

№ 4 (19)
2012 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

Аңсар МҰСАХАНОВ,
Алматы облысының әкімі:

Жоспар айқын, Жұмыс ауқымды

14-16-беттер



Құрметті Жасан аға, мені мазалайтын басты дерт асқазан. Не екенін түсінбедім үнемі ас ішсем асқазаным кеуіп тұрғандай сезінем, ауырсынам. Әсіресе астан соң асқазаным төмен тартады. Көп кекірем, ішім жиі қатады. Осы дерттен айыға алам ба? Жергілікті емханалар асқазан жарасы деп диагноз қойды. Алматыға барып түбегейлі тексерілуге қазірше жағдайым келмей жүр. Сізден жауап күтем...

*Ермек Қайдарбеков
ШҚО, Үржар ауданы,
Бақты ауылы*

АСҚАЗАН СОЗЫЛУЫ

Сіздің дертіңізді жергілікті емханалар асқазан жарасы деп айтса, ол емханадағы мамандар да белгілі бір негізге сүйеніп айтқан болар. Егер бұл диагнозға сенбесеңіз уақыт өткізіп алмай үлкен емханаларда тексеруден өткеніңіз жөн. Өйткені кез келген асқазан ауруына жай қарауға болмайды. Дегенмен бұл дерттің сіз айтқан белгісіне қарап асқазан созылу дерті шығар деп ойлап отырмын. Өйткені сіз айтқан белгілер асқазан созылу дертінің клиникалық белгілерімен көп ұқсайды екен. Бірақ бұл сізді асқазан созылу дертіне шалдықты дегенім емес, қарапайым медициналық кеңес деп түсініңіз.

Жалпы асқазан созылу ауруы аты айтып тұрғандай, асқазанның қалыпты тұратын орнынан төмен қарай созылып кетуі. Көбінде бұл ауру бойы ұзын, арық адамдарда жиі кездеседі.

Асқазан созылуының клиникалық белгілері.

Аурудың белгілері - асқазан толып және кеуіп тұрған сияқты сезіледі. Бұл тамақ ішкенде тіптен, анық білінеді. Тамақ ішкенде кіндікке қарай асқазанның созылған жерісіп, томпайып біліне бастайды. Яғни, ауру адам тамақ ішкеннен кейін іші төмен қарай тартып, ұзақ ауырған белгі берсе немесе сол белгісі белінде білінсе, бұл асқазан созылуы ауруының симптомдары болып табылады. Кейбір науқастар кекіреді, құсады. Ал тегіс кушеткаға жатса, жаңағы белгілері жеңілдей бастайды. Ауру адам көбінде, арық, әлсіз болады. Бұл дертпен ауырғандарда тамақ ішуі нашар және үлкен дәреті тұрақсыз болады, іші жиі қатады. Асқазаны созылған науқастың тамағы өз ретімен қорытылмағаннан кейін он екі бармақ жарасына айналады. Он екі бармақтың (асқазаннан кейінгі жалғасатын ішек, негізгі қуаттың бәрін сіңіріп тұратын ішек) ас қорытуын қиындатады. Содан барып асқазанның қабынуы пайда болады. Мұны шығыс медицинасының ине терапиясымен жақсы емдеп жазуға болады.

Асқазан созылуына, асқазан аурула-

рына қолданылатын дәрілік шөптер:

Ақ жүрек (секпіл гүл)

Асқазан созылған, соқыр ішек ауруларына ақжүрек 2 сәрі, матурешке 1 сәрі, жалбыз 1 сәрі, қалампыр 1 сәрі, қарандыз 1 сәрі, иір 1 сәрі осыларды 2 кг. суға қайнатып, 1 кг. қалғанда қайнаған суды сүзіп алып, қара шекер қосып, бір ішкенде 12 грамнан бір күнде 3 рет ішкізеді.

Жау жұмыр

Асқазан әлсіздігіне, дене қуаты әлсіреуге жаужұмыр 1 сәрі, ит мұрын жемісі 1 сәрі, қызыл мия тамырынан 5 мысқалды суға қайнатып, қой сүтін қосып бір күнде екі рет ішкізеді.

Шырғанақ

Асқазан жарасына шалдыққандарға шырғанақ жемісінен 5 мысқал, қожашөптен 1 сәріні суға қайнатып бір күнде екі рет ішкізеді.

Ақ жусан

Асқазанға тамақ батпауға, тамақ бездері қабынуға ақ жусаннан 1 сәрі, қызыл мия тамыры 1 сәрі, иісті жалбыз жапырағы 5 мысқалды суға қайнатып, суына сиыр сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

Сары мия

Асқазан ауырғанға сары мия ұрығы 5 мысқал, ақ жалбыз 1 сәрі суға қайнатып, сиыр сүтін қосып бір күнде 2 рет ішкізеді.

Аю балдырған жемісі

Асқазан ауруы асқынып, іш бұрап ауырғанда, ас қорытудың нашарлауына немесе дене салданып, нерв ұйықтағанда, ұстамалы құрыспа ауруына аю балдырған 5 мысқал, ақжүрек 2 мысқал, зере 5 мысқал, көк бояу қабығы 5 мысқал, сары ағаштың түбінен 2 мысқалды суға қайнатып, суына қара шекер салып, оған сиыр сүтін қосып, бір күнде 2 рет ішкізеді.

Тырна гүл



Асқазан ауруына, кеуде қағатын көкірек ауруына тырнагүл 4 мысқал, қара андыз 2 мысқал, тобылғы тамырынан 1 сәріні суға қайнатып, суына сиыр сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

Бұғы шөп

Тамақ сіңбеуге, тамаққа тәбет тартпауға, нерв әлсіздігіне, ұйқысыздыққа бұғы шөп тамыры 2 сәрі, ащы жалбыз тамыры 1 сәрі, киелі ерменді 5 мысқал суға қайнатып, суына сиыр сүтін қосып, бір күнде 2 рет ішкізеді.

Бал

Асқазан әлсіздігіне, көкбауырдың нашарлауына, тамақ безі қабынуына балдан 1 сәрі, сары ағаш қабығы 1 сәрі, бұғының жас мүйізінен 5 фынды суға қайнатып, суын бір күнде 2 рет ішкізеді.

Қара өрік

Асқазан түгі қырылғанға, ішек кірнесіне өт шаншуына қара өрік дәні 5 мысқал, қызыл мия тамыры 5 мысқал, рауғаш тамыры 1 сәрі суға қайнатып, суына ақ шекер қосып, бір күнде 2 рет ішеді.

Меңдуана

Асқазан ауруына меңдуананың кептірілген жапырағы 1 мысқал, қызыл мия тамыры 1 сәрі, ақ жүректен 5 мысқалды 500г. суға қайнатып, 100г. қалғанда самасын сүзіп тастап, 30 грамнан бір күнде 3 рет ішкізеді.

Су шашы

Асқазан ауруы себебінен пайда болған құсықтарға тұнық судың түбінде жалбырап тұратын су шашынан бір уыс алып қайнатып, ішкізетін болса құсықты тияды.

Ырғай

Асқазан ауруына, құсуға ырғайдың бүрін, қабығын қайнатып суын ішкізетін болса жақсы өнім береді.

МАЗМҰНЫ

1

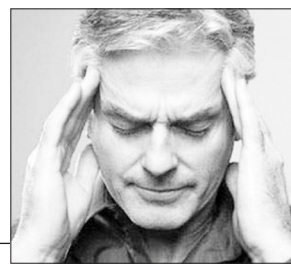
ТУБЕРКУЛЕЗ
ТУРАЛЫ НЕ
БІЛЕМІЗ?



4-5 - беттер

6

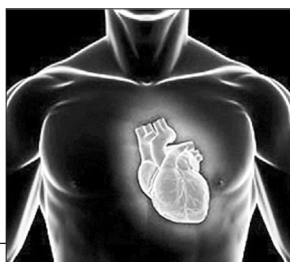
ЖОҒАРЫ ҚАН
ҚЫСЫМЫ ДЕРТІНЕ
ШАЛДЫҚҚАН-
ДАРҒА КЕҢЕС



10-11 - беттер

2

ТӘЖ ТӘРІЗДІ
АРТЕРИЯНЫҢ
ҚАТАЮЫ
АРҚЫЛЫ ЖҮРЕК
ӨЛЕТТЕНУ



6-7 - беттер

7

БАХЫТ ИСМАХАНБЕТОВ:
ДӘРІГЕР БОЛУ –
МІНДЕТІМ,
АЗАМАТ БОЛУ –
ПАРЫЗЫМ



18-19 - беттер

3

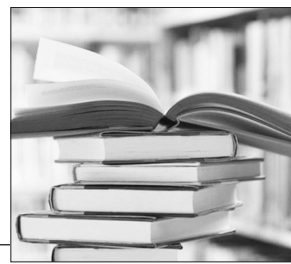
ІШЕЛІК, ҚАНЕ,
БАЛ ШҰБАТ!



8-9 - беттер

8

ЖАН
СҰЛУЛЫҒЫ –
БАҚЫТ
БАСТАУЫ



26-27 - беттер

4

МИҒА
ҚАН ТҮСУ



12-13 - беттер

9

ЖАСАНДЫ
ТҮСІК



30-31 - беттер

Құрметті оқырман!

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

Жазылу бағасы:

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

«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.

Туберкулез (латынша мағынасы – төмпешік), өкпе құрты деп те аталады. Көксау – адам мен жануарларда болатын созылмалы жұқпалы ауру. Туберкулезді қоздыратын микробактерияны 1843 – 1910 жылдары өмір сүрген неміс микробиологы Р.Кох 1882 жылы ашты. Сол себепті ауру қоздырғыш бактерияның аты – “Кох таяқшасы” деп аталады. Ол микробактериялар жіңішке, түзу не сәл иіліп келген таяқша түрінде болады, ұзындығы 1 – 10, ені 0,2 – 0,6 мкм. Көбіне бұл аурудан өкпе залалданады, кейде ми мен оның қабықшалары, омыртқа, бүйрек, лимфа түйіндері, буын, жыныс мүшелері және басқалары залалданады. Жыл сайын әлемде 8,8 миллион адам туберкулезбен ауырады. Оның 2 миллионы осы дерттің асқынған түрінен

етін шала пісіріп жегенде жұғады. Организмге Туберкулез таяқшасының енуі ауруға себепші болғанымен, оның толық дамуына адам организмінің имунитеттің әлсіздігі, жеткіліксіз тамақтануы, басқа да ауыр түрдегі аурулармен ауыруы (кант диабеті, ойық жара ауруы және т. б.), денеге суық тию, зиянды әдеттерге үйір болуы (темекі, наша шегу, ішімдікті көп мөлшерде қолдану) өте ыңғайлы жағдай болып, ауру тез басымдық алады.

Туберкулез көбінесе 3 жасқа дейінгі балаларда пайда болады, өйткені оларда ауруға қарсы имунитет әлі де нашар дамыған, сондай-ақ жасөспірімдерде жыныстық жетілу кезеңінде пайда болады. Туберкулез негізінен тұқым қуаламайды. Туберкулезбен ауыратын адамдардың, әдетте, балалары ауру

ТУБЕРКУЛЕЗ

туралы не білеміз?

Туберкулез ауруы адамзат тарихымен бірге жасасып келе жатқан көне аурулардың бірі. Ғалымдар тіпті ауру белгілері бұдан 7 мың жылдай бұрын неолит кезеңінде өмір сүрген адам сүйектерінен, біздің заманымыздан бұрын 3-2-ші мыңжылдықтағы египет мумияларынан табылғандығын дәлелдеген. Гиппократ, Гален, т.б. ғалымдардың еңбектерінде де бұл ауру аталады. Бірақ олар туберкулезді жұқпалы ауру қатарына жатқызбаған. Ал ибн Сина болса “Дәрігерлік ғылымның каноны” атты еңбегінде Туберкулезді тұқым қуалайтын аурулар қатарына жатқызған екен. Туберкулездің жұқпалы ауру екенін бірінші рет италиялық ғалым Дж.Фракасторо (1478–1553) анықтаған. Көп тарайтын жұқпалы аурулардың бірі болғандықтан, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы туберкулез ауруының салдары мен оны емдеудің әлеуметтік маңызын ескере отырып, наурыздың 24-ін өкпе ауруымен күрес күні деп белгілеген.

қайтыс болады. 2012 жылдың статистикасы бойынша Қазақстанда 6 196 адам өкпе туберкулезі дертімен тіркеуде тұр. Бұл Денсаулық сақтау министрлігінің эпидемиологиялық комитетінің төрағасы Жандарбек Бекшиннің аузымен айтылған санайғақ. Көрсеткіш 100 мың адамға 170 адамнан келетін көрсетеді. Егер аурудың зияндылығына, қауіптілігіне мән беріп дер кезінде емделмесе әр ауру ең аз дегенде 10 адамнан 15 адамға дейін ауруын жұқтырады.

Жұқпалы аурудың тарайтын негізгі көзі – науқас адамнан түскен микробтар бар қақырық. Сау адамға ол негізінен туберкулезбен ауырған адам түкірген қақырықтың ұсақ сұйық тамшылары арқылы не кепкен түйіршіктерін ауамен бірге жұтқанда; туберкулезбен ауырған үй жануарларының сүтіншікелейішкенде,

болып тұмайды. Бірақ өкпе құртымен ауыратын ата-ана дер кезінде емделмесе, аурудан сақтану ережелерін дұрыс сақтамаса, дертті баласына жұқтырып, баланың туберкулезбен ауруы мүмкін.

Туберкулез ашық және жабық түрдегі болып бөлінеді. Аурудың ашық түрімен ауыратын науқастың қақырығында туберкулез таяқшалары болады. Сондықтан туберкулездің мұндай түрімен ауыратын адамдар дереу адамдар ортасынан аластатылып, ем алуы қажет. Ал жабық түрінде қақырықта туберкулез таяқшалары болмайды, бірақ дерт асқынатын болса, аурудың жабық түрімен ауыратын науқастар да ауру жұқтырады.

Туберкулез ауруының қоздырғышы адам ағзасына түскеннен кейін ағзада өзгерістер болуы ықтимал. Бірақ ол

өзгерістерді адамдар бірден елең қыла бермейді. Дегенмен, егер екі аптадан артық уақытқа созылған жөтел мазаны алса, әлсіздік, дене қызуының көтерілуі, түнге қарай көп терлеу, тәбеттің нашарлауы бара-бара, жүдеу, шаршағыштық, ашуланшақтық, жұмысқа қабілеттің төмендеуі қан аралас қақырықтың түсуі, кеуде тұсының ауруы сөзсіз туберкулез ауруының жалпы белгілеріне жататындықтан, мұндай белгілерді сезінген әр адам өз денсаулығына алаңдап, тексерістерден өтіп тұруы керек.

Туберкулез таяқшалары түскен жердің тінінде кішкентай төмпешіктер пайда болады. Адам организмі сауыға бастаса, мұндай төмпешіктер жойылып кетеді. Кейде бұл төмпешіктердің сырты қатты затпен қоршалып, беріштенеді. Мұны некроз ошағы деп атайды. Адам организмі





әлсіреп, некроз ошағына қолайлы жағдай туса, сол жерде каберна (қуыс) пайда болады. Осы қуыста туберкулез таяқшалары дамып, кеңірдек арқылы өкпенің басқа бөліктерін зақымдайды. Мұндай науқастардың қақырығында микробактериялар мол болғандықтан, қақырыққа қан араласады.

Организмде Кох таяқшасына қарсы иммунитетті орнату үшін сәби дүниеге келгеннен кейін 3-5 күннің ішінде туберкулезге қарсы арнайы егу (БЦЖ) жүргізіледі. Елімізде туберкулез мәселері ұлттық орталығының нұсқауы негізінде ауруды анықтау үшін балаларға тері астына дәрі жіберіп, менту реакциясы жасалса, ересектерді жаппай флюорографиялық (рентгенологиялық жолмен) тексерістен өткізеді. Ауруды емдеудің терапиялық, хирургиялық, т.б. әдістері күнделікті дәрігерлік жұмыста қолданылады. Әрбір облыс орталығында арнаулы диспансер, жергілікті жерлерде олардың бөлімшелері жұмыс істейді. Науқас туберкулезге қарсы қажетті дәрі-

дәрмекпен, емдеу орындары төсек-орнымен тегін, жеткілікті қамтамасыз етіледі.

Туберкулез микробактериясының өзіндік айырмашылығы оның әртүрлі химиялық және физикалық әсерлерге тұрақтылығы. Сондықтан да, олар адам және жануарлар ағзасынан тыс жерлерде де (ыдыс-аяқтарда, кітап беттерінде, шаң тозаң арасында, әсіресе лас, қараңғы жерлерде) 9 айға дейін өмір сүреді екен. Мысалы: бактерия көше шаңында - 10 күн, кітап беттерінде - 3 ай, суда - 5 ай, сүт тағамдарында - 8 айға дейін сақталады.

