



№1 (40)
2016 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

ҰЛТТЫҢ
САУЛЫҒЫ -
ҰЛЫ МАҚСАТ

ИНСУЛЬТТАН ЖАЗЫЛЫП, КӨЗІМ КӨРЕ БАСТАДЫ

Мен 2010 жылы инсульт алып, төсекке таңылып қалдым. Көздерім де көрмей қалған болатын. Содан, дәстүрлі медицина бойынша ауылымыздағы ауруханада, одан әрі Алматы қаласындағы Қалқаман ауруханасында біраз уақыт емделгеніммен, ешқандай оң нәтиже болған жоқ. «Уыстап» күн сайын дәрі ішсем де, су қараңғы, соқыр күйімде төсек тартып, ешбір қозғалыссыз өмірім өтіп жатты. Бірде Рақметжан деген інім менің хал-жағдайымды білейін деп телефон шалып қалған екен. «Алматы қаласында Жасан Зекейұлы деген білікті дәрігер инемен емдеп, инсульттан құлаған бір адамды орнынан тұрғызыпты. «Жас-Ай» деген медицина орталығы бар, сіз де сонда барып емделсеңіз, аттай жазылып кетер ме едіңіз?!» – деді. «Жазылып кетіпті» дегенді естіп, ішіміз жылып қалды. «Алланың мейірімі түсіп,

мен де жазылып кетсем, арманым болмас еді-ау» деп, бірінші Аллаға, екіншіден Жасан ініме үміт арттым.

2011 жылы «Жас-Ай» медицина орталығына мүгедек арбасына таңылып келдім. Жасан Зекейұлы адамның жанын түсінетін өте білімді дәрігер екен. Тамырымды ұстап көріп: «Апа, сіздің келгеніңіз дұрыс болды. Әйтпесе, соңғы мүмкіндігіңіз қалған екен» деді. Жасан дәрігердің шипалы қолынан ине алған соң үшінші күні бойыма қуат енді. Жан бітіп, қимыл-қозғалысқа түсе бастадым. Біртіндеп, су қараңғы көздерім жарықты сезе бастады. Көзімнің көруі қазір бұрынғысынан да жақсы. Өз аяғыммен жүріп, баяғы қалпыма келіп қалдым. Осында емделіп, жазылып кетуіме мүмкіндік берген Аллаға шүкіршілік етіп, себепші болған ініме, қолы шипалы, аузы дуалы Жасан Зекейұлына күн сайын



алғысымды білдіріп отырамын. Мен сияқты төсекке таңылған қаншама адамды орнынан тұрғызып, елдің алғысына бөленіп отырған Жасан Зекейұлының өзіне де денсаулық, еңбегіне табыс тілеймін. Мен бұл кісіні қазақтың маңдайына біткен емші, дәрігер деп білемін. Ешкімнен жамандық көрмесін, биікке өрлеп, шарықтай берсін!

Нұржамал СҮТТІБАЕВА,
Қызылорда облысы,
Сексеуіл кенті

ҰЛЫМЫЗ ЖҮГІРІП ЖҮР

Ұлымыз Ерланұлы Нұрсатты «Жас-Ай» медицина орталығына биылғы жылдың маусым айынан бастап алып келген болатынбыз. Қазір емдеу курсының төртіншісіне келдік. Нұрсатты «диспластикалық екі жақсы коксоартроз» және бас сүйек миының жоғары қысымы диагнозы бойынша осы орталықтан инемен емдетіп, көптеген жақсы нәтижелерге қол жеткізіп отырмыз. Бұрындары өзінің мүгедектігіне байланысты мектепте дене шынықтыру сабағына қатыса алмайтын, әрі өзінің мүмкіндігінің шектеулігіне байланысты балалардың ортасында қатты қынжылатын.

«Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына келіп, емделгелі бері баламыздың көңіл-күйі жақсарып, дене шынықтыру пәніне де қынжылмай қатыса алатын болып жүр. Бұл таңғаларлық жағдай бәрімізді қуанып тастады. Өзінің де төбесі көкке сәл ғана тимей, асыр салып ойнап жүр. Осы қуанышты сәтті пайдалана отырып, шілде айында велосипед сатып алып бердік. Баланың қуанышында шек жоқ.

Ал, біздің сіздерге алғыстан басқа айтарымыз жоқ. Осында келіп емделгендердің әрқайсысына Жасан Зекейұлының шипасы дариды дегенге сенеміз. Елімізде осындай дертке дауа берер бір орталықтың болғаны үшін шүкіршілік етеміз. Бірінші Алладан дейміз



ғой, екіншіден – Жасан мырзаның, сонымен қатар, соңынан ерген дәрігерлердің де қосып жатқан үлестері бар. Жұмыстарына қарап, басшысының өз ұжымын имандылыққа баулитындығы көрініп тұрады. Мұнда келетін әрбір науқас өздерінің ауыр тағдырларымен бірге қиналып келеді. Сондай жандарға бойындағы бар қуатын беріп, өмірлеріне көз жүгірту – қазіргі таңдағы көптеген дәрігерлерге жетіспей жүрген қасиет болса керек. Өз басым, «Жас-Ай» табалдырығынан аттаған бойда өз үйімде жүргендей күй кештім.

Ақмарал ЖҰМАҒАЛИЕВА,
Атырау облысы,
Мақат ауданы, Досор кенті

МАЗМҰНЫ

1

**ДӘРІ РЕТІНДЕ
ҚОЛДАНУҒА
БОЛАТЫН ҰЛТТЫҚ
ТАҒАМДАР**

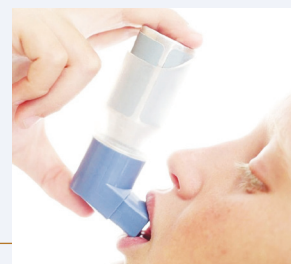
5-бет



5

**ДЕМІКПЕНІ
ШЫҒЫС
МЕДИЦИНАСЫ-
МЕН ЕМДЕУ**

14-15-беттер



2

**ҚАН ҚЫСЫМЫН
ҚАЛЫПТЫ ҰСТАУ
ҚАҒИДАЛАРЫ**

6-7-беттер



6

**ЕТТІҢ ПАЙДАСЫ
МЕН ЗИЯНЫ**

20-21-беттер



3

**ТАЛМА ДЕРТІНЕ
ШЫҒЫС
МЕДИЦИНАСЫНАН
ДАУА БАР**

10-бет



7

**ҰМЫТШАҚТЫҚ
КӨПТЕГЕН
АУРУЛАРДЫҢ
БЕЛГІСІ**

28-29-беттер



4

**ҰЙҚЫ БҰЗЫЛУ
НЕДЕН БОЛАДЫ?**

12-13-беттер



8

**СПА – СУ АРҚЫЛЫ
ДЕНСАУЛЫҚТЫ
ЖАҚСARTU**

30-31-беттер



Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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



Құрметті Жасан Зекейұлы, өзіңіз білетіндей бұл күндері азық-түлік, сусындарымыздың тазалығының сапасы төмендеп тұр. Әсіресе, қалада өмір сүретін жас балалар әртүрлі жұқпалы аурулармен ауырып жатады. Өзімнің бір ұлым өткен жазда ішектің шұғыл қабынуына ұшырап ажал аузынан қалды. Сізден, осы тақырыпта яғни ішек аурулары туралы толық ақпарат алсам деген едім. Мүмкіндігіңіз болса, осы тақырыпқа тоқтап, кеңінен айтып бере аласыз ба?

Қуандық БІРЛЕСПЕКҰЛЫ
Алматы қаласы



ІШЕК АУРУЛАРЫНАН САҚТАНА ЖҮРІҢІЗ

Қуандық мырзаның айтып отырғаны жаз кезінде көптеген ата-ананың алаңдайтын ауруларының бірі. Жаз – инфекциялық аурулардың ең көп өршитін мезгілі. Әсіресе, ас қорыту жолдарында пайда болатын жұқпалы дерттер бұл мезгілде көп кездеседі. Жазда адамдар кейбір жеміс-жидектерді тазаламай тұтына беретіндіктен, қажетті гигиеналық тазалықты сақтамау іш өту, ауыр болған жағдайда қанды ірің аралас іш өту сияқты жұқпалы ішек ауруларына оңай шалдықтырады.

Жедел ішек инфекциясы – ас қорыту жүйесінің зақымдалуы және ағзаның улануы себепті сусыздануымен сипатталатын жұқпалы аурулардың үлкен түрі. Бұл дерт – балалар арасында жиі кездеседі. Қазірге дейін еліміздің 330-ға жуық елді мекендеріндегі тұрғындар әртүрлі ішек ауруларына шалдықса, олардың 80 пайызға

жуығы 14 жасқа дейінгі балаларды құрап отыр. Дүниежүзі Денсаулық сақтау Ұйымының мәліметтеріне сенсек жыл сайын 5 миллионға жуық бала ішек инфекциясы дертінің асқынуы салдарынан қайтыс болады екен. Қазақстанда 2006 жылы ішек дертіне шалдығушы 20600 адам бар болса, өткен жылы бұл көрсеткіш 23700 адамға жеткен. Инфекция салдарынан ас қорыту жүйесі зақымданған науқастардың көбінде асқазанның секреторлық қызметінің төмендеуі орын алады. Бұл науқастардың 85-90 пайызында жиі кездесетін жағдай. Сонымен қатар науқас көп мөлшерде су мен тұз жоғалтатындықтан қайта-қайта құсып, іші өткен сайын жағдайы нашарлай түседі.

Инфекцияның пайда болу себептері:

Бұл дерт – шикі су ішуден немесе таза емес азықтарды жеу арқылы ішке енген микробтардың әсерінен пайда болады. Сонымен қатар лас суларға шомылудан, қоршаған ортаға таза ұстамаудан да жұғады.

ИНФЕКЦИЯДАН САҚТАНУ ҮШІН ТАЗАЛЫҚҚА КӨҢІЛ БӨЛІҢІЗ

- Тамақтың алды, артында қолыңызды жууды ұмытпаңыз. Әсіресе ақша және көп адамдар ортақ пайдаланатын заттарды ұстағаннан кейін қолды сабындап жуу керек;

- Отбасында ыдыс-аяқты таза ұстауға мән беріңіз;

- Суық су ішпеңіз, тек тазартылған,

қайнаған су ішу немесе піскен сүт ішіңіз;

- Азықтануға көңіл бөлу қажет;
- Жеміс-жидектер мен көкөністерді әбден тазалап жуғаннан кейін ғана тұтыныңыз;

- Лас суларға малтымау және таза болмаған суды ас әзірлеуге, ыдыстарды жууға істетпеу керек;

- Тамақтың бетін ашық қалдырмаңыз;

- Тез бұзылатын тағамды мұздатқышта сақтау;

- Қоршаған орта мен отбасыңызды таза ұстаңыз;

- Еңбек пен демалудың рационалды тәртібін сақтау қажет;

- Таза ауада жеткілікті уақыт серуендеңіз,

Ішек инфекциясына ешқашан сәл қарауға болмайды. Себебі дерттің тез жұғу көрсеткіші әлемде тұмаудан кейінгі екінші орынды иеленсе, балалар өлімі жағынан төртінші орында тұр. Инфекциямен ауырған науқас үнемі құса беру мен іш өтуден жағдайы қиындай түседі. Ағзаға қажетті көп мөлшердегі тұз бен су жоғалтады. Сондықтан аурудың алғашқы белгілері білінген кезден бастап дәрігердің көмегіне жүгіну қажет.

Аурудың алғашқы белгілері: іш жиі-жиі бұрап, дәрет сұйылады, дене қызуы көтеріледі. Ересектердің асқа тәбеті болмайды, нәрестелер емшек ембейді. Науқасты шөл басып, басы ауырып, құсады. Жалпы, әлсіздік, селқостық, мазасыздық, ауырсыну, дәретіне қан қоспасының немесе кілегейдің пайда болуы арқылы білінеді.





Дәрі ретінде қолдануға болатын ұлттық тағамдар

Қымыз – табиғи дәрі. Жалпы, жылқы қасиетті түлік. Шөптің құнарлысын, судың тұнығын ішетін жылқы, еш уақытта сиыр сарып кеткен жерден су ішпейді. Мұрнын шүйіріп, шөлден өлсе де арамнан дәм татпайды. Содан болар, еті мен сүті ерекше ем болып саналады.

Қымыздың да түрлері көп. Уыз қымыз, бал қымыз, бесті қымыз, дөнен қымыз, жуас қымыз, асау қымыз, қысырақ қымыз, сары қымыз, сірге жияр қымыз, түнеме қымыз...

Бұлардың қайсысының болса да емдік қасиеті күшті. Тек, әркім денсаулығына қарай ішкені абзал. Мысалы, асқазан қышқылы бар адам асау қымыздан гөрі, уыз қымызды ішкені дұрыс. Ас қорытуы үшін құнан қымыз бен дөнен қымыз және асау қымызда артық болмайды. Құнарлысын ішем дейтіндер қысырақ қымызды ішкені жөн. Бірінші рет құлындаған қулық биенің қымызының құнарлылығы ерекше болмақ.

Қымыз, өкпе ауруларының барлық түріне, және асқазан-ішек ауруларына өте пайдалы. Тіпті, қымыз ұзақ уақыт тұрақты ішіп тұрсаңыз сол ауруыңыздан құлан таза айығып кетуіңіз бек мүмкін.

Қымызды тобылғы түтінімен ысталған сабада ашытудың маңызы зор екенін естеріңізде сақтаңыздар. Қымыздың емдік қасиетін артты-

руда, ашыту жолдарының маңызы ерекше болмақ.

Шұбат – дәрумендерге аса бай сусын. Тіпті, теңдесі жоқ десе де болады. Бір литр шұбат ішкен адам өз ағзасының витаминдер мен микроэлементтерге деген тәуліктік қажеттілігін толықтай қамтамасыз ете алады. Анықтап айтар болсақ, ғалымдар шұбаттың созылмалы өкпе, бауыр ауруларын, холециститті, өт жолдарының қабынуын емдеуде шипасы ерекше екенін дәлелдеді. Адамзат індеті болып тұрған туберкулезді түбімен жоятын да осы шұбат. Сондай-ақ, шұбатты үнемі ішіп жүрген адамның әртүрлі жұқпалы ауруларға қарсылық қуаты артады.

Құрт – сиыр сүтінен жасалатын нағыз дәрілік тағам. Оның мағынасы құрғатылған сүт дегенді білдіреді. Қытай және жапон халықтарының көп сандысы көзілдірік тағады. Оның себебі, қатты тағам жемегеннен. Қазақ пен қырғыздарда және моңғолдарда көзілдірік тағатындар аз. Құрт қатты болғандықтан, оны мүжіп жеу кезінде көзге ерекше пайдасы болады. Құрттың пайдасы жетерлік.

Айталық, онда кальций мол болғандықтан сүйектің берік қалыптасуына, тісті мықты болуына және асқазанның дұрыс жұмыс істеуіне ықпалы зор. Күнделікті құрт жеп жүрген

адамның буын, омыртқа ауруларына аз шалдығатыны белгілі. Құрт әсіресе балалар үшін, олардың сау денелі болып жетілу үшін ерекше маңызға ие. Жас балалардың көзінің жақсы көруі, тісінің мықты болуы, бойының биік болуы үшін құрттың әкелер пайдасы өте мол.

Айран – сүттен жасалатын ұлттық тағам. Сүттен айырмашылығы – ұйытылғаннан кейін құрамы өзгеріп, пайдалы бактериялар артады. Айран ас қорыту үшін таптырмас «дәрі». Науқас ауырғаннан кейін көптеген антибиотиктер дәрілерді көп ішетіні анық. Ол дәрілердің жағымсыз әсерінен айырылу үшін медицинада айранды пайдаланады. Айранның құрамындағы микроэлементтер ағзадағы түрлі ауру тудырушы бактерияларды жойып, созылмалы аурулардың алдын алады. Айран құрамындағы кальций мен калий адам ағзасы үшін аса қажетті екенін білеміз. Ұйықтар алдында ішкен айранымыз жүйкемізге ерекше оң әсерін тигізеді. Ұйқысыздықтан арылтып, стрестен құтылуға басты себепкер.

Жалпы, қазақтың тұтынатын ұлттық тағамдарының қайсысын алсақта, денсаулыққа пайдасы зор. Бабаларымыздан қалған атамыздың асын бағалай білсек, дәрі ретінде рөл атқарады.

Дайындаған
Қазірет БЕРДІХАН
Жайнар ТАТЫМХАН

ҚАН ҚЫСЫМЫН ҚАЛЫ ҰСТАУ ҚАҒИДАЛАРЫ

Жүрек қан тамырлары жүйесінің ең көп тараған ауруларының бірі – тамыр тонусы реттелуінің бұзылуынан туған артериялық қысымның көтерілуі. Гипертония ауруы жүйке жүйесіне ұдайы күш түсуінен, психикалық зақымданудан, шамадан тыс артық тамақтанудан, жүріс-тұрыстың, жалпы қимылдың аздығынан болады. Ол әдетте 40 жастан кейін дамиды, бірақ жас кезде де кездесе береді.

Гипертония ауруы - негізгі және жетекші белгісі ішкі ағзалардың зақымдалуынсыз артериалды қан қысымының көтерілуі біріншілік болатын, адам организмінің патологиялық жағдайы. Жалпы артериалды гипертония көптеген сырқаттардың клиникалық белгісі болуы мүмкін. Оны негізгі 2 түрге бөледі: 1) гипертониялық ауру; 2) қан қысымының өзгеруіне қатысы бар кейбір ағзалардың зақымдалуы салдарынан болатын симптоматикалық гипертония. Артериялық қан қысымының көтерілуін анықтау үшін, ең алдымен қалыпты жағдайдағы көрсеткіштерін білу қажет. Адамның қан қысымының деңгейіне көптеген факторлар әсер етеді, мысалы: жасы, жынысы, ауа-райы, әлеуметтік жағдай сияқты. Сонымен қоса артериялық қан қысымының, әр қолда әртүрлі немесе тәулік барысында өзгеріп отыруы мүмкін. Артериялық қан қысымының мөлшері, сол сияқты, адамның көңіл күйіне, қоршаған ортаның температурасына да байланысты болуы мүмкін.

Гипертония ауруының бастапқы сатысында артериялық қысымның уақытша көтерілуі үстіне бастың оқтын-оқтын ауруы, жүректің жиі соғуы, кейде жүрек тұсының ауруы, желке тұстан ауырлық сезінуі мүмкін. Одан әрі бас айналады, қолдың саусақтары мен аяқ бақайлары ұйып, баста қан тасу сезімі, көз алдында «шіркейлердің ұшып жүруі» байқалғандай болады. Науқас тез шаршайды, ұйқысы бұзылады.

Гипертония ауруы асқыну мүмкіндігімен (миокард инфаркті, инсульт, бүйрек сырқаты) қатерлі және ұзақ уақыт бойы табандылықпен емдеуді талап етеді, ал емнің қонуы аурудың сатысына, науқастың құлқына байланысты. Науқас дәрігерге неғұрлым ерте көрінсе, дәрігердің ақыл-кеңесін неғұрлым қалтқысыз орындаса,

емдеу соғұрлым тез пайда береді. Режимнің зор маңызы бар: науқас денеге және әсіресе жүйкеге күш түсуінен мүмкіндігінше аулақ болғаны, еңбек ету мен тынығу режимін қатаң сақтағаны, темекі мен спирт ішімдіктерінен бас тартқаны жөн; күніне кемінде 8 сағат ұйықтау керек.

Гипертония ауруымен сырқаттанғандар диспансерлік бақылауда болады. Көп жылғы тәжірибеге қарағанда үнемі емделіп, режимді дұрыс сақтаған жағдайда науқас ұзақ жылдар бойы жұмыс қабілеттілігін сақтайтыны дәлелденген.

Қан қысымының жоғары болуы неліктен қауіпті?

Артериалды гипертония дамыған кезде, бұл бүкіл ағзаға әсер етеді, бірақ ең алдымен мына мүшелер зақымдалады: жүрек, бас миының тамырлары, бүйрек, торқабық тамырлары, перифериялық тамырлар.

Қан қысымының көтерілуінің себептері:

- Тұқым қуалаушылық;
- Жас және кейбір басқа биологиялық көрсеткіштер;
- Артық салмақ;
- Дұрыс тамақтанбау (майлы және тұзды тағамдарды көп тұтынып, жеміс-жидек, көкөністі аз пайдалану);
- Аз қимыл-әрекет жасау, дене белсенділігінің төмендігі;
- Алкогольді шамадан тыс пайдалану;
- Темекі шегу;
- Стрестерді көтере алмау;
- Еңбек пен демалыстың дұрыс алмастырылмауы

Жоғары қан қысымын неге төмендету қажет?

Үнемі болатын жоғары қан қысымынан уақыт өте жүрек бұлшық еттері мен қан тамырлары қабырғаларында тұрақты және қауіпті өзгерістер пай-

да болады, бұлар мына дерттерге әкеліп соғады: Инсульт (ми қан тамырларының зақымдалуы). Миокард инфарктісі (жүрек қан тамырларының зақымдалуы).

Мұрыннан қан ағу қан қысымының алғашқы белгісі болуы мүмкін. Негізі көз бен мұрын жоғары қан қысымы ауруына диагноз қоюдың тамаша айнасы. Әдетте, жоғары қан қысымы ауруы кезінде мұрын оңай қанайды. Өкініштісі көп адамдар мұны жайшылықта болатын кішігірім жағдайларға балап, көп мән бермейді.

Мұрын қуысындағы кілегей қабықта нәзік қантамырлар өте көп болады. Оның үстіне беткі қабатына орналасқан, жоғары қан қысымы ауруына шалдыққан науқастардың мұрын қуысындағы қантамырлар морт келеді де, қан қысымы жоғарылағанда оңай жарылып қанайды. Бұл жоғары қан қысымында мұрын оңай қанауының себебі. Сол сияқты көз дәнекер қабығының қанауы да жоғары қан қысымы ауруының басты белгілерінің бірі. Көз дәнекер қабығындағы ұсақ қантамырлар көз артериясының тарамдары болып, керілу күші өте жоғары болғанда немесе еңкейіп жұмыс істегенде, болмаса сыртқы күштің әсерінде осы нәзік қантамырлар оңай жарылып қанайды. Сол себепті мұндай жағдайлар кезігіп жатса, қан қысымының алғашқы белгісі ретінде қарап, дәрігердің көмегіне жүгінгеніңіз абзал.

Жоғары қан қысымы ауруында не үшін көз тексеріледі?

Көз түбін тексеру жоғары қан қысымы ауруын айқындауда маңызды рөлге ие. Көз түбі қантамыры – адам ағзасындағы жай көзге көрінетін бірден-бір ең ұсақ артерия. Оның қатаю дәрежесі тұтас организмдердегі ұсақ артерияның қатаю

ПТЫ



жағдайынан дерек береді. Көз түбіндегі көз тор қабығының ауру өзгерісі, жоғары қан қысымы ауруының асқину ахуалын көрсетіп береді. Қан қысымы қалпына келгенде көзтор қабығындағы жағдай да қалпына келеді. Сондықтан көз түбін тексеру, жоғары қан қысымы ауруының кезеңдеріне, түрге айыруына тұжырым жасауда және алдағы даму өзгерістеріне болжау жасауда маңызды тәсіл саналады.

Жоғары қан қысымы ауруы кезінде не үшін несепті тексереді?

Жоғары қан қысымының алғашқы кезеңінде несепте өзгеріс байқалмағанымен, екінші кезеңге өтіп, бүйрек қызметі әлсірей бастағанда несепте белок, қызыл клетка, түтікше қиыршығы пайда болумен бірге, несеп көбею, түнде түзге шығу сияқты белгілер байқалады. Егер бүйрек ауруларынан болған қан қысымы жоғарылау бірге пайда болса, айталық, жедел және созылмалы бүйрек шаршасы сипатты бүйрек қабыну, созылмалы бүйрек түбегі сипатты бүйрек қабыну, көп қалталы бүйрек сияқты бүйректе, несепте елеулі өзгеріс туылып, соңынан қан қысымы жоғарылау дертінің нақты белгілері байқала бастайды. Бұл жағдайлардың ілгерінді-кейінді болып келетін реті ұқсамайтындықтан, екі дертті бір-бірінен парықтап диагноз қоюға тиімді болады. Сол себепті қан қысымы дертіне шалдыққандардың несепіне лабораториялық тексеру жүргізу бүйректің зақымдалу дәрежесін мөлшерлеуге көмегі тиеді. Ал емдеу барысындағы тексеру нәтижесін емдеу өнімділігін байқаудың көрсеткіші етуге болады.

Жоғары қан қысымы ауруы не үшін электрокардиограммамен тексеріледі?

