағы бір тұсауын кесіп, аталмыш кітапты Алматы жұртшылығына таныстыру рәсімі болды. Дөңгелек үстелді ақын Мұратхан Шоқан жүргізді. Іс-шараға Қ.Жұмаділов, М.Шаханов, Ж.Зекейұлы, Б.Шаханов, Ә.Меңдіке, З.Қинаятұлы, Н.Мұхамедханұлы, Ғ.Қабышұлы, Қ.Ілиясұлы, С.Рәсілов, Б.Төлегенқызы т.б. шығармашылық адамдары қатысып, игі тілектерін жеткізді.

«Тәуелсіздік алғаннан бері тарихи Отанының топырағына бір қазақ табанын тигізіп, өсіп-өну бақытына ие болса – ол тәуелсіздіктің жемісі. Ал шеттен келген қандастарымызбен бірге қазақтың рухы көтеріліп, зұлмат заман жыртқан тарихының парағы түгенделіп, өнеріне – өнеге, діліне – діл, тіліне – тіл, тиынына – тебен қосылып, ұлы даладан ұлылық дарыған байырғы ұлттық болмысымыз қайта жаңғырғаны ақиқат. Осы



кітаптағы жетістіктер тәуелсіз елімізге оралған және тәуелсіз елімізді дұғасына қосатын сырттағы 5 миллионға жуық қандастарымыздың арманына – арман, дәрменіне дәрмен қосар деген үміттемін», – дейді кітаптың бас редакторы Мұратхан Шоқан.

Иә, «елге ел қосылса – құт» дейді қазақ. «Біріңді, қазақ, бірің дос, көрмесең – істің бәрі бос» дейді Абай. Әр адамның ырысы – ең бірінші Алладан. «Көп қорқытады, терең батырады». Қатарымыздың артып, қара орманымыздың көбейгеніне шүкіршілік айтайық. Тереземізді тең етіп, керегемізді кең еткен тәуелсіздігімізге тәу етейік!

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

Жиырма көктем

Тәуелсіздіктің
20 жылдығына арналады

Жылы шуақ самалы сипап өткен,
Болыпты ғой тез неткен жиырма көктем.
Білектес боп он жылым бірге өтсе,
Тілектес боп он жылым жырақта өткен.

Естігенім есімде кешегім де,
Көргенім де көңілдің есебінде.
Кайда жүрсем қазақтың қарапайым,
Ел деп келдім арманың жетегінде.

Көктемінде гүл ашып қызғалдағын,
Сол көктемді суреттеп жыр жазғанмын.
Елдік, теңдік салтанат құрған шағын,
Болашаққа жалғаған ізгі арманың.

Қанша күттің бұл күнді, қоңыр далам,
Мұңлы күйін толғаған қобыз заман.
Алла теңдік берген күн жетті ұрпағың,
Жиырмасыншы ғасырдың соңында аман.

Күрестердің бірі боп әлемдегі,
Елдігің мен ерлігің дәлелденді.
Он алтыншы желтоқсан ұлт күресін,
Ақиқаттың алауын әлем көрді.

Елді бастар ер дана бір сұлтаның,
Көкке самғар көңілі бір сұңқарың.
Бір Алла өзі нұр құйып жүрегіне,
Заман өзі тудырды Нұрсұлтаның.

Елді бастап болашақ ертеңіне,
Шешім тауып әр іске дер кезінде.
Көрегендік көсемдік тұлғасына,
Ие болды қалтқысыз ел сенімге.

Көк байрағың, Елтаңбаң, Әнұраның,
Берік қамал қорғаның, ер ұланың.
Ұлт рухын, еңсесін биіктетіп,
Ақ ордамыз көтерді шаңырағың.

Бірі болмай арттағы еру елдің,
Заман көші алды боп керуеннің.
Арман-мұрат, мақсаты еліміздің,
Қатарынан көріну «елу елдің».

Бой алдырмай болмашы табысыңа,
Қамшы бастың қаракер намысыңа.
Айға білеп азуды арыстандай,
Айналамыз Азия барысына.

Жер жаһанда осынау аспан асты,
Сүріндіріп қаншама бақ таласты.
ОБСЕ-ға төраға болды қазақ,
Барша әлемді өзіне жалт қаратты.

Аман сақта елімді, ерлерімді,
Көзі барлар көрер-ау еңбегіңді.
Осығанда мың тәубе, шүкір делік,
Баянды еткей, Алла, өзің бергеніңді.

Аспаныңда сөнбесін нұрлы күнің,
Ән мен күйді арнайық жырды бүгін.
Құтты болсын тәуелсіз жиырма жылың,
Баға жетпес байлығың, құндылығың.