Бактерияның тез өлетін жағдайы: егер күн көзіне шалдықса - 1,5 сағат, ультракүлгін сәуленің әсері - 2-3 мин.; сүтті қайнатқанда; күн сайын бөлмені желдеткенде; дым шүберекпен бөлмені тазалап, сүрткенде.

Кох таяқшалары дымқыл, сыз, салқын орындарды баспана етіп, тойынып, түрлендіріп тамақ ішіп организмге керек қуат күшін бермейтін халық бөлігінде көптеп кездесетіндіктен, бұл ауруды көбіне «кедейлердің ауруы» деп те атап жатады. Адамзат тарихындағы дәулетті, бай отбасынан шыққан ұлы тұлғалар, соның ішінде өзіміздің зерттеуші ғалымымыз – Шоқан Уәлиханов, сондай-ақ, Лев Толстой, Антон Чехов, Джордж Байрон, Фредерих Шопен т.б. өкпе құрты ауруына шалдыққан. Ол тұлғалар өткен кезеңде әрине туберкулез бактерияларына қарсы иммунитет тудыратын вакцина жаппай егу жасалмайтын еді...

Дәл қазіргі медицинада қолданылатын заманауи ем-домдардың әсерінен туберкулезден көз жұматындар саны азайып келеді. Дәрілік заттар дер кезінде қолданылатын болса ауруды біршама деңгейге асқынған науқастардың өзінің өмірін сақтап қалуға болады. Бірақ та, халық арасында ресми медицинадан мүлдем бас тартып, дәстүрлі ем алуды ғана жөн санайтындар да кездеседі. Олар үй жағдайында түрлі жануарлар майын қолданып, қымыз-қымыран ішіп қана, болмаса дәстүрлі ем жасайтын адамның айтқанын істеумен шектеледі. Осындай «емшілік» ауру белгілерінің түрінің өзгеріп кетуіне, осының салдарынан шын аурудың шипалы кезеңін өткізіп алуға әкеліп соғады. Сондықтан дәрігер кеңесінсіз дәрі ішуден сақ болу керек. Туберкулез жөнінде тексерілу қажет деген ұсыныстан бекерден бекер қашып, өзін мұндай тексерулерден жоғары санап, тіпті, қорланатындар бар. Адам өз денсаулығы үшін «туберкулез» деген сөзден ұялуды және оған деген жалған қорқынышты жеңуі керек. Туберкулезге шалдыққан адам қандай жағдайда да ең алдымен ол микробтарды өлтіретін күшті

медициналық препараттарды қолдану керектігінен толық хабардар болуы керек.

Ауру белгісіне сезіктенген адам ең алдымен тұрғылықты орны бойынша медицина мекемесіне барып барлық тексерулерден өтуі шарт. Уақытында анықталған туберкулез-ойдағыдай айығып кетудің кепілдігі.

Туберкулез ауруының емі – арнайы дәрі-дәрмектермен Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы ұсынған екі сатыдан тұратын емдеу әдісі төмендегідей:

1) қарқынды сатысы: екі-үш ай міндетті түрде ауруханада жүргізіледі;

2) сүйемелдеу сатысы: төрт ай емханаларда жүргізіледі.

Ал балалар мен жасөспірімдер арасында емді толық аяқтағанға дейін ауруханада немесе емдеу-сауықтыру орындарында жүргізілгені дұрыс.

«Саламатты Қазақстан» Мемлекеттік денсаулық сақтауды дамыту бағдарламасының аясында медициналық қызметтің сапасы мен медициналық қызмет көрсету деңгейі айтарлықтай жақсарып, негізгі әлеуметтік маңызы бар аурулар көрсеткіші төмендеп келеді. «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы 2011-2015 жылдарға арналған және жыл сайынғы Қазақстан халқына Жолдауында айтылған Мемлекет басшысының тапсырмасын орындау үшін ҚР Үкіметімен жүзеге асырылады. Осы ретте туберкулездің алдын-алу үшін:

1) туберкулез ауруына қарсы арнайы БЦЖ вакцинасын егу бала туылған соң (3-4-ші күні перзентханада жүргізіледі), ал қайта егу мектептерде қыркүйек айында бірінші сынып оқушылары арасында менту сынамасы тек теріс болған балаларға жүргізіледі;

2) туберкулез ауруы жұққан балаларға, яғни менту сынамасы бірінші рет оң және айқын, туберкулез ошағындағы балаларға дәрігер тағайындайтын алдын-алу емі (химио-профилактика) жүргізіледі;

3) салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін, ол уақытылы демалу, құнарлы тамақ ішу, дене шынықтыру, жағымсыз әдеттерден (ішімдік ішу, темекі шегу, т.б.) аулақ болу туралы үкіметтік, қоғамдық идеялогиялық мекемелер үздіксіз іс-шаралар ұйымдастырылады.

Республикамыздың әрбір тұрғыны – Ел басының өзі бас болып халыққа үлгі еткен саламатты өмір салтын ұстанып, «ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздесе», денсаулықтың қадіріне жете білсе дұрыс болар еді. Адамның денсаулығы – қоғам байлығы екенін есте ұстай отырып, әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыруы керек.

**3. Серік
Жанна ИМАНҚҰЛОВА**

ТӘЖ ТӘРІЗДІ АРТЕРИЯНЫ қатаюы арқылы жүрек ө.

Адам денесіндегі қан айналысын қозғап жүргізуші – жүрек. Егер жүрек тоқтаса қан айналысы да дереу тоқтап, адам дереу жан үзеді. Жүрек көкірек бостығымыздың сол жағына қарай орналасқан. Үлкендігі өз жұдырығымызбен тең. Жүректі оң-сол жақ деп екі бөлікке, әр бөлікті жоғары-төмен екі қабатқа айыруға болады. Жоғары қабатын жүрек бөлімшесі, төменгі қабатын жүрек қарыншасы деп атайды. Жүректің оң жақ бөлігі мен сол жақ бөлігі бір-біріне тұтаспайды. Жүрек бүйірі үш қабат мықты еттен құралған.

Жүректің сол жақ қарыншасы жиырылғанда қан қысымы арқылы бүкіл денеге таралып, денеміздегі клетка, ткандарды қоректікпен және оттегімен қамтамасыз етеді. Қан жүректің оң жақ бөлімшесі арқылы жүректің оң жақ қарыншасына барып құяды, оң жақ қарыншаның жиырылуымен қан өкпеге барады да жаңа оттегі (ауа) сол жақ жүрек бөлімшесіне өтіп, сол жақ жүрек қарыншаға барады. Жүрек қарыншасы мен бөлімшесі аралығында немесе қантамырларға бір-бірлеріне жалғасқан жерлерінде қақпақша болады. Осы қақпақшалардың ретті ашылып жабылуымен қан кері ақпай бір бағытқа қарай ағады.

Жүрек бір секундта тоқтамай бүкіл денедегі қан айналысты жүргізіп, неше миллиард клетканы азықтандырса, бір жағынан зиянды, жарақсыз заттарды алып қайтады да денемізден шығарып тастайды.

Денсаулығы жақсы ересек адамның жүрегі минутына 75 рет соғады. Әр бір рет соққанда 70 миллилитр қанды шығарып отырады. Осылайша күніне 7 миллион миллилитр қанды ығыстырып шығарады. 60 жасқа келгенде бір адамның жүрегі өмірінде 175 мың тонна қанды ығыстырып шығарады екен. Осы қанды ұзындығы 1000 метр, кеңдігі 70 метр, тереңдігі 2.5 метр келетін тоспаға құйсақ бір көлшік жасауға болар еді.

Жүрегімізде және бір «автоматты меңгеру құрылғысы» бар. Ол үлкен мидың бір тұтас жетекшілігінде, жүректің соғуына бұйрық жеткізіп отырады. Жүрегіміздің бір реткі соғуына шамамен 0.8 секунд кетеді. Осы өте қысқа ғана уақытта жүректік жиырылу мезгілі оның 0.3-0.4 секунтын ұстаса, оның ішінде жүрек бөлімшесінің жиырылуы 0.1 секунд, жүрек қарыншасының жиырылуы 0.3 секунд ұстайды. Қалғаны жүректің босауы мен демалу уақыты болады. Жүректе осындай еңбек пен демалысты бірлестірген қызмет тәртібі болғандықтан ол мәңгі бір сарынмен қызмет тындыра береді.

ЖҮРЕК АЙДАРША АРТЕРИЯ ҚАН ТАМЫР АУРУЫ

Қан тамырдың тарылуынан жүрекке қан жетіспеу қалып, жүректің жиыры-

лу қабілеті төмендейді. Соның салдарынан жүрек әлсірейді де, жүрек айдарша артерия қантамыры қатайды. Бұл - жүрек ауруы деп те аталады. Жүрек айдарша артерия қан тамыры ауруының жасырын белгілері, өзге де жүрек қызметі бұзылу әсерінен болатын дерттерге ұқсамайды. Бұл дерттің өзіне тән клиникалық ерекшелігі бар. Бұл дертке шалдыққан болуы мүмкін деп қаралған науқасты әрекеттендіріп сынау және жүректің соғу күйін тексеретін 24 сағаттық электрондық кардиограмманы пайдалану арқылы жүрек айдарша артерия қан тамырының қатаю жағдайын күзетуге болады. Мұндай науқастардың дерті кейде аяқастынан ұстайды, шұғыл түрдегі жүрек етінің жайсыздануы пайда болғанда ғана байқалады.

ТӘЖ ТӘРІЗДІ АРТЕРИЯНЫҢ ҚАТАЮЫ

Тәж тәрізді жүрек артерия ауруының бірден-бір белгісі – жүрек шаншуы. Кейбір науқастарда жүрек шаншуы тұзу жатқанда ұстайды. Бұл жағдайда, ең жақсысы, басты көтеріп отыру, мүмкін болғанда, орнынан тұрып ары-бері жүрген дұрыс. Бұл жүрек етінің жиырылу күшінің әлсіреуінен тұзу жатқан кезде жүрекке қайта құйылатын қан ағыс мөлшерінің азайғандығының әсері. Бұл жағдай жүрек қуатының біртіндеп әлсіреп, жүрек соғуының тездеуін, қан қысымының өрлеуін, жүрек етіне жұмсалатын оттегінің артуына әкеліп соқтырады. Бұдан сырт, тұзу жатқан кезде жүрекке қайта құятын қан мөлшерінен жүрек сиымдылығы артып, жүрек еті артықша жиырылып, жүрек соғуы тездеп, қан қысымы өрлеп, жүректің оттегін қажетсінуін қанағаттандыра алмайды. Көп жағдайда жүрек шаншу екі түрлі формада кездеседі:

1) Орныққан жүрек шаншуы. Бұл жағдайда жүрек етінің тосыннан өлеттенуі болмайды.

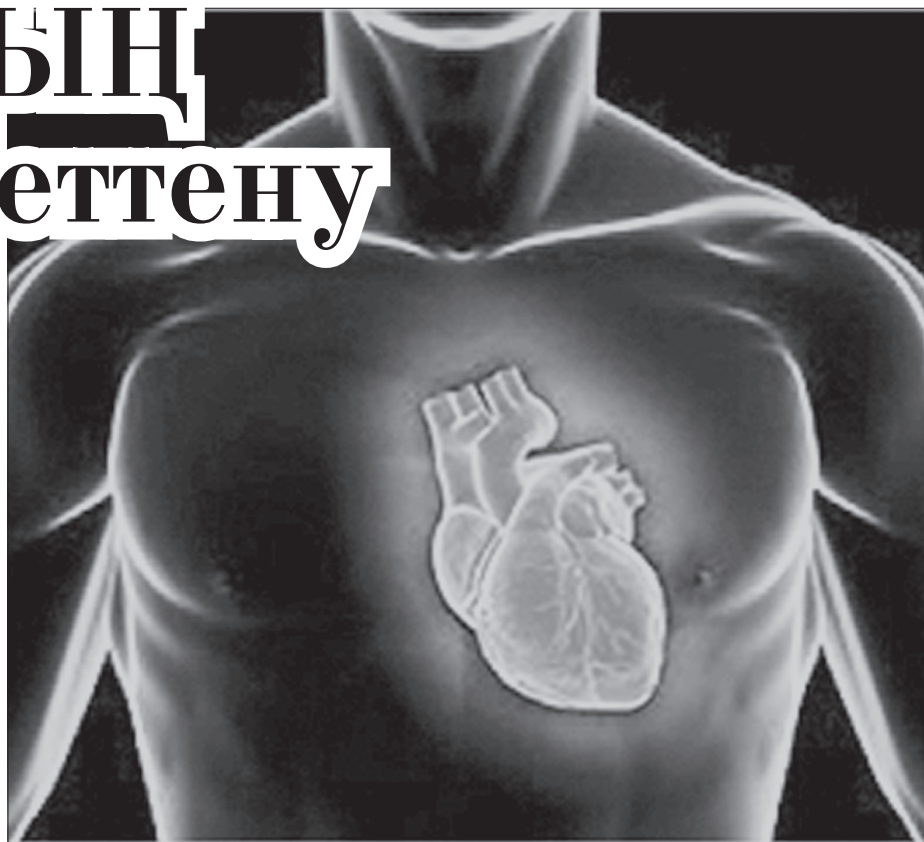
2) Жүректің орнықсыз шаншуы. Бұл алдын ала белгі бермейтін жүрек шаншуы болып, қатерлі өлеттенуге немесе тұтқиыл өлуге оңай алып келеді. Мұның басты себебі – шаншудың патогениясының бірдей

болмауында. Бұдан жүрек етінің өлеттенуі қан тамырдың тараюынан болады дейтін көзқарастың қате екенін аңғаруға болады. Жүрекетінің өлеттенуі тәж тәрізді артерияның тараю жағдайына қарай емес, дақтың сипатына қарай байқалады. Орныққан жүрек шаншуына шалдыққандардың көбінің тәж артериялары ауыр дәрежеде тараяды әрі 70 пайызының тамыр қуысы тосылып қалады. Бұл жағдайда қан тамырдың ішінде орныққан дақ пайда болып, оның құрамында май аз, бірақ тараю дәрежесі ауыр болады, дақтың ішін жапқан талшықты қабық қалың болып, оңай жарылып кетпейді. Мұның жүрек бұлшық етінің тез өлеттенуіне немесе орынсыз жүрек шаншуына апарып соғатын жағдайы мен қан тамырдың тараюына алып келуі жеңіл болады. Бұл көп жағдайда тамыр қуысының 20-50 пайыз тосылуына ғана себепші болады. Ал тұрақсыз дақтың ішінде май құрамы жоғары әрі онда көп мөлшердегі қабынбалы клеткалар болатындықтан оның талшықты қабығы жұқа болады да тез жарылып кетеді. Мұндай орнықсыз дақ өте оңай жарылып, қан пластинкасын активтендіріп, қан ұйығын қалыптастырады. Дақтан көбейген қан ұйығы тәж артерия қуысының тараюын жедел ауырлатады, тіпті оны бүкілдей тосып тастайды. Сондықтан дақтың орнықсыз және орнықты болуы жүрек бұлшық еті өлеттену ауруын белгілейтін фактор болып табылады. Осы ғасырда жүрек бұлшық еті өлеттену дертіне шалдыққан әрбір 100 науқастың 40-45 пайызы құтқаруға үлгермей қайтыс болған екен. Жүрек бұлшық еті өлеттенуінен аман қалған науқастар көп жағдайда 10-15 жылдан кейін созылмалы жүрек әлсіздігіне шалдығады. Бұл дертке шалдыққан науқастардың 5 жыл жасай алатындары жалпы ауырғандар санының жарымына да жетпейді. Бұл дертте ерлердің өмір сүре алу мерзімі 20 пайыз болса, әйелдерде 50 пайыз шамасында болады.

Жүрек бұлшық еті өлеттенгенде байқалатын белгілер:

Тәж артериясының қатаюынан болатын жүрек ауруы бар адамдардың 60 пайыздан астамы жүрек еті өлеттенуге шалдықудан бірнеше күн немесе бірнеше апта

ЫҢ леттену



бұрын шаршау, көкірегі жағымсыздану, қимылдағанда жүрегі қысылып, демі сығылып, тынышсызданудай белгілер болады. Мұндай белгілер жаңадан жүрек шаншуы пайда болғандар мен бұрыннан бар жүрек шаншуы ауырласқандарда өте анық білінеді. Егер жүрек шаншуы қайта-қайта ұстаса, қатты ауырып ұзаққа созылса, «нитроглицерин» таблеткасын сорса да басылмаса әрі жүрегі айну, құсу, тер басып, жүрек соғуы тездесе, онда дерттің асқынғандығынан дерек береді. Мұндай кезде науқасты тезірек ауруханаға жеткізіп, диагнозын анықтау қажет.