Электр кардиограмма жүректі тексерудегі тез, дәл, қолайлы әрі арзан тексеру тәсілі саналады. Егер жоғары қан қысымы ұзаққа дейін тежелмесе, жүректің қызметі ауырлап, уақыт өте келе жүрек еті қалыңдап, оттегін жұмсау мөлшері арта түседі. Сонымен жүрек еті зақымдалады, әсіресе, сол жақ жүрек қарынша бүйірі қалыңдап, жүрек қарынша қуысы керілмегенде, денені тексергенде немесе рентген сәулесімен тексергенде, диагноз айыру қиынға соққанда, электрокардиограмма осы қалыпсыз пішіндер көріліп, болған өзгерістерді көрсетіп береді. Сол себепті электрокардиограмма арқылы жүрек ауруының сипатын және салмағын анықтауға болады. Ал жүректің қалыпсыз өзгерісі науқастың қан қысымын көрсетіп беретіндіктен диагноз қоюда және емдеуде тиімді негіз бола алады.

Артериалдық қан қысымын қалыпты деңгейде ұстау қағидалары

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

- Алкогольді сусындарды ішпеу;
- Шылым, қор-қор шекпеу;
- Дене салмағын қалыпқа келтіру.
- Көбірек қимыл-әрекет жасап, дене жаттығуларын жасау
- Жеміс-жидек, көкөністі көбірек пайдаланыңыз
- Тұзды тежеу. Күніне 1-2 грам натрий тұтыну. Қазір дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы әрбір адам күніне 5 грамнан артық тұз тұтынбауды ескертіп отыр.

- Калий толықтау. Калийға бай жемістер мен көкөністерді көп жеу. Мысалы, қозықұлақ, картоп, қызыл бұршақ, банан, өрік, т.б.

- Кальций толықтау. Адам тұтынған кальций мөлшері орташа қан қысымымен кері қатынаста болады. Денсаулық сақтау ұйымы күнделікті кальций мөлшерін 800 мг-ға жеткізуді дәріптеп отыр. Кальцийді толықтаудың ең өнімді шарасы – сүт өнімдерін тұтыну.

- Сапалы белок мөлшерін арттыру. Жануартекті 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 жануартекті тағамды көп жеу. Бірақ майды азайту керек.

- Бала кезден тамаша азықтану әдетін, жақсы мінез қалыптастырып, өмірдің барлық тосын сыйларын қабылдап, қарсы тұра әрі қуана біліңіз.

Салауатты тамақтану, дене шынықтыру жаттығулары, таза ауда серуендеу, күніне 40 мин жаяу жүру, еңбек және дем алу тәртібін сақтау, әр кезде артериялық қан қысымын өлшетіп тұру және алкогольдік ішімдіктерді пайдалану, темекі шегу сияқты зиянды әдеттерден бас тарту – артериалды гипертонияның алдын алудың басты тәсілдері.

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 болу 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 дәрі-дәрмек беруге болмайды. Сөзсіз дәрігерден ақыл-кеңес алу қажет.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Индира САЙЛАУҚЫЗЫ**

СОРПА ҚУАТЫ ЖӘНЕ СОРПАЛАНУ

Сорпа – әлемде диеталық тағам ретінде саналатын ежелгі тағам түрі. Мұндай асты әзірлеудің түрлері өте көп және әрқайсысының өз тарихы бар.

Алғаш рет сорпа ертеде IV ғасырда әзірленген. Оның дайындалу тәсілі «Аликура» аспаздық кітабына енген. Бұл тағам зәйтүн майы, бидай, ми, тартылған ет, тмин, лавр жапырағы, балық соусы және шараптан жасалған. Біздің заманымызға дейінгі өмір сүрген адамдар да бұл тағам түрін пайдаланған дейді ғалымдар. Әр халық, ру-тайпа өзінің тұратын климатына, тұтынатын азықтықтарына сай әртүрлі сорпа дайындайтын болған.

Өткен ғасырларда халқымыз құртқа шалдыққан (туберкулез) науқастарды, мысалы, сүйек туберкулезы, өкпе туберкулезы, асқынған сал ауруларын дәріге жығу, улау арқылы, ағзаға түскен микробты өлтіру үшін науқасты қатты қалжырату әдісін қолдану арқылы емдеп келген. «Ауру – астан» дейтін қағидаға сай емшілеріміз науқастың түріне, жағдайына қарай, асмәзірлерін де үйлесімді орналастырып отырған. Ал сорпа мен сусындықтар да сол мәзірде басты рөл атқарады.

Сорпаның түрлері

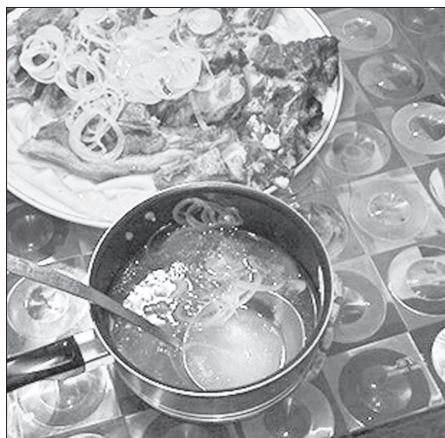
Жалпы, сорпаның түрі көп. Төрт түлік малдың етінен әзірленетін сорпадан тыс, түрлі дәнді дақылдардың сорпасын да емдік мақсатта қолдануға болады. Бұдан басқа ботқа, сүйек сорпасы, құс еті сорпасы, хайуанаттардың етінен, сүйегінен, тарамысынан, тұяғынан, мүйізінен, тісінен, ішегінен қайнатылған сорпалар бар. Сондай-ақ түрлі пайдалы емдік шөптердің тамырынан, сабағынан, жемісінен, гүлінен әзірленген сорпалардың емдік қуаты да аса жоғары болған.

Іш кірнесіне, жел-құзға, соқыр ішекке, қасқалдақтың ішегінен қайнатылған сорпа берілсе, қиналып босанатындарға, бала жолдасы түспегендерге қасқалдақтың өзінен әзірленген сорпаны берген. Ал ағзасында ыстығы бар, асқазан-ішек ауруы бар науқастар үшін күріш,

бидайдың жарма сорпасы берілсе өнімді ем болатын көрінеді. Сорпаның әзірленген материалына қарай, ол берілетін ауру түрлері де әртүрлі.

Дене қызуы жоғарылағандарға ырғай сорпасы, ағзаны суыққа алдырып, дерті асқынғандарға сүйек сорпасы өнімді ем екен. Жел-құзы, денесінде суығы бар науқастар үшін әр хайуанның етіне түрлі емдік шөптер қосып әзірлеу керек. Мысалы, күшәла салынған қой еті сорпасы, қалампыр салынған сиыр еті сорпасы, сыр сапырылған кептер сорпасы сияқтылар.

Асқазаны төмендеген, ішін суық жел алғандар мен он екі елі ішек жарасы барларға, борсық еті дәрілік сорпасы жақсы ем болса, жүйке әлсіздігі бар, ұйқысыздық дерті меңдеген, іші жиі кебетін жандар ешкі сорпасын ішсе жақсы көмектеседі. Ал халқымыз жиі тұтынатын қой еті дәрілік сорпасы ас қорыту жүйесі



әлсіз, иммунитеттік қуаты төмен науқастар үшін пайдалы.

Сондай-ақ халық медицинасында көп дерттерге дауа ретінде қолданылатын сорпа – жылан сорпасы.

Қытайда жылан етін пайдаланудың екі мың жылдық тарихы бар көрінеді. Жылан бұл елде тым ертеден-ақ сыйлы қонақтарға берілетін тіл үйіретін тағам ретінде бағаланыпты. Бұл салт Филиппин, Жапония сынды көптеген шетелдерде қалыптасқан.

Жылан сорпасы бөртпе, безуелерге ем әрі ет пен тері арасындағы құрттарды жояды. Жараның жазылуына, жарадан қалған тесіктің жабылуына көп көмектеседі. Аттың сауыры зақымданған кезде де жыланды пайдалануға болады. Ол үшін жыланның терісін кесіп, жараның орнына таңып тастаса, аттың жарақатынан сызат та қалмайды. Егер жылқының аяғындағы сіңірі үзіліп кеткенде, жылан майын жақса, тартылып қалған сіңірлер созылып, бір-бірімен бітісіп кетеді. Жылан сорпасы обыр ауруына да бірден-бір ем деп табылып жатыр. Ол үшін шыжыған шілденің күнінде ұсталған жыланды сорпа қылып қайнатып, сорпасын үзбей ішу керек. Мұндай сорпадан соң үш күн су ішпеген дұрыс. Ескеретіні,



бүйрегі ауыратындардың жылан сорпасын ішпегені абзал. Себебі жыланның күшті майына әлсіз бүйрек шыдамайтын көрінеді.

Сорпа дайындау:

Сорпа өз тұрмысымызда көп жағдайда төрт түлік малдың еті мен сүйегінен және балық етінен дайындалады. Әртүрлі дәнді дақылдар мен саңырауқұлақтан әзірленген сорпалардың да өзіндік қуаты мол. Сондай-ақ көкөністерден жасалатын қара сорпалардың да дәмі жақсы әрі емдік мақсатта пайдалануға болады.

Хайуанаттар және өсімдік өнімдерінен жасалған сорпаның қоректік құны өте жоғары болып, ол ақуыздардың, майлардың, көмір, су қоспаларының, дәрумендердің және минералды заттардың ерекше жинақталған тамаша қоспасы саналады. Сол себепті де халқымыз сорпаны денсаулықты қорғаудың ең қарапайым тәсілі ретінде қарап келді. Мысалы, қазақ халқы жүкті әйел босанған кезде қалжа сойып, сорпа береді. Ал жапондықтар жас босанған аналар үшін ақ теңіз өсімдіктерінен жасалған сорпа әзірленеді. Жерорта теңізі аймағы және солтүстік Африка халықтары сарымсақ сорпасы түрлі дерттерден сақтайды деп санайды. Осыған қарап сорпа денсаулықты қорғап,

ауруды сауықтыратындығын тек қазақ ұлты ғана емес, дүниедегі өзге де ұлттардың ғасырлар бойы жиған асыл тәжірибесі екенін білуге болады.

Суда қайнап піскен еттің де, көкөністің де денсаулыққа пайдасы мол. Ал оның суы – сорпаны ішудің пайдасы одан да көп. Кезкелген етті қайнатарда міндетті түрде суық суға салыңыз, ыстық суға салынған еттің дәмі өз бойында қалып, сорпаға шықпай қалады.

Ал өздерін еттен шектеп жүрген адамдар көкөністерден жасалған, диеталық сорпаны жасап ішулеріне болады. Бұл көшеден сатып алынатын жылдам тамақтардан жүз есе пайдалы болатынын естен шығармаңыз. Мысалы үшін, қарапайым ғана рецепт: 100 г күріш, 200 г қырыққабат, 1 дана сәбіз, 3 дана картоп, 2 дана қызанақ, 1 дана пияз, 2 ас қасық өсімдік майы, 1,5 литр су, дәміне қарай тұз бен бұрыш және дәмдеуіш шөптер.

Алдымен отқа суды қояды. Пияз бен сәбіздің қабығын аршығаннан кейін төртбұрыштап турап, табаға майды ысытып, оларды сары түске енгенше қуырады. Бұларды қайнап жатқан суға салып, үстіне кесектеліп туралған картоппен ұсақталған қырыққабатты қосады. Біраз уақыт қайнағаннан кейін күріш пен қызанақты салады да тұз бен бұрышын себеді. Ал дайын болған сорпаның бетіне туралған дәмдеуіш шөптерді қосып дастарқанға қояды.

Әр елдің сорпа дайындау тәсілі әртүрлі. Мысалы, Маямидағы денсаулық сақтау орталығының директоры, доктор Мэруин Сакнер: «сарымсақ және қара бұрышпен дәмделген тауық етінің ыстық сорпасы тұмауды тез айықтыруға себепші» десе, Америкалық шипагер Джордж Бер: «организмдегі без (лимфа) кемістігін анықтау қажет болғанда сорпалау өнімді әрі үйлесімді болады» деп қараған. Ұлтымызда ғасырлар бойы айтылып келе жатқан «сорпа асқазан обырының алдын алады» дейтін асыл ұғымды, бүгінгі ғалымдар ғылыми түрде дәлелдеп отыр. Мысалы, Токионың мемлекеттік заң ғылымы зерттеу институтының докторы Такеши Хирояма 17

жыл ішінде 265 адамға зерттеу жүргізген. Егер ферменттелген сары бұршақ ботқасына көкөніс қосып ішіп тұрса, асқазан обырының пайда болуы төмендейтінін анықтаған. Америкада 60 мың адамның денсаулығын тексергенде денсаулығына көңілі толатындардың барлығы үнемі сорпа ішіп тұратындығы мәлім болған. Пенсильвания университетінің ғылымдары, семіздер аптасына төрт рет немесе онан да көп мөлшерде сорпа ішіп тұрса, салмақтары орта есеппен 20%-ға кемиді деп тұжырым жасаған.

Ал біздің халқымыздың сан ғасырлық дастарқан салтында ет желінген соң сорпа ұсынылады. Сорпа деп қазақ ұғымында малдың, аңның, балықтың, құстың қайнатып пісірілген етінің суға шыққан сөлін, маңызын айтады, яғни еттің ең күшті нәрі. Ең дәмді сорпа сиыр етінің сорпасы, содан кейінгі орынды қой және ешкі етінің сорпасы алады. Жас жылқы мен сиырдың, сондай-ақ, қойдың сорпасы өте дәмді болады. Асылған ет мол болса және ол қайнап жатқанда көбірек сапырса сорпасы дәмді және жұғымды болады. Жас сорпа жаңа сойылған еттен әзірленеді. Ұсақ тұз салынған соң араластырып, бірнеше сапырады. Қазан астындағы от баяу жануы тиіс. Қазанның беті жабулы болады. Қайнауға таяғанда және одан кейін анда-санда қазанның қақпағын ашып, көбігін алады. Еттің ең алғашқы қан көбігін алған соң екінші рет көбігін алмай, оны сапырып таратқан жөн. Бір қайнағаннан кейін сорпаның тұзын татып көріп, татымсыз болса үстемеленеді. Етті түсіріп алғаннан кейін қазанның қақпағын жауып, біраз уақыт сорпаны демалдырып, ет желініп біте бастағанда дастарқанға әкеледі. Сорпаның дәмін келтіру үшін әр түрлі сүт тағамдары (күрт, қатық, сүзбе) қосылады. Ал енді мұндай дәмі тіл үйіретін сорпаны ішкен адам жел-құз, суықтан, қан дұрыс жүрмеу сияқты бірқатар ауруларынан айығып құлындай құлдырап шыға келері анық.

**Бибігүл ТҮРСЫНӨЛІҚЫЗЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛ**

Мешел немесе рахит ауруы

Қазіргі кезде медицинада мешел немесе рахит ауруының туу себеп-салдары мен ерекшеліктерінің ұқсастықтарына байланысты сал ауруы деген диагноз қойылып, бір деңгейде емдейтін болды.

Жалпы, мешел сөзі – гректің «арқа қыры» деген мағынаны білдіретін «рахис» сөзінен шыққан рахит ауруы. Мешелмен ауырған баланың ең алдымен омыртқалары зақымданады. Ол негізінен Д дәрумені мен ультракүлгін сәулесінің жетіспеуі салдарынан туындайды. Организмдегі зат алмасудың бұзылуы, кальций, фосфор, Д дәруменінің, минерал тұздарының жетіспеуі сәбидің қаңқа сүйектерінің дұрыс қалыптасуына, жүйке-жүйесінің қызметіне кері әсерін тигізеді. Осы дәрумендер қоры жетіспеген жағдайларда балаларда мешел ауруы пайда болады. Ал, ересектерде остеомаляция (сүйек жұмсаруы), остеоидострофия, остеопрроз секілді дерттер орын алады. Ересек адамдарда Д дәрумені көбінесе асқазан ауруына шалдығып, тамақ дұрыс сіңбегендіктен немесе жүктілік, гипертиреоз, реналдық ацидоз сияқты себептерден Д дәруменінің ағзаға қажетті мөлшерден тым артып түскен жағдайда байқалады. Кейбір жағдайларда тұқым қуалаушылықтың әсері мол. Сонымен қатар, нашар экология салдарынан, әлеуметтік жағдайы нашар отбасыларда туылатын балаларда мешел дертіне шалдығу қаупі бар. Сәбилер мен жас балаларда кездесетін мешел дерті көбінесе емшек сүтін ембеген жағдайларда орын алады. Шалажансар туылған сәбилер мен егіздер көбірек ұшырайды.

МЕШЕЛ ДЕРТІН АНЫҚТАУ

Мешел ауруымен ауыратын сәбидің дертін тынышсыз ұйқысына, жылаңқы әрі тершеңдігіне қарап анықтауға болады. Бұлшық еттері босаңсып, бас сүйектері жұмсарып, еңбегі үлкейіп, дәрменсіз келеді. Жүруі де кешеуілдеп, көбінесе күш шынтағына түсетіндіктен қол жіліктері де қисаюға бейімделеді. Ал, жүре бастағанда аяқтары қисайып, қабырғалары жұмсарып, шеміршектері жуандайды. Әсіресе, ауру асқынған кезде төс сүйегі алға бүкірленіп шығып тұрады немесе керісінше ішке қарай майысады. Басы үлкейіп, тыныс алуы қиындап, омыртқа жотасы да бүкірейеді.



Құрсақ шандырының ішектер тонусының нашарлануынан сәбидің іші үлкейеді («құрбақа іш») және тіс эмалінің бұзылуы, әсіресе тіс жегіге бейім келуін байқауға болады.

МЕШЕЛДІҢ АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ

Мешелдің алдын алу үшін, ең алдымен дүниеге келген сәбиді кем дегенде алты айға дейін емшек сүтімен коректендіру қажет, негізінен сәбиді екі жасқа дейін емізген абзал. Сонымен бірге, сары түсті көкөністер (сәбіз, асқабақ, сары өрік, т.б.) мен олардың шырыны, балық майын көбірек беру керек. Сәбиді емізетін жас аналар да осындай дәрумендер қорын үнемі пайдаланғандары жөн. Сәбидің денсаулығын сақтау үшін құрсақтағы кезден бастап жүкті әйелдің сүтті тағамдар мен жеміс-жидектерді көбірек қабылдап, таза ауада серуендеп, стрестік жағдайларға ұрынбай, күтініп жүруі өте маңызды. Жүктіліктің 28-30 аптасынан бастап тағайындалатын Д дәрумендерін уақытында қабылдап, дәрігердің кеңестерін бұлжытпай орындап отыру қажет. Ал, жасы 35-тен асқан, сонымен қатар жүрек қан тамырлары жүйесінің аурулары бар жүкті әйелге Д дәруменімен мешел профилактикасын жүргізуге болмайды. Дүниеге келген сәбидің бір жасқа толғанға дейінгі

күтімінде Д витаминінің майлы ерітіндісін 1 айдан бастап қыс, күз айларында аптасына 2 реттен беріп отыруға болады.

Міндетті түрде табиғат факторларын барынша мол және дұрыс қабылдауға дағдылану өте пайдалы. Күн астында, таза ауада күніне кем дегенде жарты сағаттан серуендеп жүру керек. Ал, күн сәулесі азайған қыс мезгілдерінде Д дәруменінің қорын көбейту үшін арқан балық (лосось) пен майлылығы жоғары сүт тағамдарын көбірек пайдаланған жөн.

МЕШЕЛДІҢ ЕМДЕЛУІ

Ауруға дәрігердің кеңесімен дәрумендер тағайындалады, көп жағдайларда ортопедиялық ем қолданылады, ал, шығыс медицинасында инемен емдеу әдісі қолданылады. Оның ішінде банкі қою, инені тоқпен тітіркендіру, дәрілік шөптермен қыздыру, емдік массаж, гимнастикалық жаттығулар секілді әдістермен кешенді емдейді.

«Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы осы күнге дейін 600-ден астам мешел балалардың иненің көмегімен сауығып кетулеріне өз септігін тигізді. Жалпы, мешел ауруының ғана емес, басқа да көптеген аурулардың, емі табыла қоймаған дерттердің жазылып, дені сау жандардың қатарына қосылып жатқандары туралы айғақтар клиникамызда еселеп табылады.

Инетерапиясымен емдеу барысында мына нүктелерге ине қойылады:

V30- хуан-тяо
 VB34- ян-лин-цуань
 VB39-сюань-чжун
 V40-вэй-чжун
 T35-ду-би, E36-цзу-сан-ли
 6I11-цюи-чи
 TR10-тянь-чжин
 6I15-цзянь-юй
 6I4-хэ-чу
 R3-тай-си
 Vg20-байхуэй
 F3-тай-чун
 VB20-фэн-чи
 V10-тянь-чжу
 VB8-шуай-чу
 RP6- сань-ин-цзяо

**Дайындағандар
 Бибісара КЕҢЕСҚЫЗЫ,
 Айгүл ОҢДАСЫНҚЫЗЫ**

ТАЛМА ДЕРТІНЕ ШЫҒЫС МЕДИЦИНАСЫНАН ДАУА БАР

Қазіргі медицинада көптеген генетикалық аурулардың дауасы табыла қоймаған. Ал, тұқым қуалаушылық аурулардың ішіндегі ең қауіптісі, айналасындағы адамдарға үрей тудыратын ауыр дерттің бірі – талма ауруы болып табылады. Талма дертімен ауыратын жандар міндетті түрде невролог маманының тіркеуінде тұрады. Орталық нерв жүйесінің бұзылысымен сипатталатын ауруды қазіргі кезде шығыс-тибет медицинасының емі бойынша шипасын тауып отырғаны белгілі. «Жас-Ай» медицина орталығында иненің көмегімен көптеген жандар талма дертінен жазылып шыққан болатын. Бұл жайында журналымыздың «Жазылған жан олжа», «Қарғыс алма, алғыс ал» атты айдарларында үздіксіз жариялап келеміз.

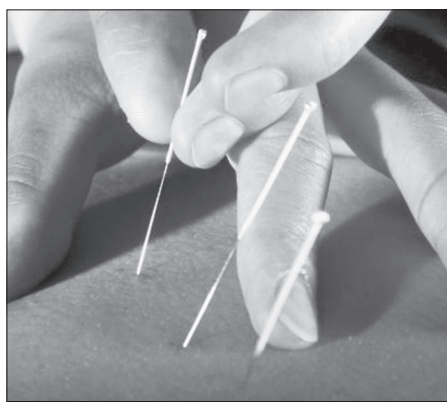
Талма немесе қояншық ауруы ерте кездерден белгілі болды. Ежелгі Грек елінде талма ауруының балама атауы «қасиетті ауру» болатын. Олар бұл ауруға құдайдың адамдарға жіберген бір белгісі немесе жазасы ретінде қарайтын.

Б.э.д. 400 жыл бұрын Гиппократ «Қасиетті ауру» жайында дүние жүзі бойынша алғашқы трактат жазып шықты. Ұлы дәрігер және ғалым талма ауруының себептерін күннің, желдің, суықтың салдарынан болатын адам миындағы өзгерістерден деп түсіндірді. Бүгінгі таңда талма ауруы – бас сүйек мидың созылмалы ауруы екендігі анықталып, аяқ астынан талу, құлау белгілерінің қайталана беруімен сипаттала бастады.

Статистика бойынша, әлемде 40 миллионнан астам адам осы қорқынышты да үрейлі қояншық ауруымен ауырады екен. Аурудың ең басым бөлігі бір жасқа дейінгі балаларда кездеседі. Аурудың 75 пайызы 18 жасқа дейін көрініс табады. Ең минимальды қайталау жиілігі 30 бен 40 жас аралығында, ал қарт адамдарда жиі құлау, талу көрсеткіштері жиілей бермек. 12-20 пайызында жанұялық сипатта болады, яғни, тұқымқуалаушылық әсер етеді.

ТАЛМА АУРУЫНЫҢ БЕЛГІЛЕРІ

Талма ауруы – бас сүйек мидағы жүйке тамырларының қабынуынан туындайды. Оған әр түрлі себептер болуы мүмкін. Мысалы, мидың шайқалуы, инсульт, менингит, ұмытшақтық, маскүнемдік (әрбір оныншы маскүнем талма ауруына шалдығады), нашақорлық, сондай-ақ, тұқымқуалаушылық салдары. Ұстамалы талма көбінесе, көңіл-күйдің нашарлауынан, реніштерден, үрейленуден туындайды. Талманың ұзақтығы – 15-



20 минутқа, кейде одан да көп уақытқа дейін созылады. Сырқат өз-өзіне келгеннен соң ешбір ауру сезімі болмағандай орнынан тұрып, кете береді. Сондықтан, кейбір жағдайларда сырқат адам өзіндегі талма ұстамасының болғанын сезбей қалуы да жапа емес. Қояншығы бар адамдардың қайда барса да жалғыз жүрмеуге тырысқаны жөн. Қандай да бір адамның талмасы ұстап қалған жағдайда мыналарды есте ұстаған абзал:

Жүрекке массаж жасап, ауызға үрлеп ауа жібермеңіз. Сырқатты ыңғайлы жерге жатқызып, бас жағына жұмсақ нәрсені қою керек. Аяқ астынан ұстаған кезде жастық таба алмай қалсаңыз, кез келген бір киім немесе басқа да заттарды қоюға болады.