Сайламанхан МҰСТАХИ



Ескермес ЖАҚСЫМБЕТҰЛЫ

(Жалғасы. Басы өткен сандарда)

Ғалымның бір жүйеде бар тамыры,
Сонымен жапондардың бар қадірі.
Тарихы үш жүз елу жылдай екен,
«Cameda» деген емдеу орталығы.

Ауыл сол баяғы қаз қалпы әлі,
Қиялды көз қыздырып қозғалтпады.
Қалада зеңгір көкке тік шаншылған,
Отыз қабат емхана көз тартады.

Тосыннан көрген адам таң қалады,
Бүгінгі талапқа сай сан салалы.
Екіқабат бөлігі жер астында,
Көргенде он үш қабат емхананы.

Тілдесіп, пікірлесті әр қосында,
Бар елге ортақ ғылым арқасында.
Бірлесіп салған Жапон-Америка,
Аурухана теңіздің ортасында.

Халық екен игі істен аянбайтын,
Тірлік көп таңданатын, аялдайтын.
Бар екен су үстінде үлкен көрме,
Халықтың салт-дәстүрін баяндайтын.

Алдымен денсаулықты таныған ел,
Танығанның ұялмай соңынан ер.
Алдыңғы қатардағы таңғажайып,
Дүниежүзіндегі дамыған ел.

Жоғары төрткүл дүние танымдары,
Жұмбақ әлем – көңілдің жарым жаны.
Тыңдады ойын айтқан қазақшалап,
Бес ірі елдің келген ғалымдары.

Дәлелді айтар сөздің заңды бәрі,
Емшілік құдіреті таң қылады.
Ежелгі Жапон елі аспанында,
Қазақ тілі, қазақы үн жаңғырады.

XXI ҒАСЫР. УРАН. АҚЫН ТАҒДЫРЫ.

Уран болып келді алдан жаңа ғасыр,
Сананда арам ойлар салады асыр.
Ішкен суың уранмен ластанып,
Дүние сығымдалып бара жатыр.

Далиып түк білместен дала жатыр,
Болмағаның болады қара да тұр.
Жайлаған улы дерттен хабары жок,
Бесікте бұлқынады бала батыр.

Алтын ине (поэма)

Бұл өзі елге артқан бір сын еді,
Даланың сұлық түсі – тылсым өңі.
Кешегі думан шағын көре алмай,
Қаратау күңірене күрсінеді.

Түсінер қадіріне жете білген,
– Құдайым, сақтай гөр, – деп қатерінен.
Мұңаяды Мойынқұм, Бетпақдала,
Басталған Қаратаудың етегінен.

Кешегі төрт түлігі жамыраған,
Ақ шаңдақ бүгін дала аңыраған.
Жабылып у жайлаған құдықтары,
Иесіз дала қалды қаңыраған.

Елеңдеп жол қараған биіктері,
Мұңаяды ішіне түйіп нені?
Шаңдатып жарты аспанды суға құлар,
Оралмай Қарақаттың киіктері.

Сусындап Шу өзені – мол арнадан,
Лажсыз жұрт күн кешіп амалдаған.
У татып бүлінген соң мөлдір суы,
Ұшқан құс, жүгірген аң оралмаған.

Осылай жер қуарып бара жатты,
Дүние-ай, алағудан алағатты.
Созақтан көшті халық бас сауғалап,
Ағыла бетке алып қала жақты.

Сергелдең елді осылай қинаған бар,
Қозғалды өз жеріне сыймағандар.
Ілеспей көшкендерге қала берді.
Туған жер, өскен елін қимағандар.

Шығарып сап ағайын-жақындарды,
Жаңыңда лапылдап бір жасын жанды.
Арқалап бар азабын қайсарлықпен,
Тапжылмай туған жерде Ақын қалды.

Жетсем деп талпынады арманына,
Бірақ та көз жетпейді алдағыға.
Жатса-тұрса сиынып, дұға қылды,
Шашты Әзиз, Қарабура аруағына.

Шалқыта өлеңдетіп нұрлы таңын,
Сындыртпай туған жердің бір бұтағын.
Жырлаған махаббатты мол жылдарды,
Шығарды ақын толғап жыр кітабын.

Бойына сіңірген бар ұлағатын,
Қимайды ата-баба, ұлы анасын.
Кенеттен қан қысымы артып кетіп,
Қалжырап абайсызда құлады Ақын.

Кеудесін сығымдалып бір ән жарып,
Дәрігер тіл қата алмай күмәнданып.
Тіл күрмеліп, көз көрмей, бас ауырып,
Жарық дүние кетіпті тұманданып.