ЖҮРЕК ЕТІНІҢ ӨЛЕТТЕНУІ АЛДЫНДАҒЫ ҚОСАЛҚЫ АУРУЛАР

Жүрек етінің шұғыл түрдегі өлеттенуінің алдында бірнеше күн немесе бірнеше апта бұрын жүрек айдарша артерия тамырларының қатаюынан сол орында ісіну пайда болады. Осы себептен қантамырларда қанталау, шырығу келіп шығады. Осы сияқты қантамыр аурулары біртіндеп асқынып, жүрекке қан жетіспеу салдарынан науқастарда төмендегі өзгерістің біреуі не екеуі барларға жүрек етінің өлеттенуі алдындағы ауру белгілері деген диагноз қоюға болады. Белгілері:

1) Жүрек алды жайсызданып, шаншып ауырады;

2) Бұрын жүрек алды шаншитын ауру тарихы бар болса, жүрек алдының тұтқиыл шаншып ауруы біртіндеп асқына түседі;

3) Жүрек алдының шаншып ауруы күрделене түсіп, ұстау уақыты созылады. Әдетте жарты сағат ұстау өте аз кездеседі, бұл кезде дәрі ішудің өнімі болмайды;

4) Кейбір науқастарда дем алған, ұйықтаған кезде жүрек алдының шаншып ауруы пайда болады, бұл жағдай күрделі болады. Науқас қатты терлейді, шалқасынан жата алмайды, ерні көгереді, науқас төсек үстінде жүрелеп отырғанда ғана жағдайының аздап тынышталғанын сезеді.

5) Жүрек алдының шаншып ауырғанымен қоса, жүрегі айну, құсу, жүрек әрекеті баяулау, қан қысымы төмендеу сияқты белгілер болады. Науқас қысылып тер басады;

6) Бұрын жүрек етінде өлеттену болса, жүрек алдының шаншып ауруы асқына түседі.

Жүрек бұлшық еті өлеттенген науқастар тамақтануға көңіл бөлу қажет.

Тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруы – орта жастағылар мен қарттарда үнемі кезігетін бір түрлі жүрек қан тамыр ауруы. Бұл дерт жоғары қан қысымы, жоғары қан майы, темекі тарту, семіздік және дене әрекеттерінің кемшіл болуы, қант диабеті, тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруының тұқым қуалау секілділерімен тығыз қатысты болады. Сондықтан тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруларының қатерлі факторларын жою – оның пайда болуынан сақтанудың ұтымды әдісі.

Үйлесімді азықтану. Бұл – тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруынан сақтанудың маңызды шарасы.

1. Бидай өнімдерін тұтыну мөлшері тұрақты болу, ұн тағамдарын үнемі жеу;

2. Жануарлардың етін тұтыну арқылы қажетті дәрумендерді толықтырып отыру және соя бұршақтан жасалған

тағамдардың (бұршақ шырыны, бұршақ сірнесі) тұтыну мөлшерін арттыру, бірақ артық қабылдаудан сақтану керек;

3. Үнемі қой етін тұтынуды азайтып, құс етін және теңіз өнімдерін мол пайдалану, сүтті көп ішу қажет;

4. Көкөніс, жеміс-жидек өнімдерін тұтыну және өсімдік талшықтарын көп жеу. Себебі өсімдік талшықтары қан майын төмендетумен қатар, тамақтан кейін адам денесінің көмір-сутекті қосылыстарды қабылдауын бәсеңдетіп, инсулиннің шығуын азайтады. Сол арқылы қан құрамындағы қанттың тепе-теңдігі сақталады.

5. Жүрек шаншуынан немесе жүрек бұлшық еті өлеттенуден аулақ болу үшін асты өлердей жеуден қатаң тыйылу қажет. Әсіресе, кеште тоя тамақтанбаған дұрыс.

Қорыта айтқанда, тамақтануды үйлесімді орналастыру арқылы жоғары қан майы, қантты несеп ауруы, семіздік секілді дерттерден өнімді сақтанып, сол арқылы тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруына шалдығу мөлшерін азайтуға болады.

Жоғары қан қысымы – тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруын пайда қылатын басты қатерлі факторлардың бірі. Сондықтан жоғары қан қысымы ауруына шалдыққандар қажетті ем-домды үйлесімді қабылдап отырғаны жөн.

Пайдалы дене әрекеттерімен ұзақ уақыт шұғылдану қан айналысын тездетіп, жүрек қағуының қан жөнелту мөлшерін арттырып, тәж тәрізді артерияны кеңейтіп, жүрек бұлшық етінің қанмен қамдалу мөлшерін арттырады әрі адам денесінің жоғары тығыздықтағы май белогін қабылдауын тездетіп, триглицеридті төмендетіп, тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруының пайда болуының алдын алады. Бұдан тыс, науқастар темекі шегуден тыйылып, арақты көп ішу сияқты нашар әдеттерден арылуы қажет.

ЖҮРЕК АЙДАРША АРТЕРИЯ ҚАНТАМЫРЫ АУРУЫНА ДИАГНОЗ ҚОЮ

Ең әуелі ауру тарихын сұрап білу, жүректегі өзгерістерді тексеру, жүректі электрондық кардиограммамен тексеру, жүректің соғу толқынына талдау жасау қажет. Бұл кезде жүрекке қан жетіспеу жағдайын байқауға болады. Жүрек қолқа қантамырларының үлкен-кішілігі, сыртқы көрінісі және өлшемді санды мәліметтері болады. Тексеру нәтижелерін осыларға салыстыра отырып, науқасқа диагноз қоюға болады. Жүрек ауруы барлардың жүрегі үлкейген болады. Рентген арқылы оның оң жақ жүрекшесінің үлкейгендігін, қолқа қантамыры доғасының үлкеюі арқылы қатайғанын байқауға болады. Қанның май құрамы артады, сол арқылы қан тамыр қатады.

Жасан Зекейұлының ғылыми материалдарынан

АҚ КӨБІГІ ЕРНІНДЕ ҚАЛЫП,
АШУЫ ЖЕТКЕН БОЖЫ-
МАСЫ ҚАНСЫРЫҒЫНДЫ
ЖАРА, ТІЛІНДІ ҮЙІРІП, САРАЙЫНДЫ
АШАТЫН ШҰБАТТАН РАХАТТАНА БІР
СІМІРДІҢ БЕ, АҒАЙЫН? ОЛ СУСЫН
АТАУЛЫНЫҢ ТӨРЕСІ БОЛСА, АЛ,
ДЕНЕГЕ ҚУАТ, ЖАНҒА ДӘРУ ЕКЕНІН
ДЕ БІЛГІҢІЗ КЕЛЕР, ШАМАСЫ?!

ШЕЛІК, КАНЕ, бал шұбат!



Шұбат жайлы әңгіме өрбітпес бұрын оның қайнар бұлағы саналған, қаражердің қайығы атанған ойсылқара – түйеге аздап аялдағанды жөн санадық. Түйе – сүтқоректі аша тұяқтылар санатына жататын төрт түліктің ұлығы.

Құды жылқының қолға үйретілгеніне төрт мың жыл шамалы болған және ол қазақ даласында іске асырылған деген тұжырымымызға түйе тағдыры да ұқсап қалды. Деректерге қарағанда, түйенің адамзат үшін игіліктеніле бастағанына да 4000 жыл болған. Түйе Арабстанда немесе Солтүстік Африкада үйретілген деген болжам бар. Түйе шөлге, ыстыққа, суыққа шыдамдылығы жағынан ерекше жануар. Бұл туралы көп еңбектеніп ізденген Мырзабай Омардың «Түйе һәм шұбат» деген кітабында түйе туралы көп мәліметтер берілген. Онда мыналар айтылған: «Түйенің 50 цельсий градус ыстықта 8 күн бойы нәр татпай жүре алатыны өз алдына бір ғылым. Ол осы уақыт аралығында жалпы салмағының 22 пайызын жоғалтады екен. Денесінің 40 пайыз сұйықтығын жоғалтса да өлмейді. Түйенің шөлге шыдамдылығының тағы бір сыры – күндіз дене қызуы 41,0-қа дейін жете алатындығында. Шөлдің суық түндерінде болса дене жылуы 30 цельсий градусқа дейін төмендейді. Клетка қабығы оның көп су жоғалтуының алдын алатындай ерекшелікте. Қан құрамы болса түйенің денесінде су минимумға түскенде де қан тамырында еркін жүретін пішінде. Бұған қоса шөлге шыдамдылықты арттыратын альбумин белогы басқа жануарларға қарағанда

қан құрамында анағұрлым көбірек кездеседі».

Түйе – артсаң көлік, жесең – ет, ішсең – сүт. Оның терісі тұрмыстық бұйымдарға істелісе, жүні, түбіті, өркеш майы, жілік майы, өкпесі, несесі, бота мәйегі, сүйегі, түйе құмалағы, қарны таптырмас емдік қасиеттерге ие. Түйе қазақ халқының өндірістік және рухани өмірінде ерекше маңызды орында болған. Жер-әлемге тарыдай шашырап кеткен қандастарымыздың ғасырлар бойы түйеге сүйеніп көшіп-қонып, өсіп-өрбігені, мәдениет ауыс-күйісін жасағаны белгілі. Қазақ қоғамындағы байлар салтанатын асырып, сары атанға қалы кілем жауып салқар көш – түйелі көшпен қоныс аударған. Ал, өгізді көшпен қарашалар көшіп-қонған. «Жылқы – бетегелі белге, найза – ұстаған ерге, түйе – ащы сорға, ел ішінде зорға бітеді» деген тәмсіл тегін айтылмаса керек. Сондықтан да «ақ түйе – барға жарасар» деп бардам адамдардың сән-салтанат үшін ақ түйе өсірген серіліктерін де тілге тиек еткен. Айталық, толықсып келе жатқан сымбатты да сындарлы аруларды «бүлдіршіндей» деп қасиетті түйе түлігінің желкілдеп жетіліп келе жатқан бүлдіршініне ұқсатса, айбарлы да адуынды, атпал азаматтарды «буыршындай бүлқынған азамат» деп әспеттейді. Ал, қылықтары балдан тәтті, томпаңдаған сүйкімді сәбилерді халқымыз «ботақаным, боташым, ақ ботам...» деп еркелетеді. Бота қыздарымызға есім ретінде де көп қойылады. Қысқасы, ойсылқараның шарапаты халыққа аз тимеді. Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с.) ғұмырының біраз бөлегі түйе

үстінде өтті. Ұлы Ислам мәдениетін әлемге таратуда түйе үстінде ғажап ауыр күндерді өткере жүріп, Алла берген парасатымен сан мәрте жеңіске жетіп, рухы асқақтаған. Сондықтан оның түйесі шөккен жерге мешіт салынған. Қасиетті «Құран Кәрімде» де түйенің аты аталған.

Түйеге тайсалмас табандылық, қайтпас қайсарлық беретін маңызды мүшесі – өркеш. Түйе өркешіне өзінің дене салмағының бестен біріндей май жиналады. Тұтас тұлғасындағы май атаулыны бір орынға жинап, оны қоректігіне, шөліне пайдаланады. Бұл ерекшелігі денедегі суды үнемдеп жұмсауының көмескі факторы. Бір өркешті түйе жай күндерде 30-50 келі қорекпен азықтанса, қысылтаң сәттерде күніне 2 келі құрғақ шөппен-ақ бір айдан астам жүре алады. Осындай кезде 33 пайыз арықтайды. Әдеттегі кездерде күйлі, қонды түйелердің баладай өркештері тіп-тік болады. Ал, індетке шалыққанда немесе қатты арықтаған кездерде өркештері жапырылып, кішірейіп, шөжіп қалады. Түйелердің өркешіне май жинаудан тыс су үнемдеу ерекшелігі бар дедік. Оның сыры – ылғалды тіндерінде сақтайды және сүзгіден әбден өткізген зәр шығара алатындығында.

Түйенің жейтін шөбінің көпшілігі – дәрі. Ғұлама бабамыз Әбу Әли ибн Сина «Адам ағзасына пайдалы шөптердің дені құмда өседі» депті. Ал, түйелердің негізгі мекені осы құмдар мен сортаң өңірлер. Сондықтан, оның тұла бойы тұнып тұрған дәрі десек қателеспейміз.

«Түйе табандарының жалпақтығы құмға батпасын деп әдейі жаратылғандығын ұқтырғандай. Табан терілері

қалың келгендіктен, құмның ыстықтығын елей бермейді. Аяқтары өте жұмсақ, аша тұяқты болып келеді. Барлық жер жағдайларына бейім. Тұяқтары аяғын оқыс соғылыстардан қорғайды. Тізелері өте қатты болып келеді. Оның себебі құмға жата қалғанда ыстықтан қорғайды. Ірі түйелердің салмағы 500-800 келіге дейін тартады. Бойы биік болғандықтан, 3 метр жердегі жапырақтарды да жей алады. Көздері өткір келеді. Олар қозғалыстағы нәрсені 1000 метрлік аралықтан байқайды. Бейтаныс нәрсе көрсе болды қауіптеніп дереу бастарын көтеріп алып қарап тұрады (М. Омар, «Түйе һәм шұбат»).

«Түйені – ішсе сүт» дейтініміз оның сауылу мерзімі ұзақ болып, жылдың әр маусымында да сүт беретін қасиетінен. Түйесі барлар шайлық сүттен тарыққан емес. Сүтінің шайды қызылқүреңдендіріп өңдендіретін ерекшелігі бар. Түйе сүті қосылған жағымды шай қан айналымын жақсартып, жүйке-жүйені жұмсартыды. Сүтінен ашытылған шұбат қазақ елінен тыс, тұтас Орталық Азия көлеміне кеңінен таралған. Шұбат халық медицинасында өкпе, асқазан, қырқұлақ, мешел т.б. аурулар мен әлсіздік, улану сияқтыларға да табылмас ем ретінде қолданылады. Шетелдіктер де шұбаттың адам ағзасына пайдалы екеніне көз жеткізген сайын құныға түсуде.

Мынадай бір аңыз бар: Шығыс медицинасының ғұламасы Әбу Әли ибн Сина ажал аузында жатса керек. Дағдарған шәкірттері: «Енді халық ауырып-сырқаса кім емдер екен», -деп уайымдаса керек. Сонда әлсіреген ол: «Әрі-сәрі болмандар, жұрт түйе сүтін іше берсін», -деген өсиетін ғана қалдырыпты. Емшілер, әсіресе, ақ түйенің сүтін қасиетті ем ретінде пайдаланған. Кей өңірлерде

жел-құз ауруларына шалдыққандарды түйе сүтіне түсіріп емдесе, енді біреулер адамды жасартады деп те ішетін болған. Жалпы сүт атаулыны қастерлеген қазақ, тіпті сүт құйылған ыдыстың жуындысын да аяқ астына, лас жерлерге, суға төгуге қимаған. Саудалап пайда көру түсіне де кірмеген. «Ақсату – жаманырым» болған. Қазір заманға қарай бәрі де басқаша өрбуде. Барлық ырымдардың астарына ғылыми көзқараспен үңіліп, ғылым арқылы жіңішкелікпен жіпселеп талдау жасап зерттесек, талай құпиялықты ашқан болар едік. Қазақ шұбатының әлем ғалымдарының таңдайын қақтырған бір қуанышқа ортақтасқанымыз жөн сияқты.

Түйе шаруашылығын өркендету, оның пайдасы мен қасиетін ғылыми тәжірибе негізінде зерттеп, саралау үшін, 1991 ж. Біріккен Араб Әмірлігінде симпозиум өтті. Бұл жиналысқа әлемнің 157 елінен ғалымдар, мамандар қатысқан. Онда қазақ ғалымы А.Баймұқанов түйе түлігінің биологиялық, экологиялық тағы басқа қасиеттері мен өнім сапасына тоқталды. Анатомио-физиологиялық, иммуно-генетикалық ерекшеліктерін дәлелдеді. Шұбаттың иммуно-биологиялық қасиеттері және оның адам ағзасы мен барлық дәрумендерге тигізетін ықпалы жайлы жан-жақты баяндады. Оның ортаға салған жаңалығына ғалымдар қайран қалды. Көптің талабына сай Араб шейхы өзі төрағалық етіп, сол күні ғалымдардан шұбатты сараптап көз жеткізетін арнаулы комиссия құрып та үлгерді.

Ғылыми тәжірибеде шұбаттың ашу өлшемі 120 градус тернер болуы керек деп көрсетілген. Ауа райы ыстық болғандықтан, 105 градуста ашуы жетті. Ашыған шұбаттың А, В¹ – дің, В¹² – нің витаминдік көрсеткіштерінің

арта түскенін зерттеушілер көздерімен көрді. Ал, шұбаттың ұнтағы сублимация, кептіру арқылы алынса, ұнтақтан жоғары технологиялық жолмен таблетка жасалады екен. Шұбатқа қарағанда таблетка бірнеше жыл сақталатын көрінеді. Ерінбей еңбектеніп, жалықпай ізденген ғалымның «Өнімді кептіру технологиясын жасаудың инновациялық патенті – kz № 209262» болып белгіленді.