Адамның құлаған жері өміріне қауіп төндірмесе, басқа орынға ауыстырып жатқызудың қажеті жоқ.

Сырқат адамның дұрыс демалуы мен сілекейіне кедергі тудырмас үшін бір қырынан жатқызып, тілінің жұтылып қоймауына жағдай жасау керек. Ұстамадан кейін науқасты бірден орнынан тұрғызуға болмайды. Кем дегенде бес минуттан жарты сағатқа дейін тынығып, ұйықтатып алған жөн. Ұйқыдан кейін сырқаттың жағдайы едәуір жақсара түседі.

ТАЛМА ДЕРТІНІҢ ЖІКТЕЛУІ

Талманың клиникалық көрінісі әр түрлі болып келеді де, бірыңғай жіктеп көрсету мүмкіндігі аз. 1989 жылы талма ауруына қарсы халықаралық конгрессте орналасуы мен этиологиясы деген екі принцип жіктелген болатын.

Этиологиялық белгісі – идиооптикалық, симптоматикалық және криптогенді болып бөлінеді.

Идиопатикалық түрі – басқа ауруларға әсер етпейді және миында зақымдану табылмайды, сонымен қатар генетикалық және қоршаған ортаның факторлары әсер етуімен байланысты болып келетін жеке ауру.

Симптоматикалық түрі – этиологиясы белгілі және бас миының морфологиялық бұзылуымен, соның ішінде бас ми ісігі, бас миындағы тыртықтар, глиоз және басқа да белгілерімен байланысты болып келеді.

Криптогенді түрінде талманың белгісі белгісіз болады.

Жалпы, талма ауруы анатомиялық белгілері бойынша жайылған және жергілікті деп екіге бөлінеді.

ТАЛМАНЫҢ ГЕНЕТИКАЛЫҚ ФАКТОРЛАРЫ

Талма ауру бар жанұяның шежіресін құрастырып, анализ жүргізу барысында ұрпақтар арасында 3-4 пайыз кездесетіндігі анықталған. Медицинада осындай жанұяларға медико-генетикалық кеңестер беріліп отырады. Ол үшін шежіре туралы және аурудың басталған кезеңін есепке ала отырып, талманың сипатына толық мәлімет жинау қажет. Жағдайдың тұқым қуалау себебін жоққа шығару қосымша генетикалық тексеруді қажет етеді. Жүкті әйелдер үшін талма ауруының қауіптілігі өз алдына, ал оларға баланың туылуы мен ұрыққа талма ауруына қарсы егетін дәрілердің кері әсері турасында да кеңестер берілуі тиіс.

Дайындағандар
Айгүл РАХМЕТОВА,
Индира САЙЛАУҚЫЗЫ

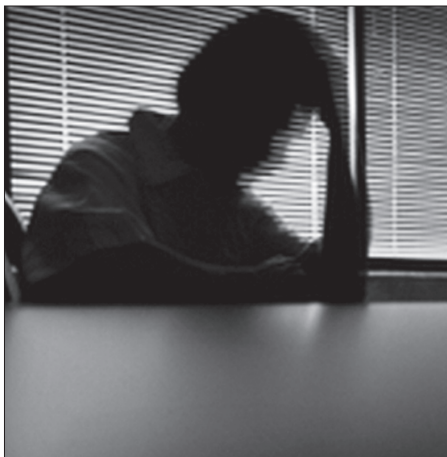
Ұйқысыздық денсаулыққа кері әсер етіп қана қоймай, сонымен бірге жұмыс өнімділігіне кері ықпалын тигізеді...

Ұйқы шалалығын сезінген адам әдетте мазаланғыш, ашуы алқымында тұратын және шешімді дұрыс бағытта қабылдай алмайтын жанға айналады. Сонымен қоса, адамның жұмыс өнімділігіне де бір әсерін тигізеді анық: ұсақ-түйек нәрселерді ұмытып қалу және стресске қарсы тұра алмаушылық та жиі кездеседі. Жайшылықта шала ұйқымен жүрген адамдар артық салмақ жинап, тұмау түріне шалдығып, жүрегі ауырып, диабетке ұшырап жатады.

ҰЙҚЫ БҰЗЫЛУ НЕДЕН БОЛАДЫ?

Ұйқы денені дем алдырумен қатар, иммунитеттік қуатты жоғарылатады. Ағзадағы рак клеткаларын, вирустарды жояды. Балалар ұйықтаған кезде жетілуіне қажетті гормон бөліп шығарып, дененің өсуін, жетілуін жебейді. Әдетте, кешкі сағат 10-нан түнгі сағат 2-ге дейінгі аралық тері тканьдарының клеткалары жарылатын қарбалас уақыт есептеледі. Жалпы, ұйқы қанып ұйықтау әсемдікке пайдалы. Сонымен қатар, ұйқы үлкен мидың сергек кезінде қабылдаған сансыз информацияларын реттеп, дәнін алып, қауызын тастауына көмектеседі.

Ұйқы қашу дегеніміз – ұзақ уақытқа жалғасатын ұйқының кедергіге ұшырауы. Ол рухани тітіркенуден болатын уақыттық ұйықтай алмауға ұқсамайды. Ұйқы бұзылу барлық адамдарда кездеседі. Қоғамдық дамуға ілесіп, тұрмыс ритмінің тездеуіне байланысты адамдар арасында ұйқы қашудың пайда болу мөлшері артып келеді. Адамдарда ұйқы қашу әр түрлі себептерге байланысты болады. Кей адамдарда психологиялық әсерлердің



салдарынан бір мезет ұйқысы қашса, ал ұзақ уақыт түні бойы ұйықтай алмай, төсекте үнемі аунақшып, мазасыздансаңыз ертеңінде басыңыз зеңіп, тұла бойыңыз шаршап рухсыздансаңыз, соның салдарынан келесі күнгі қалыпты қызметіңіз бен тұрмысыңызға ықпал жетсе, бұл ұйқы бұзылу дертінің типтік белгісі екенін ескеріңіз. Ұйқы бұзылу – ұйықтай алмау, ұйқы кедергіге ұшырау, ерте оянып алу түрлерінде қайталаанады. Егер ұйқы қашу бір аптаға жалғасса адам ашушаң болады, көп үрейленеді, дегбірсізденеді, зейіні шоғырланбайды. Ауыр болған жағдайда елес, қисынсыз қиял секілді психиканың бұзылуы пайда болады. Сонымен қатар, ориентациялы кедергіге ұшырап, тепе-теңдігі бұзылады.

Ұйқысыздықтың түрлері. Ұйқы қашу бір мезеттік, қысқа уақыттық және ұзақ уақыттық болып үшке бөлінеді.

Бір мезеттік ұйқы қашу. Мұндай ұйқы қашу бірнеше күнге ғана жалғасады. Бұл жағдай көбінде оқушылар мен студенттер арасында емтиханға дайындық алдында пайда болса, жалпы адамдар үшін ұзақ сапарға шығар алдындағы көңіл-күйдегі тұрақсыздық әсерінен немесе білгілі бір қысымға ұшырау салдарынан болады. Мұндай ұйқы қашу қайталамалы ұйқы ауруына жатады. Бұл үнемі кездесетін уақыттық психологиялық әбіржу немесе ортадағы тосын өзгеріс себептерінен болады. Егер науқастар бұл жағдайға дер кезінде көңіл бөлмесе, ұйқы ортасының өзгеруі әсерінен, кейбір жедел аурулардың салдарынан, арақ



ішу, никотин секілді факторлардың ықпалымен ұйқы қашу асқына түседі. Қыртысты стероидтың кері әсері секілді кейбір дәрілер де ұйқы қашу ауруын пайда қылады. Осы типтегі ұйқы қашу дертіне шалдығушылар көп жағдайда өздерінде пайда болған ұйқы қашудың себебін жете түсінетіндіктен әрі оны дер кезінде ретке салып отыратындықтан дәрігердің көмегіне жүгіне бермейді.

Қысқа уақыттық ұйқы қашу. Отбасындағы немесе жұмыс орнындағы қысымның зорлығынан, үнемі кешке жұмысқа шығудан, кейбір уақыттағы парықтан болатын шаршаудан қысқа уақыттық ұйқы қашу пайда болады. Үлкен науқастан алғаш сауыққан кезде оңай пайда болатын ұйқы қашу да ұйқы қашу дертінің осы түріне жатады. Бұл себептен болатын ұйқы қашу 1-3 аптаға дейін жалғасады. Қысқа аралықты ұйқы қашудың себептері бір мезеттік ұйқы қашуға қарағанда көп күрделі болады. Ол жанашырларының дүниеден өтуі, көңіл-күй жағынан ауыр соққыға ұшырау және кейбір дерттердің әсерінен болады. Бұдан сырт, некелесу, некеден ажырасу, қоныс аудару жағдайлары да осы дертті пайда қылатын басты себептер. Жалпы, қысқа уақыттық ұйқы қашуды емдеу көп қиындық әкелмейді. Науқастардың көбі уақыттың өтуіне байланысты көңіл-күйдің қалыпқа түсуіне орай дертінен айығып жатса, кейбір науқастарды қажетті дәрі-дәрмектер арқылы емдеп жазуға болады.

Ұзақ уақыттық ұйқы қашу.



Спирт пен дәріні көп ішу, кәрілік, биологиялық жақтан ретке салынудың кедергіге ұшырауы, сондай-ақ, денедегі аурулар мен ойсоқтылық науқасты айларға созылған ұйқы қашу дертіне алып келеді. Әдетте, жүрек қантамыры қызметінің қалыпсыздығы, қалқанша без қызметінің артуы, демікпе, паркинсон күрделі белгілері секілді денелік факторлар мен рухани факторлардың бәрі осы типтегі ұйқы қашуды пайда қылады. Бұдан сырт, ұзақ уақыт ұйқы қашу, кейбір дәрілерді ұзақ уақыт ішуден де болады. Қамығу мен көңіл-күйді тұрақты ұстай алмау – ұзақ уақыттық ұйқы қашуды асқындыратын басты себеп болып табылады. Ұйқы қашуды емдеген кезде науқастың психологиялық жетілу тарихын түбегейлі тексеру және білу, созылмалы ұйқы қашуға диагноз қоюға әрі оның ауруының негізіне қарай отырып, нысаналы түрде емдеуге пайдалы.

Ұйқы қашуды пайда қылатын себептер мен факторлар өте көп.

Ұйқы қашуды емдеу үшін кеңес.

1) Көңіл-күйді реттей білу. Мінез-құлық жағынан сезімтал болу, көп істерден күмәндану, өзіне-өзі сенбеу, сыңар езулікке басу, әрі-сәрі болу, уайымға салыну – ұзақ уақыт ұйқы қашу ауруының зардабын әбден тартқан адамдарда болатын ортақ ерекшелік. Мұндай адамдар ұйқыны қалпына келтіру үшін барлық әрекетке барады. Түрлі дәрі-дәрмектер ішеді, артық еңбек істеп шаршайды. Бірақ мұның барлығынан ештеңе

де өнбейді. Сондықтан науқастар ұйқы қашу дертінен тез айығу үшін ұйқыны басты орынға қоймау керек. Ұйықтау – үлкен ми мен денені дем алдырудың жақсы әдісі болғанымен, бірақ дене еңбегі мен шынығу да адамның бой жазу жөнінен ең тамаша әдіс болып табылады. Егер түнде ұйқыңыз жақсы болмаса, таңертең ерте тұрып ыстық суға жуынсаңыз, дене шынықтырсаңыз зейініңіз сергек болады...

Тұрмысты үйлесімді орналастыру. Барлық адамдардың өзіне тән ұйықтау периоды болады. Егер ұйқыңыз қашып жүрсе, ұйықтау алдындағы кейбір белгілерге көңіл бөліңіз. Сонда ғана өзіңізге әбден үйлесетін ұйықтау уақыты мен әдісін таңдап, биологиялық сағаттың заңды айналысына мүмкіндік жасай аласыз. Үйлесімді қимыл жасай біліңіз. Үйлесімді қимыл – симпатикалық нерв жүйесін бәсеңдетіп, ұйқының кедергіге ұшырауын түзейтін тамаша әдіс. Әдетте, ой еңбегімен шұғылданатындарда ұйқы қашудың көп болуы, ал дене еңбегімен шұғылданатындарда ұйқы көп қашпауының сыры міне осыда жатыр.

Ұйқы зерттеу орталығы мынадай әдетке айналдыруға болатын қарапайым әдістерді ұсынады:

Белгілі бір әдеттену ағзаны ұйқыға тез бейімдеуге көмектеседі. Күнде ұйықтар алдында ыстық ванна қабылдаңыз, не болмаса сүйікті кітаптарыңыздың бірін оқыңыз, не болмаса теледидар шолыңыз.

Жатын бөлмеңізді жатар алдында салқындатып алыңыз: тез ұйықтап кетіп, ерте демалып тұруыңыз үшін. Осы тұста бір назарға алатыны, бөлме ішін қараңғылап қойыңыз.

Телефонды оятқыш орнына қолданбау. Технологиялық қарыштаудың ілгерінді ықпалын ешкім де жоққа шығара алмайды, дегенмен телефоныңыз жаныңызда жатқанда, оны ермек етіп ұйқыңызды қашырып аласыз. Әлеуметтік желілердегі таныстарыңыздың суреттерін, әлем қызықтарын қарауға және жаңа хабарламаларды көруге, одан қалса бұрын келген сүйікті хабарламаларды оқып отыруға қолыңыз ұмтылар.

Есіңізде сақтаңыз, жатын бөлме тек ұйқы мен махаббатқа ғана арналған кеңістік. Сосын, оятқыш жоқтығын сылтауға жатқызуға болмайды (телефонды қолдану үшін). Бізге сенсеңіз, оятқыштың ең арзан түрі де ұйқыдан

тұрғызуға жетіп жатыр.

Терең тыныс алу.

Төсекке құлай кеткен болсаңыз ауыр күннің соңында бұл әлі демалыс емес. Зерттеулердің көпшілігі дәлелдегендей, жатар алдында терең тыныс алып жаттығудан денеңіз босап, маужырауға шақ қаласыз. Адам терең тыныс алғанда жүрек соғысының жиілігі, қан қысымының көтерілуі, дегбірсіздену секілді сырқат салдары өздігінен жойылып кетеді.

Терең тыныс алудың дұрыс түрі:

Кристалды таза ауаны жұта отырып, оның өңірден өтіп, бүкіл денемен ауа жайылып бара жатқанын елестетіп көріңіз. Дем шығарарда бүкіл ауыртпашылық пен теріс ойларды ойлай отырып, бірге шығарып жіберуге тырысыңыз. Ойларыңыз сізге жеңілейіп салуыңызға жол ашады.

Аяқ саусақтарынан бастап бұлшық еттерді баяу босату кезінде күндік ауыртпашылықтар мен стресс, негатив атаудың арылуға болады екен. Аяқ саусағынан мойын бұлшық етіне дейінгі аралықта буын босатуды жасап көріңіз.

Ұйықтар алдындағы санамақ. Ұйықтар алдында санамалап әдеттеніңіз. Біз сізге санамалаудың тиімді бір әдісін ұсынамыз: 100 санын жоғарыдан төменге санап, үшке еселенген сандарды ғана келтіріп көріңіз. Бұл тәсіл әдеттегі санамалаудан қиындау, нәтижесінде миыңыз бір нәрсеге бағытталып, басыңызда ойлар мазаламайтын болады. Ақырында, санамалап жатып маужырай бастайсыз, сосын терең ұйқыға кетесіз.

Үйлесімді тамақтану. Кеште таңдап үйлесімді тамақтану, жаңа көкөніс, жеміс секілді жеңіл тағамдарды көбірек жеу, тітіркендіретін тағамдарды аз жеу керек. Ұйықтар алдында бал қосқан бір шыны сүт немесе айран ішсе, жақсы ұйықтатады.

Ұйықтау алдында шомылу. Жатарда ыстық суға шомылу дағдылы ұйықтау периодын қалыптастыруыңызға пайдалы. Сонымен қатар, денені нүктелі уқалау да тез ұйықтатады.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы бұл аталмыш дерттен құтылуға қарсы ем шараларын жүргізетіндігін де ескерте кеткіміз келеді.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛЫ**

Демікпені шығыс медицинасымен емдеу

Тыныс жолдарының созылмалы асқынуы мен кеңірдек түтікшелерінің тарылуынан пайда болатын қатерлі дерттердің бірі демікпе жүздеген жылдар бойы тұрмыстық аллергияның әсерінен пайда болады деп саналып келді. Дегенмен бұл дертке қатысты зерттеулер де әлемде әлі де бір жүйеге түскен жоқ.

Халықаралық демікпені зерттейтін «GINA» ұйымының мәліметіне қарағанда, 95 жылдан 2005 жылға дейін Ұлыбритания мен Жаңа Зеландияда демікпе ауыруына шалдығушылар 25 пайыздан 40 пайызға артса, Австралияда 15 пайыздан 25 пайызға жеткен. Ал Қазақстанда 15 жасқа дейінгі балалардың 30 пайызға жуығы осы аурумен науқастанады екен.

Бұл дертке шалдығушылар саны ересектерде 10 пайыз болса, балалар арасында 15 пайыз болған. 1992 жылдан 2002 жылға дейінгі он жыл ішінде бұл дерт балалар арасында таралу көрсеткіші жағынан Еуропа, Австрия елдерінде 4 есеге көтеріліп, Италияда 7-13 пайызға жеткен. Олардың арасында қыздарға қарағанда, ұл балалар санының біршама көп болатындығы дәлелденіп отыр. Жасөспірімдер үшін демікпе дертіне шалдығу салқын тиюден басталады. Бала күнінен басталған демікпе көп жағдайда қартайғанға дейін адам ағзасынан кетпейтіндіктен оның алдын алып, салауатты өмір салтын қалыптастыру өте маңызды. Қазір әлем халықтарын алаңдатып отырған басты мәселе – демікпеге шалдығып, қайтыс болған балалар мен жасөспірімдер санының жыл сайын артып келе жатқандығы.

Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтеріне қарағанда, дүниежүзінде демікпеден зардап шегетін 150 млн. адам бар болса, соның 4 миллионнан астамы қазақстандықтар. Ұйымның болжамына сүйенсек, осы ғасырдың алғашқы ширегіне дейін бұл көрсеткіш тағы да 100 млн. адамға артатын көрінеді. Ғалымдардың мұндай болжамға табан тіреуіне бүкіл ғаламдық жылыну мен экологиялық бүлінудің денсаулыққа кері әсері және науқастардың түрлі дерттерге қарсы химиялық дәрі-

дәрмекті көптеп тұтынатындығы себеп болса керек. Қазақстанда демікпе дертіне шалдығушылар үшін ешқандай жеңілдіктер қарастырылмаған. Тек 5 жасқа дейінгі сәбилер мен мүгедектер, соғыс ардагерлері және жүкті әйелдер ғана қажетті жеңілдіктерді пайдалана алады. Мамандардың айтуына қарағанда, бұл дертке қарсы дәрі-дәрмектердің көбі шетелдерден әкелінетіндіктен демікпе дертіне шалдыққан науқастардың 40-45 пайызы ғана қажетті дәрі-дәрмектерден пайдалана алады.

Қоршаған ортаның әртүрлілігіне байланысты демікпе дертіне шалдығушылардың жас шамасы да ұқсас болмайды. Демікпе кей адамдарда 10 жасқа дейін пайда болса, ал кейбір адамдар бұл дертке 40 жастан соң шалдығады. Өткен ғасырдың 80 жылдарында бұл дертпен ауыратындар саны барынша артқан. Әсіресе Жаңа Зеландия, Куба, Ұлыбритания сынды территорияларын ұлы мұхиттар қоршаған елдерде бұл дертке шалдығушылар саны көп болған. Себебі, мұхиттан соғатын салқын, дымқыл ауа тыныс жолының қабынуына кері әсер етсе керек.

Қоршаған ортаның ластануы салдарынан болатын түрлі аллергиялық аурулардың ұзақ уақыт асқынуы да демікпеге алып келеді. Демікпе – жұқпалы дерт емес. Алайда ата-анасы демікпемен ауырған балалар бұл ауруға жиі шалдығады. Қазір ел көлемінде әрбір бесінші бала осы дертке шалдыққан деп қаралуда. Адамдардың демікпеге көп шалдығуының басты себебі – бұл дерттің дер кезінде дұрыс анықталмауынан, ауруға деген қарсылық қуатының төмендеуінен, бронхит, тыныс жолдарының қабынуына салғырт қараудан болады. Алматы қалалық денсаулық сақтау

департаментінің мәліметі бойынша, Алматы қаласында бронхитті демікпе көктемде өсімдіктердің тозаңы мен құрт-құмырсқалардың әсерінен болатын аллергиялық аурулар демікпе дертінің басты қоздырушылары саналады. Сондықтан ауа райының өзгерісіне байланысты бұл аурудың қозуы әр науқаста әртүрлі кездеседі. Демікпенің ең асқынған түрінде адам бірден өліп кететіндіктен, көктемде демікпе белгілері бар адамдарды дәрігерлер мұқият тексергені жөн. Әсіресе экологиялық апатты аймақтардағы тыныс жолы дертіне шалдыққан науқастарды кешенді тексеруден өткізген дұрыс. Демікпе дертіне шалдыққан науқастар үшін темекі тарту ең үлкен зиян. Өйткені темекі тыныс жолдарын қабындырып қана қоймай, өңеш рагі мен демікпені тудыратын басты себеп. Темекі тартқан адамда қақырық пайда болып, ол эмфиземге, өкпе және көмекей рагына оңай алып келеді. Сондықтан тыныс жолдарының ең қатерлі дерттеріне шалдықтыратын мұндай жаман әдеттерден аулақ болған дұрыс. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дейтін нақылды халқымыз текке айтпаған. Ауру әбден асқынып, дер шағына жеткенде дәрігердің көмегіне жүгінгеннен гөрі салауатты өмір салтын ұстанып, өкпе, тыныс жолдарының қуатын арттыратын жаттығулар жасап тұрған маңызды. Себебі мұндай жаттығулар қан айналысты жақсартады. Терлеу денедегі улы токсиндерді сыртқа шығарады, әрі дене барынша жеңілдеп жүрек аритмиясы, қан қысымы, демікпе сияқты дерттерден аулақ етеді.

Демікпемен ауыратын науқастар үшін гигиеналық тазалықпен қатар қоршаған ортаның таза болуы маңызды. Себебі табиғаттағы таза ауа мен таза судың да өзіндік емдік қасиеті бар. Әсіресе тыныс жолы дерті мен жүрек дертіне шалдыққан науқастар үшін таза табиғи ауаның шипасы зор. Әдетте науқастардың дертінен айығу үшін мөлшерден тыс қабылдаған дәрісі уақыт өте келе ағзаға кері әсер етуі мүмкін. Аллергия, демікпе аурула-



рына қажетті дәрі-дәрмектердің көбі шетелдік өнімдер болғандықтан, оны үнемі пайдалану қарапайым халық үшін аз шығын болмайды. Сондықтан ағзаға залалсыз халықтық емдермен қоса, шығыстық емдерді де көп пайдалану керек.

Демікпеден сақтану жолдары

Бұл дертке шалдыққан науқастар температураны бір қалыпты сақтағаны жөн. Тоя тамақтанғаннан кейін ұйықтамауы, моншаға түспеуі тиіс. Басқа, иыққа массаж жасатып, теңіз ауасы мен психотерапия қабылдағаны абзал. Өкпенің демікпе дертіне шалдыққан науқастар салқын, қышқыл тамақты, дененің дымқылдығын тежейтін қияр, қызанақ сияқты көкөністерді аз тұтынағаны жөн. Ірімшік пен қуырылған май өнімдерін қалыпты пайдаланып, арақ ішуді мүлде доғаруы керек.

Демікпе дертіне шалдыққан науқастардың жатын орны терезе алдында болғаны жақсы. Қақырықты босату үшін үнемі сұйықтық ішіп тұру керек. Демікпе дертіне шалдыққан науқастар құс және басқа да үй жануарларын үйде ұстамай, отбасы мен қоршаған ортаның таза болуына дағдыланғаны жөн. Тыныс алуды қиындататын орындардан аулақ болу керек.

Демікпенің клиникалық белгілері:

Өкпе жұмысының нашарлауынан өкпе тарамшалары қысылып, тыныс алуы қиындап, дем жетіспейді. Демікпе болған адамның тыныс алуы қиындаумен қатар дауысы шикылдап, сырылдап шығады, бұл екі белгі көбінесе бірге кездеседі. Бұл дертке

шалдыққан науқас көп тұншығады. Науқасқа дем жетіспей қалған кезде тырнағы мен еріндері көгереді. Мойын тамыры бадырайып білеуленеді.

Демікпенің пайда болу себебі:

Экологиялық ластанудан, ауа райы өзгерісінен демікпе жиі пайда болады. Көңіл-күйдің бұзылуынан да немесе мазасыз жағдайлардан да демікпе ұстамасы болуы мүмкін. Демікпе балалар үшін суық тиюден басталады.