Көңілде қалды ызыңы жыр жолының,
Аурудың айта берсе түрлері мың.

Тұруға төсегінен шама келмей,
Жаны жоқ бір аяқ пен бір қолының.

Тулап бір асылданбай, алтынданбай,
Самарқау тартқан мына салқын қанды-ай.
Кешегі дүбірлеткен думан дүние,
Арнасы бір-ақ сәтте тартылғандай.

Көзіңе көк шыбыны үймелеген,
Болады дәрігер де білмеген ем!
Естіді профессор Зекейұлын,
Емдейтін ауруды алтын инеменен.

– Е, Тәңір, емнен маған тарылмашы, –
Деп ақын ауруды емге бар ынтасы.
Жүруге жарағанда Алматыға,
Жасанға алып келді қарындасы.

Тамыр ұстап, – деді тек, – жазыласың!
Жүзінде бір сенімнің жазы басым.
Бір сәтке ауруыңды ұмыттырып,
Әзілді әңгімеден наз ұғасың.

– Жазыламын, дейді ақын, жазыламын,
Жыл өтер, күн артынан созылар күн.
Қолыма қайта ұстаймын қаламымды,
Инеден рухани азық алдым.

Былайша көзге ештеңе білінбейді,
Үмітті жарқын бір шақ күлімдейді.
Аурумен арпалысып тұрған сынды,
Қолдағы алтын ине дірілдейді.

Көкірегінде от ойлар өріледі,
Бір үміттің сәулесі көрінеді.
«Жазыласың» деген сөз медеу болды,
Дерт қайғы айықпастай болып еді.

Лапылдап жанған жүрек дертіменен,
Айналып ақындықтың өртіне өлең.
Өзін-өзі жігер мен қайрат беріп,
Қайсарлықпен күресті дертіменен.

Тастамай аузынан бір Құдайды,
Күмбір көңіл, жүрегі жыр құрайды.
Ауруменен айқасқан иненің де,
Байқасаң «сай сүйегі сырқырайды».

Арманды ізгі ниет тілекпенен,
Адамдық, азаматтық жүрекпенен.
Жасанның «Е, Алла» деп ем бастаған,
Инесі қолыңдағы дір етпеген.

Сенімді, қолы батыл, қорықпайды,
Тұрса да айналада толып қайғы.
Күзетіп қос қабағын ауру жанның,
Күтуден жақсылықты жалықпайды.

(Жалғасы бар)

Тектілік

(ЖАСАН ағаға арналады)

*Қасиеті дарыған бесігінде,
Ерлеріміз азайды осы күнде...
Ойласам тектілік пен өрлік жайлы,
Жасан ағам түседі есімізге.*

*Жетелеп жігерлі ұлын арман керуен,
Алыстап кіндік қаны тамған жерден.
«Үйде тұып, тұзде өсу - борышым» деп,
Қиырға тартты, білем, заңғар кеудең.*

*Еліктеп данышпан мен даналарға,
Жүк арттың «Ой» дейтұғын қара нарға.
Ғылымның төрінен орын беріп,
Біліміне бас иді Канада да...*

*Өзгеден озып туған өнерменен,
Қазақты табыстырған көп елдермен.
Кешегі Мұстафа аға Шоқайлардың,
Бүгінгі нұр келбетін сенен көрем.*

*Жалғаған тектілігін алдыңғының,
Жүзінен тайдырмаған ардың нұрын.
Қазаққа керек сіздей БІРТУАР ҰЛ,
Жол ортаға тастамас нардың жүгін!!!*

Қазірет БЕРДІХАН
Шілде-тамыз 2011ж

«Жас-Ай» ұжымына

Жасымның ұлғайғанына қарамастан, бір күн болса да жарық дүниеде сергек, ауру-сырқаусыз жүргенге жетер не бар деп, соңғы кездері елдің алқауына жиі ілігіп жүрген «Жас-Ай» орталығына келіп, бір күрстың ем-домын алдым. Ертерек келгенде жақсы болады екен, кеш келдім. Алматының, Атыраудың емханаларында емделіп жүрдім. Жақында ғана балаларыма келгенде «Жас-Ай» журналын оқып, «бір күн емделіп көрейінші» деген ой келді. Денеме тас байлап қойғандай зіл батпан, белім қақсап ауырғанда аяғымды аттап жүре алмай, робот секілді қақшиып тұрып қалам, аяғымда ісік, құлағымнан белгісіз гүл кетпейтін. Көп қиналдым. Қазір аяғымның ісігі тарап, белім икемге келді.