Түйе күніне 3-4 рет сауылады. Сүтін шұбатқа айналдыру үшін, салқындатып барып емен, қайың күбілерге немесе түйе терісінен жасалған сабаға құйып, базар ашытқы қосады. Ашытқының өлшемі жиналған сүттің мөлшеріне қарай болады. Кейде ашытқы ретінде күшәла қолданылады. Саба шай қайнатым уақыт пісілген соң жарым күн тынықтырылады. Осыдан барып қышқылдығы біртіндеп біліне бастайды. Салқын орында шұбатты 4-5 күн сақтауға болады.

Шұбатқа сілекейі шұбырып тұрса да, «ішіме жақпай қала ма?» деп алаңдап кететіндер үнемі кездеседі. Бұл түйткілді ғалым София Зұлхарнайынқызы мен Майя Хажетдинқызы екеуі бірлесіп «Софмайя» атты шұбат сусынының тамаша технологиясын қолданысқа енгізді – дейді Мырзабай Омар. Сусын шұбатқа қызылша шырынын қосып ашыту әдісі арқылы жасалады екен. Бұл сусын ас қорытуды жақсартып, адам иммунитетін жоғарылатуға көмектеседі делінген.

Іше бер шұбат кеселеп,
Тасиды қайрат еселеп.
Пайдасын көрдің, кетпейсің,
Татып ең дәмін кеше кеп, –
Дейді қыз жайнап, тақылдап,
Жазылмас дертке ол – себеп.

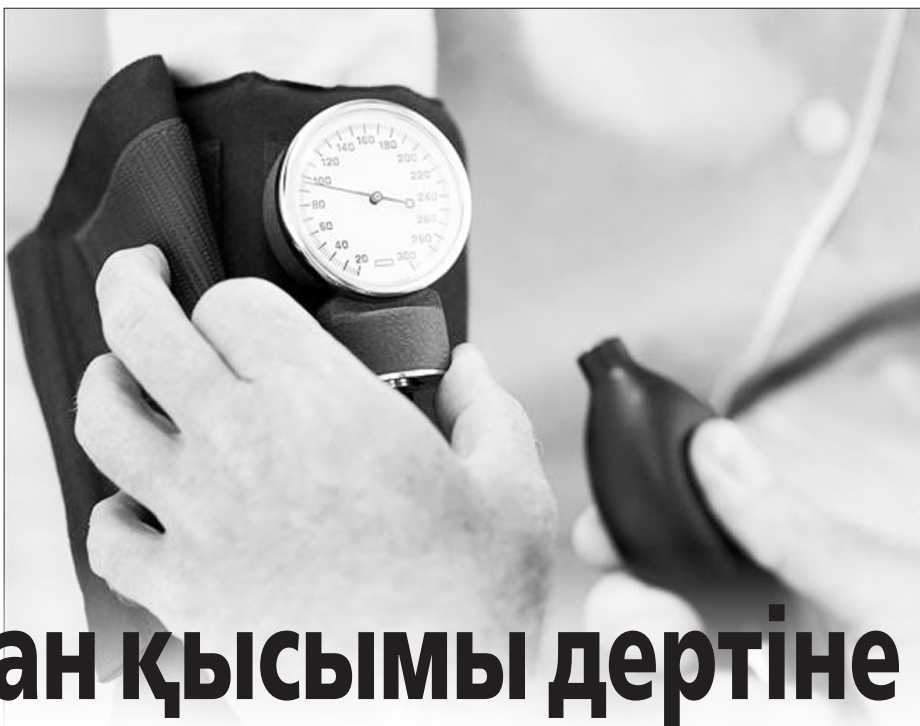
Ұлық мал – ойсылқараның өне бойы тұнып тұрған қасиет. Біз оның нәрлі сүтінен ашытылған құнарлы азық, мәйекті сусын – шұбаттың құрамында қандай пайдалы элементтердің барлығына назар аудардық. Дерек көздеріне сүйене келе, құрамында кальций, мыс, темір, магний, цинк сияқты микроэлементтер және фосфор, күкірт бар екеніне көз жеткіздік. С және Д витаминдері сиыр сүтіне қарағанда үш есе көп екен. Сонымен бірге диабет, ісік, аллергия, бауыр қабынуы және псориазға қарсы иммунитетті күшейтетін антителалар бар деп тұжырымдалған. Бұл тектес тиімділіктен тыс, ми мен жүйке жүйесіне аса пайдалы қант лактозасы барлығы расталған.

«Шұбат – тән саулығы мен жан саулығын қатар әлдилейтін таңғажайып сусын».

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ
Публицист-жазушы



Әдетте адамдар он күн бойы ұйықтамааса бірден көз жұмады екен. Ал денсаулығы жақсы болмаған науқас адамдар үшін он күн бойғы ұйқының қалыпсыздығы оған әрине үлкен әсер ететіні анық. Әсіресе жоғары қан қысымы дертіне шалдыққан науқастарға қалыпсыз ұйқы өте көрнекті әсер етеді. Негізі адамзат атаулы Алла Тағала сыйлаған өлшеулі ғұмырының 1/3-ін ұйқымен өткізеді екен. Қан қысымы дертіне шалдыққан науқастардың ұйқысы жақсы қанса, дене қуаты қалпына келіп, қан қысымы біркелкі болады екен.



Жоғары қан қысымы дертіне шалдыққандарға кеңес

Жоғары қан қысымы дертіне шалдыққан науқастардың ұйқысы қашса, қан қысымында толқу туылады, тіпті қан қысымының қосанжар ауруларын асқындырады. Сол үшін қан қысымы дертіне шалдыққан науқастардың ұйқысын қандыру үшін төмендегідей жағдайларға көңіл бөлу қажет:

- Қызмет пен демалысты жақсы орналастыра білген жөн және бұл барыс тұрақты болу керек;

- Тыныш ұйқыға кері әсер ететін жағдайлардан аулақ болу. Айталық, ұйықтар алдында ащы шай немесе кофе ішпеу, тоя тамақтанбау қажет. Өзгелермен болатын дау-дамай, талас-тартыстан қашқаны дұрыс. Сондай-ақ бәстесу сипатты көңіл көтеруге болмайды;

- Кеште көп ұйықтау үшін күндіз көп әрекет жасап, сергек болу, ал жатарда бірден ұйықтауға әдеттену керек;

- Жатарда жуыну немесе аяқты суға малу қажет;

- Отбасылық шарт-жағдайы тыныш, у-шусыз болу қажет.

Жоғары қан қысымы ауруына шалдыққандар жыныстық байланыс кезінде нелерге көңіл бөлу керек?

Жоғары қан қысымы бар науқастар жыныстық байланыс

өткізгенде, жыныстық қозудан бастап қан қысымы жоғарылайды. Бұл жағдайарықарай жалғасқаннан бастап, шарықтау шегіне жеткенде тіпті де жоғарылайды. Жыныстық байланыс жалғасқан кезде қантамырдың тараю қысымы 0.6-10.6КПа дейін, ал кеңею қысымы 1.3-5.3КПа-ға дейін өрлейді. Шарықтау шегіне жеткенде 13. 3-5.3 –ға дейін өрлесе, кеңею қысымы 2.6-6.6КПа-ға дейін көтеріледі. Жоғары қан қысымы бар науқастардың қан қысымы сау адамдардікінен жоғары болатындықтан, жыныстық байланыс кезінде қан қысымы дамылсыз өрлеп, ойламаған жағдай туылуы мүмкін. Сондықтан жоғары қан қысымы бар науқастар төмендегідей жағдайға көңіл бөлуі тиіс:

1) Дертінің ауыр-жеңілдігіне қарай отырып, төсек тұрмысын ойластыру. Бұл дерт науқас өмірімен мәңгі бірге жасауы мүмкін дерт болғандықтан, дерт жағдайы өте салмақты болса, жыныстық тұрмыстан қол үзудің қажеті шамалы. Қан қысымы ауруының алғашқы кезеңінде оны тез арада қалыпқа келтіруге болатындықтан әрі осы дерттің әсерінен туындаған өзге де дерттер жоқ жағдайда, сау адамдар қатарында жыныстық тұрмысқа еркін араласуға болады.

Екінші кезеңдегі жоғары қан қысымы барлардың жағдайы, жоғары қан қысымы дертімен ұқсас деңгейде болатындықтан әрі жеңіл дәрежеде жүрекке, миға, бүйрекке қатысты қосымша аурулар болатындықтан дәрімен қорғану шарты астында, тежеңділікпен жыныстық байланыс өткізуі тиіс. Ал үшінші кезеңдегі жоғары қан қысымы бар науқастардың жағдайы тым қатерлі болатындықтан, кей жағдайда дәрінің көмегімен де төмендемейтіндіктен, оның үстіне жүрекке, миға және бүйрекке қатысты аурулар көрнекті болады да, бұл жағдайда жыныстық тұрмысты тоқтату қажет;

2) Жоғарыдағыдай принциптер астында жыныстық байланыс өткізуге болатындарда рет санын көбейтпеу (әдетте 1-2 аптада бір рет) әрі жыныстық байланыс кезінде қатты тебіренуге, әрекет жақтан тым күшеуге, уақытын аса ұзаққа созуға болмайды;

3) Жыныстық байланыс кезінде басы ауыратын, басы айналатын, жүрек қобалжитын, демігетін құбылыстар туыла қалса, уақытын өткізбей дер кезінде дәрі ішуі керек. Егер жыныстық байланыс үстінде әрекет тұтқиыл тоқтап, есінен ауа бастаса, қол-аяқтары еркін әрекетке

келмесе, бұл көбінде миға қан түскендіктің белгісі. Бұл жағдайда бірден дәрігер шақырып, сол орнында құтқару жұмыстарын жүргізу қажет. Науқасты асығыс-үсігіс қозғауға болмайды. Науқастың басын сәл биік жастап, маңдайына мұз дорба қойған дұрыс. Жағдайдың неден болғанын дәрігерге дұрыстап айту керек. Ұялып айтпай қоюға болмайды.

4) Жайшылықта қан қысымын түсіретін дәрілерді қолданғанда шипагердің жөн сілтеуімен бірнеше түрін таңдап, кезек-кезек ішу қажет. Үнемі бір-екі түрін іше беру зиян. Оның үстіне кейбір дәрілердің белсіздікке алып келетіндігін ескерсек, мұндай жағдай байқалғанда, жыныстық байланысты уақытша тоқтата тұрып, дәрігердің көрсетуімен дәріні ауыстырғаннан кейін ғана төсек тұрмысты қалпына келтіру қажет. Зорланып іске кірісуге болмайды.

Жоғарыда ескерткеніміздей жоғары қан қысымы дертіне шалдыққан науқастар үшін жақсы ұйқы ең назар аударарлық мәселе. Ал түнгі төсек тұрмысының қалыпты орналастырылмауы тыныш ұйқыға кері әсер ететіні даусыз. Сондай-ақ, шаршағанда, арақ ішкенде, тоя тамақтанғанда төсекте болмаған жөн.

ТЕЛЕДИДАР МЕН КОМПЬЮТЕРГЕ КӨП ҚАРАУДАН САҚТАНУ КЕРЕК

Жоғары қан қысымы дертіне шалдыққан науқастардың сарылып отырып теледидарға телміруі немесе ұзақ уақыт ғаламторда шолу жа-

сауы денсаулығына тиімсіз. Өйткені бұл заттардан шығатын электро өрісі күшті болады. Сондай-ақ, ұзақ уақыт экран алдына отыру нерв жүйесі шаршайды және сезім мүшелерінің қабілеті төмендейді, қан қысымы жоғарылайды. Әдетте, денсаулығы қалыпты адамдардың қан қысымы телевизор мен компьютер алдында отыруы аяқталғаннан кейін тез қалпына келеді. Ал жоғары қан қысымы дертіне шалдыққандардың қан қысымының жоғарылауы 10-15 сағатқа созылады. Тіпті кейбір науқастардың қан қысымы екі күн дегенде әзер төмендейді.

Жалпы, телеэкран мен компьютерге қарау арқылы қан қысымының көтерілуі олардан шығатын электр өрісінің әсерінен емес, қайта ондағы мазмұндарға да байланысты. Айталық, телеарналардан берілетін күнделікті у-шу сайыстар, қырғын төбелес пен саяси текетіреске толы хабарлар, интернет беттеріндегі толып жатқан әртүрлі мазмұндардың әсерінен науқастың көңіл-күйі ширыққанда симпатикалық нерв қозып, жүректің әрекеті қалыптан тыс тездеп, қан қысымы жоғарылайды. Сондықтан жоғары қан қысымы дертіне шалдыққан науқастар күнделікті теледидар мен компьютер алдындағы уақытын екі сағаттан асырмауға тырысуы қажет. Сондай-ақ, мазмұнын талдап көрсе тіпті де жақсы.

АЯҚ ЖУУ – ДӘРІДЕН ДЕ ШИПАЛЫ

Жоғары қан қысымы дертіне шалдыққан науқастар үшін күнделікті аяғын үйлесімді температурадағы

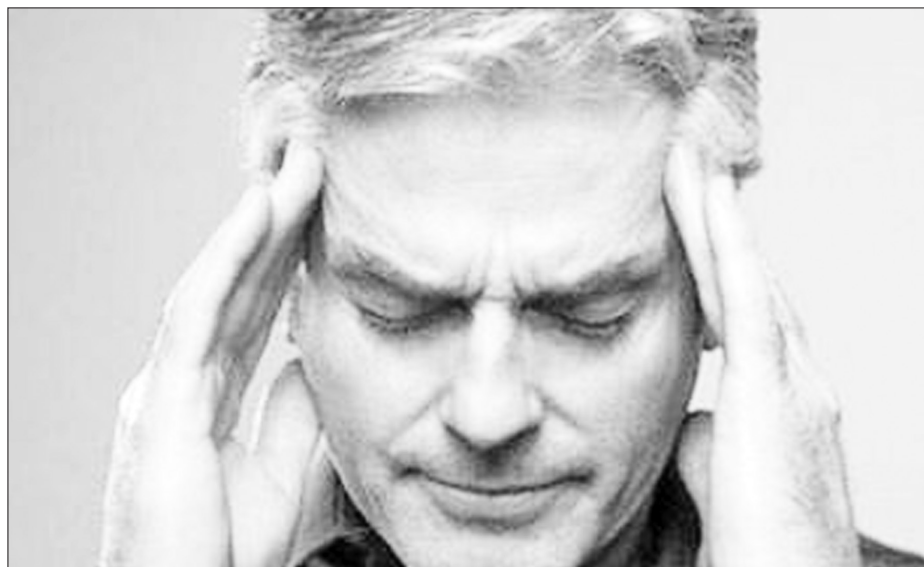
сумен жуып тұруы ем болады. Тибет емі бойынша табанда көптеген ішкі ағзаларға қатысты нүктелер бар. Сол себепті аяқты жылы сумен жуса, табанның және жіліншіктің қан айналысын жақсартып, әрқайсысы ине қондырылатын нүктелердегі қоректік заттарды іркіліссіз жүргізіп, қан қысымын төмендетеді.

Табан жүрекке ең алыс, қан айналыс жүйесінің соңғы орны болғандықтан, артерия қанының жетуі мен вена қанының қайтуы оңай кедергіге ұшырайды. Бір күндік жұмыстан қатты шаршағанда қан айналысы баяулап, ине қондырылатын нүктелерде іркіліп, ұюға бейімделіп тұрады. Осы кезде жылы сумен аяқ жуса, оған қоса уқалап берсе, қан тамыр кеңейіп, қан айналысы іркіліссіз жүріп, қоректік бөгетсіз жетеді де, қан айналысы табиғи төмендейді.

ҮЙЛЕСІМДІ ТЕМПЕРАТУРАДАҒЫ СУМЕН ЖУЫНУ ПАЙДАЛЫ

Жоғары қан қысымы дертіне шалдыққан науқастар жөнінен алғанда 35-36 С⁰ шамасындағы жылы суға жуыну теріге ешқандай сезім пайда қылмайды. Науқас егер осындай жылы ваннаға түсіп жатса, қоршаған ортаның терідегі сезім нүктелері арқылы үлкен ми қыртысына жасайтын әсерін азайту немесе мүлде арылту арқылы үлкен миды демалдырады. Судың температурасы денеге онша әсер етпейтін мұндай жуыну ұйқыны келтіріп, қан қысымын төмендетіп қана қоймай, ұйқы қашуды да емдейді. Мұндай суға шайыр ұнтағын қосса, хош иіс аңқып, кісіге ләззат бағыштайды. Егер тұт жапырағының қайнатпасы, жабайы жамбас бұршақ қайнатпасы сияқты шөп дәрілердің нәлі қосылса, дәрі бұлау болады да, қан қысымының төмендеуіне көп көмегі болады.

Минералды сумен жуынсаңыз минералды арасанға түскендей боласыз. Минералды суда белгілі мөлшерде көмір қышқыл газы, минералды заттар және микроэлементтер бар. Олар жуынғанда теріні жадыратады. Ал ондағы көмірқышқыл газы да тері немесе тыныс жолы арқылы денеге өтіп, дененің қан тамыр орталығына әсер етіп, қан қысымын төмендетеді.



МИҒА ҚАН ТҮСУ ДЕГЕН НЕ? ОНЫҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ ҰҚСАС БОЛА МА?