Демікпемен ауыратын адамда тұншығу ұстамасы жиі болады. Дем алысында, сыртқа дем шығарғанда, шуыл немесе сырыл болады. Ішке қарай дем тартқанда бұғана және қабырға арасындағы тері ауаны қиналып тартқаннан ішке қарай сорылып, жабысады. Егер науқасқа ауа жетіспесе, оның тырнақтары мен еріні көгереді, мойын тамырлары білеуленіп тұрады. Әдетте ыстығы көтерілмейді.

Демікпе көбіне бала кезден басталып, өмір бойы қол үзбей қояды. Демікпеге тән нәрсе жылдың белгілі бір айында немесе түнінде өршиді. Ауру ұзаққа созылса, ол өкпе эмфиземасы ұласады.

Демікпе ұстамасы аллергиялық реакциялардың салдарынан да болуы мүмкін. Балаларда демікпе әдетте салқын тиюден басталады. Кейбір жағдайларда, көңіл-күйдің бұзылуынан да немесе мазасыз жағдайлардан да демікпе ұстамасы болуы мүмкін.

Демікпе алдында – тыныстың демікпесі болып өткен организмдегі хал-жай, күшті жөтел ұстайды: көбінесе тыныс жолдарының қабынып, қызарып ауру түрінде немесе ұзаққа созылған өкпенің қабынуы түрінде, мұрынның

аллергиялық ауруы немесе мұрын ауруының қалыптан тыс ауытқуы түрінде дамиды.

Емдеу жолдары

Егер демікпе үйде өршитін болса, онда науқас сыртқа, ауасы таза жерге шығуы керек; өзіңіз сабырлы болыңыз, науқасқа майда сөйлеп, жігер беріңіз.

Сұйықты барынша көп беріңіз. Ол шырышты сілекейді босатып, тынысты кеңейтеді. Бу ингаляциясын жасаудың да көмегі бар.

- Ұстама жеңіл болса, эфедрин, теофиллин немесе сольбутамол беріңіз.

- Ауыр жағдайларда эфедрин немесе теофиллинді қосып, сольбутамол беріңіз.

- Науқастың жағдайы тым ауыр болса, жедел жәрдем шақырыңыз.

- Температура көтерілген жағдайда немесе ұстама 3 күннен астамға созылса, тетрациклин немесе эритромицин капсулдарын беріңіз.

- Демікпенің аскаридадан болуы өте сирек жағдайда ғана. Егер сізде жас балада аскарида болуы мүмкін-ау деген күдік болса, онда оған пилеразин беріп көріңіз.

- Егер сонда да науқастың беті бері қарамаса, онда дәрігерге барыңыз.

Демікпемен ауыратындар өзінде тұншығу ұстамасын туғызатын заттардан аулақ болуға тиіс. Демікпемен ауыратын адамдардың үйі мен жұмыс орны таза болуы керек. Құсты немесе басқа да аңдарды үйде ұстауға болмайды. Желдетіп алу үшін науқастың керуетін терезе алдына қою керек. Кейдедалада, таза ауада ұйықтау да пайдалы. Сілекейді босату үшін күніне кем дегенде 8 стақан су ішіңіз. Демікпемен ауыратын адам ауасы таза жерге қоныс аударғаны жөн.

Демікпеден зардап шегетін жандардың, балалардың ата-анасының қаперіне «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицинасында бұл дертке қарсы ем жүргізілетінін ескерткіміз келеді. Тұншығу, жөтелу, шуыл, сырыл т.б. демікпенің азапты аурулардан біздің орталықтың кешенді емінен соң толықтай жазылып шығуға мүмкіндіктеріңіз бар. Білікті дәрігерлеріміз тарапынан тағайындалатын ине терапиясы мен емдік шөптер т.б. шаралар аз уақытта оң нәтиже беріп тыныс жолы мүшелерінің қызметін қалыпқа келтіреді.

Профессор Жасан Зекейұлының ғылыми материалынан

ҰЛТТЫҢ САУЛЫҒЫ – ҰЛЫ МАҚСАТ

ҚАЗАҚ ҮШІН ҚАСТЕРЛІ ШИРЕК ҒАСЫР

Биыл қазақ халқы тәуелсіздігін алып, тұғырын бекіткеніне 25 жыл толады. Бұл 25 жыл ұлтымыз үшін ауыр әрі абыройлы, қиын және қызық, қасиетті де қастерлі болғаны анық. Экономикалық, саяси және мәдени жақтан толағай табыстарға жеткенімізді білу үшін 90-шы жылдар мен қазіргі кезімізді салыстырып-ақ білуге болады. Қазақ елінің 25 жылда мұнша жетістікке жетеріне дұшпаны түгіл, досы да сенбеген болатын.

Тарихта талай қырғын мен аштықты, қудалау мен қыспақты көрген Алаш жұртына Алланың назары түсіп, әлем алдында шекарамызды берік, туымызды биік, абыройымызды асқақ етті. Берекенің бесігінде тәуелсіздік деген сәбиіміз тербеле түсті.

Халықты дара жолға бастаған Елбасымыздың еңбегі ұлтымыз үшін ұшан-теңіз болды. Алты құрлыққа тарыдай шашыраған халқымыздың миллионға жуығы атажұрттың ауасын жұтып, суын ішті. Олар ішіп-жеп қойған жоқ, атамекенге мөлдір бұлақтай таза тілін, дінін жеткізді. Сақтан қалған салтымыз бен ғұннан қалған ғұрпымызды айнытпай әкелді. Қазақы қаны бойында тасыған жалынды жастар қоғамдық, саяси өмірге араласты. Әр саланың жілігін шағып, майын ішкен ғалымдар ат басын атажұртқа тіреді. Қазақ елі үшін ең үлкен байлықтың бірегейі атажұртын аңсап оралған қандастар болды.

Тәуелсіздік – ғылыммен айналысуға, бизнесті еркін ашуға керемет мүмкіндік берді. «Қой баққаннан басқаны білмейтін қазақ» деп ойлайтындар қатты қателескенін еріксіз мойындады. Өткен 25 жыл ішінде әр саладан әлемді аузынан қаратқан талай сайыпқыран қазақтар шықты.

Қазақстанымның жетістігін тікелей жеке басым арқылы салыстыруға да болады. Жұмысымды 3 бөлмелі пәтерді жалға алудан бастаған едім. Ал

қазір... Қазір Алматының қақ төрінен 5 қабаттан тұратын, 60 адамға арналған жатын-орны бар аурухана салдым. Бір өзім және көмекшім, яғни екі адам қызмет етіп бастаған орталығымда қазір 70 адам жұмыс жасап жатыр. Бұл біріншіден Алланың қалауы болса, екіншіден, тәуелсіз Қазақстанымның бізге берген мүмкіндігі. Өз бетіңмен жұмыс жасау үшін ешқандай саяси және экономикалық қысым көрмейтін егемен еліміздің бар болғаны үшін мың рет тәубе қылып, жүз рет шүкірлік етсем де артық болмасы анық.

«Жас-Ай» медициналық журналының 2016 жылғы алғашқы саны сіздерге жол тартып отыр. Осы орайда 6 жылға жуық уақыт бізбен бірге келе жатқан журналымыздың оқырмандарына шексіз алғысымызды білдіре отырып, сіздерді ТӘУЕЛСІЗ ҚАЗАҚСТАНЫМЫЗДЫҢ 25 жылдығымен шын жүректен құттықтаймын. Журналымыздың биылғы алға қойған мақсаты – ұлттық құндылықтарымызды әспеттеу. Қазақтың тағамына жететін ас жоқ. Қазақ емшілігінің кереметтілігін дәлелдеп жатудың өзі артық. Журналымыздың биылғы жылға алға қойған негізі міндеттері осындай ұлттық өнімдерімізді, ұлттық медицинамызды кеңінен насихаттау.

Құрметті оқырман, сізбен біз болып халқымыздың денсаулығын жақсартып, орташа өмір сүру жасын ұзартуға ат салысайық. Ол үшін, өзгелерге жалтақтамай, өзіміздің барымызды бағалай білсек жеткілікті.

ХАЛЫҚ МЕДИЦИНАСЫ ҚАЗІРГІ МЕДИЦИНАДАН ЕШ КЕМ ЕМЕС

Жер бетінде қаншама ұлт болса, солардың барлығында өркениет пен технология жоқ кезеңдерден бұрын медицина болды. Бұл өмір сүру, тірі қалу үшін қажет алғышарт еді. Қазіргі тіліміздегі врач – емші, диагноз қоюшы – тәуіп, фармаколог – дәрігер деген ұғымдармен берілген. Осындай түсініктердің қалыптасып, мамандардың халыққа ем жасағаны

туралы сақталған нақты тарихи деректерге орай халқымыздың өте ерте замандарда-ақ озық, дамыған медицинасы болды деп айта аламыз.

Тек санамызда ғана елестете алатын 6-7 ғасырларда өмір сүрген сақ бабаларымыздың да тіпті алдыңғы қатарлы ота жасауға дейін мүмкіндігі болған медицинасы болған деген де тұжырымдар айтылған. Ғалымдар тарапынан бұдан бес мың жыл бұрын өмір сүрген түрік жауынгерінің бас сүйегі зерттелген. Зерттеу барысында оның миына ота жасалған, операциядан соң алты ай өмір сүрген деген пікір айтылып отыр. Міне, біздің халық медицинамыздың бастауы қайда барып тіреліп жатыр.

Қазақтың дәрі-дәрмектерден басқа өзге емдері: ұшықтау (тітіркендіру), уқалау, сипалау, ыстық өткізу, суық басу, күйдіру, оңашалау (карантин) әдістері күні бүгінге дейін ең тиімді тәсілдер. Және солай болып қала береді де.

Ал диагноз қоюда, тамыр ұстау, өкпені тыңдау, көз, ауыз қуысындағы өзгерістер, қимыл қозғалыстың ширақ-жайлығына, адамнан бөлінетін иіске дейін нақ емшілердің назарынан тыс қалмаған. Қазіргі медицина мамандарының үйренер нәрселері осы жайттарда жатыр.

Қазақ халық медицинасындағы емдеу тәсілдері: рухани-дұғалық, медитациялық, музыкалық-дыбыстық, табиғи минералды су, балшық, климат өзгерту, дәрілік өсімдіктерді қолдану т.б. болып қалыптасты. Қасиетті дұғалар арқылы науқасқа дем салу, үшкіру, оған науқастың сенуі бұл тіпті арнайы зерттеу жасауға болатын ерекше ем түрі.

Бірде сағыныш, мұң, енді бірде керемет көңіл күй сыйлайтын, жер әлемге сыйғызбай адам жанын алып кететін музыка құдіретімен адамның ауытқыған биоөрісі қуаттарын бір қалыпқа келтіруге болатыны да ғылымда анықталуда. Ал музыка, күй, ән өнері халқымызда сауықтыру мақсатында бұрыннан ақ қолданыста болған.



Табиғатпен етене жақын бабаларымыз жан-жануарлардың ауыра қалса, мазасызданса өздерін қалай ұстайтынын, қандай шөпті талғажау ететінін де қалт жібермей, жан-жануарларды да емге қалай қолдану керектігінен бай, тіпті энциклопедиялық табиғи ем-тәсілдерін қалдырды.

Айтпай кетпеуге болмас, Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының XV ғасырда жазып қалдырған «Шипагерлік баян» атты медициналық энциклопедиялық еңбегі халқымыздың ұлттық, төл медицинамыздың ғылыми-тәжірибелік негізі баяғыда қалыптасқанын айғақтайтын еңбек. Қазақ халқы үшін екінші ибн-сина саналатын Өтейбойдақ Тілеуқабылұлы: «Менен ұрпақ қалмаса да, күндердің күнінде мені әлемге әйгілейтін «Шипагерлік баяным» артымда қалмақ. Бұл – соңғылықтар қадірін біліп, ұстана білсе, қанғысыз бұлақ, қадірін білмесе, отбасы аяқпен тозатын тулақ» – деген болашаққа арнау сөздері көріпкелдікпен айтып кетті емес пе?

Біздің халық туысы қайтыс болған адамға қаралы хабарды да тікелей естіртпеген. Өйткен, оның адам денсаулығына қаншалық зиян екенін білген.

Ғылыми тілде айтатын болсақ, жүйке жүйесіндегі нейрондар мен гипопиз, эпифиз бездерінде магниттік клеткалар бар. Магниттік жасушалар

екіге бөлінеді. Бірі – «мейірімді», екіншісі – «ызалы». Санаға сырттан қандай информация түссе, жасушалар сондай гормондар бөледі. Яғни, адам қуанышты информацияны көп алса, «мейірімді» жасушалар пайдалы гормондарды көп бөледі. Пайдалы гормондар организмді қуаттандырып, жасартады, жігер береді. Жігерлі адам қандай қиындық болса да, төзімді келеді, жас қалпын сақтайды әрі ұзақ өмір сүреді. Егер адам үрейлі информацияны көп алса, «ызалы» жасушалар улы гормондарды көп бөледі. Осының әсерінен адам ағзасы тез қартайып түрлі ауруларға ұшырайды. Улы гормондар қанның ақ түйіршіктерін көбейтіп жібереді, иммунитетті төмендетеді. Біздің «Жас-Ай» медициналық орталығы осы бағыттағы зерттеулерді сараптай келе «ARBAT» жасарту аппаратын ойлап тапты.

Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев ұсынған «Қазақстан-2030» бағдарламасында еліміздегі азаматтардың денсаулығын сақтау проблемасы, осы бағдарламаның жеті басты бағытының біріне айналғаны мәлім. Ал халықтың шипагерлік дәстүрі «Мәдени мұраны» дамыту бағдарламасы аясында да қолдау мен қорғауға еніп отыр. Себебі, ғасырлар бойы қалыптасқан, тәжірибеде сан рет қолданыс тапқан халықтың шипагерлік дәстүрі ұлттық мәдениеттанудың бір саласына жата-

ды деуге толық негіз бар. Ал шынайы емшілер болмыс бітімі, емнің негізін қалаушы, адамның тәні мен жанының бақылаушысы, халықтық мәдениеттің, дәстүрлі шипалы өнердің, этика мен эстетиканың қалыптасуына ықпал етушілердің бірегейі болды және солай болып қала береді. Мойындайтын бір ақиқат, халқымыз емшілердің өлшеусіз еңбегінің арқасында, олар қалыптастырған жан-жақты емдеу тәсілі қалыптасқан халық медицина негізінде әлемдегі ұрпағы саналы, қаны таза, ерекше дарынды ұлттардың қатарына жатады.

ҰЛТТЫҚ ТАҒАМДАР ҰЛТ ГЕНОФОНДЫН САҚТАЙДЫ

Қазіргі уақытта қай жағынан алып қарасаңыз да шетелдік өнімдер мен батыстық тұрмыс-салт дендей еніп, оның жағымды жақтарымен қоса жағымсыз тұстары да көрініс беріп жатыр. Оның бір саласы әрине тамақ, азық-түліктер. Жылдам тамақтану аталатын фаст-фудтар сататын дәмханалардан қала көшелерінде тіпті көз сүрінеді. Мұның ыңғайлы тез, уақыт алмайтын тұсы болғанымен, денсаулыққа кері әсерін тіпті айтып тауысу мүмкін емес.

Республика жұртшылығының 70 пайызға жуық этностық жағынан қазақ ұлты құрап отырған елде керісінше барлық жағынан басымдық ұлттық құндылықтарға, тілімізге, ән-күй

өнерімізге, руханиятымызға, ұлттық тағамдарға, ұлттық қолөнерге берілуі тиіс. Бұл бізді келешекте, Елбасымыз айтқандай «Мәңгілік ел» болып қалуда сақтайтын, қорғайтын жалғыз қорғанышымыз.

Дәлелді болу үшін айтайын, Ата заңымыздың 26-шы бабының төртінші тармағында: «Әркімнің кәсіпкерлік қызмет еркіндігіне, өз мүлкін кез келген заңды кәсіпкерлік қызмет үшін еркін пайдалануға құқығы бар» деп жазылған. Яғни, біздің мемлекеттік билік кәсіпкерлік ашамын, жеке кәсібімді бастаймын деген кез келген адамға жол ашып қойған. Тек бастайтын істің қиындығына шыдап, қандай салада болмайық, оны халықтың, елдің игілігі үшін арнауымыз керек. Осындай кәсіпкерлікті қолдап тұрған тиімді саясаттың аясында, қандай ерекше ұлттық өнімдерің бар көрсет, таныт, әйгіле деп тұрған мына бәсекелі нарықтық қоғамда саналы азаматтар мен оларды қолдайтын, ұлттық үлгідегі жаңашыл бастамаларына қолдау беретін азаматтар да табылады деген ойдамын.

Ата-бабамыздан қалған өз жерімізде, өз елімізде отырып сонда бізге не нәрсе жетпей жатыр, не кедергі деген ой туындайтыны сөзсіз. Ұлттық құндылықтарымыздың қай-қайсысы тағамдарымыз болсын, қолөнеріміз, медицинамыз болсын үлкен деңгейде жарнамалануы керек. Тіпті ол жағын мектептен бастап жас ұрпақтың зердесіне құю қажет.

Олай дейтініміз, Макдональдстың өнімдерін, КФС, пицца, суши, донер, гамбургер, чизбургерді күніге, күніге болмаса да екі-үш күнде бір тұтынамыз. Сондай тамақтану орталықтарында күндіз түні кезек. Өз ағзаларын өздері улап жатқандары тіпті қаперге алынбайды. Мұның барлығы жалаулаған жарнама мен толассыз ақпараттың салдары екені айтпаса да түсінікті.

Біздің ұлттық өнімдеріміз бен суындарымыз бейнеленген бір де бір билбордты таппайсыз. Міне, біздің ұтылып жатқан жеріміз осы. Сондықтан мен әр кез өз сұхбатымда, теле-радио хабарларында болсын, отырған ортамда ұлттық тағамдарымыздың, ұлттық медицинамыздың қаншалықты маңызды, пайдалы екенін үнемі айтып келемін. «Жас-Ай» медицина орталығында осы жайтты басшылыққа алып, 60 түрлі ауруға шипа қымызымыз бен қымыранды



үзбей тамақ рационына кіргізіп отырмыз. Шөбі шүйгін, ауа-суы таза, жасыл жайлауда жайылып, бағылатын төрт түлігімізден қандай керемет қуатты азықтар алынады. Жалпы, қазақтың тұтынатын ұлттық тағамдарының қайсысын алсақта денсаулыққа пайдасы зор. Бабаларымыздан қалған атамның асын бағалай білсек, тіпті дәрі ретінде рөл атқарады.

Мүлдем жоқ дей алмаймыз, ұлттық тағамдар асханасы, қазы-қарта сату орны, сүт, айран-қатық өнімдері арнаулы дүкені, шұбат сату орны, қазақи шайхана, таба нан, қарма нан т.б. сататын дүкендер сияқты ұлтымыздың қолдан жасалған өз өнімдерін сауда орындары ашылып, өзге ұлт өкілдері тарапынан да қолдауға, сүйіспеншілікке ие болып келеді. Бірақ бізге асығыс жылдам, ширақ қимылдау керек. Өкініштісі, ауылдық жерде мал шаруашылығын дамытып, олардың өнімін қалаларға тасымалдау арқылы өз халқымызды өзіміз толықтай сүтпен, төрт түліктің өнімімен қамтамасыз ете алмай отырмыз...

Тарих қойнауына жатқан тамақтың бабын келтірудегі ұлттық құпияларымызды қайта жаңғыртып, жарнамалай білсек ұлттық тағамдарымыз талайларды тамсандырып, деннің саулығына дәрулігімен-ақ еліміздің брендіне айналар еді. Ең басты нәрсе, рухани патриоттық тәрбиемен қатар, біз өз халқымызға ғана тән қонақжайлылықты, дарқандықты, батырлықты, шешендікті, көрегенділікті тек ұлттық тағамдарды

тұтыну арқылы ғана сақтай аламыз. Яғни, талай ғасырлар бабаларымызға, даналарымызға, аналарымызға қуат берген ұлттық тағамдарымыз ұлт генфондын сақтайтын басты алғышарт екенін әрдайым есте ұстауымыз қажет.

Міне, тағы бір жаңа жыл басталып, қазақтың ұлық мерекесі ҰЛЫСТЫҢ ҰЛЫ КҮНІ – ЭЗ НАУРЫЗ жақындап келе жатыр. Бұл барлық жаңару мен түлеудің, ынтымақ пен берекенің, ырыс пен молшылықтың мерекесі. Ұлттық мерекемізді ұлықтау арқылы, ұлттық өнімдерімізді насихаттап, жаппай халық болып, тек мерекеде ғана емес, күнделікті өмірімізді тұтынатындай деңгейге жетуіміз керек.

Көктеммен бірге көптеген аурулар әсіресе, әлсіздік, әр түрлі жұқпалы аурулар күшіне енеді. «Жуанның жіңішкеріп, жіңішкенің үзілетін шағы» деп аталатын көктем мезгілінде адам бойында әлсіздік, шаршау пайда болатыны заңдылық. Бұл мезгіл «қараөзек шақ» деп те аталады. Жаз, күз мезгілдерінде түрлі жемістерден жиналған дәрумендер қоры да түгесіліп, адам да, кез келген жыбырлаған тіршілік иесі де әлжуаз болып қалады.

Осы маусымдық әлсіреуге де қалтаны қағып түсетін қымбат шетелдік дәрумендердің орнын баса алатын жалғыз, табиғи жолы қуатты ұлттық тағамдарды пайдалану екенін естен шығармайық.

**Академик,
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ**

ТӘНГЕ – САУЛЫҚ СЫЙЛАЙТЫН СУСЫН

Халық медицинасы – көптеген аурулардың алдын алумен және маза бермей жүрген бойымыздағы дерттен арылуға дауа болатыны рас. Ата-бабамыз мұны ежелден білген. Қажетімізге қарай дұрыстап пайдаланар болсақ, табиғат ананың шексіз ем шараларын халық медицинасынан табамыз. Бір жылы бойы лимон мен бал қосылған су ішіп, өмір ағысы мен денсаулығы кереметтей өзгерген адамның әңгімесін сіздермен бөліскенді жөн көрдік, қадірлі оқырман.

Бұдан жыл уақыт бұрын тұмаумен қатты ауырдым. Дертіме дәріханадан алған дәрілердің бірі де дем бермеді. Менің бұл халімді аяса керек бір әйел ертеңгілік лимонмен бал қосылған су ішуге кеңес берді. Әдеттегідей басында бұл айтылған дүниеге селқос қарадым. Дегенмен, екі-үш күн ішкеннен кейін тұмауым сап тиылып, денемдегі жеңілдікті сезе бастадым. Оның үстіне бұл қарапайым сусын маған біртіндеп өте қатты ұнай бастады. Жыл бойы таң ертең бұл сусынды ішу маған қалыпты жағдайға айналуымен қатар өмірім де жақсы жаққа өзгере бастады. Күні бойы көңіл-күйімнің жақсы болуымен жұмысқа деген энергия ортаюды білмеді.

Өмірімдегі оң өзгерістерді ретімен баяндасам:

Біріншіден, лимонмен бал қосылған суды ішкен уақыттан бері суықтау, ішек құрылысы әсіресе асқазан ауруларын ұмыттым.

Айта кететін жайт. Бұл уақытқа дейін халық медицинасына мүлдем сенбей келгенмін. Қай жерім ауырса да дәріханаға жүгіретінмін. Әлсіздік мойнымды ештеңеге бұрғызбайтын. Одан құтылу үшін тағы да дәріханаға бас сұғып, дәрумендер қабылдайтынмын. Өкініштісі баз-баяғыдай қалып, сергектік сезінбейтінмін.

Осы жылда бірде-бір рет түшкірмедім. Оған қоса оқта-текте қайталанып тұратын бас ауруымды да ұмыттым. Тәніме саулық сыйлаған лимонмен балды қай жаққа барсам да жанымнан тастамаймын. Тіпті, қонақүйде қалатын сапарлар болса да таңертегісін лимонмен бал қосылған суды үзген емеспін.

Екіншіден, ұйқышылдықтан тез арылу үшін кофе ішуді мүлдем тоқтаттым. Және таңертең ерте және сергек оянуға қалыптастым. Бұрындары кофеге қатты тәуелді едім. Соның әсерінен бас ауруынан арыла алмай жүретінмін. Күнді



жақсы, көңілді өткізуге толықтай энергиям жетеді. Бастысы таңертең ұйқыдан ерте және тез тұрып кету бұрынғыдай үлкен мәселе емес.

Жұмысқа кешігу және асығып, отбасымдағы жақын адамдарыммен сөзге келіп, олардың көңілдеріне қаяу түсіруден құтылдым. Бір сөзбен айтқанда күйгелектеп жүруден, ұнжырғам түсуден арылып, өмірге оптимистік көзқараспен қарай бастадым.