Менің айтайын дегенім, Жасан ұйымдастырған ұжым – болашағы бар ұжым. Жасан қазақ тілін қатты қадірлейтін жігіт, аурулардың тарихы қазақша толтырылады екен. Журналдарды оқығанымда «Аллаһ», «біссімиллә» сөздері бар. Осыған қарағанда Жасан – киелі, арқасы бар адам. «100 қытайды емдегенше, бір қазағымды емдейін деген арманыма жеттім» дейді. Қаны таза, нағыз қазақ осы. Қазақ ұлтына жанашырлығы, бауырмалдығы ашық-жарқын бет-жүзінен, келбетінен көрініп тұр емес пе! Ауруларды емдеуге құштарлығы, адамгершілігі мол адам. Білімі терең адам, сонда да одан әрі дамыту мақсатында мұхит асып, Америкаға, Еуропаға, Австрияға баруы, Жапонияға сапар шегуі – білген үстіне білу керек дегені. Жиырмадан астам елдің дәкейлері шақырылып, салынғанына 150 мың жыл болған мәрмәр сарайында қазақтың қоңыр үнімен ана тілінде баяндама жасағаны бұл жігіттің алғырлығын, батылдығын көрсетті.

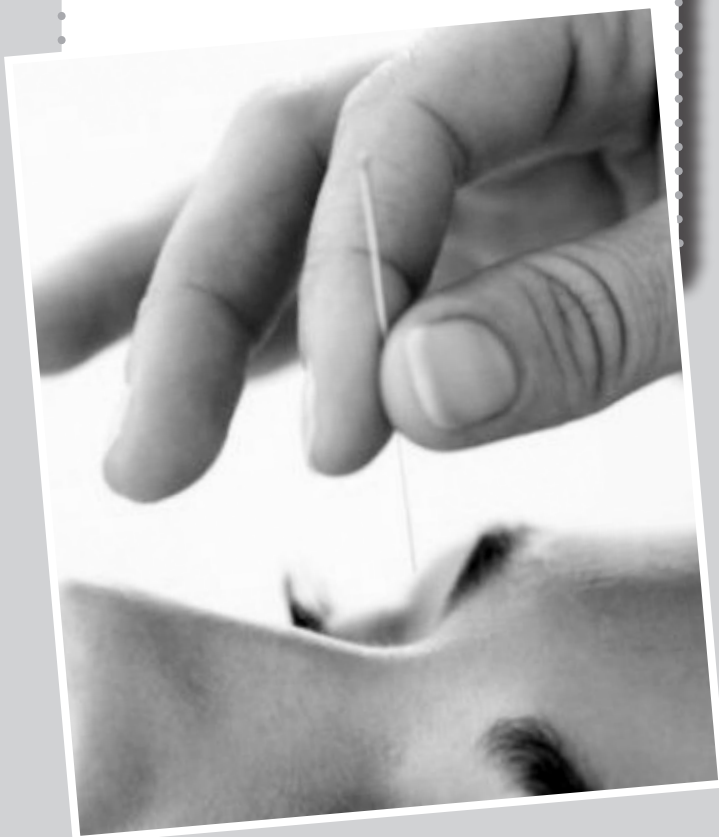
Түсінсе түсінер, түсінбесе мейлі деп, баяндаманы қазақша оқыды. Сол бойда баяндаманы орысша, ағылшынша аудармалап жатқан көрінеді. Міне, нағыз қазақ. Ал бізде, арасында 1-2 орыс ұлты болса болды, орысша баяндаманы зұылдатады.

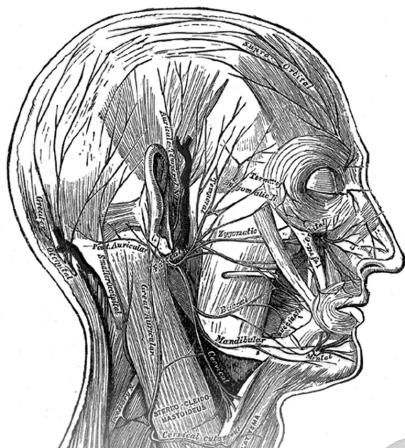
Бірде жаңалықтар қарап отыр едім, мәслихат жүріп жатыр, ол кезде Даниял Ахметов бар, баяндамашылар – бәрі орысша сөйлеп тұр. Бір мезгілде залда бір орыс ұлты тұрды да, «а кто вам мешаает на своем языке говорить» демесі бар ма? Бізде басылымдардың көбі орыс тілінде: 50% – орыс тілі, 50% – қазақ тілі, бұл не пәле?! Міне, дәкейлердің қылығы. Ұрпақтарын қалай тәрбиелеп отыр, бір Құдай білсін. Жасанға ризамын, қазақ тілді дамытуға құштар. Бүгінгі таңда емханалар бәсекелес жағдайда. Жасан бастаған емхананың озып шығарына мен куәмін. Өйткені тынымсыз еңбек әрқашан алға басады.