Миға қан түсу миға қан құйылу деп те аталады. Миға қан түсу мидың ішіндегі қантамырлардың жарылуынан орын алады. Бұл ауру қан шығу сипатты миға қан құйылу ауруларында ең көп ұшырайды. Миға қан түскеннен кейін қан ми ішінде ұйып, қатып қалады. Бұл ми қан ісігі деп аталады. Ми қан ісігінің ми бөлігін иелеуі және басып қысуы себебінен ми қан айналысына ықпал етеді де, бас сүйек ішкі қысымы артады және ми сулы ісігі қалыптасады. Сондықтан, көп санды науқастарда бас ауыру, жүрегі айнып, құсу, есінен тану және салдану қатарлы ортақ ауру белгілері көрінеді. Алайда, қан шыққан орын ұқсамайтындықтан, оның клиникалық белгілері де ұқсамайды.

(1) Ми ішкі қалтасынан қан шығу. Бұл – үнемі кездесетін қан шығу орны есептеледі. Қан шыққан орынның қарсы жағындағы үш түрлі салдану (жарты дененің салдануы, жарты дене түйсіктен айырылу, жартылай көрмей қалу) оның клиникалық бейнелері болады. Ми ішкі қалтасынан қан шығудың зақымдау көлемі біршама зор болады. Нервтердің зақымдалу белгісі салмақты болады. Алайда қан шыққан орын ми ішкі қалтасының сыртқы бүйірінде болса, негізінен сыртқы капсула зақымдалады, клиникалық ауру белгілері көбінесе жеңілірек болады. Көбінде ақыл-естен айырылмайды, жеңіл дәрежеде салданады, аурудың соңғы жағдайы біршама жақсы болады.

(2) Томпақша мидан қан шығу. Бұл түрдегі ауруда, егер, бір бүйірдегі томпақша мидан қан шыққанда, сонымен қатар шыққан қан аз болғанда қарсы жақ дене жеңіл дәрежеде салданады, қарсы жақ жарты дененің түйсік сезуі әлсірейді, әсіресе, тұлғалық сезу бөгетке ұшырайды. Егер қан көп шықса зақымдалу көлемі қарсы бүйірдегі томпақша миға және томпақша мидың астыңғы бөлігіне жайылып, адам кофе тектес нәрсе құсады, оның үстіне, дәреті көбею, қантты несеп жүру, қол-аяғы жансыздану, екі көзі мұрынның үшін ғана көру сияқты белгілері көрінеді,

ауру жағдайы қатерлі болып, арты жаманға айналады.

(3) Ми сыңарынан қан шығу. Бұл – ми қыртысы астындағы ақ заттан қан шығу деп аталып, әр қандай ми сыңарында туыла береді. Бас ауру, құсудан сырт, түрліше ми сыңарларынан қан шыққанда клиникалық белгілері түрліше болады. Егер мидың маңдай бөлігінен қан шықса, нерв аурулары пайда болады. Мәселен, дегбірі қашып мазасызданады. Қарсы жақ дене жартылай салданады, тілі күрмеледі,

белгілері көріледі. Егер қан көп шықса сопақша мидағы тіршілік орталығын басып қалады. Жағдай ауыр болғанда адам тұтқиыл өліп кетеді.

(6) Ми қарыншасынан қан шығу: бұл тұңғыш рет туылу және қайталама туылу деп екіге бөлінеді, ми қарыншасында тұңғыш рет қан шығуда ондағы тамыр өрімшелері жарылып қан шығады, бірақ, бұл құбылыс аз кездеседі. Қайталама туылу мидың ішкі жағынан қан көп шығатындықтан, қан ми затын тесіп

МИҒА ҚАН ТҮСУ

тағы басқа жағдайлар көріледі. Төбе бөлігінен қан шықса, қарсы жақтың сезінуі кедергіге ұшырайды. Самай бөлігінен қан шықса сезімталдықтан тіл күрмеліп, нерв ауруы сияқты белгілер көріледі. Қара құс бөлігінен қан шықса, көзі жартылай көрмей қалу белгісі көп ұшырайды. Ми сыңарынан қан шыққанда, әдетте, ауру жағдайы жеңілірек болады. Аурудың соңғы жағдайы да біршама тәуір болады.

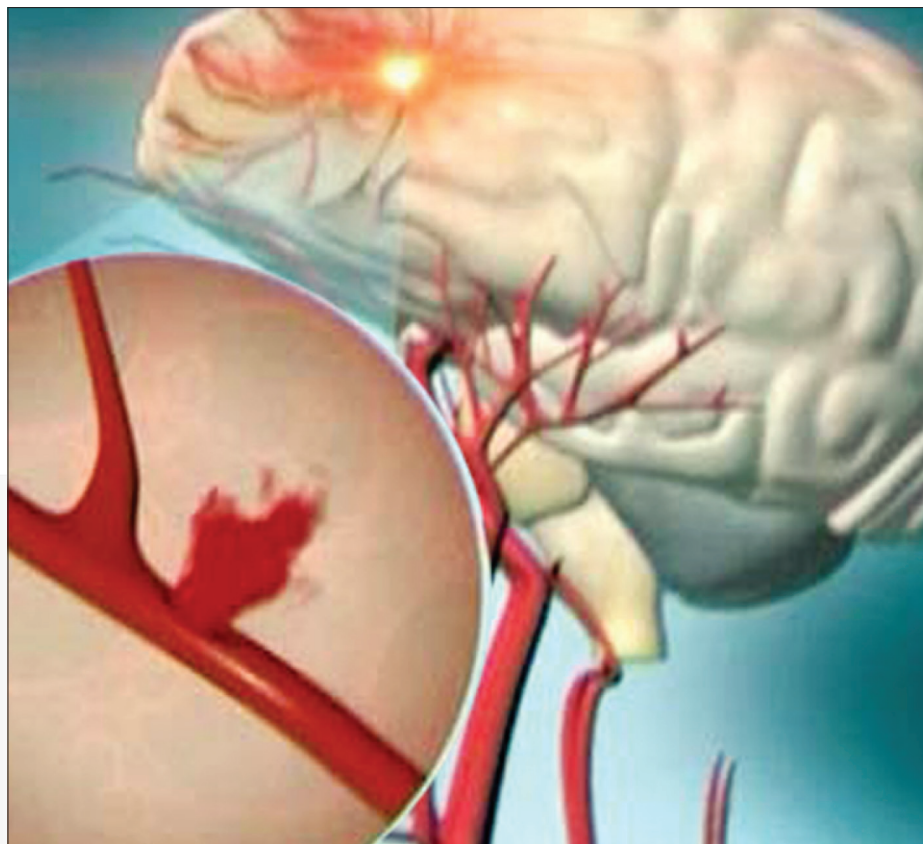
(4) Көпірше мидан қан шығу. Көпірше ми – ми стволы қанауы оңай туылатын бөлік. Алғашқы кезде ауру ошағының бір бүйірі жансызданады, қарсы жақтағы қол-аяқ салданады. Мұны айқаспалы салдану деп атайды. Бұл – көпірше мидан қан шығудың клиникалық ерекшеліктері болып есептеледі. Егер шыққан қан мөлшері көп болса, онда қарсы бүйірге ықпал етіп, қол-аяғы жансыздану, көзі шүңірею, денесі қатты қызу, есінен тану сияқты ауру белгілері көріледі. Егер қан 4-ші ми қарыншасын тесіп өтсе, онда құрысу, тынысы қалыпсыздану қатарлы салмақты ауру белгілері байқалады, аурудың арты жаманға айналады.

(5) Мишықтан қан шығу. Егер қан аз шықса, әуелде бас айналу, одан соң бас ерекше қатты шағып ауру, көп құсу, сенделектеу, сөзі ұғылмау қатарлы клиникалық

өтіп, ми қарыншасына құйылады. Құсу, сүмек тер басу, терісі көгеру немесе өңі бозару секілді клиникалық белгілері көріледі. Ауру ұстағаннан кейін бір-екі сағат ішінде есінен танады, денесі қатты қызады, қол-аяғы жансызданады немесе дереу құрысып-тырысады, қан қысымы тұрақсызданады, тыныс алу қалыпсызданады тағы басқа жағдайлар байқалады. Ауру жағдайы көбінесе салмақты болады, аурудың арты жаманға айналады.

МИҒА ҚАН ҚҰЙЫЛУДАҒЫ «ҮШ ТҮРЛІ САЛДАНУ» ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

(1) Миға қан құйылудағы үш түрлі салдану, жарты дененің сезу түйсігінен айырылуы және жартылай көрмей қалу ауруымен бір уақытта пайда болған группалас ауру белгілерін көрсетеді, ол ішкі капсуладағы ауру өзгерісінің басты белгісі, көбінесе қан шығу сипатты миға қан құйылуда жарыққа шығады. Жарты дене салдану: науқастың жарты денесінің ерікті әрекетін меңгерудің бөгетке ұшырауын көрсетеді. Жарты дененің ерікті әрекетін атқаратын нерв талшықтары пирамида шоғыры деп аталады. Бұл шоғыр – үлкен мидың тері қабат әрекет орталығының



алдыңғы бөлігіндегі үлкен пирамида клеткасынан шыққан талшық, оның төменгі қатары ішкі капсула арқылы сопақша мидың төменгі ұшына барып түйілісіп, қарсы жақтағы сәйкесті жұлынның алдыңғы ұшындағы клеткаға жетеді, одан соң алдыңғы ұшындағы клетка талшығын шығарып қаңқа ет әрекетін меңгереді. Егер ішкі капсуладан қан шыққанда зақымдалған пирамида шоғыры айқаспа беттің үстіңгі жағында болса, онда салдану ауруы пайда болған жердің қарсы жағында болады. Қарсы жақ бет, тіл және қол-аяқ салданады.

(2) Жарты дене түйсігінен айырылу. Науқастың жарты денесінің ауырсыну, жылу түйсігі және тұлғалық түйсіктің бөгетке ұшырауын көрсетеді. Ауырсыну, жылу түйсіктерін өткізетін нерв талшықтары терінің қабылдауыш мүшелерінен нерв ұштарына жетіп, одан жұлын артқы ұшына өтіп, қарсы жақтың бүйір жақ тізбегінің үстіңгі қатарымен қабаттасады, одан соң ішкі капсуланың артқы тармағы арқылы үлкен ми тері қабаты орталығының артқы бөлігіндегі түйсік орталығына жетеді. Түйсік орталығына жеткізілген тітіркендіруді жалпылық парықтап, ыстық-суықтығына немесе ауырсыну-тітіркендіру екендігіне кесім жасайды. Егер

ішкі капсула бөлігі зақымдалса, онда қарсы жақ жарты денеге ауырсыну, жылу түйсігін өткізу үзіліп қалады да, жоғарыдағы түйсіктер бөгетке ұшырайды. Тұлғалық түйсік өткізетін қабылдауыш тітіркенгеннен кейін, оны жұлын артқы тізбектің жоғары жағынан сопақ мидың сына тәрізді шоғыр ядросына және жұқа шоғырлы ядроға өткізеді, одан соң осы екі ядро шығарған нерв талшығын қарсы жақтың үстіңгі қатарына айқастырған соң, ішкі капсула арқылы ми орталығының соңғы бөліміне жеткізеді. Егер ішкі капсула зақымдалса, онда қарсы жақ жарты денеге тұлғалық сезіну түйсігін өткізу үзіліп, орын парықтау түйсігінен айырылу қатарлы тұлғалық түйсік бөгетке ұшырайды.

НЕ ҮШІН ҚАН ҚЫСЫМЫ ЖОҒАРЫ НАУҚАСТАРДА МИҒА ҚАН ТҮСУ АУРУЫ КӨП ҰШЫРАЙДЫ?

Қан қысымы жоғары болудың миға қан түсумен тығыз қатысы бар. Бұл екеуін бөле қарауға болмайды. Миға қан түсу бұрыннан келе жатқан қан қысымы жоғары болу негізінде қан қысымының онан әрі жоғарылауынан пайда болады. Сондықтан, қан қысымы жоғарылық сипатты миға қан түсу деп те атала-

ды. Алайда, әдетте адамдар тек қан қысымы ғана жоғары болу миға қан түсуді тудыра алмайды деп қарайды. Кейбіреуер сау адамның ми артериясы 200 кра (1500 миллилитр сынап бағанасы) қан қысымы түскенде де оған шыдап кететіндігін, қан тамыр жарылмайтындығын байқаған. Сондықтан артерия қоймалжыңының қатаюы миға қан түсудің маңызы ауру негізі есептеледі. Миына қан түскендердің 80% нан астамы қан қысымы жоғарлығынан, артерия қатаюынан болады, сондықтан қан қысымы жоғарылығы артерия қатаю сипатты миға қан түсу деп те аталады.

Бір жағынан, қан қысымы жоғарылығы артерия қатаю себептерінің бірі әрі артерия қоймалжыңының қатаюын жеделдететін себептердің бірі есептеледі. Қатайған қан тамырлардың тамыр бүйірі әлсіреп оңай жарылады. Сонымен бірге, қатайған қан тамырлардың серпімділігі нашарлап, артерия өспесі қатарлылар оңай пайда болып, қан тамырдың жарылуына негіз қалайды. Енді бір жағынан, қан қысымының ұзақ уақыттық біртіндеп жоғарылауы ми артериясында микро артерия өспесін қалыптастыру сынды ауру белгісін пайда қылып, кіші артерияның май мөлдірлігі өзгерісі, кіші артерия бөлігіндегі қосалқы қабат артерия өспесін пайда қылу қатарлыларды тудырады. Сонымен, қан қысымы шұғыл жоғарылағанда қан тамыр жарылады.

Бұдан мынаны көруге болады: қан қысымы жоғары ауруына шалдыққандардың миына қан түсу екі түрлі ауру негізінде болады: біріншісі, ми артерия қоймалжыңының қатаюы, екіншісі, микро артерия өспесі, қосалқы қабат артерия өспесі қатарлы ерекше ауру сипатындық өзгерістер. Бұл екеуі миға қан түсудің «мерзімді бомбысы» секілді, қан қысымы шұғыл жоғарылай қалғанда миға қан түсу оңай болады. Бұл қан қысымы жоғарылығы ауруының ең ауыр зардабы немесе қосалқы ауру екендігін түсіндіреді. Сондықтан, адамдар қан қысымы жоғарлығы ауруы миға қан түсудің ең қатерлі факторы деп қарайды. Сол себепті қан қысымы жоғарылауынан барынша сақтану керек. Оны емдеу миға қан түсудің алдын алатын шара болып есептелінеді.

– Елбасымыздың биылғы «Әлеуметтік-экономикалық жаңғырту – Қазақстан дамуының басты бағыты» атты Жолдауына қатысты бағыттарыңызды айқындап, жоспарларыңызды бекіттіңіздер ме? Осы жайында кеңірек айта түссеніз.

– Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың «Әлеуметтік-экономикалық жаңғырту – Қазақстан дамуының басты бағыты» атты биылғы жылғы Жолдауын облыс тұрғындары аса қызығушылықпен тыңдады. Қоғамның барлық саласы дамыту бойынша негізгі бағыттаушы, жол нұсқаушы құжат ретінде Жолдауды жергілікті атқарушы орган-дар үнемі басшылыққа алып келеді.

Тұрғындар арасында Жолдаудың негізгі қағидаларын түсіндіру мақсатында құрамында 86 мүшесі бар 19 облыстық ақпараттық-насихат тобы арнайы бекітілген кестеге сәйкес облыстың аудан, қалаларында түсіндіру жұмыстарын жүргізді. Ал облыс бойынша түрлі деңгейдегі 352 ақпараттық-насихат топтары жұмыс істейді. Олар облыс, аудан



Аңсар МҰСАХАНОВ, Алматы облысының әкімі:

Жоспар айқын, жұмыс ауқымды

орталықтарында ғана емес, ірі елді мекендерде, шалғай орналасқан ауылдарда да болып, халықпен жүздесті.

Жолдау міндеттерінен туындайтын Үдемелі индустриалды-инновациялық даму, «Халықтық IPO» мемлекеттік бағдарламасын жүзеге асыру, агроөнеркәсіптік кешенді жаңарту, ауылға бизнес-инновациялар енгізу және ауыл аумақтарының инфрақұрылымын дамыту секілді негізгі бағыттар айқындалып, соның негізінде жұмыс атқарып келеміз. Өңірдің әлеуметтік-экономикалық дамуы бағытындағы атқарылып жатқан шаралардың барлығы Жолдау аясында жүзеге асырылуда.

– **Өткен 2011 жылы Алматы облысы бойынша 57 жаңа нысан пайдалануға беріліп, жұмыс істеп тұрған 12 өндіріс кеңейтіліп, қосымша 1400 жұмыс орны ашылғаны туралы ресми ақпараттардан көзіқарақты жұртшылық хабардар. Биылғы жыл өндіріс саласы мен ауыл шаруашылығы бойынша облысқа қаншалықты табысты жыл болуда?**

– Бүгінде экономиканың барлық саласы бойынша оң даму динамикасы сақталды. Сіз өткен жылғы көрсеткіштен мысал келтірсеңіз, мен биылғы жылдың жеті айындағы мәліметтерді атап өтейін. Өнеркәсіп орындарының өнім көлемі 23,4 млрд. теңгеге артып, 267 млрд. теңгені құрады.