Үшіншіден жақындарым да салауатты өмір сүре бастады. Бұл біздің жанұямыздың жеңісі. Өзіме жақсы әсерін бергеннен кейін бұл сусынды жанұямадағыларға сырқаттанған уақыттарында беріп тұрдым. Өзіме қалай әсер етсе, оларға да солай оң әсерін тигізді. Әсіресе қыс мезгілінде біздің үйде ауырмайтын жан қалмай, кей жылдары «кезегімізбен» ауруханаға жатып шығатынбыз. Бұл қыс бізге сиқырдай болды. Осы сусын туралы айтқан әйел дәріхана қызметкері еді.

Бұл сусынның дайындалуы сіздерге қызық болып отырған шығар.

Кәдімгі стакан не кесеге бүтін лимонның жартысын сығып, оған бір

шай қасық араның балын салып, қайнақ су құясыз. Қалауыңызға қарай ыстық не суық кезінде ішесіз.

Басынан айтайын бұл сусынның дәмі бірден ұнай қоюы екіталай. Дәмінің әр түрлі болуы біріншіден, лимонның екіншіден, балдың дәмінің әр түрлі болуына байланысты. Қышқыл немесе тәтті болып кетуінен сусынға деген құмарлығыңыз төмендемегені абзал. Оның бәрі сіздің лимон мен балды көп не аз қосуыңызға байланысты.

Кейіннен бұл сусынның қасиетін білмек болып, интернетті бақыладым. Бірнеше маңызды дүниелерге көз жеткізген соң, бұл сусынды ішуді одан әрі жалғастыра бердім.

Астың жақсы сіңуіне және несеп жолын түрлі инфекциядан табиғи жолмен емделуіне негіз болады. Асқазан, ішек жолдары және ас қорыту жүйесінің қайта қалпына келуімен іш кебуді болдырмауға жақсы әсер береді.

Қуық қабынуы (цистит) мен іш қатуы ауруларының емдеуде таптырмас емді су екенін байқадым. Дәрігерлер бұл сусын несеп жолының түрлі кеселдері мен зәр шығару мәселесін шешуге орасан зор көмек беретінін байқаған.

Бал адам ағзасындағы түрлі заттардың (бактериялардың) ыдырауына әсер етіп, зиянды заттардың ағзадан біржола жойылуына ықпалын тигізсе, лимонмен бірге ағзаның қайта түлеуі мен қайта қалыпқа келуіне үлкен әсер беретін қасиетке ие. Бұл сусынды ішу барысында салмағыңызды бақылаудан шығармағаныңыз абзал.

Лимон сіздің жарқырап жүруіңізбен әдемі көрінуіңізге мүмкіндік сыйлайды. Әлгінде айтқанымыздай лимон адам ағзасындағы қартайған жасушалардың қайта қалыпқа келуіне зор мүмкіндік туғызатынын біріміз білсек, біріміз біле бермейміз.

Жасалуы мен құрамы өте қарапайым болғанымен, біздің ағзамызға берер қуаты өте үлкен, өзге мыңдаған жан-дарға денсаулық, сергектік, қайта түлеу, тамаша энергия сыйлаған сусынды сіздер де пайдаланыңыздар.

**Жанна ИМАНҚҰЛ,
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА**

ЕТТІҢ ПАЙДАСЫ МЕН ЗИЯНЫ

Ет – қазақ халқының ең басты, қадірлі тамағы. Қонақасыға міндетті түрде ет асып, дәм-тұз таттыратын әдет ежелден сақталған. «Ет дегенде бет бар ма?!», «Ет – етке, сорпа – бетке», «Сен ет деме, мен кет демеймін» деген әзілдер халық арасында жиі айтылады. Асылы, ет жеп өскен қазаққа оның пайдасы мен тағамдық құндылығын, сондай-ақ, зиянды тұстарын да айта кетуді жөн санадық.

Мамандар еттің өте пайдалы тағам екенін, алайда оны шамадан тыс артық жеудің зиян келтіруі мүмкіндігін еске салады. Жалпы, жеңіл дене еңбегімен шұғылданатын ересек адамдарға күніне 150-200 грамм ет жеу жеткілікті. Еттің құрамындағы дәрумендер негізінен қайнатылған кезде сорпаға шығады. Сондықтан, етті көбінше қуырып емес, қайнатып, сорпалатып ішкен анағұрлым пайдалы.

Етті көп жеу ағзада экстрактивті заттарды, атап айтқанда, несеп қышқылын құрайтын пурин негіздерін, сондай-ақ, азотты метаболизмнің түпкі өнімдерін көбейтіп, ауыртпалық түсіреді.

Жалпы, еттің тағамдық құндылығы өте жоғары және адамға қажетті өнімнің бірі болып табылады. Әсіресе, оның ішектері дәрумендерге бай. Адам ет арқылы барлық қажетті минералды заттарды алады. Етте В тобындағы дәрумендер, никотин қышқылы, молин, тиамин, рибофлавин, пиродоксин, биотин, париаминобензой қышқылы, фолий қышқылы, фосфор, күкірт, темір, натрий, калий бар. Сонымен қатар, мыс, кобальт, мырыш, йод секілді біршама микроэлементтер қатарымен толысады. Әсіресе, бауырда дәрумендер өте көп болады. Мысалы үшін А, В дәрумені, тиамин, никотин, аскорбин қышқылы. Ал, бүйректе А және В дәрумені мол.

Ет – малды сойып, алғашқы өңдеуден кейін алынатын әртүрлі ұлпалар жиынтығы, сондай-ақ, жоғары құндылықты тамақтанудағы маңызды өнім болып табылады. Адам ағзасының

ұлпаларын құру үшін, зат алмасу мен синтезі үшін қажет, сонымен бірге, толыққанды ақуыздардың көзі, жүйке ұлпасы, В тобының дәрумендері мен фосфор көзі. Еттің сіңімділігі жоғары, тез өңделеді.

Ет ақуыздары – толыққанды ақуыздар және оның құрамында амин қышқылдар бар. Негізінде, ақуыздар сапасы жағынан биологиялық құнды болып келеді. Адамға тәулігіне қажет ақуыз нормасының 35-40 пайызын 100 грамм ет қамтамасыз ете алады. Ақуыз құрамында алмаспайтын ең маңызды амин қышқылдар болады. Олар – триптофан, метионин және лизин. Әр түрлі мал етінің құрамындағы амин қышқылдардың абсолюттік мөлшері жағынан көп айырмашылығы жоқ, дегенмен, ірі қара мал етінде қой етіне қарағанда артықтау келеді. Толыққанды ақуыздың мөлшері семіз еттен гөрі арықтау етте көбірек. Малдың қоңы жоғарылаған сайын, еттің құрамында толыққанды ақуыздардың да үлесі көтеріледі.

Ірі және ұсақ қара мал етінің қорытылуы тәжірибе жүзінде бірдей де, ал шошқа етінің қорытылуы қиынырақ.

Еттегі май мөлшері ет сапасына зор әсерін тигізеді. Құрамында май болмаса немесе аз болғанда, еттен алынатын өнімдердің де құны, сапасы төмен болады. Дегенмен, өте майлы ет энергиялық бағасын көтергенмен де, дәмі мен қорытылуын төмендетіп жібереді. Жануар майларының құрамында ауыстырылмайтын қанықпаған май қышқылдары бар. Олар – линол, линолен, арахидон. Бұлар зат алмасуда маңызды орын алады.

Фосфор қышқылының қалдығы бар фосфолипидтер адам ағзасына аса қажет. Қой еті фосфолипидтерге бай. Ол қанның ұюына әсер етеді. Фосфолипидтер негізінде барлық тірі ағзаларда кездеседі, көбінесе жүйке ұлпасында, мида, жұмыртқаның сары уызында, қандағы эритроциттерде көп.

Холестерин – ет құрамында көп болады. Оның құрамы ағзаға келіп түскен тағам түріне және қатты синтезделуі мен ыдырауына байланысты. Майға қарағанда бұлшық етте холестерин 1,5 есе аз болады, сондықтан майы аз етті қолдану ұсынылады. Ал шұжықтардың калориясы майы-





на, байланыстырғыш талшығына, технологиялық өңдеуіне байланысты ерігіштік май қолданылады. Ал, анағұрлым ерігіштігі төмен майлар тез сіңімді деп есептеледі. Сіңімділігі ауыр болатындықтан шұжықтың тәуліктік нормасы аз мөлшерде болғаны дұрыс.

ҚҰС ЕТІ – ДИЕТАЛЫҚ ТАҒАМ

Ағзаға тез сіңімді еттердің бірі – құс еті. Құс етінің құрамында В, Н, РР дәрумендері, калий, магний, натрий, темір, фосфор, мырыш, кальций, мыс секілді минералды заттар бар. Ол – қазақ дастарқанына кейіннен енген өте пайдасы мол тағам. Мал етіне қарағанда құс етінде коллаген мен эластин аз, сол себепті, асқазанда жеңіл қорытылады. Боткин ауруына ұшырағандарға тауық етін жеуге рұқсат ететіні сондықтан. Ота жасалған науқастарға да тауықтың сорпасын диеталық тағам ретінде ұсынылады. Дегенмен, тауық сорпасын шектеулі түрде пайдаланған жөн. Себебі, глютамин қышқылының, эфир майларының, азоты бар экстактивті заттардың, әсіресе пуринді негіздердің әсерінен болатын иісінің зиянды болуында. Сондықтан, тауық етін күнделікті

ас мәзіріне айналдыруға болмайды. Қатаң емдөмдерде пайдаланса, күркетауықтың еті қатты аурулардан әлсіреп қалғандарды әлдендіреді. Ал, қаздың майы үсікпен күйікке таптырмас ем.

ЕТТІҢ САПАСЫН АНЫҚТАУ

Адамзаттың тамақтануында ет өнімдерінің сапалылығы аса маңызды. Дей тұрғанмен, оның өндірістегі техникалық санитарлық-гигиеналық ережесімен тығыз байланысты екенін естен шығармау керек. Қандай да бір дүкендерден, базарлардан етті сатып аларда оның сәнділігіне емес, сапалылығына да баса назар аударған жөн. Етті қайнатқанда құрғақ қабықшаның пайда болуы, етке тән аздаған қышқылдау иістің болуы, аздап қаттылау және бұлшық еттің ішкі қабатында қышқылдау орталықтың болуы – еттің бұзылғандығын аңғартады. Ауру, шаршаған және арық малдан алынған еттің құрамында гликоген аз болады, осы себептен жеткілікті мөлшерде сүт қышқылы түзілмей, барлық пісу процесі еттің жоғарғы қабаттарында ғана жүруі мүмкін. Мұндай еттің дәмі нашарлау келеді. Асқазанда дұрыс қорытылмайды және нашар сақталады. Еттің

құрамында жүретін өзгерістер микроорганизмдердің тұқым шашуы, ауру және тым шаршаған малдың тірідей кезінде, не болмаса, сояр алдында дем алдырмаудан болуы мүмкін. Негізінен, бұл үдерістер малды сойғаннан кейін, етті мүшелеу, сақтау және тасымалдау жұмыстарын жүргізу барысында болады.

Ет сатып аларда мына нәрселерге мән аударған абзал:

Өзіңіздің үнемі жеке ет сатушыңыздың болғаны дұрыс.

Түсін зерттеу: жас сиыр етінің түсі қызыл болады, бұзау еті – алқызыл, қой еті сиыр етіне ұқсас, бірақ қою әрі қанық болады.

Еттің бетін қараңыз: еттің кеуіп кеткенінен пайда болатын жіңішке ақшыл-алқызыл қабаттар қалыпты жағдай, бірақ еттің бетінде бұдан өзге дақтар болмауы тиіс. Онымен қоса артық шырыш бөлінбеуі керек. Егер, етке қолыңызды тигізсеңіз, ол құрғақтау болып тұрғаны абзал.

Иіскеп көру: жағымсыз иіс шықса, еттің тұрып қалғандығын, сапасыздығын білдіреді. Кесек етке қыздырылған пышақ сұғып көрсеңіз, еттің ішкі бөлігінің сапасын анықтай аласыз.

Майына мән беру: етті алған соң, майын пайдаланбасаңыз да, ол ет туралы біраз нәрседен сыр шертеді. Майдың түсі ақ болуы қажет. Құрылымы жағынан сиыр етінде үгітіліп тұрса, қой етінде тығыз орналасады. Жақсы етті кескен кезде майы бетінде бытырап орналасқан болады.

Тығыздығына назар аударыңыз: жас етті саусақпен басып көргенде ол былқылдап тұрады және саусағыңыздан қалған кішкене шұңқыр бірден жазылып кетеді.

Тоңазытылған ет таңдау: Тоңазытылған етті таңдағанда оны тоқылдатып көріңіз және дыбысына назар аударыңыз. Оны саусақпен басып көргенде тегіс тілік пайда болып, түсі ашық болады. Етті абайлап жібітіңіз, неғұрлым ұзақ болса, соғұрлым жақсы (мысалы, тоңазытқышта). Егер, ол дұрыс тоңазытылған болса, онда пісірілген еттің дәмі мұздатылған еттен айырмасы болмайды.

Дайындағандар
Бибігүл ТҮРСЫНӘЛІ,
Жайнар ТАТЫМХАН



ЖҮРЕГІНДЕ ОТЫ БАР ҒАЛЫМ

Біз ғұмыр кешіп жатқан ХХІ ғасыр ғылым мен техниканың дамыған дәуірі болып есептеледі. Өмір сүрудің ауыртапшылығы күш пен білекке емес, ой мен жүрекке түсіп жатыр. Сондықтан, болар адам денсаулығына деген алаңдаушылық күн санап артып келеді. Әсіресе, қоршаған ортамыздың ластануы, қаланың қарбалас тіршілігі адамдардың қан қысым-жүйке ауруларын қоздырып, бұрын қарияларда кездесетін аурулар жастарды алқымдап бара жатқанын көреміз. Осынау кезеңде қоғамның дәрігерлерге, оның ішінде білікті мамандарға деген қажеттілігі артып келеді.

Сан мыңдаған медицина мамандарының ішінен жүзден жүйрік, мыңнан тұлпар болып, өз ортасынан оза шауып, Қазақстанға кеңінен танымал болып, тіпті алыс-жуық шетелдерге атағы жеткен, халықтың жүрегінен ойып тұрып орын алған, медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик, Жасан Зекейұлы.

Ел игілігіне жарау үшін құрған «Жас-Ай» медициналық орталығы жоғары сапалы медицинаны қара-

пайым халыққа қолжетімді ете білді. Қалтасы қалың адамдар қайда барып емделсе де өз еркінде. Ал, айлыққа ғана қарап жүрген қала тұрғындары мен қорадағы азын-аулақ малына ғана сүйенген қалың жұртшылық үшін «Жас-Ай» орталығы таптырмас шипажайға айналды.

Дегенмен мұндай жетістікке жету екінің бірінің қолынан келмесі анық. Ұлт үшін осыншама еңбек етуге тек бастағы білімің жеткіліксіз, ол үшін жүректе отанға деген ұлы махаббат, ерекше сүйіспеншілік керек. Осы жағынан алғанда Жасан Зекейұлы білікті ғалым ғана емес, өзі елінің нағыз патриоты. Бұл жайлы көптеген мемлекеттік басылымдарда, теле-радио бағдарламаларда айтылып, жазылып келеді.

Халық денсаулығына шексіз үлес қосып жатқан Жасан мырза қандай құрметке болсын лайық. Шүкір, халқы бағалап, Елбасының да алғыс хаттарымен марапатталып келеді.

Бірақ осы жолғы құрметі де ерекше. Өйткені бұл жолы құрамына 193 ел кіретін, жер бетіндегі ең ірі бірлестік – Біріккен Ұлттар Ұйымы атынан халықаралық «Құрмет белгісі» ордені табыс етілді. Бұдан бұрын әлем бойынша не бары 180

адамға ғана берілген бұл орден Жасан Зекейұлының ел үшін атқарып жатқан абыройлы жұмыстарының өз деңгейінде бағалануы деп білеміз.

27 карат гаухармен (бриллиант) көмкерілген мәртебелі төсбелгінің бірі лайықты иесін тапты. «Құрмет белгісі» орденін БҰҰ-ның Адам құқығы жөніндегі комитетінің кеңесшісі, генерал-майор Әбен Нұрманов пен аталмыш ұйымның марапаттау комитетінің директоры Гуля Иманқызы табыс еткеніне куә болып, еліміздің қамын ойлаған нағыз азаматтың еңбегі халықаралық дәрежеде бағаланғанына шын жүректен қуандық.

Құрметті Жасан Зекейұлы, сіз үшін байлықтан гөрі, білімнің жоғары тұратынын, Алланың бергеніне шүкір етіп, халықтың батасына арқа сүйейтін асыл азамат екеніңізді білеміз. БҰҰ-ның бұл құрметі де сізге лайықты. Күш-қайратыңыз бойыңызда тұрғанда сіздің алар асуыңыз бен бағындырар белесіңіз алда деп білеміз. Бізге жасап жатқан барлық жақсылығыңыз тек Алладан қайтсын.

Құрметпен,
«Жас-Ай» орталығының
емделушілері

Ауру қалса да...

Бір-біріне ұқсап жатқан сенбінің бірі болатын. Бүгін құдайым жарылқап, қатыным, тойс әйелім таңертеңнен дірдектетіп сүттің кезегіне қуған жоқ. Ұйқымды жақсылап қандырып алайын деген жоспарымды біреудің пысықсынып, бір затты тарсылдатып қаға бастағаны бұзып жіберді. Жаңылмасам, бұл көршім Ерден болуы керек. Аузымды ашып есінеген күйі балконға бет алдым. Иә, жаңылмаппын, домаланып кілем қағып жүрген Ерден досымның дәл өзі. Қызыл шамқай кілемді бар ынта-жігерімен қағып жатқанына қарағанда, кербез Әлимаштың алдында жазықты болып қалған болуы керек. Өзі де соңғы үш-төрт күнде құмға сіңген судай жоқ болып кетіп еді. Қатты сөйлесе қабырғасынан көршісінің сөзі естіліп жататын сұр бетон үйдің төртінші қабатында мен тұрамын, бесінші қабатында Ерден тұрады, былайша айтқанда, аяқ-табағы араласып жатқан, Құдай қосқан тату-тәтті көршілерміз. Екеуміздің жасымызда біраз алшақтық бар, сыртқы пошымымыз да ұқсай бермейді. Мен болсам ілмиген инелік тәріздімін, көршім болса тырсылдаған доптай доп-домалақ. Біріміз қарынға жари алмай, екіншіміз соя қарын құрғырдан арыла алмай жүрсек те, арамыздан қыл өтпейтін достармыз. Оның үстіне екеуміздің де аңшылық өнеріміз бар. Бастан кешірген таңғажайып оқиғаларымызды жарыса айтқанымызда көршілер «ойдойт» десіп таңдайларын қағып, қайран болысады.

Ұйқы ақыр бұзылды. Ауызғы бөлмедегі кішкентай кілемшені қолтығыма қысып, мен де тысқа бет алдым.

– Қайырлы таң, Ереке, – дедім көршіммен амандасып. – Іс көбейсін. Ерекең маған таңдана қарады.

– Өзің көріп тұрғандай таң онша қайырлы болып тұрған жоқ қой, достым. Байқаймын, сен де келінжаннан сөгіс алып қалғансың ғой шамасы.

– Жоқ, ағасы әзірге ондайдан аманбыз. Келініңіздің адам болатын түрі бар, тіпті бүгін сүтке өзі кетті. Көз өтіп кетіп жүрмесін, тфа, тфа... Сіздің үйдегі «ауа райы» қалай болып тұр?



– Інішек, ішің сезіп тұрғандай, «прогноз» өте күрделі. Осыдан үш күн бұрын үйіңе кіріп келіннен сұрасам, командировкалап кетіпсің. Аңшылық маусым ашылып жатқанда бар қызықтан қағылып қалай тыныш жатайын. Көліктің де реті келе қалып, Мойынқұмға тартып кеттім. Ой, інішек, сен сұрама, мен айтпайын, бұл өзі ғажап аңшылық болды. Сол кеткеннен мол кетіп, кеше түскісін бір-ақ оралдым. Әрине, жұмыстағы бастығым да басымнан сипаған жоқ. Үйде біраз «найзағай ойнап, жер сілкіңді». Жағдай солай көрші, жіберген айыптарымды жуып-шайып деп, таңсаріден кілем қағып жатқан жайым бар.

– Ереке, жағдайыңыз қиын екен. Түске таман өзіңізге арнайы кірейін деп отыр едім. «Жиделіге» барып, қырғауыл атып қайтсақ деген жоспар бар еді.

– Қырғауыл дейсің бе? Көршімнің көздері жарқ ете қалды да, қайтадан сөне берді.

– Жок, бара алмаймын, – деді кілемін жинап жатып.

– Ереке, сізге не болған! Басқа-басқа, бірақ, аңшылықтан сізді бас тартады деген ой өңім түгілі түсіме де кірмеуші еді. Мейлі, өзіңіз біліңіз. Осы жолы кемінде жиырма қырғауыл атып аламын. Ол жарықтықтың етінің дәмі қандай! Бәрінен де пыр етіп ұша жөнелген

қырғауылды атқан қызық дүние ғой, шіркін!

– Інішек, онсыз да қиналып тұрған жанды қинай бердің ғой. Бірақ, бара алмаймын. Осы жолы тағы бірдеңені бүлдірсем, болайын деп тұрған бөлім меңгерушілігінен айырылып қаламын.

Қатардағы инженер болып он бес жыл жүргенім жетеді. Оның үстіне жеңгеңнің мінезін жақсы білесің. Ол кісінің қаһарына іліге берсек, кір жумасақ та, еден жуып қалармыз. Осы кезде бесінші қабаттағы балконнан Әлимаш жеңгейдің бұйра-бұйра басы көрінді.

– Інішек, байқаған боларсың. Жеңгең дарияның ар жағында, мен бер жағында тұрмын. Енді тезірек бармасам, «ауа райы» күрделеніп, жаңбыр төпеп, «құйын» соғып кетуі мүмкін. Әлі сүтке баруым керек менің. Ал, ашық аспан астында тезірек бас қосайық, – деп кілемін иығына асты да, пәтеріне қарай бүлкілдей басып жөнөп берді.

Кілемшіні шала-пұла қағып, мен де пәтеріме бет алдым.

Арада екі сағат өтпей жатып, біреу есіктің қоңырауын екпіндете басты. Есікті ашсам, Ерекең тұр. Мылтығын асынып, патрондарын тағынып, мұздай болып киініп алыпты.

– Келін үйде жоқ па? – деді көршім даусын жайлап шығарып.

– Дүкенге кеткен.

– Жақсы болды ғой, біздің үйдегі жеңгең де жаңа ғана базарға кетті. Неге сілейіп тұрсың, тез жинал, кеттік, қырғауыл атуға.

– Ереке, бөлім меңгерушілігін, сонан соң жеңгейді қайтеміз?

– Құрысын бәрі де. Енді бәрібір бастық болып жарытпаспын, жеңгеңнің де сыры белгілі ғой, айқайлап-айқайлап қояр да. Азар болса еден жуармыз. Аңшылық маусым енді басталып жатқанда, үй күшік болып жатқаным жарамас. Оның үстіне қырғауыл ату дегенің пай-пай дүниенің рахаты ғой, шіркін! Бол тез, жеңгең мен келін келмей тұрғанда көзімізді жоғалтайық. Көршім екеуміз қырғауыл атуға тартып кеттік...

Доқтырхан ТҰРЛЫБЕК,
сатирик, жазушы

ҰЗАҚ ӨМІР СҮРУДІҢ СЫРЫ НЕДЕ?

Жаратушы адам баласына 100-120 жыл өмір сүруді бұйыртқанымен, бүгінгі таңдағы адамдардың өмір жасының ұзақтығы 70 пен 60 жастың аралығында болып тұр. Ал, өмір сүрудің ұзақтығы адамдардың өмір сүру сапасымен, әл-ауқатының деңгейімен және қоршаған ортаның жай-күйімен тікелей байланысты екені белгілі. Адамзаттың сүретін ұзақ өмірі туралы бүгінгі таңда бүкіл әлемді ойландырып, толғандырады. Уақыт озған сайын сан жағынан да, күрделілігі жағынан болсын түрлі дерттер де көбейе түсті.

Кейбір ғалымдар адамдардың өмір сүру деңгейін географиялық, экологиялық тұрғыдан көбірек қарастырады. Соңғы жылдардағы қоршаған ортаның ластануы салдарынан адамдар арасындағы ұзақ жасаушылар санының азайғаны осының дәлелі болса керек. Себебі, адам өмірі ең алдымен табиғатпен тікелей байланысты. Табиғатпен қарым-қатынасымыз түзелмей, жер бетіндегі үйлесімділік те болмақ емес. Адамзаттың өз қолынан жасаған табиғат апаттарының салдарынан, мысал үшін бір ғана радиация салдарынан жер бетіндегі тіршілік пен ауа қозғалысы өзгеріске ұшырап, күн өткен сайын жанды заттардың жер бетінен жойылып кетудің алдында тұрғаны белгілі. Суы тартылып, өсімдіктер өсуін тоқтатты, жер тозаңға айнала бастады. Әлем бойынша көз жүгіртпей-ақ, өз еліміздегі Семей полигоны, Арал теңізінің тартылуы, Байқоңыр өңірінің радиацияға уланып, халқының айықпас дерттерге ұшырағандығы, нәтижесінде дүниеге кемтар сәбилердің көптеп келуі орын алған болатын.