Енді менің өтінішім: осы Шығыс-тибет медицина орталығы Атырауда ашылса екен. Себебі қазір жастар да көбі аурушаң келеді. Менің үш балам Атыраудан келіп, ем-домын алып кетті.

Ұжымға, Жасанға! Қолдарың шипалы, еңбектерің жемісті, денсаулықтарың мықты болсын, жанұяларыңа бақыт тілеймін.

Құрмашева Роза Хамитқызы





Құрметті Жасан балам!
Менің жасым биыл алпысты алқымдады. Жер ортасы жасқа келгенде сап-сау жүрген кемпірім жығылып, басым қатты ауырады дегесін емханаға жеткізген едік. Дәрігерлер «жұлын зақымдалған» деген диагнозбен жұлынынан су алды. Бірақ сол су алынған күннен көп өтпей кемпірім тіл-ауызсыз қалды. Кейін «мида қантамыр өспесі екі жерде бар екен» деген диагнозбен ота жасалды. Отадан соң кемпірімнің жаны қалса да, сөйлей алмас мылқауға айналды әрі жүре де алмайды. Тек «ойбай», «қарғам» деген екі сөзге ғана тілі әрең келеді. Нерв жүйкесінің зақымдалуынан болған бұл дертті емдеуге тибет емі қаншалықты қауқарлы?

Нұрланбек Өскенбаев,
Шығыс Қазақстан облысы,
Үржар ауданы,
Науалы ауылын

Жалпы, жүйке жүйесінің зақымдалуынан болған дерттерді емдеуде тибет емі 80-90 пайыз өнімді нәтиже береді деп сеніммен айтуға болады. Адам ағзасындағы меридиан жолдары (жан каналдары) істемей қалған кезде осындай ахуалдар жиі кезігеді. Бұл дерттің пайда болу жолдары айқын екен, өйткені бұл ми жолдарындағы жан каналдарының жабылып қалуы әсерінен болған. Сондықтан тибеттік емнің табиғатына сәйкес тек қана тілдің күрмелуін ғана емдеу емес, жалпы нервтік жүйелерге әсер ету үшін ем жүргізу керек. Науқас жығылған сәтте миқан тамырларында болған жаншылуудың әсерін немесе отаның сәтсіз болуы себепті зақымдалған нервтер мен қан тамырларды қалпына келтіруде тибет емі анағұрлым нәтиже көрсетеді. Дегенмен аяғынан тік тұру бір Алланың ісі екенін ұмытпағанымыз жөн. Науқасты нақты көрмегендіктен бірден ем айту бізге де қиын. Сондықтан орталыққа келгендеріңіз дұрыс.

Жазылмайт емшісіне

Құрметті Жасан ағай, Мен Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеттің студентімін. Мені соңғы кездері кеудемдегі өзгеріс (омырау) қорқыта бастады. Бұрынғы формасынан өзге қалыпсыз күйге ауысқандай сезініп жүрмін. Медициналық мекемелерге барып, тексерілуден өтуге әзірше барғым келмейді. Осы туралы дәрігерлік кеңес берсеңіз...

Әйгерім Сауытбекова,
Алматы қаласы



Әйелдердің кеудесінде болатын өзгеріс олардың жас айырмашылығына да байланысты болады. Әдетте әйелдердің оң, сол омыраулары тепе-тең сияқты көрініп тұрғанымен көп әйелдердің омырауы тепе-тең болмайды. Бір жағы үлкен, бір жағы кішкене, бір жағы биік, бір жағы аласа болады. Ал басқа дерттердің әсерінен омырауда өзгеріс болса, бұған немқұрайды қарамау керек. Сондықтан төмендегі бірнеше жағдайға баса назар аударыңыз...

Үрпінен сүт шығу. Омырауда баласы жоқ кезде, омырауды қысқанда немесе сорғышпен сорғызғанда үрпінен сүт шығуы ми қосалқысындағы сүт безі өспесінің белгісі болуы мүмкін. Мұндай жағдайға селқос қарамай,

дәрігердің көмегіне жүгінген жөн.

Үрпінен қан шығу. Омырауын қысқанда не сорғышпен сорғызғанда қанды секрация немесе сарғыш сұйықтық шығу – омырау безі рагының алғашқы белгісі болуы ықтимал.