Бүгінгі экономикалық дамудың басты бағыты – индустрияландыру. Сондықтан Үдемелі индустриалды-инновациялық даму бағдарламасы аясында 1631 жаңа жұмыс орны бар 19,5 млрд. теңгенің 14 жобасын іске асыру көзделіп отыр.

Алматы облысы – ауыл шаруашылығы саласына маманданған, еліміздегі ірі агроиндустриалды аймақ. Ауыл шаруашылығының жалпы өнім көлемі ағымдағы жылдың жеті айында 97,8 млрд. теңгеге жетті.

Мал өнімдерін өндіру, барлық мал басы мен құс саны тұрақты өсіп келеді. Ірі қара малдың экспорттық әлеуетін арттыру жобасы аясында ағымдағы жылы ет бағытындағы 4,8 мың басқа арналған фермерлік, 1,9 мың басқа репродуктор-шаруашылықтар, 2,0 мың басқа арналған бордақылау алаңдары құрылады деп жоспарланған.

«Сыбаға» бағдарламасы шеңберінде жыл басынан 115 шаруашылық 1125,4 млн. теңгеге қаржыландырылып, фермерлік шаруашылықтарға 4862 бас ірі қара малдары сатып алынды. Шет елден 254 бас асыл тұқымды ірі қара мал әкелінді.

Жамбыл ауданында қуаттылығы 1000 бас мал бордақылау алаңының құрылысы жүргізілуде, «КазАгро» АҚ-да қуаттылығы 1000 басқа арналған алаң құрылысының жобасы қаралуда.

Алматы қаласы мен облысы тұрғындарын жыл бойы көкөніспен үздіксіз қамтамасыз ету мәселесі жылыжайлар мен көкөніс сақтау қоймаларын салу арқылы шешілуде.

Биылғы жылдың өзінде үдемелі индустриалды-инновациялық даму бағдарламасы аясында елімізде аса ірі болып саналатын екі жылыжай пайдалануға берілді. Панфилов ауданы, Дарабозқұм ауылында аумағы 4 га болатын испан технологиясымен салынған «Байсерке Агро» ЖШС жылы-

жайы мен Қапшағай қаласының маңындағы «GreenLandAlatau» ЖШС-ның голландиялық технологиямен тұрғызылған жылыжай кешені жұмысын бастады.

Елбасының әлеуметтік жаңғыртудың ауқымды міндеттерін белгілеген «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» атты бағдарламасы біздің бұдан да биік межелерге жетуімізге мүмкіндік береді.

– **Президент бастамасымен көтерілген «Бизнестің жол картасы – 2020» бағдарламасын іске асырудағы жетістіктеріңіз?**

– «Бизнестің жол картасы – 2020» бағдарламасы өңірлік өнеркәсіптің тұрақты өсімін қамтамасыз етуде зор ықпал етіп отыр. Осы бағдарлама аясында облыста өткен жылы құны 24,3 млрд. теңге болатын 70 жоба мақұлданса, қазіргі таңда 381 жоба іске асырылуда. 2010-2011 жылғы 56 жобаны қаржыландыру 2012 жылға ауыстырылды. Биылғы жылға бизнес нысандарына инженерлік инфрақұрылым құрылысына 1,113 млрд. теңге бөлінді.

Бағдарламаның іске асырылуы барысында Талдықорған қаласының оңтүстік өндірістік аймағының инженерлік инфрақұрылымын дамыту бойынша жұмыстар жүргізу басталды. Жалпы сомасы 536,9 млн. теңгені құрайтын электрмен және сумен жабдықтау жүйелерін қайта жаңғырту жұмыстары жасалды.

Кәсіпкерлерге субсидия беріліп, топ-менеджерлер оқытылуда. Бағдарламаның арқасында бизнеске кең өріс ашылып,

кәсіпкерлік негіздерін оқып үйренуге, шетелдермен тәжірибе алмасуға мүмкіндік жасалып отыр. Мұның бәрі сайып келгенде елдің тұрмысын одан әрі жақсартуға, экономикалық қуатын арттыруға жол ашуда. Бағдарлама мүмкіндіктерін осы бағытта барынша тиімді пайдалансақ, облыстың да әлеуеті артатын болады.

– Тұрғындардың тұрмыстық – су және электрмен қамтамасыз ету, жол, жер, тұрғын үй алу және басқа да әлеуметтік салалары бойынша Алматы облысының жағдайы туралы айта кетсеңіз?

– Құрылыс кешендері де қарқынды даму үстінде. «Үй болмай күй болмайды» дейді қазақ. Биылғы жылдың алғашқы жеті айында облыста 464,2 мың тұрғын үй салынып, пайдалануға берілді.

Оның ішінде «Жұмыспен қамту - 2020» бағдарламасының да үлесі зор.

Кәсіпкерлігін дамытуға, жұмыс табуға мүмкіндігі жоқ елді мекендерден экономикалық қуатты өңірлерге тұрғындарды көшіріп, баппанмен және жұмыспен қамту жағдайы «Жұмыспен қамту - 2020» бағдарламасында қарастырылған болатын. Соның нәтижесінде Панфилов ауданының Пенжін ауылында және Іле ауданының Жетіген станциясында арнайы салынған 50 үйді пайдалануға бердік. Өзге елді мекен тұрғындары жаңа кенттегі жайлы қонысқа көшіріліп, оған қоса жұмыс орындарымен қамтамасыз етілді.

«Қолжетімді баспана - 2020» бағдарламасы аясында республикалық бюджеттен қосымша 1,6 млрд. теңге, оның ішінде тұрғын үй құрылысының басталуына - 1,1 млрд., инженерлік – коммуникациялық инфрақұрылымына - 520 млн. теңге бөлінді. Бюджеттік сала және тұрғын үй шаруашылық нысандарын алдағы жылу беру маусымына дайындаудың кешенді шаралары жоспарға сәйкес жүзеге асырылуда, бұл мақсатқа 17,8 млрд. теңге бөлінді.

Коммуналдық инфрақұрылымды жаңғырту мақсатында облыста «Тұрғын үй-коммуналдық шаруашылығын жаңғырту бағдарламасы» әзірленді. Бағдарлама халық арасында қолдауға ие болып, коммуналдық саланың қордаланған проблемалары кезек-кезеңімен шешімін тауып келеді. Мәселен, бұған дейін тек облыс орталығы мен қалалардағы көп қабатты үйлерге жөндеу жүргізілсе, биылғы жылы бұл қатарға аудан орталықтары енгізіліп отыр. Үстіміздегі жылы 812,5 млн. теңгеге 51 көп қабатты тұрғын үйге, «Жетісу» әлеуметтік кәсіпкерлік корпорациясы арқылы 5 ауданда 24 үйге жөндеу жүргізуді жоспарлап отырмыз.

Республикалық бюджет есебінен облыстың 10 елді мекенін ауыз сумен қамтамасыз ету үшін 1,7 млрд. теңгеге Талғар сумен жабдықтайтын топтық су тартқыш жүйесінің құрылысы мен қайта құрылымдау жұмыстары ағымдағы жылы аяқталмақшы.

– Өлкенің өзгелерден Тәуелсіздіктің 20 жылдығы аралығында мемлекеттік тілдің мәртебесін жоғары қойып, «Тіл сарайын» қолданысқа беруімен ерекшеленді. Қазақ тілінің басымдығын нығайту және іс қағаздарын мемлекеттік тілде жүргізуге бағытталған жұмыстарыңыз қалай жүргізілуде?

– Иә, басқа ешбір өңірде жоқ Тіл сарайын салдырып, қолданысқа берген облыстың

бұрынғы әкімі Серік Әбікенұлы Үмбетов болатын. Бүгінгі күні Серік Әбікенұлының мемлекеттік тілдің өрісін кеңейту бағытында қалыптастырған жолын жалғастырудамыз.

Жалпы Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығына сәйкес облыстың барлық жергілікті өкілетті және атқарушы органдары 2008 жылдан бастап мемлекеттік тілге көшірілген.

Тілдік жағдайға жасалған мониторинг бойынша облыста мемлекеттік тілдің қолданылу көрсеткіші 97 пайызды құрап отыр.

Қазір облыста 14 мемлекеттік тілді оқыту орталықтары жұмыс істеп тұр. Оларда қазақ, орыс, ағылшын тілдерін оқып үйренуге ниет еткен әрбір тыңдаушыға қажетті жағдайлар жасалып, оқыту курстары жүргізіледі. Мемлекеттік тілді оқытуға жергілікті бюджеттен 70 млн. 410 мың теңге қарастырылған.

Қазір облыста барлығы 739 мектеп болса, соның таза қазақ тілдісі - 395, қазақ тілінде білім алатын оқушылар саны 205 мыңға жуықтады, яғни былтырғы жылмен салыстырғанда 3 787 оқушыға өскен. Балабақшаларда да қазақ тілінде тәрбиеленушілердің саны жыл сайын артып келеді.

Облыста тіл мәселесі бойынша атқарар жұмыстардың ауқымы кең. Мемлекеттік тілді оқыту стандарттарын жетілдіруге, ономастика мәселесін біріздендіруге, көрнекі ақпаратты заң талаптарына сәйкестендіруге, сондай-ақ нәтижелердің тиімділігіне мониторинг жүргізу жүйесін енгізуге бағытталған жұмыстар ұйымдастырылуда.

– Қазақстан – түрлі ұлт өкілдерінің тарихи отанына айналған көп ұлтты мемлекет. Халқының бірлігін ту еткен кемел басшымыздың арқасында 130-дан астам ұлт өкілдері қазақ жерінде ынтымақ пен бірлікте тұрмыс кешуде. Ұлтаралық келісімді сақтап, патриотизмді темірқазық ете отырып, әр ұлттың өзіндік мәдени ерекшеліктері мен салт-дәстүрлерін сақтау мақсатында облыстың деңгейде жасалынып жатқан іс-шараларға тоқталсаңыз?

– Жетісу өлкесінде 100-ден астам этнос өкілдері тату-тәтті өмір сүруде. Өзге ұлт өкілдерінің тілі мен салт-дәстүрін, мәдениет сақтап, дамытуға қажетті жағдайлар жасалып, осы мақсатқа Достық үйі пайдалануға берілген болатын. Қазір осы шаңырақта астында Алматы облыстық Қазақстан халқы Ассамблеясы өзінің жұмысын жүргізіп отыр. Ассамблея облыстың қоғамдық және мәдени өміріне белсене атсалысып, Жетісу өңіріндегі барлық этностардың рухани тұрғыда қайта жаңғыруы мен дамуын қамтамасыз етіп, өркениеттік және демократиялық ұстанымдарға, мемлекеттік ұлттық саясатта барлық этностардың мүддесіне деген құрметке негізделген этносаралық қатынас мәдениетін қалыптастырып, халық бірлігін нығайтуға атсалысуда.

Қазіргі уақытта Достық Үйінде құрамында 120 адамы бар 5 би ансамблі - «Өрнек», «Назугум», «Ювель», «Вайнах», «Полония» және 1 вокалды топ, қазақ мәдениеті мен салт-дәстүрі орталығы жанында «Көркем-ай» өнер-тәлім отауы жұмыс атқарып келеді.

Мұнда тілдерді оқытуға мән беріліп, Достық Үйінде «Тілдерді оқыту» орталығы құрылған. Жаңа заманға сай жарақтандырылған орталықта мемлекеттік тілді оқытумен қатар, өзге этнос өкілдері өз ана тілдерін оқып, дамыта алады. Мәселен, осы орталықта қытай,

неміс, корей этномәдени орталықтарының мүшелері өз ана тілдерін арнайы электрондық оқулықтар арқылы оқып, үйренуде.

Тағы бір айта кетерлігі Достық үйіндегі Мультимедия орталығында этномәдени орталықтардың өкілдеріне арнайы «Компьютерлік сауаттылыққа үйрету» курстары тегін жұмыс істейді.

Өзге ұлт өкілдері облыстың қоғамдық-саяси, мәдени-рухани өміріне белсене атсалысып, өңірдің өркендеуіне өз үлестерін қосуда.

– Жалпы республика көлемінде ел болашағы жастар саясаты дұрыс әрі тыңғылықты жүргізіліп келе ме?

Мемлекет басшысының Қазақстан халқы Ассамблеясының XI сессиясында берген тапсырмаларын орындау мақсатында мемлекеттік жастар саясатын жетілдіру және оның институттық құрылымын күшейту шаралары қабылдануда.

Бұл бағытта Алматы облыстық Жастар саясаты басқармасы құрылды. Алматы облысында 14 пен 29 жас аралығында 540 мыңнан астам жас бар. Оның ішінде 420 мыңы ауылдық, 120 мыңы қалалық жерлерде тұрады. Облыс көлемінде 49 жастар ұйымы мемлекеттік тіркеуден өтіп, жұмыс жасауда.

2012 жылы Мемлекеттік жастар саясатын жүргізуге 63 млн. теңге бөлінді. Сонымен қатар, облыстың аудандық, қалалық әкімдіктері тарапынан 2012 жылы 13 млн. теңге қаржы қарастырылған.

Облыс әкімдігі жанынан құрылған жастар ісі жөніндегі орталық жұмыс істеуде. Жастар арасында саламатты өмір салтын қалыптастыруға, олардың өнегелілік-құқықтық және патриоттық тәрбиесіне, шығармашылық дамуына зор мән беріледі. Бұл шараға ардагерлер мен үкіметтік емес ұйымдар тартылып, түрлі форумдар, семинарлар, слеттер, байқаулар мен ғылыми-практикалық конференциялар үнемі өткізіліп тұрады.

2012 жылы облыс көлемінде «Жасыл ел» бағдарламасын насихаттау және жүзеге асыру үшін жергілікті бюджеттен 24,2 млн. теңге қаржы бөлінді. Жыл бойына жұмыссыз жастар мен студенттер жұмыспен қамтылып, солардың күшімен көгалдандыру және тазалық жұмыстары жүргізілді.

Жастар – қоғамның үлкен қозғаушы күші. Сонымен қатар – елдің болашақ иесі. Сондықтан жастар ісіне салғырт қарауға болмайды. «Мен жастарға сенемін» деп Мағжан ақын жырлағандай, жастарға сенім артып, олардың үздіксіз білім алуы мен еңбекпен шыңдалып өсуіне барлық мүмкіндікті жасасақ, еліміздің ертеңі үшін алаңдамауға болады.

– Қай елге болсын бүгінгі заманның қояр талабы – білім мен ғылым арқылы бәсекеге қабілетті мамандар санын арттыру. Балабақшадан жоғары оқу орындарына дейінгі аралықта үздіксіз білім беретін үкіметтік мекемелердің материалдық базасы, білім мен кадр сапасы турасында тоқталсаңыз?

– Елбасы Жолдауында «Әлеуметтік экономикалық жаңғырту – Қазақстан дамуының басты бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауында білім беруді жаңғырту туралы тапсырма берді. Оқу үдерістерінде жаңа заманға сай әдістемелерді, соңғы технологияларды қолдану, педагог кадрлардың біліктілігін арттырып, сапалық құрамын жақсарту сияқты бірқатар талаптар қойылып отыр.

Жыл сайын мектептердің материалдық-техникалық базасын нығайтуға үлкен мән беріліп келеді. Мәселен, білім саласының бюджеті 2011 жылы 73,3 млрд. теңге болса, 2012 жылы бұл көрсеткіш 17,3 пайызға артып 86 млрд. теңгеден асты. Жаңа білім беру нысандары салынып, қолданыстағыларына жөндеу жүргізілуде.

Қазіргі кезде облыста жергілікті және республикалық бюджет есебінен 25 мектептің құрылысы басталып, оның 9-ы жаңа оқу жылына 1 қыркүйек күні пайдалануға берілді. Қалған 4-еуі биылғы оқу жылы барысында іске қосылады деп жоспарланып отыр.

«Тәрбие – тал бесіктен» дегендей, бала тәрбиесінің бастауы отбасында десек, мұнан кейінгі ретте балабақшаның маңызы зор. Бұл тұрғыда «Балапан» бағдарламасы шеңберінде едәуір жұмыстар атқарылып келеді. Бүгінгі күні облыста 194 балабақша мен 436 мектеп жанындағы шағын орталықта 43 мыңнан астам бала тәлім алуда. Бұл әзірге бүлдіршіндердің 53% қамтып отырымыз деген сөз. Бұл істі одан әрі жетілдіре түсу үшін жергілікті жерлерде балабақшаларды қалпына келтіру, оның ішінде бұрын жалға берілген, жекешелендірілген нысандарды қайтару, бос ғимараттарды қалпына келтіру, қайта құру мәселелері, жекеменшік балабақшаларды ашу және мектепке дейінгі ұйымдарда мемлекеттік білім беру тапсырысын орналастыру бойынша жұмыстар жүргізілуде.