Егер, біз өмір сүру жасының ұзақтығын әлеуметтік тұрғыда қарастыратын болсақ, көптеген экономикасы көш-ілгері дамыған елдерге қарағанда Қазақстан республикасы біршама артта қалады екен. Ең алдыңғы қатардағы өмірлік тұжырымдар мен пәлсапаларға бай ел Жапония мемлекеті өздерінің ата-бабаларынан жалғасын тауып

келе жатқан әдет-ғұрыптарын көзінің қарашығындай сақтайды. Ал, кеңес дәуірі кезінде ең ұзақ өмір сүретін ұлттардың бірі – кавказдықтар болыпты. Егер, әрбір ұлт өз тілінде сөйлеп, ұлттық аспаптарда әндерін айтып немесе тыңдап өскен болса тамыры тереңге жайылады. Адам өзінің туған жерінен, кіндік қаны тамған топырағынан, ата дәстүрлерінен алыстаған сайын гендік байланыстардан қол үзіп, рухани жандүниесі тоқырауға ұшырайды. Рухани азып-тозған адам аурушаң келеді және де ұзақ өмір сүре алмайды. Болашақ өмірді жалғастыру үшін қазіргі кезде әлем бойынша әр халық өзінің ұлттық бейнесін жоймауға және денсаулығын сақтауды қарастыра бастады. Сондықтан да, әркім өзінің гендік сипатына байланысты өмірлік қағидаларды ұстана отырып, болмыс-бітімінен ажырамауы үшін қызмет етуі тиіс деген дұрыс тұжырым.

Адам ең алдымен өз санасезімін «бақылауда» ұстап отыруы тиіс. Ауыр науқастар кейбір жағдайларда химиялық дәрілерден гөрі, өзінің сенімі мен ерік-жігерінің арқасында жазылып жататындығы ғылыми тұрғыда бірнеше рет дәлелденген. Қатерлі дертке ұшыраған адам өз диагнозын білген бойда сары уайымға, өзінің әйтеуір бір өлім құшағындығы жайлы келеңсіз, ауыр ойлардан айрыла алмай қалады. Егер сол адам ішкі уайымдарынан арылып, қайғыны еске

салдыратын нәрселерден аулақ болса – өмір де сол адам үшін күліп тұрғандай болатыны сөзсіз. Кейбір адамдар ауыр диагноздарын көпшілікке жаймауға тырысып, өзіне ғана аян болуын қалайды. Себебі, адамның ұзақ өмір сүрмейтіндігін біліп алған жұрт үнемі есіне салып, қорқыныш пен үрейден арылтудың орнына одан сайын үдетуі ықтимал.

Адамзат ғасырлар бойы мәңгілік өмір мен қартаюдың құпия сырларын іздестіріп келді. Алайда, адамның мәңгілік өмір сүруі мүмкін емес еді. «Жан біткеннің бәрі өлімнің дәмін татады», – дейді Әнбия сүресінде (35-аят). Адам баласы қанша жерден өлімнен қашса да, өмірінің дәмтұзы таусылған кезде ажалдың бір келері анық. «Жақсының аты өлмейді, ғалымның хаты өлмейді» демекші, білім мен ғылымның, биік рухтың мәңгілік өмір сүретіндігі бүгінде баршаға аян. «Өмірде уақытша ғана болатын дәрі бар, ал мәңгілік өмір сүретін дәрі жоқ», – деп қытайдың атақты Ган Чун Цзи деген емшісінің әлемді билегісі келген Шыңғысханға берген жауабы бүгінде аңызға айналған. Егер де, мәңгілік өмір сүрудің дәрісі болған болса, адамзат өз қалауынша өмір сүріп, арман-мақсаттарына қиналмай жетер ме еді?! Қамшының сабындай ғана қысқа өміріміздебәріміздің де арманымыз бар, мақсаттарымыз бар.

Қазіргі медицинада ғылымының көптеген ауруларды рухпен де байланыстыруы тегін емес. Адамның мейірімді, кешірімді, жақсы ниетті болу керектігін діндерде медицинадан бұрын әлдеқашан дәлелденген. Арам ниетті, көрсеқызар, көреалмаушылық, іштарлық, енжарлық, жалқаулық сияқты жаман қасиеттер ібіліспен бірге



адам жанына еніп, айықпас дертке душар еткізбек. Қасиетті Құранда қартаю мен өлімнен басқа барлық аурудың емі бар екенін айтқан. Ал, Құран аяттарында жазылған барлық тұжырымдарды медицина ғылымы бүгінде жоққа шығара алмайды.

Республика көлемінде халықтың 80 пайызы әр түрлі ауруға шалдыққан. Оның ішінде жүре пайда болған аурулар, туа біткен аурулар, тұқымқуалайтын аурулар бар. Жүрек аурулары, жүйке аурулары, семіздік, талма, қан аздық, остеохондроз, т.б. толып жатқан аурулар уақыт өткен сайын «жасарып» бара жатқандығы белгілі. Қайғылы оқиғалардан, әсіресе, көлік апаттарынан орын алатын онкопатологияларда, сонымен қатар, салауатты өмір сал-

тын жүргізбейтіндіктен, дұрыс тамақтану жүйесі бұзылу салдарынан халық арасында ауру-сырқау мен өлім-жітімдер саны көп.

Әйелдерге қарағанда, ер адамдардың өмір сүру ұзақтығы он пайызға төмен. Қартаю шағында обырға шалдығып қайтыс болатын ерлердің саны әйелдерге қарағанда жиірек кездеседі. Өз-өзіне қол салу, қастандықтан немесе жазатайым оқиғалардан қайтыс болу да ерлердің арасында көбірек кездеседі. Мысалы үшін, жыл сайын әлем бойынша 25 мың ер адам өз-өзіне қол жұмсап, көз жұмады. Дәрігерлерге көрініп, өз денсаулығына мән беру жағына келсек те, әйелдерге қарағанда ерлердің енжарлығы білінеді. Сонымен қатар, жүректің ишемиялық аурула-

рына әйелдерге қарағанда 3 есе жиі, ал қант сусамырына 6 есе жиі шалдығатыны белгілі болды. Мұның бірнеше себептері бар. Себебі, біздің елде бірнеше жылдар бойы әйел мен балаға аса назар аударып келгенімен, ерлерді де қорғау туралы заңнамалар әлі де қарастырылмаған екен. Денсаулық сақтау жүйесінде ерлерге арнайы жасалған инфрақұрылымдар құрылмаған және де ерлердің өз денсаулығын сақтау жөнінде ақпараттандырылуы төмен деңгейде.

«Жанды дене қозғалмаса – өледі» деген Аристотельдің ілімі – салауатты өмір сүрудің негізгі ілімі болып табылады. Әсіресе, технологиясы жоғары дамыған ХХІ ғасырда жаяу жүруден гөрі, көлікпен жүру үрдісі орын алып, адамдардың таңнан кешке дейін бір орында тапжылмай жұмыс жасауына тура келеді. Күніне кем дегенде сегіз минут қимылға түсудің өзі өмірді ұзартады екен.

Сонымен, ұзақ өмір сүрудің сыры неде деген сұраққа жауап іздеген болсақ, мына нәрселерге көңіл бөлгеніміз жөн:

– Әрдайым дене қимылына түсіп отыру;

– Табиғатта жанды да, жансыз денелердің өмір сүруінің негізгі көзі – ауа, күн, су құрылымдары болғандықтан, денсаулықты сақтау үшін осы аталған табиғат құбылыстарын дұрыс пайдалана білу;

– Жеке бастың тазалығы;

– Дұрыс тамақтану;

– Қоршаған ортаны қорғау сияқты қарапайым тәсілдерді есте сақтап, атадан балаға мирас болып, жалғасын тауып келе жатқан ата дәстүрлерімізден алшақтамайық.

Дегенмен, қанша жерден ұзақ өмір сүрудің жолдарын іздегенімізбен, жетістігіміздің шыңы әлі де алыста қала беретіні жұмбақ. Табиғаттың табиғи болмысын саналы түрде өз қолымызбен бұзып, өзін-өзі жоюға бет алған адам баласына алысқа жүгінбей-ақ, уақытты созбай табиғат анадан қол үзбеуге тырысқанымыз абзал болар.

Дайындағандар
Гүлнара ТОҚПАБЕВА,
Айман РАХМАНҚЫЗЫ

АҒЗАНЫ КҮРІШПЕН ТАЗАЛАУ

Ағзаны тазалау – денсаулық сақтаудың ең жақсы тәсілі. Тазаланудың қолжетімді әдісінің бірі – күрішпен тазалану. Оны жылына 1-2 рет екі аптадан бір айға дейінгі мерзімде жасау керек. Нәтижесі бірнеше күннің ішінде көрінеді. Тұла-бойыңыз жеңілдеп, көңіл-күйіңіз көтеріледі. Зат алмасуды, бауыр мен бүйректің қызметін жақсартады, буындарды, тамырларды, теріні тазартады. Артық салмақтан да біртіндеп құтыласыз.

Таңғы ас ішпестен жарты сағат бұрын қайнаған су немесе шөп шай ішу қажет. Сусынға лимон шырынын қосуға болады.

Тазалану барысында таңғы асыңыз тек күріш болады. Жақсы нәтижеге қол жеткізу үшін асықпай шайнап жеу керек. Таңертеңгі аста да, содан кейінгі 4 сағат аралығында да ештеңе жемеңіз, су да ішпеңіз. Күріш ағзаңызда қызмет етсін.

4 сағаттан кейін не қаласаңыз, соны жеуге болады. Бірақ жасанды қосындалары бар және қанты көп тағамнан тартынған жөн. Күріш ағзадағы керексіз қалдықтармен қоса денеге қажетті калий тұздарын да шығарып тастайды. Сол үшін құрамында калийі жоғары дәрумендер мен минералдарды тұтынған дұрыс. Бұлар: жас картоп (буға не суға піскен), кептірілген өрік, мейіз, інжір, банан. Калийге бай кепкен жемістерден денсаулыққа өте пайдалы жеміс тортын дайындауға болады. Кепкен жемістің әрқайсысынан бірдей мөлшерде (апельсин мен лимонның қабығын қосуға да болады) алып, еттартқыштан өткізіп, балмен араластырамыз. Тоңазытқышта сақтап, төттіге төбет тартқан кезде жеу керек.



БАС АУЫРСА

Егерде, үнемі басыңыз ауырып, мазаңыз кетсе, сусынның тигізер көмегі көп. Ол үшін қарапайым қара су мен қант жеткілікті. 1 стақан суға 6 шай қасық қантты салып араластырып, 9 сағатқа дейін қойыңыз. Сосын, аздап ішіп отырыңыз. Оны бітірген соң, тағы дайындап, 9 сағаттан соң қабылдаңыз. Қантты суды 10 күн бойы ішу керек. Емделуді 10 қатарынан үзбей, 9 сағаттық түрде қатаң ұстау керек. Түнде ішіңіз.



БАУЫР ЕМІ

0,5 кг күнбағыс дәніне 3 литр су құйып, отқа қойыңыз. Жарты сағат қайнатып, сүзіп алыңыз. 100 миллиграммнан күніне 3 рет ішіңіз. Тоңазытқышта сақтаңыз.

1 кг сары бақбақ пен 1 кг сұйық балды араластырып, екі апта қоя тұрыңыз. Бір ас қасықтан күніне 3 рет қабылдаңыз.

Тасты түсіру үшін 300 мл сәбіз, 100 мл қызылша, 100 мл қияр және 2 дана лимон шырынын қосып, жақсылап араластырыңыз. Бұны екіге бөліп, күнде ішіңіз.

Таңертең астың алдында, астан кейін, түстік тамақтың алдында, түстік тамақтан соң, кешкі тамақтың алдында және кейін, жатардың алдында және кейін қарбызды жеу керек. Қарбыз шырыны тастардың зәрмен бірге сыртқа шығуына көмектеседі.

Бұл кеңесті орындамас бұрын, дәрігеріңізбен кеңесіп алыңыз. Себебі, қарбызды қант диабеті мен бүйрегі ауыратындарға қолдануға болмайды.



ГАЗДАЛҒАН СУСЫНДАР АҒЗАҒА ҚАУІПТІ

Газдалған сусындардың жарнамасы жақсы болғанымен, ағзаға тигізер зиянды жақтары өте көп. Әсіресе, буыны қатпаған балалар үшін зиян. Оның қандай ауруларға шалдықтыратыны жайында біле жүріңіз:

ДЕМІКПЕ

Газдалған сусындардың ішінде консервант ретінде пайдаланылатын натрий бензонаты бар. Натрийлік консервант рационға натрийді енгізіп, калийді азайтады. Ғалымдардың пайымдауынша, натрий бензонаты демікпе, экзема, аллергия сияқты тері ауруларын қоздырады.

БҮЙРЕК

Кока-колада фосфорлық қышқыл мөлшерден көп болғандықтан, бүйрекке тас байланады және өзге де бүйрек ауруларын бастайды. Қандағы қантты арттырады.

Газдалған сусынды ішкеннен кейін жарты сағатқа жетпей қан құрамындағы қанттың мөлшері күрт артады. Бұл – өз кезегінде қан құрамындағы инсулинді айдап шығарады. Бауыр шекерді майға айналдырады.

Ал, 40 минуттан кейін адам ағзасына кофеин сіңеді. Адамның көз қарашығы үлкейіп, артериялық қысымы артады. Соның салдарынан, бауыр қан құрамына көп мөлшерде қантты бөліп шығарады. Мидағы аденозиндік рецептордың жолы жабылады да ұйқышылдыққа шалдықтырады.

СЕМІЗДІК

Газдалған сусын адамға салмақ қосады. Зерттеушілер анықтағандай, әрбір ішілген бір шөлмек кола

адамның семіру қатерін 1,6 есеге арттырады. Ал, семіздікке мынандай аурулар себепкер болып келеді:

- Жүрек-қан тамырлары ауруларының 70 пайызы семіздіктен болады;
- Омырау обыры мен тоқ ішек обырының 42 пайызы семіздіктен болады;
- Өт қабына жасалатын отаның 30 пайызы да семіздікпен байланысты.

ТІС АУРУЫ

Газдалған сусынның құрамындағы қант пен қышқыл тіс эмалін зақымдайды.

ЖҮРЕК АУРУЫ

Газдалған сусын түрлерінің көбісінде жеміс шәрбаты бар. Ол инсулиннің резистент синдромының пайда болуына алып келеді. Ал, ол өз кезегінде сусамыр және жүрек ауруларына ұрындыруы мүмкін.

СУСАМЫР.

Газдалған сусынды жиі ішетін адамның 2-ші типтегі сусамырмен сырқаттану қатері 80 пайызға жуық.

БЕЛСІЗДІК.

Құрамында А бисфенол кездесетін газдалған сусын эндокриндік жүйені зақымдайды. Ол адамның жынысын ерте жетілдіріп, ауытқушылыққа алып келеді. Ауытқушылыққа тап болған адамның бала сүю қабілеті төмендейді немесе белсіздікке ұшыратады.

ОСТЕОПРОЗ.

Газдалған сусынның құрамында фосфорлық қышқыл кездесетіндіктен остеопроз дертінің пайда болуына алып келуі әбден мүмкін. Фосфор адам ағзасынан зәрмен шыққан кезде онымен бірге кальций де жоғалып, адам ағзасына пайдалы минералдардан айырады.

ҚАЛАҚАЙДЫҢ ЕМІ

Қалақай екі түрге бөлінеді. Оның жұмыртқа жапырақтысы халық емінде ежелден бері қолданып келеді. Жалаңаш денеге тиген кезде әлдебір жәндік шағып алғандай әсер қалдырып, ұйытып ауыртатын «шақпа» шөп қалақай еліміздің әр өңірінде өсе береді. Қалақайда С, К дәрумендері және құмырсқа қышқылы бар. Ол қан құрамын жақсартып, іштен аққан қанды тоқтататын қасиетке ие. Дәмі кермектеу, аздаған уыты бар қалақай шөбін тамырынан қазып алып, талма ауруларына пайдаланады. Сондай-ақ, мынандай ауруларға ем-дом ретінде қолданылады:

- Жел-құз қоздырған буын қабынуға шөбін қайнатып, шым-шым ыстықтай ауырған орындарды басады.
- Қан қысымы жоғарылап, қол-аяқтың ұюына қалақай тамырынан 31 грамды аз ғана суда қайнатып, ішеді.
- Қалақай іштен, жатырдан шыққан қанды тиып, қалпына келтіреді. Әсіресе, жүкті әйелдерден кеткен қанды тоқтатады.
- Есекжемнің алғашқы кезеңінде қалақайды шым-шым бастырса ем болады.
- Жылан, басқа да улы жәндіктер шағып алған кезде қалақайды бастыратын болса, удың тез таралуына жол бермейді.



КОФЕНІҢ ПАЙДАСЫ

Осы күнге дейін кофенің зиянды жақтары ғана айтылып келсе, соңғы зерттеулерге байланысты, оның пайдалы тұстары да белгілі болды. Ол сергектікке қана емес, күшке арналған жаттығуларға дейін ағзаға пайдалы сусын екен. Себебі, оның құрамында аспирииннен гөрі, кофенің әсері көбірек. Зерттеу барысында, күніне кофені үш реттен ішіп тұрса, екінші топтағы диабеттің алдын алуға болатындығын және бүйрекке тастың жиналмауына әсер ететіндігі анықталған. Алайда, кейбір ғалымдар күніне төрт кеседен артық ішуге болмайтындығын алға тартады. Негізінен, кофені түстен кейінгі уақыттарда ішу керек, себебі, адам ағзасы осы уақыттарда шаршап-шалдыға бастайды.

ҰМЫТШАҚТЫҚ КӨПТЕГЕН АУРУЛАРДЫҢ БЕЛГІСІ

Иә, мамандардың пікіріне сүйенсек, олар ұмытшақтық, есте сақтау қабілетінің төмендеуін нақты бір ауру емес, көптеген басқа аурулардың симптоматикалық белгілері деп қарайды.

Ұмытшақтық әртүрлі жағдайда пайда болып, әртүрлі жас мөлшерінде де кездесе береді. Көбіне егде кісілер өткен кездерін, болмаса аз уақыт бұрын болған жайтты ұмытып, немесе немерелерінің, балаларының ұмытып, шатастырып жатады. Оған өздері де, айналасы да таң қалмай, кәріліктен ғой деп жатады.

Бірақ бұл кесел жастардың арасында жиі кездесіп, олардың да білгенінен жаңылып, ойындағысын есіне түсіре алмай ұмытшақтыққа бой алдыруына апарып жатады.

Қан ағзамыздың барлық мүшесінің жасушаларына қоректік заттар мен оттегін жеткізеді. Жасуша азықтанатын қоректе қандай да бір элементтер жетіспесе, мидың жұмысы әлсірейді. Өйткені барлық ағзаның жүйелері миға бағынышты. Оған қоса, егер адамның тамақтану режимі дұрыс болмаса, қан айналымы бұзылса немесе бас миы қандайда бір жарақат алып, бір жері зақымданса, ұмытшақтыққа алып келуі мүмкін. Статистика бойынша неврологиямен ауыратын науқастардың есте сақтау қабілеті шамамен 10-15 пайызға төмен болады екен.

Сондай-ақ ұмытшақтықтың асқынған түрі де бар. Ол медицинада склероз деп аталады. Науқас біраз уақытқа немесе ұзақ жылдарға, кейде тіпті өмір бойына өзі, жақындары туралы ақпараттарды жадысынан түрлі себептермен өшіріп алады. Статистикалық деректерге сүйенсек, әлем бойынша 1 миллионнан астам адам осы ауруға шалдығыпты. Ал елімізде осы науқасқа шалдыққан 413 адам ресми тіркеуде екен. Ұмытшақтықтың асқынған түрін тұңғыш рет француз неврологы Жан-Мартин Шарко сипаттаған. Екі ғасыр өткеннен кейін итальян зерттеушісі профессор Паоло Замбони 2009 жылы асқынған склерозбен тығыз байланысты цереброспинальдық веналық созылмалы жеткіліксіздік

(ЦВСЖ) деген жаңа нозологиялық жағдайды анықтаған. Бұл дертке көбіне 30-35 жас аралығындағы жастар шалдығады екен. Ал әлем бойынша бұл дертті зерттеу, емдеу жылдан-жылға дамып келе жатқаны қуантады.

Рас, кейде ұмытшақтыққа тәуелді боп, тіліңнің ұшында тұрған сөзінді есіңе түсіре алмай қиналып, әуре боласың. Жалпы, танымал ғалымдар, жазушылармен өнер адамдары арасында да ұмытшақтыққа бой алдырғандар болған екен. Мысалы, әйгілі физик Альберт Эйнштейн жастайынан осы ұмытшақтықпен қиналып келген. Тіпті оның барар жеріне үйден уақытылы шыққанын, үстіне киім кигенін қадағалап отыратын бір адам қажет болған. Ал атақты химик Дмитрий Менделеев өзінің мекен-жайын ұмытып қала берген. Қарапайым жайттарға ұмытшақ болғанымен, бұл жандар өзге адамдардың санасына кіріп болмайтын озық жаңалықтар ашып, адамзатты таң қалдырды.

Мимен, шығармашылықпен көп жұмыс істейтін адамның, жалпы ағза көрсеткіштері қалыпты болса, есте сақтау қабілеті 70-80 жасқа дейін дұрыс жұмыс жасайды. Түрлі созылмалы аурулармен, анемиямен, не басқа да адамды тоздыратын аурулармен ауырса немесе операцияларды өткерсе, сөзсіз оның есте сақтау қабілеті де әлсірей бермек. Оған қоса, адам тынымсыз жұмыс істейтін болса, ұйқы режимі бұзылса, оның бәрі миға әсер етеді. Өйткені ұйқы есте сақтау қабілетінің үлкен факторы. Кейде сол ұйқының өзін реттеп,

бір нормаға келтіріп-ақ есте сақтау қабілетін жақсартуға болады.

Орта жастан асып, жас келген сайын барлық адамда ұмытшақтық аздап болсын байқала бастайды. Оған қарсы тұру үшін үнемі миды жаттықтыратын жұмыстарды істеуге дағдылану керек. Зерттеушілер миға тұрақты түрде интеллектуалды салмақ түсіру оның жұмысын қартайғанға дейін жақсы сақтайтынын дәлелдеген. Кітап оқу, сөзжұмбақ шешу күнделікті өмірде кім болсын жасай алатын қарапайым бірақ пайдасы зор тәсілдер саналады.

Егер ұмытшақтық, есте сақтау қабілетіңіз шынымен төмендеп бара жатқанын байқасаңыз, бей-жай қарауға болмайды. Сондықтан да бұл дерт ұмытшақтықтың асқынған түрі склерозға ұласпас үшін бірнеше пайдалы кеңестерді ұсынамыз.

- Миыңызды артық ақпараттан босатыңыз. Күнтізбеге жоспарлаған істеріңізді жазып қойыңыз: базарға бару, кездесу, қонаққа бару және т.б.

- Ми әр уақытта жұмыс істеп тұрады. Миға салмақ түсірмей жұмыс істеп отырмын дегеннің өзінде де бірнеше минутқа тынығуға жетпейді. Миыңызға ара-тұра жеңіл массаж жасаңыз (қабағыңыз бен шашыңызды орта тұсын саусақтың ұшымен шеңбер жасағандай сәл батырып, уқалаңыз). Немесе мақтаға сергітетін май тамызып, (мысалы, бергамот) самай, құлағыңыздың ұшын, мұрныңызды уқалаңыз.

- Егер көпшілік алдында сөйлеу керек болса, мәтінді актерлерге ұқсап жаттап алыңыз. Мұндай дайындық сөйлеп тұрғанда сөздерді ұмытып, үнсіз қалған кезде көмектеседі.

- Күнделікті қолданыстағы заттардың әрбірінің өз орны болуы керек.

- Денсаулықты сақтаудың ең жақсы әдісі – жүгіру. Бұл жүрек



жұмысын жақсартып, қан айналымын ретке келтіреді. Көптеген ғалымдар ғылымдық жұмыстарын жазып жатқанда осы әдіспен миларын босатып, жұмыс істеу қабілетін арттырады. Ол үшін аптасына үш рет асықпай, жарты сағат жүгіріп тұрыңыз.

• Сандар желісін көз алдымызға телефонның пернетақтасын елестету арқылы тез жаттауға болады. Немесе туған-туыстарыңыздың туған күндерін, туған жылдары және т.с.с таныс сандар арқылы жаттауға болады. Мұндай тәсілдер өте көп, ең бастысы өзіңізге ыңғайлысын таңдап алыңыз.