Омырау ауруы кезінде омырау сыздап немесе батып ауырады. Омырауға қол тисе болды, үрпісі немесе кей жерлері қатты ауырады. Әдетте омырау ауруы физиологиялық және патологиялық болып екіге бөлінеді. Жастық кезде етеккір келуден бұрын, жүкті кезде босанғаннан кейін және жыныстық байланыс жасағаннан кейін омырауының сыздап ауруы физиологиялық ауру түріне жатады. Ал патологиялық ауруларды әр түрлі себептер туғызуы мүмкін. Омырау талшығы рагы 25 жасқа келмеген, некеленбеген қыздарда көп кезігеді. Омырауда шет-шеті айқын қатты бөлек пайда болып, жылтырап тұрады. Қол тигізбей ауырады. Жайшылықта көп білінбейді. Омырау талшығы рагы – көбінде операция жасатып жазылып кететін қатерсіз ауру.

Омырау безі қабыну. Омыраудың кей бөлігі қап-қатты болып, үсті қызарып, қолтық лимфа безі шошынып, ісіп кетуі – омыраудың жедел қабынуының белгісі болуы мүмкін.

Бір жақ омырау өте үлкен болып, қысқа уақыт ішінде дереу өсіп үлкейіп, әрі білеуленіп, батып ауырғанда, әсте, елеусіз қарамау, дер кезінде емханаға барып тексерілу, қатерлі ісіктің бар-жоғын анықтау керек.

Ын ауру жоқ, е кез болса...

Жасан аға, мен биыл жиырма жетіге келдім. Бала күнімнен темірге аллергиям бар екен. Мұны кейін білдім. Бірақ, бір қызығы, аллергия тек кіндігімнің айналасында ғана өршиді. Темір басты белбеуім – сол аллергияның өршуіне басты себеп. Соның әсерінен болса керек, ішім кейде қатты бұрап ауырады, әсерінен үлкен дәретіме ие бола алмай қалған кездерім де болды. Мендегі дерттің нақты себебін сізден ғана білгім келеді. Қалай емделу керек?

**Еркінбек Тұрсынханұлы,
Алматы қаласы «Құлагер» ықшамауданынан**

Темірге аллергия – аз кезігетін ауру. Алайда бұл науқастың тек қана темір басты белбеудің әсерінен асқынса, онда темірден аллергия екендігі анық. Бұл бауыр қызметі әсерінен ағзада темір элементінің тапшылығынан темірге деген сезімталдық болуы ықтимал. Тибет емінде кіндіктің орны ерекше. Онда ішкі ағза мен қоршаған ортаны байланыстырушы «өмір өзегі» деп аталатын «Шын-чиуе-шиееу» (shen que xue) нүктесі орналасқан. Сіздері кіндік айналасындағы аллергияға жай қарауға болмайды. Сондықтан кіндіктің сыртына табиғи тері таңғыш таңып алуға кеңес береміз. Бол-маса белбеуіңіздің барлығын былғарымен қаптатып алғаныңыз дұрыс. Бұл дертті бауыр қызметін жақсартуға байланысты нүктелерге ине салу арқылы табысты емдеуге болады. Осындай жағдай кейде қолдағы темір сағаттың әсерінен де немесе жүзіктердің әсерінен де өршиді. Жалпы, адам баласының темірден оңаша болар кезі жоқ. Сондықтан дерттің асқынуынан барынша сақтаныңыз немесе тез арада ем қабылдаңыз.



**Құрметті Жасан
Зекейұлы және «Жас
Ай» ұжымы!**

Менің дертім елден бөлек. «Ұлы сөзде ұяттық жоқ» дейді халқымыз. Жасым отыз екіде. Соңғы кездері көп уақыт жуынбасам, мүшемнің басына жұқа ақ май қаптап шығып алатын болды әрі бір түрлі сасық иіс шығады. Жуынсаң екі-үш күн жоқ болып кетеді де қайта шығады, жанға батып ауырмайды. Бұл соңғы кездері шабыма дейін өршіп барыпты. Біздің ауылдағы бір ағаның осындай дертін сіз Қытайдан әкелген бір мазьді жағу арқылы жазып беріпсіз. Мен де сізге емделгім келеді. Бұл дерт неден пайда болады, қауіпті ме?