Мұғалімдердің мәртебесін арттыру, біліктілігін көтеру, шығармашылық тұрғыда ізденіп, өзін өзі жетілдіру ісі – білім саласының басты мәселелерінің бірі. Бұл ретте облыста жыл сайын дәстүрлі түрде педагогикалық байқаулар өткізіп келеміз. Бірнеше аталым бойынша жеңімпаздар анықталып, «Үздік жыл мұғаліміне» облыс орталығы Талдықорған қаласынан екі бөлмелі пәтердің кілтін табыстау – қалыптасқан дәстүр. Бірнеше жылдан бері ауылдық жерлердегі мұғалімдерінің коммуналдық төлемдеріне өтемақы беріледі.

Елбасымыз ұлттық бәсекелестік қабілеті ең бірінші оның білімділігімен өлшенетіндігін баса айтқан болатын. Осындай атқарылған шаралар білім саласының кадрлық әлеуетін арттырып, соған сәйкес балалардың білім деңгейінің де неғұрлым жоғарылай түсуіне ықпал етеді деп ойлаймын.

– 2004 жылдан бері жарық көріп келе жатқан «Жас-Ай» журналы Елбасымыз бекіткен салауатты өмір салтын насихаттайтын, халықтың тек шығыс тибет медицинасы туралы түсінігін ғана емес, ұлттық, әлемдік медицина жайлы танымдылығын жетілдіретін басылым. Сол себепті де өзіңіз жетекшілік етіп отырған облыстың денсаулық сақтау басқармасының өз саласын нығайтуы, жаңа технологияларды енгізу мен мамандандыру барысы жайлы мәлімет берсеңіз?

– «Дені саудың жаны сау» деп бабаларымыз бекер айтпаса керек. Денсаулығы мықты адамның ғана рухы берік, ал рухы мықты адам қоғамның қозғаушы күші бола алады. Сондықтан бүгінгі күні саламатты өмір салтын қалыптастыру, аурудың алдын алу шараларына жете мән беру талабы қойылып отыр.

Бұл талап үдесінен шығуда облыстағы медициналық мекемелерінің материалдық-техникалық базасының нығайтылуы үлкен роль атқарады. Өткен жылы жергілікті бюджет-

тен 732,0 млн. теңгеге және республикалық бюджеттен 2,1 млрд. теңгеге медициналық құрал-жабдықтар сатып алынса, биылғы жылы бұл мақсатқа республикалық бюджеттен 599,6 млн. теңге қарастырылған.

Бытырғы жылы 120 миллион теңгеге жуық қаражат бөлініп, 40 жедел жәрдем автокөлігі, 2 реанимобиль және ауыл тұрғындарына алғашқы медициналық - санитарлық көмек көрсету үшін, 430,0 млн. теңгеге 4 амбулаторлық жылжымалы кешен алынды. Күні кеше Конституция күнінің қарсаңында 30 «Жедел жәрдем» көлігінің кілтін тапсырдық.

Жалпы соңғы 5 жылда медицина мекемелеріне 485,0 млн. теңгеге 164 санитарлық автокөлік, 14 реанимобиль алынды.

Елбасының бастамасымен жүзеге асырылған «100 мектеп, 100 аурухана» бағдарламасы бойынша 2010-2011 жылдары Алакөл ауданы Достық стансасында, Еңбекшіқазақ және Талғар аудандарында аудандық аурухана, Іле ауданы Өтеген батыр кентінде Алматы аймақты балалар ауруханасы салынып, пайдалануға берілді. Сол сияқты жергілікті бюджет есебінен Балқаш ауданы Бақанас ауылында 50 төсектік туберкулез ауруханасы іске қосылды.

Президенттің 350 дәрігерлік амбулаторияның құрылысы бойынша тапсырмасын іске асыру мақсатында біздің облысымызда 31 дәрігерлік амбулатория және фельдшерлік-акушерлік пункттің құрылысын жүргізу межеленген.

Денсаулық сақтау саласына бөлінген қаржы жыл өткен сайын еселеп арта түсуде. Өткен жылы бұл саланың бюджеті 42,4 млрд. теңге болса, биылғы жылы 50,0 млрд. теңгеге жетті.

Медицинадағы кадр мәселесі де бүгінгі күні өзекті саналады. Қазір облыстағы дәрігерлер саны 4031-ге жетіп, өткен жылға қарағанда 3,3 пайызға өсті. Облысымызға, бірінші кезекте ауылдық жерлерге жас мамандарды жұмысқа тарту үшін бірқатар шараларды қолға алудамыз.

Қала типтес кенттерде істейтін мамандарға 25 пайыздық қосымша қаражат төленіп, ауылдық жерде істейтін мамандармен теңестірілді.

Сондай-ақ арнайы бөлген Грантыммен медициналық жоғары оқу орындарында 75 студент білім алуда. Олар да ертең облыс дәрігерлерінің қатарын толықтыратын болады.

– Ұлыбританияда өткен XXX жазғы Олимпиада ойындарында ел абыройын асқақтатқан спортшылардың 3-еуі – Алматы облысынан. Осындай жетістікке жетудің сыры неде деп ойлайсыз?

– «Біз күллі әлем білетін Тәуелсіз Қазақстан мемлекетінің Туын, Елтаңбасын, Гимнін ардақтап, құрметтеуге тиіспіз» деп Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев атап көрсеткендей, Лондон қаласында өткен дүйім дүниенің дүбірлі додасы – XXX жазғы Олимпиада ойындарында облыс спортшылары Зүлфия Чиншанло, Майя Манеза, Светлана Подобеда миллиондаған жанкүйерлердің шынайы қолдауына бөленді.

Бұл - баршамыз үшін үлкен бақыт, мұны біз тәуелсіздігіне небары 20 жыл толған Қазақстан мемлекетінің айбыны мен абыройын әлемдік аренада аса биік асқақтатқан спорт саңлақтарының Егемен елімізге, туған жерімізге деген теңдесі жоқ, баға жетпес тартуы деп түсінеміз.

Спортшыларымыздың осындай үлкен жетістіктерге жетуі - біріншіден, Мемлекет басшысы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың көрсеткен зор қамқорлығының жемісі. Оған қоса спортшылар мен жаттықтырушылардың төккен тері мен ерен еңбектерінің арқасы, оларға жасалынған материалдық және моральдық жан-жақты қолдаулардың да нәтижесі екені даусыз.

Төрт жылдықтың басты додасына қатысқан спортшылардың оқу-жаттығу жиындарына, республикалық, халықаралық жарыстарға қатысуларына және медико-биологиялық қамсыздандырылуына 55,2 млн. теңге бөлінді. Олардың алаңсыз жаттығуларына барлық жағдай жасалды.

Жалпы облыста спортшылардың әлеуметтік-тұрмыстық қажеттілігін толық қамтамасыз ету де басты назарда болды. Өңірде 60 үздік және 25 мүгедек спортшыға ай сайын 30 мың теңгеден 150 мың теңгеге дейінгі көлемде облыс әкімінің стипендиясы төленіп отырады.

Сонымен қатар, тұрғын үй мәселелері шешілді. Мәселен, Майя Манезаға, Светлана Подобедоваға, Зүлфия Чиншанлоға, Дәурен Жұмағазиевқа – Талдықорған қаласынан, Нұрмахан Тыналиев пен Асхат Ділмұхамедовқа – Қаскелең қаласынан 2 бөлмелі пәтерлер берілді.

Биылғы жылы Лондондағы дүбірлі додан олжалы оралған спортшыларымыз Майя Манеза, Светлана Подобедова, Зүлфия Чиншанлоға республика тартуынан бөлек бір-бір «Toyota Land Cruiser 200» жеңіл автокөлігі мен 10 млн. теңге ақшалай сыйлық бердік. Аса білікті жаттықтырушылар - Алексей мен Виктор Нидің еңбегі лайықты бағаланып, Алматы облысының Құрметті азаматы атағы мен ақшалай сыйлық тапсырылды.

Жыл сайын облыста спорттық құрылымдар саны артып отыр. Мәселен, 2010 жылмен салыстырғанда биылғы жылы спорттық құрылымдар 98-ге өсіп, қазіргі уақытта олардың саны 3 мыңнан асып отыр. 2011 жылы Талдықорған қаласында «Жетісу» теннис орталығының, Алакөл ауданының, Үшарал қаласында балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі базасының құрылысы аяқталып, пайдалануға берілді. Іле ауданының, Өтеген батыр кентіндегі орталық стадионды қайта қалпына келтіру жұмыстары аяқталды. Сонымен қатар, биылғы жылы да осы бағыттағы жұмыстар жалғасуда.

2011 жылы кеғалдағы хоккейден, баскетболдан, мүгедектер спортынан, ұлттық спорт түрлерінен және регбиден кәсіпқой спорт клубтары ашылды.

Осының барлығы - жастардың спортқа деген қызығушылығын арттыруға, спортшыларымызды шыңдауға жасалған зор мүмкіндік.

«Қазақстанның көп ұлтты халқының жұлдызы жоғары болатынына, туған елімізде дәулетті де сәулетті өмір орнайтынына кәміл сенемін» деген Елбасының көрегендік болжамы Олимпиада ойындары кезінде қалтықсыз орындалды.

Қазақ жеріне алтын жаудырған Олимпиададағы облыс спортшыларының жеңісі - барша қазақстандықтар, әсіресе келешек жастар үшін өнеге, үлгі.

– Әңгімеңізге рахмет!

Сұхбаттасқан
Жанна ИМАНҚҰЛОВА



Жақсы кітап – жаң азығы

«Жарқырай бермек Жасан әлемі» жарық көрді...

Қазақстанның денсаулық сақтау саласында тыңнан түрен салып, өзінің дара қасиетімен сара жол тапқан Шығыс медицинасының білікті маманы Жасан Зекейұлының дәрігерлік жолы бір емес бірнеше кітапқа арқау болар сүбелі әңгіме. Өткен жылы елімізге танымал тұлғалардың, халық жазушылары мен депутаттардың Жәкеңнің шипалы қолынан жазылып шыққасын жазған ыстық лебіздері мен ақжарма алғыстары, сондай-ақ дәрігердің әр жылдарда теле арналар мен БАҚ беттеріне берген сұхбаттары топтастырылған арнаулы жинақ жарық көрген болатын. Бұл кітап та соның заңды жалғасы.

Кітапта белгілі ақын, Қазақстан Жазушылар одағының мүшесі Ескермес Жақсымбетұлы «Алтын ине» поэмасында шығыс медицинасының шыңырауына бойлайды. Бұл поэмада ақын туған жері Оңтүстік өңірдің уран өндіретін аймаққа айналып, уланған ауа мен су ақынды дертке шалдықтырып, ақыры, алтын ине ұстаған дәрігердің ажалдан аман алып қалуын суреттейді. Поэмада қаламгер кейіпкерінің өмір жолын көркем тілмен суреттей отырып, Шығыс медицина саласында жас Қазақстан медицинасын дүниежүзілік дәрежеге көтеру мақсатындағы күресін баян етеді. Сондай-ақ публицист-жазушы Болат Құрманғажыұлының «Жарқырай бермек Жасан әлемі» эссесі де Жасан Зекейұлының өмір жолына тереңірек тоқталады. Адамның адами қасиеттерін басқан топырағынан, жұтқан суынан бастап, жүрген жолымен, алған тәрбиесімен тікелей байланыстырған жазушы кейіпкеріміздің образын жан-жақты ашуға тырысқан. Жас қаламгер Қазірет Бердіханнның «Дәуірдің дәруі» атты эссесі де сом тұлғаның соны құбылыстарын аша түскен.

Адамды аурудан арашалаған 60 жыл



Алматы облысының тұрғындарын жарты ғасырдан астам уақыт аурудан арашалап келе жатқан «Алматы көпсалалы клиникалық ауруханасының» шаңырақ көтергеніне 60 жыл толды.

Алматы облыстық халық депутаттар кеңесінің шешімімен 1952 жылыдың 10 қаңтарында не бәрі 75 орындық мекеме болып құрылған. Осы уақыттың ішінде адам денсаулығының арашасы ретінде аурухана қызметкерлері Алматы облысы тұрғындарын емдеуде өз үлестерін молынан қосып, сондай-ақ бұл ұжым медициналық көмек көрсету саласында өзіндік дәстүрі бар ұжым болып қалыптасты.

Аурухана С.Д. Асфендияров атындағы Қазақтың Ұлттық медициналық университетінің, Қазақстан-Ресей медициналық университетінің профессор, тәлімгерлерімен көп уақыттан бері тығыз ғылыми-өндірісті байланыста, бұл өз кезегінде науқастарға сапалы медициналық қызмет көрсетуде оң нәтиже беріп, зор ықпалын тигізіп отыр. Аурухана көп жылдан бері елімізге белгілі медициналық білім беру орталықтарының клиникалық базасы болғандықтан елімізге еңбегі сіңген, белгілі дәрігерлер

мен ғалымдар алғашқы өмір жолдарын бастап, ғылым мен білімді тәжірибемен ұштастырып, түлеп ұшты. Соңғы жылдары Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың 2011-2015 жылдарға арналған «Салауатты Қазақстан» бағдарламасы аясында аурухана бөлімшелері заман талабына сай халыққа сапалы медициналық қызмет көрсету үшін медициналық құрал жабдықтармен толықтырыла түсуде.

Халыққа сапалы медициналық көмек көрсету жолында ұжым қызметкерлері өз тараптарынан қажырлы еңбек етіп келеді. Алматы көп салалы клиникалық аурухана сында бүгінгі таңда жалпы саны 700 астам қызметкер бар, аурухана 310 төсекке жабдықталған, оның ішінде 12 клиникалық, 13 параклиникалық және кеңес беру – диагностикалық орталықтары бар. Алматы облысының барлық аудандық ауруханаларынан жағдайы ауыр және өте ауыр науқастар, науқас балалар мен жүкті әйелдер ауыстырылады, сондай-ақ Алматы қаласында тұратын, бірақ ауылдық жерлерде тіркелген адамдар жедел жәрдеммен біздің ауруханаға келіп түседі, осы науқастардың барлығына жоғары сапалы медициналық көмек көрсету, олардың өз орталарына дендерінің сауығып қосылуы жолында аурухана қызметкерлері көп жылдан бері аянбай тер төгуде, ары қарай да қажырлы еңбек ете бермек. Осындай 60-жылдық тарихы бар Алматы облысының ең ірі медициналық ұжымын мерейтойларымен құттықтай отырып, барлығына денсаулық, жанұяларына бақыт, жұмыстарына табыстілеймін!

**АККА директоры,
м. ғ. к. Тұрысбеков Қ.Т.**



– Құрметті Бақыт Торғайбайұлы, Сізді алдымен жаңа жұмыс орныңызбен шын жүректен құттықтаймыз. Осы салаға келген жаңа басшы ретінде әңгімеңізді департаменттеріңіздің Бірыңғай ұлттық денсаулық сақтау жүйесі бойынша атқарып жатқан жұмыстарынан бастасаңыз...

– Рахмет, Алла разы болсын! Бұл комитет 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» Мемлекеттік Бағдарламасының Бірыңғай ұлттық денсаулық сақтау жүйесін (БҰДСЖ) облысымызда өмірге енгізу мәселелерімен айналысатын мемлекеттік мекеме. Қызылорда облысы бойынша аумақтық департаменттің негізгі айналысар қызметі – Аралдан Жаңақорғанға дейінгі ауруханалардың «Тегін медициналық көмектің кепілді көлемі» (ТМККК) аясында облыс халқына көрсетіп жатқан стационарлық, амбулаториялық-емханалық мекемелердің – стационар алмастырушы (күндізгі стацио-

мынадай: бірінші кезекте министрлікке қарасты «Денсаулық сақтауды дамытудың республикалық орталығы» облыстық филиалы мамандарының аурулар тарихының үзінділерін бағалайды; екінші кезекте ҚР ДСМ Медициналық және фармацевтикалық қызметті бақылау комитеті мамандарының жоспарлы және жоспардан тыс тексерулері орын алады; ең соңында біздің маман-сарапшыларымыз емделген жағдайларға сапалық және көлемдік бақылау жасау сараптамаларының жинақ тізбесін қалыптастыруы арқылы жүргізіледі.

Осы үш жақты бақылаудан соң медициналық қызметтерін көрсету бойынша шарттарды орындау хаттамасы жасалады. Ол хаттамада өлім жағдайларын сараптау, сапалық және көлемдік бақылау нәтижесінде анықталған барлық ақаулар кодтары бойынша жіктеліп-жіктеліп, тайға таңба басқандай анық көрсетіледі. Содан кейін, аталмыш хаттама негізінде атқарылған жұмыстар туралы Акті

Бақыт ИСМАХАНБЕТОВ,
ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің Медициналық қызметке ақы төлеу комитетінің Қызылорда облысы бойынша департаментінің директоры:



ДӘРІГЕР БОЛУ – МІНДЕТІМ, АЗАМАТ БОЛУ – ПАРЫЗЫМ

нар) қызметтеріне кеткен шығындарын көрсетілген қызмет сапасы мен көлеміне қарай есепке ала отырып, республикалық бюджет қаражаты есебінен өтеу болып табылады.