• Жаныңыздағы адамдарға күніңізді қалай өткізгеніңіз жайлы айтыңыз. Соңынан басына дейін. Мысалы, кешке, сосын күндіз не істедіңіздер, кешегі күніңіз қалай басталды. Өткенге көз жүгірту арқылы миыңыз сол ақпаратты жаттап қалады.

• Шет тілдерін үйрену миды жаттықтырудың жақсы жолы. Күніне кем дегенде он жаңа сөз жаттауды әдетке айналдырыңыз. Осыны әдісті меңгергенде, сөз емес сөз тіркестерін жаттауға көшу керек.

• Күніне бұрын өзіңіз қолданбайтын жаңа сөздер мен сөз тіркестерін пайдаланыңыз.

Сондай-ақ есте сақтау қабілетін миымызға қажет дәрумендерге бай азықтарды қолдана отырып та арттыруға болады.

Таңқурай. Неврологтар жемістің барлығы да мидың белсенді жұмыс жасауына септігін тигізеді деген пікір айтуда. Алайда таңқурайға жетегін жеміс жоқ. Ол күйзелістің алдын алады, сондай-ақ мидың қартаюына жол бермейді.

Грек жаңғағы мен авокадо ми жұмысын жылдамдатып, белсенді болуға септігін тигізеді.

Жұмыртқа да ми қызметін жақсартып, есте сақтау қабілетін арттырады.

Арқан балықтың құрамында Омега-3, темір, ми қызметіне пайдалы дәрумендер көптеп кездеседі. Бұны күнделікті жеу есте сақтау қабілетін арттыруға, шығармашылық ой-қабілетті дамытуға өте пайдалы.

Баклажан ми жасушаларының байланысын жақсартады. Жаңа ақпаратты тез қабылдауға көмектеседі.

Кофеин көп жағдайда компьютердің алдында ұзақ отыратын адамдар үшін пайдалы. Кофеиннің құрамында антиоксидант пен аминқышқылдары мол болғандықтан, ол күн ұзаққа адамның сергек жүруіне көмектеседі. Кофеин есте сақтау мен зейінділікті жақсартады. Ол тек

қана кофе құрамында ғана емес, энергетикалық сусын, шоколад және арнайы дәрі-дәрмектер құрамында болады. Сонымен қатар, кофеин ақыл-ой белсенділігіне жағдай жасайды. Өкінішке орай, кофеиннің әсер ету салдары қысқа мерзімге ғана, яғни есте сақтау қабілетіңіз бірнеше уақытқа, күнге ғана жақсаруы мүмкін. Сондықтан кофеинді шамадан тыс қолданудың зияндарын да ескергеніңіз жөн.

Қара шоколад адамның көңіл күйін көтереді. Зейінін жақсартады.

Көк шай жүйке жүйесін қалыпқа келтіреді.

Йогурт ақуызға мол болғандықтан, ми жұмысын жақсартады.

Саумалдық мидағы қанайналым жүйесіне пайдалы.

Қызыл шарап есте сақтау қабілетін дамытуға көмектеседі.

Какаоның құрамындағы антиоксидант миды демалдырып, күйзелістен сақтайды.

Сарымсақ тұмаудан ғана сақтамайды, сондай-ақ күйзелістің де алдын алады. Миыңыз белсенді жұмыс жасасын десеңіз осы азықтарды тамақтану рационыңызға кіргізгеніңіз абзал. Сонымен бірге ұзақ мерзімге диета ұстану, дұрыс тамақтанбау да ми жұмысын баяулатағынын есте ұстаңыз.

Ал дінтанушылардың мәлімдеуінше, дүние үшін қатты қайғыру, дүниеге қатты берілу, өте ыстық тағамды жеу немесе ішу, көп қалжыңдасу, мазарда күлу, мазар тастарын оқу, ұзақ уақыт бойы ғұсылсыз жүру, қолдарын үстіндегі киіміне сүрту, мешітке сол аяқпен кіру, әурет жеріне қарау, қатты аш болу немесе әрдайым тоқ болып жүру, тірліктердің бытыраңқы болуы, ашып кеткен тамақты жеу, есірткі қолдану ұмытшақтыққа әкеледі екен.

Адамның бойындағы әр ағзаның атқаратын орны бар. Сол сияқты кез келген ағзада туындаған дерт басқаларына әсер етпей қоймайды, бойыңды бір ауру билей бастаса, ол екінші бір сау жерге сөзсіз кесірін тигізеді. Ұмытшақтықты асқындырмай, есте сақтау қабілетін мейлінше арттыруға күш салуға болатынына көзіміз жетті.

Дайындаған:
Бибісара КЕҢЕСҚЫЗЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛ

СПА – СУ АРҚЫЛЫ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ЖАҚСARTУ



СПА сөзі бельгиялық Спа курортының атауынан шыққан. XVI ғасырдан бері Спа бельгиялық туристердің сүйікті мекені. XVII ғасырдан Британияның минералды сумен емдейтін емханаларын Спа деп атай бастады, тек XX ғасырдың екінші жартысынан бастап бұл сөз жаңа мәнге ие болып, СПА деп сумен емдеу процедураларының жаппай атауы ретінде қолданыла бастады. СПА сөзі латынның *sanus per aquam* – «су арқылы денсаулық» сөз тіркесінен шыққан деп айтылып жүргенін де жиі кездестіруге болады.

СПА – бұл теңіз суы, жылы су, минералды немесе тұщы су, теңіз балдырлары, дәрілік өсімдіктер мен шипалы балшықпен емдеу бағдарламаларынан құралған кешенді сауықтыру шаралары. Мақсаты – денеңізге, жаныңыз бен рухыңызға жаңа дем беріп, сауықтыру. Сонымен қатар, СПА-ға фитнес-бағдарламалар, диеталық, регенерациялау мен дене мен бет терілерін жасарту бағдарламалары да кіреді. СПА (СПА) деп тағы сумен емдейтін шипажайларды атайды.

СПА-ға сонымен қатар:

- *сауналарды* (классикалық фин саунасы, бу ванналары, мұзды үңгірлер, биосауналар);
- *шомылуды* (ваннада, ашық бассейнде, жабық бассейнде, джакузиде, тұзды ваннада);
- *фитнесті* (күш түсірмейтін жаттығулар, кардиожаттығулар, гимнастика, бұлшық етті созуға арналған жаттығулар, буындарға арналған жаттығулар);
- *классикалық емдеу шараларын* (массаж, бет массажи, нүктелі массаж, түрлі майлар мен тұздар қосылған ванна және педикюр мен маникюр) жатқызуға болады.

Қазіргі таңда СПА қызметінің аясына алуан түрлі ұсыныс

кіреді. Жоғарыда аталып өткен бағдарламалармен қатар, диеталық бағдарламалары да қоса жүретін емдеу шаралары бар. СПА түрлі категорияға бөлінеді: СПА-клиника, СПА-орталық, СПА-қонақүй, СПА-косметика. Тәжірибелі мамандар сіздің талабыңызға сай бағдарламаны таңдап бере алады.

СПА емдеу шараларының мақсаты ағзаны релаксациялау, сауықтыру болып табылады. Емдеу шаралары кезінде қолданылатын амалдар тері қабаты арқылы адамның ағзасына әсер етіп, зат алмасу процесін, қан айналымын жақсартады, ағзадан токсиндердің шығуына ықпал етеді. СПА-дан шыққан адамның жалпы жағдайы жақсарып, өзін сергек сезініп, көңіл-күйі көтеріледі.

«Жас-Ай» шығыс-тибет медициналық орталығында да 2013 жылдан бастап ашылған СПА кабинеті жұмыс істеп келеді. Орталықта СПА капсула, фитобөшке және аяққа арналған булы бөшке бар.

Фитобөшке – бұл таза табиғи ағаштан дайындалған шағын монша, ол ең үздік экологиялық таза фармацевт болып табылады. Бөшкенің ішіне емдік шөппен және хош иісті майлар қосылған бу жіберіледі. Бу

тек қана денеге жіберіледі, ал тыныс алу еркін болады. Мұндай СПА процедуралары тек қана ересектерге ғана емес, балаларға да және жүрек ауруларына шалдыққандарға да ұсынылады. Фитобөшке СПА процедуралары (ОРВИ, ОРЗ) тыныс алу мүшелерінің жұқпалы ауруларының алдын алуға, ағзадан түрлі уларды шығаруға және жасару жағдайларына үлкен ықпалын тигізеді. СПА процедураны дене уқалаумен біріктіріп отырып қабылдаса, ең жақсы нәтиже береді.

ФИТОБӨШКЕНІҢ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІНЕ ӘСЕРІ:

Нерв жүйесі

Фитобөшке мен СПА капсуланың нерв жүйесіне әсері қантамырлардың, терінің, тері асты жасушалардың, бұлшық еттердің, перифериялық кеңеюімен түсіндіріледі. Қан мидан шығып, оның қабығының белсенділігі төмендейді, тежелу пайда болады, тынышталу күйіне енеді. Фитобөшке мен СПА капсуланың әсері көбінесе нерв жүйесі арқылы іске асады. Фитобөшке мен СПА капсула вегетативтік нерв жүйесін реттейді, кемшіліктерді жояды, әрі күйзеліс жағдайын



жеңілдетеді. Фитобөшке мен SPA капсуланы қабылдаған адамдар әр түрлі қиыншылықтардан, ауыр ойлардан арылады. Фитобөшке мен SPA капсула түрлі күйзеліс жағдайын жоюда таптырмайтын ем.

ЖҮРЕК ҚАН-ТАМЫРЛАР ЖҮЙЕСІ

Жүрек арқылы 1 минутта 4 литр, жылына 3000 тонна қан жүріп отырады. Қан адам ағзасының ткандеріне тағам жеткізіп, керексіз заттарды шығарады. Сондықтан да, қан тамыры неғұрлым жақсы жұмыс істесе адам соғұрлым жұмысқа қабілетті, белсенді, денсаулығы мықты болып келеді. Фитобөшке жүрек қан тамырларына әсер етуі төмендегідей: жүйелендіретін капиллярлардың санын ұлғайтады, қан тамырының жүруін жылдамдатады, қанның артерия арқылы жүруін жеңілдетеді, өйткені тұрып қалған қанды шығарып қан тамырының резервте тұрған жүйесін іске қосады. Қанның жылдамдауы жақсы термореттеуге алып келеді, ағзаның түрлі күйзеліс жағдайларына қарсы тұра алуына ықпал етеді.

ТЫНЫС АЛУ ЖҮЙЕСІ

Өкпе қоршаған ортамен газ алмасу жүйесін реттейді. Адам өміріне қажетті газдарды жұтып, қажет еместерін өңдеп сыртқа шығарып отырады.

Фитобөшкенің жоғарғы қысымды температурасы тыныс алудың шырышты қабықтарын тітіркендіреді. Түрлі шөптерден дайындалған буды қабылдау тыныс алу жолдарының қызметін жақсартады, белсендіреді, адам денесінің терлеуіне, одан тердің шығуына әсер етеді. Оттегін қажет ету күшейе түседі, көміртегі газының ағзадан сыртқа шығуын 100 есеге арттырады. Сонымен қатар, түрлі шөптермен, эфир майлармен, фитонцидалармен ингаляция процедурасы жүреді. Фитобөшкенің әсерінен шырышты қабықшалардың ісінуі, тыныс алу жолдарының қысылуы төмендейді, тыныс алу бұлшықеттері тынышталады, бронхалар кеңейеді, тыныс алу ткандері қалпына келеді, омыртқалар сегменттері мен қабырғамыртқа суставтарының қозғалысы жақсарады. Фитобөшке тыныс алу жолдары ауруларын алдын алу мақсатында таптырмайтын процедура. Жоғарғы қысымды температура вирустар мен микробтарды жояды, тыныс алу жолдарын, эндокринді жүйелерді белсендіреді. Адам ағзасын жақсартып, жұқпалы аурулардың алдын алады.

Тері

Фитобөшкеде тердің шығуы көбейеді, теріден ылғалдың шығуы жылдамдатылады. Осының әсерінен адам ағзасына тағам және дәрі-дәрмектермен кірген улы заттар, токсиндер термен бірге сыртқа шығады. Фитобөшке ішінде отырғанда терінің тез сіңіргіш қасиетінің арқасында әртүрлі адам ағзаларына пайдалы әсерлер жүреді. Фитобөшке ішінде терінің барлық жүйелері белсене түседі. Эпидермистің құрғақ қабыршақтары түседі, терінің микроорганизмдері азаяды. Псориаз ауруын емдеуге әсерін тигізеді. Фитобөшкені жүйелі түрде қабылдаса адам терісінің жасаруы байқалады. Ұсынылатын емдік курсы – 21 процедура.

БҮЛШЫҚ ЕТ ЖҮЙЕСІ

Фитобөшке мен SPA капсула бұлшық еттер жүйесінің ауруларын емдеуге үлкен әсерін тигізеді, оның қалпына келуіне және жұмыс істеуіне пайдалы. Адам үш түрлі бұлшық ет жүйесі бар: жүрек бұлшық еті, тегіс бұлшық еттері, көлденең-жолақ (қаңқа) бұлшық еттері. Ауыр жұмыс кезінде, спорттық жарыстарға

дайындалу кезінде фитобөшке ауыртпашылықты, шаршап-шалдығуды, ауырсынуды төмендетеді, керісінше бұлшық еттер белсенді болып, жұмсарып, икемді қалыпқа келеді. Фитобөшке процедурасын дене уқалаумен біріктіріп отырып қабылдаса ең жақсы нәтиже береді. Өйткені, фитобөшке бұлшық еттерді жаттықтырушы, күш-қуатты молайтушы, төзімділікті ұлғайтушы болып табылады.

Буын байламдары аппараты

Сүйек пен байламдар бұлшық еттермен қосылып тірек-қозғалыс аппаратын құрайды. Осы ретте сүйек қорғаныс жүйесін атқарады, ішкі ағзаларды сыртқы жағымсыз әсерлерден қорғайтын қарқас ретінде, минералдық зат алмасу рөлін атқарады. Фитобөшке мен SPA капсула тірек-қозғалыс аппаратының дұрыс қызмет істеуін реттейді, жақсартады. Фитобөшкенің әсерінен буындардың қозғалысы артады, буын байламдарының икемдігі жақсарады. Фитобөшке қабылдағаннан кейін түрлі ісіктер, томпаюлар кетеді, себебі фитобөшке қан тамыры мен лимфаның жұмысын арттырып, буындардың қайта қалыпқа келуіне алып келеді.

Адамның басқа да ағзалары мен жүйелері

Фитобөшке мен SPA капсула адамның басқа да ағзалары мен жүйелеріне жағымды әсерін береді. Көп мөлшердегі тердің денеден шығуы бүйректің жұмысын жеңілдетеді, адам ағзасында су балансы реттеледі. Фитобөшке мен SPA капсулалар бүйрек үсті қабаттардың, қалқанша безінің, жыныс ағзаларының жұмысын белсендіреді, зат алмасу процесі жақсарады, көп ылғалды жоғалтудың әсерінен қанға қажетті микроэлементтер қалпына келеді. Фитобөшке мен SPA капсула еркектің қауқарын арттырады. Кешенді процедура зат алмасуға: газ, ақуыз, минералдар алмасуын күшейтеді, адам ағзасынан азоттық заттарды, органикалық емес фосфорды, натрий хлоридті, несеп қышқылын, ауыр жұмыстан кейінгі сүт қышқылын шығаруды реттейді. Фитобөшке мен SPA капсула процедура кезінде де және одан кейін де ағзаның зат алмасу жұмысының реттелуінің арқасында артық салмақты түсіруге әсерін тигізеді.

Гүлнұр НҮРӘЛІ,
Жанна ИМАНҚҰЛ

ХОШ ИІСТІ ДӘРІЛІК ШӨПТІ

КИКОТЫ

Елімізде аса сирек кездесетін және де жойылып бара жатқан дәрілік өсімдіктердің бірі. Кеңестік кезеңде елімізде киикотының 7-8 түрі кездесе, бүгінде оның 2-3 түрі ғана қалған. Алғашында тек қана шөлейтті аймақтарда өсетін өсімдік бүгінде тозаңдану арқылы тау бөктерлеріне «қоныс аударған». Көп жылдық дәрілік шөптің гүлдері майда, сыпырғы тәрізденіп жиылған, қызылкүлгін түсті болып келеді. Құрамында илік заттар, эфир майлары, аскорбин қышқылы, пигменттер бар. Киик отының құрамында наркоздық зат болғандықтан оны мал жемейді. Тау бөктеріндегі жайылымдарда төрт түліктің тұяғында тапталып, азайып бара жатқан дәрілік өсімдік өзінің әдемі иісімен және емдік қасиеттерімен өте құнды. Медицинада киикотын жоғарғы тыныс жолдарының қабынуына қарсы, қақырық түсіретін, несеп айдайтын, тамаққа тәбет арттыратын дәрі ретінде қолданады. Киик отынан жасалған тұнбадан асқазан қышқылы кемігенде, ішектің жұмысы нашарлағанда, жүйке жүйесін тыныштандыратын дәрі ретінде және де дененің қуаты кеміп, күші азайғанда қолданады. Халық медицинасында құяңға және бұлшық ет тартылғанға қарсы қолданылады. Сыртқы денедегі теміреткіге қолданады. Киик отының тамақ өнеркәсібінде, арақ-шарап дайындау өндірісінде, көкөністерді тұздау барысында иіс шығару үшін, парфюмерияда сабын мен иіс су дайындауға пайдаланады. Бүгінде АҚШ ғалымдары киик отының онкологиялық ауруларға ем болатынын дәлелдеп, одан дәрі-дәрмектер жасап шығаруды қолға алып жатыр.

Дәрілік шөп әсіресе, қымыз баптаушыларға таптырмайтын өсімдік болып табылады. Гүлі түсіп, пісіп-толысқан шағында теріп алып, кептіріп, онымен



қымыз баптайтын күбіні ыстайды. Ысталған күбіге киик отының иісі сіңіп, қымыз бал татитын болады. Алайда, тау бөктерінде өсетін дәрілік шөптің азайып бара жатқандығынан қазіргі кездері қымызды баптауға көп қолдана бермейді. «Қызыл кітапқа» енгізілуге сұранып тұрған таптырмас дәрілік өсімдік.

Киик отының спиртті тұнбасына мақтаны батырып алып тіске қойса, ауырғаны лезде басылады. Жүкті әйелдерді бұл өсімдікпен емдеуге болмайды, себебі, киикоты олардың ағзасына кері әсер етеді. Ал, тұрмыстық жағдайларда үй ішіндегі түрлі паразиттерді жоюға қолданылса, киімдердің арасына күйе түсірмес үшін киикотының ұнтақтарын пайдалануға болады.

Халық арасында жоғарғы тыныс жолдары қабынғанда киик

отын тер шығаратын дәрі ретінде мынандай емдеу тәсілдерін қолданады: 15 грамм ұнтақталған өсімдікті 1 стакан қайнап тұрған салып, 20 минут тұндырады да, 1 қасықтан күніне 3 рет ішеді.

Жалбыз – хош иісті және көп жылдық дәрілік өсімдіктердің бірі. Елімізде жалбыздың 10 түрі кездеседі. Сабағы тік, жапырақтары қарама-қарсы орналасқан. Дала жалбыз, су жалбызы, бұйра жалбыз, кермек немесе бұрыш жалбыз секілді маңызды түрлері бар. Таулы аймақтарда дала жалбызы көп кездеседі және оның дәрілік те маңызы бар. Осылардың ішіндегі бұрышты жалбызды дәрілік мақсатта кеңінен қолданса, кермек жалбыздың жапырағы мен гүл шоғынан жалбыз эфир майы алынады. Ал, бұл майдың негізгі құрам бөлігі – ментол. Ментол парфюмерия, косметика, кондитер, тамақ өнеркәсібінде, сондай-ақ, тіс ұнтағы мен пастасын жасауда пайдаланылады. Әсіресе, жүрек-тамыр жүйесі ауруларына қарсы қолданылатын дәрі «Валидол» осы ментолдан алынады.

ЖАЛБЫЗ – КӨПТЕГЕН АУРУЛАРҒА ЕМ

- Полиартритпен ауыратын адам кепкен жалбыз шөбін суға қайнатып, күніне бір реттен жатар алдында ванна жасап жүрсе, сырқатынан сауығады.

- Жалбыздың екі қасығын араластырып, күніне 1 шәй қасықтан 3 рет 2 ай ішетін болса – жүрек ауруларына ем.

- Бүйрек, бауыр, өт жолының қабынуына қарсы ем ретінде қолдануға болады.

- 2 шәй қасық жалбыз тұнбасына сары май араластырып, 1 шәй қасықтан күніне үш реттен қабылдау арқылы демікпе сырқатынан айығып, өкпенің тыныс алу жолдарын тазартуға болады. Булығып жөтелгенді тиып, қарлыққан дауысты ашады.

- Тершең адам жалбыздың

ЕРДІҢ ЕМДІК ҚАСИЕТТЕРІ



кепкен жапырағын ыстық суға бұқтырып демдеп, жатар алдында жарты стакан ішіп жатса, ал, аяғының шуашы барлар сол суға 3 мезгіл аяғын жуып жүрсе, жағымсыз иістен арылады.

• Соңғы кезде осы дәрілік шөптің тұнбасы іш кепкенді басатын, бойға күш-қуат беретін, несеп жүргізіп, қабынуын жазатын, етеккірдің шамадан тыс көп келуін тоқтататын дәрі ретінде де қолданылып жүр. Сонымен қатар, өкпе құртына да пайдаланатын болды.

• Кейбір жарақаттарға, іріңді шиқан және қотырларға жалбыз тұнбасын таңып қойса, тез жазылады.

Жалбыз қосылған шай адам ағзасын тазалайды. Сондай-ақ, жүрек ауруымен ауыратындарға, тамақтан уланғанда, асқазан, бауыр ауруымен ауыратындарға өте пайдалы. Қатты ашуланған кезде жалбыздың шайы тез тыныштандырады. Жалбыздың құрғатылған ұнтақтары мен шайлары қаланың кез-келген дәріханаларынан қолжетімді бағамен сатып алуға болады. Жалбыз қосылған шайды қан қысымы жоғары адамдарға, 6 жасқа толмаған балаларға ішуге болмайды.

ЖАУЖАПЫРАҚ

Әлемдегі ең әйгілі хош иісті-дәмдеуіш және емдік қасиеті бар өсімдіктер қатарына енеді. Латынша атауы – «мелисса», яғни, «ара жұлдызы». Егер, ара ұясының қабырғасын осы шөппен сүртсеңіз

болғаны, аралар сол жерге қаптай бастайды. Оларды еліктіретін де осы шөптің жұпар иісі. Омарташылар араларға тұзақ құру үшін ормандар мен жайылымдарда осындай тәсілді қолданып, жаңа орындарға осылай үйретеді. Ал, егер денеңіздің ашық жерлерін жаужапырақпен сүртіп қойсаңыз, аралар шақпайды. Сондай-ақ, жаужапырақтан бал да алынады. Оның екінші атауы сондықтан «балшөп» деп аталынады.

Көпжылдық дәрілік өсімдік, 0,5-1 метр биіктікке дейін өседі. Жапырақтары бір-біріне қарама-



қарсы орналасып, сопақшаланған жұмыртқа тәріздес болып келеді. Сабақтың жоғары жағындағылары қанық жасыл түсте болса, балағына қарай ашық жасыл түсті болып, беттері түктермен көмкерілген. Гүлдері екі жынысты, ақ және күлгін түсте, ұсақ түрде болады. Гүл табақшасы жасыл, қоңырау тәрізді.

Жаужапырақты көбінесе аңқыған хош иісі арқылы іздеп табады. Жапырақтарынан лимонның иісі аңқып тұратындықтан, оны кейде «лимонды жалбыз» деп атай береді. Ерекше хош иісті жаужапырақ гүлденген соң салмағы ауырлай түседі. Осы гүлге ерекше иіс беріп тұрған оның құрамындағы эфир майлары болып табылады. Иісінің тартымдылығына байланысты ас мезірінде де қолдануға болады. Балғын кезінде майдалап салаттарға қосса, өзінің хош иістілігімен ғана еліктіріп қоймай, астың дәруменділігін де арттырады.

Бұл өсімдікті адамдар көне заманнан бері тәбет ашу мақсатында қолданып келген. Халық медицинасында жүректі тыныштандыру, әйелдердегі етеккірдің келу мерзімі бұзылысында, жүктілік кезінде болатын кеселдерде және ұстамалы ауруға қарсы қолданысқа енген дауалық қасиеті өте күшті дәрілік өсімдік.

Жаужапырақтың дәрілік қасиетін алғаш рет бағалаған арабтар эпилепсияны, психикалық ауруларды, апатияны, меланхолияны емдеуге пайдаланып, өздерінің «өмір эликсирі» деп аталатын шөптерінің қатарына қосқан екен.

Орта ғасырларда Францияда әйелдердің босанар алдында жаужапырақтан жасалған самсаны арнайы жегізетін көрінеді. Сонымен қатар, ағзаға күш-қуат беруші компонент ретінде әрі жүректің жұмысын жақсарту үшін осы шөпті кеңінен пайдаланған.