**Дәулет Естайев,
Қарағанды облысы**

Бұл дерт қауіпті емес. Меніңше, сіздегі бұл ауру «көшпелі сүйел» деген дерт болуы мүмкін. Бұл адам организміндегі зат алмасу процесінің тепе-теңдігінің бұзылуы әсерінен болады. Яғни ағзаға өткен суықтың әсерінен немесе түрлі микробтардың жыныс мүшесінің айналасынан шығуы осындай жұқа ақ май тәрізді перде қалыптастырады. Бұл көп адамдардың терісінде байқалса, кейбір науқастарда жыныс мүшелерінде кезігеді. Біздің орталықта бұл дертке арнаулы жасалған мазьдар жағылады, бол-маса қанды тазалау арқылы немесе жыныс мүшесін әбден тазалап, қажетті тибеттік емдер қолданылса, бұл дертті түбегейлі жазуға әбден болады.

Құрметті «Жас-Ай» медицина орталығының ұжымы және профессор мырза! Мені соңғы кездері бас ауруы жиі мазалай бастады. Көп адамдар мұны асқазан қызметінің бұзылуынан десе, енді біреулер басқа диагноз айтады. Басым ауырып тұрған сәтте қан қысымымды өлшеткен едім, төменгі қысым сәл жоғары екен. Бұл бүйрек қызметінің дұрыс бол-мауынан дейді дәрігерлер. Жалпы, мендегі бас аурудың себебі неден? Оны қалай емдеу керек?



**Біржан Дәулетқазы,
Алматы облысы, Мыңбай ауылы**

Бұл кезде біз науқастың басы ауру жағдайының мына бірнеше себептердің қайсысынан екенін нақты ажырата білуіміз қажет. Кейбір науқастарда бас ауру ми-қан тамырларының қатаюы салдарынан миға оттегінің жетіспеуінен болады. Ал көп адамдарда бұл қатты суық өткізуден бастағы нервтер мен қан тамырлары қызметінің бұзылуы, яғни суық тигізуі әсерінен болады. Ал кейбір бас аурулары асқазан, өт жолдарының қабынуы әсерінен асқазандағы қышқыл сұйықтықтың артып әрі сол қышқылды асқазанның жоғары көтеруінен келіп шығады. Біздіңше, сіздің дертіңіз бүйрек қан қысымының тұрақсыздығы әсерінен болуы мүмкін. Медицинада бас аурудың түрлері де, оны емдеу жолдары да көп. Жоғарыда біз айтқандай, бас ауруы тек бастың ғана емес, өзге де ағзалардың қызметінің қалыпсыздығы салдарынан да келіп шығады. Сондықтан бұл дертке селқос қарауға болмайды. Жүйелі медициналық тексеруден өту қажет. Сіздің басыңыздың ауру жағдайы шынында да бүйрек қызметінің әсерінен болса, тибет емі арқылы бүйрек қан қысымын азайту арқылы бастағы ми-қан тамырларының қысымын азайтып, дертіңізді кешенді емдеуге болады.

«Жаман әдет – жұқпалы»

Нашар әдет қайдан жұғады? Нашар әдет күнделікті араласқан адамдардан, дос-жарандардан, қоршаған ортадан, көрген бейәдеп бейнефильмдерден т.б. жұғады. «Әр сәби өмірге күнәдан таза болмыспен келеді» деп хадисте айтылғандай, адамның сәби шақтағы пәк болмысы есейе бастаған шағында жақсы-жаман орталарғатап болуына байланысты өзгереді. Әсіресе жасөспірімдік әрі жастық шақта еліктеушілік қасиеті басым тұрады. Бұл уақытта «Бір рет сынап көргенде тұрған не бар?», «Мен одан қалаған уақытымда бас тарта алам» деген жеңсік ой көп адамның алдануына әкеліп соғады. Шын мәнінде, «Бір еткенінді екі етерсің. Екі еткенінді үш етерсің. Үш еткенінді әдет етпей не етерсің?!» демекші, екі-үш рет қайталанған істің әдетке айналғанын адам сезбей қалады. Бастапқыда ескермегендіктен, одан құтылу барған сайын қиындай түседі. Бұл тұрасында мына бір ғибратты әңгіменің мазмұны адамға ой саларлық:

Бір жас жігіт жаман әдеттерінен арылудың жолын сұрап, бір данышпанға барыпты. Данышпан кісі оған: «Сен ана бір жас шыбықты суыршы», – депті. Ол қиналмай-ақ суырып алыпты. Енді одан жуанын суыруын тапсырыпты. Ол досын көмекке шақырыпты. Ал одан да жуан ағашты көрсеткен екен, көп адам жиналып ырғаса да, оны орнынан қозғалта алмапты. Сонда данышпан: «Көрдің бе? – депті, – жаман дағдыдан бастапқы кезде құтылу жеңіл. Ол кезде оған өзіңнің де шамаң жетеді. Кейіннен достарыңды көмекке шақырасың. Ал нашар қылықты көп уақыт қайталап, ол қанға әбден сіңгенде, көмекке қанша адамды шақырсаң да, бәрі кеш болады», – деген екен.

Қ.Бағашар,
«Ислам және Өнеге», А., 2010 ж.

Ерлі-зайыптыларды жаннатқа жетелейтін пікір

Өткен заманда Асмай деген кісі сапарға шығыпты. Шөл далада кетіп бара жатып бір шатырды көреді. Лашықтың алдында отағасы мен жұбайы отыр екен. Әйел хас сұлудың нақ өзі екен де, ері рең, басы келіспеген біреу болып шығады. Асмай әйелді сынамақ боп былай дейді:

– Бақытың ашылмаған жан екенсің. Осыншама көз тартарлық сұлулығыңмен мына келбетсіз кедейге күйеуге шығып қор болыпсың.

Сонда оның айдапсалма сөзіне әйел дереу қабағын шытып:

– Шаңырағымыздың шырқын бұзарлық неткен жаман пейілді адамсыз! Әлде сіз бұл жерде тағдырдың да еншісі барын білмейсіз бе? Тағдырым солай жазса, демек, маған лайығы осы. Жоқ әлде, «тағдырыңа бұл адам жазылған екен, бірақ тағдырың жаңылыс жазылыпты, Құдай Тағала саған әділетсіздік етіпті» демексіз бе? – дейді.

– Астапыралла. Тағдырың жаңылысқан дей алмаймын. Аллаһ Тағала әділ. Ешкімге де зұлымдық жасамайды, – дейді Асмай.

– Олай болса, өзіңіз де мойындайтын боларсыз. Егер мен жақсы әйел болсам, пешенеме жазған күйеуім де жақсы адам шығар. Менің міндетім тағдырыма жазылғанға ризашылық танытып, өмірімде жаннатқа жетелейтіндей ғұмыр кешу. Ал жаннатқа лайық жұптан артық не бар? – дейді әйел. Жауапқа дән риза болған Асмай өз жолымен кете барады.

Тағы да осыған ұқсас бір оқиғаны Әбул्लәйс былай баяндайды: Ғұламалардың бірінің әйелі аузыбасы көпіріп сөйлей беретін мылжың, қолынан түк келмейтін, шаруаға икемсіз бейбақ екен. «Онымен бірге қалай тұрып жатырсың, ажырасып құтылмайсың ба?» дегендерге ғұлама: «Оны қоя берсем, екеуіміз де құрдымға кетеміз. Оның құрдымға кететін себебі, мен сияқты сабырлы адамды қайта таба алмас. Менің құрдымға кететін себебім, оның шатақ мінезіне төзімділік танытқаным үшін алған сауабымды қайта таппаспын», – деп жауап берген екен.

Ері осылай, жұбайы да жоғарыдағыдай пікір түйсе, шаңырақтың оңайлықпен шайқалмасы анық. Мұндай ерлі-зайыптылар бес күндік мына фәни өмірде болмашы нәрселерге бола мәңгілік жаннатқа жетелейтін құндылықтарды аяқ асты етпейді.

Шәмшат Әділбаева,
«Исламдағы жанұя», Алматы, 2011, 176 б.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

■ Болезни нервной системы:

сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, нев-роз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания.

■ Болезни сердечно-сосудистой системы:

порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, варикозное расширение вен, постинфарктный кардиосклероз.

■ Болезни желудочно-кишечного тракта:

гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, запоры, гастродуоденит.

■ Болезни мочеполовой системы:

энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезаение (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, нейро-дермиты, грибок, экзема, облысение.

■ Эндокринные заболевания:

сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение.

Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия

■ А также:

от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.

■ Лечение проводится комплексным методом тибетской медицины:

пульсодиагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для лечения грыжи и протрузии межпозвоночных дисков.

Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 18.30,
в субботу – до 14.00 часов.

Выходной день: воскресенье.

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

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



Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

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

Редакция ұжымы:

Директор - Бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙУЛЫ,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, акаде-
мик

Бас редактордың орынбасары

Біләл ҚУАНЫШ,
Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Диас БЕЙСЕНБЕК
Маржан МЕДЕТХАНҚЫЗЫ
Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ
Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Ләйла ТЕМІРБЕКҚЫЗЫ

Таралымы – 5000 дана

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

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған материалдарды көшіріп басуға
болмайды. Автордың пікірі редакция көзқарасын
білдірмейді.

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

(Журналда пайдаланылған суреттер галамтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

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

ҚАЗАҚСТАН тәуелсіздігіне



Құрметті оқырман!

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

Жазылу бағасы:

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

«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.