Жасан Зекейұлының ғылыми материалынан



СЫМБАТ ПЕН ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ 12 ТАҒАМ

Өрдайым сымбатты көрініп, денсаулығым мықты болсын десеңіз, ас мәзіріңізге пайдалы 12 тағамды енгізіңіз.

1. Сүт

Адамзат баласы дүниеге келген кезде әуелі ана сүтін қорек етеді. Ана сүті өмірге келген жас сәбидің дамып, өсуіне ықпал етеді. Себебі, оның құрамында балаға қажетті элементтер бар.

Жас сәбиге сүт қаншалықты қажет болса, үлкен адамдарға да соншалықты қажет. Сүт құрамындағы ақуыз тырнақ, шаш өсімін жақсартып, сүйектердің қатайып, мықты болуына әсер етеді. Дәрігерлердің айтуы бойынша, күнделікті майлылығы төмен сүт өнімдерін пайдалану ас қорыту жүйесін жақсартады.

2. Айран

Сүт те бар элементтер айранда да бар. Сондай-ақ, айран да ағзадағы зат алмасу жүйесін жылдамдатады. Артық салмақтан арылуды көздейтін жандар күніне 1 стакан айран ішсе, діттеген мақсатына жете алады. Диетолог-мамандардың айтуынша, айранды кешкі уақытта ішкен пайдалы.

3. Тауық еті

Тауық етінің құрамында В тобындағы дәрумендер, ақуыз бен аминқышқылдары бар. Ас қорыту жүйесін, ағзадағы қан айналымын, жүрек пен бұлшық ет жұмысын жақсартады. Қуырылған тауық етінен қарағанда қайнатылған тауық еті пайдалырақ.

4. Балық

Балық құрамында ағзаға қажетті барлық элементтер бар. Оның құрамындағы антиоксиданттар қимылқозғалыс координациясын жақсартып, көтеріңкі көңіл-күй сыйлайды.

5. Көкөністер

Сәбіз, орамжапырақ, қызылша құрамында көз көруін жақсартып, теріні қалыпқа келтіретін бета-каротин бар. Бета-каротин көрілікті тежеп, асқазан жұмысын жақсартады. Көкөністер анемия, авитаминоз, бүйрек пен бауыр ауруларының алдын алып, оларға қарсы тұра алады.

6. Киви, ананас және цитрус жемістері

Бұл жемістердің құрамында С дәрумені бар.

Ағзадағы зат алмасу жүйесін жақсартып, стресс пен депрессиядан сақтайды. Көңіл-күйді көтеріп, иммунитетті күшейтеді. Сондай-ақ, жемістер артық салмақтан арылуға жол ашады.

7. Манго

Аминқышқылдары мен А, В, С тобындағы дәрумендерге және пайдалы әрі ағзаға қажетті элементтерге толы жеміс. Манго артық салмақ тастауға, стресстен арылуға жол береді. Тұмау, ринит сияқты аурулардың алдын алып, көз көруін жақсартады.

8. Шие

Ағзаға пайдалы төтті жидек құрамында иммунитетті күшейтедін каротин мен С дәрумені бар. Каротин ағзадағы зиянды қалдықтардың сыртқа шығуына ықпал етеді. Ал С дәрумені өкпе, бүйрек, анемия ауруларының алдын алады.

9. Қара бүлдірген

Бұл қара жидектің құрамында В дәрумені, глюкоза және аминқышқылдар бар. Ағзадағы зат алмасу мен көз көруін жақсартып, терінің таза әрі балғын болуына жол береді.

10. Асқабақ

Құрамындағы калий, кальций, магний, темір, мырыш, С дәрумені, ақуыз, бета-каротин сияқты элементтердің арқасында асқабақ онкологиялық аурулардың алдын алады. Шаш, тырнақ өсімін жақсартып, теріні тазартып, қатайтады. Ағзадағы зиянды қалдықтарды шығарып, артық салмақтан арылуға ықпал етеді.

11. Теңіз орамжапырағы

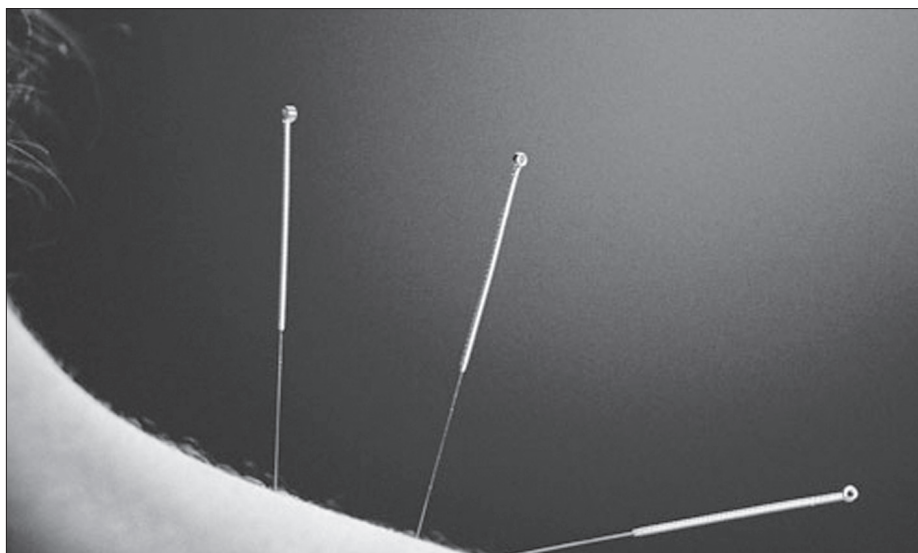
Мырыш, темір, калий, кальций, селен, мыс сияқты минералдарға бай көкөніс жүрек, асқазан, зат алмасу жүйесін жақсартып, семіздік, қант диабеті, йод жетіспеушілігі сияқты аурулардың алдын алады.

12. Жаңғақтар

Жаңғақтардың құрамында адам ағзасына қажетті бар элементтер мен минералдар бар. Ол кез келген аурудың алдын алып, оған қарсы төтеп бере алады. Диетолог-мамандар күнделікті бір уыс жаңғақ жеуге кеңес береді.

Емдеудің нәтижелі болуына әсер ететін алғышарттар

Инемен емдеуші кейбір дәрігерлер сол иненің жасалған материалынан, яғни, металл түрін емдеудің шипалы болуының алғы шарты ретінде түсіндіруге тырысады. Атап айтқанда, емдеу нәтижелілігінің әртүрлі болуы иненің алтын, күміс сияқты тот баспайтын асыл металдардан жасалуына тікелей байланысты деп санайды. Мұндай пайымдаулар иненің шығу тарихы, иненің емдік қасиетіне дәлел болатын және клиникада емдеу барысында сыналып дәлелденген нәтижелер тұрғысынан қарағанда адамды сендіре алмайды. Біздің топшылауымызша, емдеудің анағұрлым шипалы да нәтижелі болуы - иненің жасалған материалынан гөрі, мынадай себептерге өте-мөте байланысты сияқты.



адам ауыр халде, дене мүшелерінің қызметі төмендеген болса, нервті жаймен «тітіркендіріп», иненің денеде тұру уақытын азайту керек. Егер науқастың хал-ахуалы жақсы болып, дене мүшелерінің жұмыс қабілеті ойдағыдай болса, жүйкені күштірек «тітіркендіріп», инені денеде ұзағырақ ұстаған жөн. «Тітіркендірудің» күшті немесе әлсіз болуының науқасқа әсері туралы айтқанда, біз А.В.Вишневскийдің нервтің жұмыс қабілеті іліміне сүйенеміз.

А.В.Вишневский ілімі бойынша, нервтің тыныш кезінде берілген әлсіз «тітіркендіру» нервтің қозғалысын ақырын етеді, ал, күшті «тітіркендіру» болса, күшті нерв қозғалысын туғызады. Ал ауруға шалдыққан адамның жүйкесін тым үстемелеп, күшті «тітіркендіру», қажетті қозуды тудыруы былай тұрсын, керісінше, «тежелу» процесін тудырады. Сол үшін де «тітіркендірудің» шама-шарқы мен ұзақтығын (уақытын) белгілеу ауруды емдеуде басты рөл атқарады.

Содан соң сырқаттың ауруына қатысты нерв нүктесін («шойин») дәл таңдап алудың маңызы өте зор. Мәселе диагнозға сәйкес керекті нүктелерді дұрыс таңдап алумен ғана бітпейді, сонымен қоса, инемен

дәл сол нүктелерді тауып шаншуы да аса маңызды. Кез келген нүктеге қалай болса солай ине шанши беру науқасқа ешқандай пайда бермейді. Ауру адам ине шаншылғанда өзін бейне бір «әлсіз ток» соққандай, «терінің асты жыбырлағандай» немесе нүкте «дәл басылғандай» әсерде болса, емдеуші ине дұрыс, нағыз керекті нүктеге шаншылды деп түсінсе болады.

Кейбір науқастарға ауырған жерінен алшақ тұрған нүктеге ине шаншылады. Мұндай жағдайда емдеуші дәрігер ең сезімтал нүктелерді таңдап алу әдісімен сол нүктелерді күшті «тітіркендіру» арқылы «тежелу» процесін тудырады. Мысалы, тіс ауырғанда, бас қатты ауырғанда «Хо-го-шиң, жәннитин» нүктелеріне ине шаншу қажет. Мұны «үстемдік заңымен» түсіндіруге болады. Бұл заң бойынша ми қабығында бір мезгілдің ішінде екі бірдей «қозу» орны пайда болмайды. Тек күшті қозуда тұрған орын ғана «тежелу» жағдайына түседі. Демек, ең сезімтал нүктеге берілген күшті «тітіркенуден» пайда болған мидағы «қозу орны», ауру пайда қылған «қозу орнынан» күшті болады да, оны тежеп тастайды. Соның нәтижесінде аурудан сауығу мүмкіндігіне ие болады.

Емдеудегі ең басты мәселе – диагноздың анық және дұрыс қойылуы. Клиникада бірнеше түрлі сырқатқа бірдей немесе ұқсас диагноз қойылады. Бұл анықсыздық емдеу барысында сәтсіз нәтижелерге әкеліп соқтырады. Мысалы, бел-омыртқа туберкулезінің, омыртқаның сынуы немесе оған сызат түсуінің, денедегі зат алмасу процесінің бұзылуынан бел-омыртқа төңірегіне тұз тұнбаларының шөгін қалуында, бүйрек аурулары мен басқа да сырқаттарда, құянда (радикулитке) болатын белгілерге ұқсас сипаттар болады. Бұларды радикулит деп қате диагноз қойып емдеудің зияны болмаса да, ешқандай нәтиже бермейтіні түсінікті. Себебі, әртүрлі аурулардың пайда болуының неше түрлі себептері болады. Сондықтан оларды емдегенде, бірнеше әдіс-тәсілдермен емдеу қажет екендігі заңды. Ең бастысы, нервті «тітіркендіру» шамасын білу қажет. «Тітіркендіру» мөлшері аурудың жалпы жағдайына және оның сипатына байланысты. Егер ауру

ҚАН ТАПСЫРУДЫҢ ШАРИҒИ ҮКІМІ ҚАНДАЙ?

Мұсылман өз бауырына жәрдем етудің ең жақсы жолдарының бірі – қан тапсыру. Қан тапсыру арқылы, әсіресе, төтенше жағдайда жедел жәрдемге мұқтаж жандарға көмектесу – ең қайырымды істің бірегейі. Бұл ізгі амал адамдарға өмір сыйлауға үлкен себеп. Құран Кәрімдегі: «...Кім кісі өлтірмеген не жер бетінде бұзықтық жасамаған бір адамды өлтірсе, шын мәнінде, ол адамдардың барлығын өлтіргендей болады, ал кім оны тірілтсе, адамдардың барлығын тірілткендей болады...[1]», – деген аят соның айғағы.

Хадисте: «Кімде-кім бауырына көмек етуге мұршасы болса, қол ұшын берсін[2]», – деп айтылған. Дегенмен, қан тапсыру адамның өз денсаулығына кері әсерін тигізбейтініне көз жеткізгені жөн.

Пайғамбарымыздың (с.ғ.с.) Әбу һурайра (р.а.) жеткізген мынадай хадисі тағы бар: «Кімде-кім мұсылманның бұл дүниедегі уайым-қайғысын сейілтсе, Алла оның қияметтегі бір уайым-қайғысын сейілтеді. Қиындыққа



тап болғанның жағдайын жеңілдетушіге Алла бұл дүние мен қияметте жеңілдік береді... Бауырына қол ұшын беріп тұрушы пендеге де Алла өз жәрдемін тоқтатпайды[3]».

Қаржылай садақа беріп, қайырымдылық етудің қаншалықты сауап екені белгілі. Мұндай ізгі амалдың қайырымы жеті жүз есеге дейін еселеп беріледі. Тіпті, одан да асырып берілетіндігі айтылады. Ал, қан тапсырудың сауабы садақа беруден де жоғары. Өйткені, бұл – адамға өмір сыйлаумен пара-пар.

Ал, адам өмірінің мал-дүниеден әлдеқайда қымбат екенін айтпаса да болады. Алла Тағаланың жаратылысына жақсылық жасау – аса мол сауаптың көзі. Тіпті, жануар екеш жануарға жасалған жақсылық себепті жәннаттық болғандар жайлы хадистер бұған куә. Ал, мұсылманның өмірін сақтап қалуға себепші болудың орны әлдеқайда жоғары екені даусыз.

[1] Маида сүресі, 32-аят

[2] Ибн Хиббан

[3] Муслим

ЖЕТІ АТАҒА ДЕЙІН ҚЫЗ АЛЫСПАУ ЖАЙЛЫ ДІНІМІЗ НЕ ДЕЙДІ?

Құран Кәрімде: «Сендерге аналарыңа, қыздарыңа, әпке-қарындастарыңа, әкелеріңмен бір туған әйелдерге, аналарыңмен бір туған әйелдерге, бір туған бауырларыңның қыздарына, бір туған әпке-қарындастарыңның қыздарына, өздеріңді емізген сүт аналарыңа, бірге еміскен сүт бауыр әпке-қарындастарыңа, әйелдеріңнің аналарына, үйленіп жақындасқан әйелдеріңнің қолдарындағы өгей қыздарыңа үйленуге тыйым салы-

нады...[1]», – деп отасуға болмайтын әйелдер қатарын санамалап өткен.

Демек, мұнан басқа қыздармен отбасын құруға болады. Дегенмен, халқымыздың «Жеті атаға дейін қыз алыспайтын» игі дәстүрі бар. Бұл – қан тазалығымен қоса ертең дүниеге келетін ұрпақтың физиология мен психологиялық жағынан дені сау ұрпақ болуының бірден бір кепілі.

Ал, шариғатта «әл-Ғадату му-хаккама[2]» «Әдет-ғұрып – үкім

ретінде орындалады» деген қағида бар. Дін үкіміне қарсы шықпаған салт-дәстүрге шариғат тарапынан ешбір сын жоқ. Сіз жеті атаңызды анықтап, қыздың да шежіресін түгендеп үлкендерден бата алыңыз. Байсалдылықпен, ақыл-парасатпен мақсатыңызға жетіңіз.

[1] Ниса сүресі, 23-аят

[2] Шейх Ахмед бин шейх

Мұхаммед Зарқа, Шарх қауағид фиқһия, 219-бет

Қарғыс алма, алғыс ал

«ЖАС-АЙ» МЕНІҢ АРМАНЫМА ҚАНАТ БІТІРДІ

Он жыл бұрын алғашқы іргетасын қалаған «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы турасында әлі көп адамдар біле бермейді. Дәстүрлі медицинада көп уақыт емделіп, нәтиже көрмеген жандарға шетел асып, үлкен қаражатпен емделуіне тура келіп жатады. Мұны біреудің қалтасы көтерсе, біреудің қалтасы көтермейді.

Ең алғаш осы «Жас-Ай» медицина орталығы жайлы теледидардан Жасан Зекейұлының сұхбатынан естідім. Өзімнің буындарым сырқырап, басым ауырып, түнімен шаншу қадалып, мойынымды бұра алмай қалатын кездерім болатын. Бір отбасының асыраушысы өзім болғандықтан, балаларға тамақ, киімге жетсінші деп, күнделікті қу тіршілік қолбайлау бола берді де, «Жас-Ай» медицина орталығында емделу менің армаңыма айнала берді. Тым болмаса, басқаларға көмегім тисін деген ойменен емге зәру болып жүрген жандарға осы орталық жайында айтатынмын. Дәрігерлік жұмыс қолымнан келмесе де, адамдарға бір пайдамды тигізу үшін жақын достарыма, тіпті жұмысымдағы басшыларыма дейін дұрыс емделудің жолдарын көрсетіп отырдым.

Солардың бірі, менің ең жақын досым Рахымбай Дәулетбаев бірде келіншегін ертіп, Шымкент қаласынан бізге қонаққа келген болатын. Әңгімелесе отырып, «Жас-Ай» журналын қолдарына ұстаттым. Журналды түгелдей қарап шыққан соң, жерден жеті қоян тапқандай: «Отбасымыздың асыраушысы Рахымбайдың денсаулығын түзеу керек. Емделеміз деп жұмыстан уақытша босатылып, бармаған

емшіміз бен дәрігеріміз қалмады. Тіпті, Ташкент қаласына дейін бардық. Отағасының аллергиясы бар еді, мұрны иіс сезбейді. Кейде қан қысымы көтеріліп кетеді. Мына журналдан байқағаным, осы аурулардың бәрін де инемен емдейді екен. Осы жерге тәуекел деп барып көрейік. Ал, сен бізді «Жас-Ай» орталығына алып барып, мекен-жайын көрсетіп жібер!» деп, келіншегі қолқа салып, қуанып кетті. Рахымбай досым осында емделген соң, денсаулығы кәдімгідей жақсарып, вахталық жұмыс бабымен Ақтау қаласына жұмысқа кетті. Ең алғаш рет темекінің иісін қалай сезгені туралы айтып, әзілдеп жүргені бар еді. Ол қазір «Жас-Ай» медицина орталығына әлі күнге дейін алғысын айтып жүретін болды.

Бұдан да өзге көптеген жандарды жүргізуші болып жұмыс істеп жүргенімде «Жас-Ай» медицина орталығына әкеліп тастайтынмын да, ішімнен «Шіркін, өзіме де осы жерден емделетін күн туса ғой» деп, армандаушы едім. Осы жолы емделудің бір сәті түсіп, Жасан Зекейұлының өзімен кезіктім. Бүгін міне, бесінші күн ине алудамын. Буындарымның сырқырағаны басылып қалды. Мойыным да қиындықсыз бұрылатын болып, түн ұйқым тыныштала түсті.

«Жас-Ай» медицина орталығында емделген жандардың жазылып жатқандығы бір жағынан ертегі сияқты көрінгенімен, осы оқиғалардың шынымен де шынайы екендігін өз көзіммен көріп жүрмін. Бұл мекеменің халыққа бергенінен, берері көп. Денсаулықты басты байлық деп жатамыз. Арман-мақсаттарымызға қиындықсыз жетуіміз үшін, ең алдымен

денсаулық керек. Ал, «Жас-Ай» медицина орталығы өміріміздегі сол армандарымызға қарай жарқын жол ашады. Бұл орталық мен үшін айналасына нұрын шашып тұрғандай әсер қалдырады.

Халыққа қалтқысыз қызмет көрсетіп жүрген ақ халатты дәрігерлерден Бибігүл Нұртаеваға, Индира Омароваға, мейірбике Арайлымға алғысымды білдіремін. Күндей күлімдеген жарқын жүздерін көрген кезде барлық уайым-қайғыңнан да арылады екенсің. Дәрігерлердің осындай биік деңгейдегі жақсы қызметтері басшылары Жасан мырзаның тәлім-тәрбиесінен болар деп ойлаймын. Жылы жүздеріңізден әрдайым күлкінің нұры таймасын. Болашақтарыңыз жарқын болсын.



Күлімбет ҚОШМҰРАТОВ,

Алматы облысы,
Байсерке ауылы



Шыңға шыққан қырандай

Қашан көрсен де, қай жерден кездестірсен де қазақи болмысынан бір айнымайтын, жерге иіліп тұратын жемісті ағаштай ардақты азамат Сәрсенбай Құрманұлы жайлы сыр шерту мен үшін қиындық тұдырмасы анық. Өйткені, жүрегінің төрінен орын алған адам туралы айтар сөз де жүрек түкпірінен шығады. Атырау облысының Құрманғазы ауданында кіл мықтылардың мекенінде өмірге келген Сәрсенбайдың бойынан тектілік байқалып тұрады. Шындығында, шыңға шыққан бүркіттің басы жоғары емес, төмен қарап тұрады анық. Сәрсенбай мырза да мансабы өсіп, мәртебесі көтерілсе де ешқашан кеудесі көтерілмеген асыл азамат.

Біртоға, көп ашылып кетпейтін Сәрсенбай мырзаның байсалдылығы мен салмақтылығы көзге меншудалап тұрғанменен, жуас деп ойлау ағайтық болар еді. Расында, елі мен жұртының, ұлысы мен ұлтының, отанының мүддесіне қиғаш нәрселерді көргенде, сабырынан айырылып, бойында Махамбеттің қаны ойнап, жанарында Исатайдың оты жарқылдап шыға келеді. Бұл мінезіне жақында ғана мінберде қасқайып тұрып айтқан тіл мүддесіне қатысты айтқан сөзі дәлел. Халық көрді, риза болды.

Ел үшін еңбек ете білетін, дос пен құшпанына өзін түгел мойындайтын, халықтың адамы, тарихтың қайнарынан қанып ішкен, экономикалық саясат, инновациялық даму тұрғысынан білімі мол, белгілі заңгер, тіл жанашыры, ҚР Парламенті Сенатының депутаты Сәрсенбай Еңсегенов өткен жылы «Парасат» орденімен марапатталды. Бұл елдің ризашылығы мен Елбасының құрметі деп білдік.

Елағасы жасына келіп, елуді еңсеріп, елімізге аянбай еңбек етіп жатқан Сізді алда келе жатқан меншікті мерекенізбен құттықтап, зор денсаулық отбасыңызға береке-бақыт, қызметіңізге табыс тілейміз!

Құрметпен, академик Масан Зекейұлы



Білікті маман – ел ертеңі

Мас болса да көргені мен оқығаны мол, білікті де білімді азаматтың бірі, Шалдықорған өңірінің, киелі Жетісудың тумасы – Дархан Қадырбайұлы Нұрпейісов Қазақстан Республикасы қаржы секторын дамытуға қосқан үлесі үшін Қазақстан қаржыгерлер қоғамы бекіткен «Еңбек сіңірген қаржы маманы» Қоғамдық орденімен марапатталып отыр.

Ол «Мемлекеттік Билік Академиясы», «Қазақстан Республикасы Жоғарғы сотының Соттар Академиясы», «Қазкоммерцбанк», «ҚазАтомпром», «Қазақстан әуе жолы» сияқты елімізде кеңінен танымал белгі-белгі ұлттық, мемлекеттік мекемелерде шыңдалып, мол тәжірибе жинақтаған. Алматы қаласы бойынша «Ұлттық банк» комитетінің төрағасы болып, қазіргі уақытта ҚР Ұлттық банкінің әкімшілік департаментінің директоры болып қызмет істеп жатыр.

Қазақстан Республикасының валютасы тәуелсіз еліміздің мемлекеттік рәміздерінің бірі болып табылады. Ұлттық теңгеміздің әлемдік деңгейдегі орны экономикалық және саяси салаларда тұрақты дамуымыздың кепілі екені сөзсіз. Ал қазіргі уақытта, бірақ бүкіләлемдік қаржылық дағдарыстан кемел қалыптасқан қаржыгерлеріміздің арқасында аз уақытта шығатынымызға сеніміміз мол.

Бәсекеге қабілетті дамыған ел қатарында болу үшін үлкен мемлекеттік, қаржылық, заңдық істердің айналасында білімін ғылыммен ұштастырған, ізденіс пен жаңашылдыққа бой ұрған дәл сіздей азаматтарымыз көп болсын.

Бұдан бұрын да мемлекеттік билік тарапынан «Ерен еңбегі үшін», «Қазақстан Республикасының Конституциясына 10 жыл» медальдарымен марапатталған, халқына берері мол маманды кезекті марапатымен құттықтап, ел игілігі, ырысы мен берекесі жолындағы еңбектеріне табыс тілейміз!

Құрметпен, академик Масан Зекейұлы

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,

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

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

Время приема:

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

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



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

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

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

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

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редактор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Тілшілер

Сәуле ТАБАЛДИНОВА
Арайлан АРМАНОВ
Баян МЕЛЬДЕШОВА

Беттеуші

Нұржан МӘДІЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

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

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

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



**«ЖАС-АЙ»-ға КЕЛІП,
АУРУЫҢЫЗДАН
АЙЫҒЫП ҚАЙТЫҢЫЗ!**

Тел: 8(727) 390-19-19, 87772321871