Соңғы жылдары облыс халқы, оның үштен бірі ауыл тұрғындары, арнайы жолдамалармен Астана, Алматы және тағы басқа ірі медицина ордалары мен ғылыми-зерттеу институттарына барып, жоғары мамандандырылған медициналық көмекті тегін алып, Ата Заңымызда көрсетілген құқықтарын жүзеге асырып, қалаған дәрігері мен медицина ұйымына қаралып, денсаулықтарын түзеу мүмкіндіктеріне ие болды.

– Қызылордадағы медициналық орталықтарды қаржыландырудан тыс, ондағы науқастардың емделу жағдайын бақылау қай деңгейде жүргізіледі? Емдеу нәтижесіз болған жағдайда, қаржыландырылу тоқтатылады ма? Бақылауды қандай іс-шаралар арқылы жүргізесіздер?

– Емделген науқастар үшін ақы төлеу мен олардың ауру тарихына сараптама жасау ҚР денсаулық сақтау министрінің бұйрықтарына сәйкес әр есептік мерзімнің соңғы 10 күні ішінде жүргізіледі. Бұл сараптамалардың реті мен жасалыну тәртібі

қалыптасады. Актіде төлеуге берілген есеп-реестрдегі сома көлемі мен барлық сапалық және көлемдік сараптамалар нәтижесі және өткен айлардан қалған қаржы көлемі есепке алына отырып, қаржыландыру мөлшері нақты көрсетіледі. Осыдан соң төлемдік тапсырмалар дайындалып, атқарылған жұмыстар туралы Актімен бірге Облыстық Қазынашылық басқармасына жол тартады. Бұдан басқа қажеттілік туған жағдайда біздің маман-сарапшылар кез-келген оқиға бойынша медицина ұйымына тікелей шығу немесе медқұжатты сұрату жолымен сараптама жасай алады.

Міне, республикалық бюджеттен қаржыландырылатын медицина мекемелеріне атқарылған қызметтерінің ақырғы нәтижелеріне сәйкес ақы төлеу дегеніңіз осылай кезең-кезеңімен жүзеге асады.

– Жалпыға аян. Қызылорда облысында экологиялық апатты аймақтар көп. Бұл жағдайдың халықтың денсаулығына тигізетін кері әсері көп екені даусыз. Осы мәселелер бойынша қандай көңіл көншітер игі шаралар жүргізілуде?

– Сыр елінің экономикалық-әлеуметтік ауалы қашан да Елбасымыздың жіті на-

зарында, жеке қамқорлығында екені жалпыға аян. Облыс халқы «Арал өңірінің экологиялық апаттан зардап шеккен азаматтарын әлеуметтік қорғау туралы» 1992 жылы қабылданған Заңға сәйкес жалақыларына қоса 30%-дан 50%-ға дейін үстеме ақы алады. Және де жылдық еңбек демалысына қосымша сауықтыруға 9 күнді қосылады. Бұдан басқа жеңілдікпен экологиялық зейнетке шығып, мемлекеттік бюджеттен қаншама жыл бойы зейнетақы алып келе жатқан сан мыңдаған азаматтарды немесе әлеуметтік жағынан аз қорғалған, ауыр сырқат түрлеріне шалдыққан облыс тұрғындарын қаржылық қамтамасыз ету жергілікті бюджет есебінен төленеді. Мұның бәрін сарапалап отырғанымыз – Сыр елі халқының шын мәнінде Елбасымыздың қамқор алақанының аясында екендігін тағы бір дәлелдей кету.

– Қазір кейбір медициналық орындарда диагноздың қате қойылуы салдарынан көптеген науқастар зардап шегіп жатады. Бұл біздегі мамандардың кәсіби біліктілігінің таяздығынан ба, әлде заманауи техникаларды қолдануды жүйелі меңгермеуден бе?

– Халқымызда «тәуіптің жақсысы

– дертіңе дерт қоспағаны» деген сөз бар. Қалай дегенмен, мұндай көлеңкелі фактілер қай қоғамда болсын кездесіп тұратыны жасырын емес қой. Дей тұрғанмен, адам ағзасының тым күрделі жүйе екендігін, жер бетінде неше миллиард адам болса олардың ағзаларында соншама ерекшеліктер кездесетіндігін бір сәт те естен шығармаған абзал. Сондықтан, өкінішке орай, өмірде кездесіп жататын осындай жайттарға бір-ақ ауыз сөзбен төрелік айтудан барынша сақтана отырып, тәжірибелі де білгір мамандардың нақты зерттеп-зерделеуінен кейін ғана әр оқиғаға жеке, әрбір қателікке дара қорытынды жасау керек. Сонда ғана мұндай келеңсіздіктерді болдырмау мақсатындағы нақты іс-әрекеттердің аясы айықталады деген ойдамын. Медицина қызметкерлері мен науқастардың ортақ сенімі мен салауатты өмір салтының маңызын түсіне білулері өзара үйлесімді қарым-қатынас тудырып, нәтижелі ем орын алуына жағдай жасайды. Медицина қызметкерінің өз еңбегінің нәтижесіне деген экономикалық және психологиялық ынта-құлшынысының да әсері зор екеніне шүбәм жоқ.

– Елбасы Н.Ә. Назарбаев Салауатты өмір салтын ұстану сынды игі бастаманы халық арасында кең жүзеге асыру турасында жиі айтып келеді. Сіздіңше, салауатты өмір салтын қалыптастыру елімізде қаншалықты жүзеге асты деп ойлайсыз?

– Жартылай революциялық, жартылай эволюциялық қанағаттанарлық деңгейде, яғни табиғи даму жолымен жүзеге асуда. Сөзімді нақты үш мысалмен дәлелдейін.

Мысалы: еңбек жолымды енді бастаған 90-шы жылдары мен жұмыс жасаған Облыстық жұқпалы науқастар ауруханасында жаз айларында жедел ішек аурулары салдарынан күніне 1-2, кейде тіпті 3-4 сәбеге дейін шетінейтін. Сәбилердің өмірмен қоштасуына, аянышты халге жетуіне қарапайым гигиена ережелерін сақтамаған ата-аналары тікелей себепкер еді. Ал 10-15 жылдан соң шіліңгір шілденің бір ыстығында бұрынғы жұмыс орныма жол түскенде, жан сақтау бөлімшесіндегі тыныштықты, сәби ауруларының азайғанын көзбен көріп, қатты разы болдым.

Екінші мысал: тәуелсіздігіміздің алғашқы жылдарында отбасылық қуаныштарға жайылған кез-келген дастархан арақ-шарапсыз өтпейтін. Ондай тойлар міндетті түрде төбелеспен аяқталып жататын. Арада 10-15 жыл өтіп үлгермей, той дастарханында ішімдіктер орын алса да, ішетін азаматтарды кездестіру, ілуде біреу болып қана кезігетін дәрежеге жетті. Бұл үрдіс бара-бара қазіргі халал тойларға орын берді. Адамгершілік ғұрып пен имани уағыз салтанат құратын халал тойлар қазіргі той-жиындардың 50-60 пайызын құрап отыр.

Үшіншіден, күні кеше ғана ел тұрғындарының негізгі ас-ауқаттары – жасалу жолы күмәнді, қорытылуы қиын, түрлі қоспалардан дайындалған шұжықтар, сапасыз қытай сорпалары, консервілері, чипсылары, боялған әрі шектен тыс газдалған

сусын болып табылатын. Ал, қазір, Аллаға шүкір, республика тұрғындарының сана-сезімі мен сауаты көтеріліп, жаһанның алдыңғы қатарлы елдеріндегі салауатты өмір салты мен тамақтану үрдісін кәдемізге асыра отырып, бабамыздан қалған ұлттық төл тағамдарымызды тұтыну мәдениетін жаңғырту бақытына ие болдық. Бұл салауатты өмір салтын азаматтардың санасына сіңіре білген мемлекеттік сара саясаттың жемісі емей мемене?!

Ендігі кезекте сар даланы ен жайлап, сансыз жауға кеудесін бастырмай, сәйгүлік мініп, сар желген бабаларымыздан қалған әлемде теңдесі жоқ жылқы еті, тіл үйірет қымыз, жанға дәру шұбат, құрт-ірімшік пен жент-талқан және айран-сүтіміз сияқты ұлттық тағам түрлерін күнделікті тамақ рационында пайдалануды кеңінен насихаттау керек.

– Бірыңғай ұлттық денсаулық сақтау жүйесіне енгізілген өзгерістерге сәйкес жеке емдеу орындары мемлекет тарапынан қаржыландыру үшін қандай талаптардан өтуі керек?

– Біріншіден, оның көрсеткіштер қызмет түріне сәйкес лицензиясы болу керек. Екіншіден, ол құқықтық тұрғыдан қабілетті, мемлекет пен жеке, заңды тұлғалар алдында қарызы болмауы, қызмет көрсетуге қажетті кадрлық, материалдық-техникалық мүмкіндігі, бекітілген Стандартқа сәйкес тиісті медициналық құрал-жабдығы сай болуы шарт. Үшіншіден, аккредитациядан өтуі тиіс, өйткені, мемлекеттік тапсырыс бірінші кезекте аккредитация куәлігі бар мекемеге орналастырылады.

– «Туыт жасындағы әйелдердегі темір тапшылығын ферропрофилактиканың жаңа әдісімен оңалту» тақырыбында кандидаттық диссертация қорғағаныңыз белгілі. Жалпы облыс көлемінде ана-бала денсаулығын сақтау ісі қай деңгейде?

– Соңғы екі жыл көлемінде бұл мәселе жөнінде сең қозғалды деп айтса болады. Бұрындары Сыр өңірі ана мен бала денсаулығы жөнінен мақтанарлық деңгейде емес еді. Оның бір себебі – аналарымыздың әлеуметтік және жеке денсаулық жағдайларының ортадан төмен деңгейі, әртүрлі созылмалы сырқат түрлерінің меңдеуінен туындады. Тағы бір себеп облыстағы перзентханалар мен балалар емдеу мекемелерінің қаржыландыру аз, мамандар тапшылығынан туындады. Үкіметтің «100 аурухана» жобасы аясында облыстық перинаталдық орталық бой көтерді, облыстық балалар ауруханасының іргетасы қалануда, заманауи құрал-жабдықтар алынып, қаншама дәрігерлер біліктілікті жетілдіру курстарынан өтуде. Ана мен балаға көмек көрсету Халықаралық Стандарттарға сәйкестендірілді.

2010 жылдан бастап, Қызылорда өңірі «Сапалы денсаулық сақтау» жобасы бойынша пилоттық облыс болып табылады. Осы жоба аясында жүргізілген медицина кадрлерін үздіксіз дайындаудың арқасында аймақтағы ана өлімі 70%-ға, сәби өлімі 10,4%-ға төмендеді. Бұдан өзге, мен қорғаған диссертация бойынша аймағымызда іс-тәжірибеге

енгізілген темір препараттары, темір, йод, фолий қышқылы және тағы басқа да дәрумендермен, микроэлементтермен байытылған ұн, тұз өнімдерін пайдалану сонау 1996 жылдан бері үздіксіз жалғасын тауып келеді. Реті келгенде айта кету керек, ана мен бала денсаулығын қорғау жолындағы тиімділігі ғылыми дәлелденген бұл тәсілдеме тек Қазақстанда ғана емес Орталық Азияның барлық дерлік мемлекеттерінде қолданысқа енген.

– Исі қазаққа мәшһүр «Жыр елі – Сыр елінде» қызмет атқарып келесіз. Ұлттық өнерге әуесіңіз қалай?

– Ұлтымыздың табиғи бітім-болмысын, мақсат-мұратын танытатын төлтума өнерімізді Жаратушымыздың жауһар сыйы деп білемін. Сонау бағзы замандардан жеткен Ата Қорқыттың киелі қобызының сиқырлы үні; кешегі 300 күй атанған Байжігіттің Қайың сауғанындағы қасиетті қара домбыраның қоңыр күмбірі, бертіндегі Құрманғазының «Адайы» мен Махамбеттің «Жекпе-жегіндегі» жан алысып, жан беріскен өмір бұлқынысы немесе кешегі күй дауылы Нұрғисаның «Аққуындағы» сыршыл саз құлағына келгенде делебесі қозбайтын, көкірегін кереметтей күш буып, енді бір мезетте көзіне тұйыр жас тығылмайтын қазақ – қазақ па, тәйірі!

Елтеп домбыра тартарым бар, айтыс пен термені айырықша ұнатамын. Соңғы кездері жаныма жаққан дүниенің бірі – Мейрамбек Беспавтың орындап жүрген отаншылдық рух пен имани тәрбиеге толы жаңа термелері. Шертпе күйдің шебері Секен Тұрысбековтың өнерін айырықша бағалаймын. Десе де, менің өмірдегі басты ұстанымым: дәрігер болу – міндетім, азамат болу – парызым.

– Ұлттық ұлағатты ұлдарының бірісіз. Ұлттық тағам тұтынып, ұлттық спортпен айналысатын шығарсыз?

– Ұлттық тағам тұтыну жеке басым мен отбасымда жоғары деңгейде десем де болады. Өйткені, соңғы 10 жыл бойына жылқы еті мен сары қымыз, нәрлі шұбатты дастарханымыздан үзген емеспіз. Қазыны өз қолыммен айналдырып, қартаны өзім баптайтын қазақтың бірімін. Бұған тек қазақи көзқараста ғана емес осы салада ғылыми еңбек қорғаған ғалым ретінде қарайтыным жасырын емес.

Ұлттық спортта жағдайым – қиындау. Әринеғ мектеп қабырғасында жүргенде үзіп-жұлып қазақша күреспен айналыстық, ауылда атқа мініп өстік... Бірақ он жылдықты бітіріп, медицина институтына түскеннен соң, инемен қазылатын білім құдығынан артылмадық, бітіргеннен соң қайнаған өндіріске араласып, аз жылда жауапты қызметке қол жеткіздік. Десек те, айына 2-3 рет жаттығу залына барып, темірмен алысып, таспаның бойымен терлеп-тепшіп жүгіріп тұратын жағдайымыз бар. Жалпы алғанда қазақтың күрес өнері мен көкпары олимпиадалық спорт бағдарламасына енуге толық құқығы бар кереметтей спорт түрлері деп білемін, соны көріп, тамашалауға Алла нәсіп етсе деп армандаймын.

**Сұхбаттасқан
Мамырбек ТӨКЕШ**

Тау көтерген Толағай

немесе жарты жылда бағындырған бес белес

БІРІНШІ БЕЛЕС

Еліміздің денсаулық сақтау саласында өзіндік үлесін қосып, сара жол салып, жалпақ жұрттың жанашырына айналаған «Жас-Ай» медициналық орталығы өз жүрісінен жаңылмады. «Бағытымыз – халықтың бақыты» деген бір ауыз сөзді айнымас тұғынамасына айналдырған бұл орталық биылғы көктем-жаз айында 3014 науқасты емдеп жазды. Мыңға жуық науқастарға жеңілдік жасап, оның ішінде 400 науқасқа тегін ем көрсетті.

...Кішкентай ғана ғимараттың есігі таң атпай ашылып, көз байланар шақта ғана жабылады. Аптаның алты күнінде адам аяғы бір үзілмейді. Еңкейіп кіріп, еңсесі көтеріліп шыққандары қаншама? Әр жерден келген, әр түрлі жастағы адамдар. Көп сандысының жағдайы ауыр, үміті азайған, сабыры сарқылып, тағаты таусылған. Аурудың барлық түріне шипа беретін Шығыс-Тибет медицинасын мықтап меңгерген «Жас-ай» орталығы олардың өмір отын үрлеп, ажалына араша болып келеді.

Мұндағы емделушілердің саны мен емдеудің сапасына қарап, аядай ғана жерде орналасқан бұл орталықтың бір қалалық немесе бір облыстық ауруханалардың жүгін арқалап келе жатқанын пайымдау қиын емес. Бас дәрігер Жасан Зекейұлынан бастап, дәрігерлер мен мейірбикелердің жұмыс істеу қарқыны мен уақыт тығыздығын еліміздің басқа орталықтарынан кездестіре алмайсың. Жұмысына салғырт қарап, нарау басқан бір ақ халаттыны көрмейсіз. Әр қызметкерге қатаң талап қойылып, үлкен жауапкершілік артылған.

«Алтын шыққан жерді белден қаз» демекші, мұнда екінші немесе үшінші мәрте ем қабылдап жатқандар өте көп. Тараз қаласынан келіп емделіп жатқан Исмайылова Гүлмираш апамыз: «Мен жығылып жамбасымды сындырғанмын. Дәрігерлер ота жасап, жамбас сүйектің жартысын кесіп алып тастап, орнына темір салып берген. Содан бастап денсаулығым әлсіреп кетті. Тісім, шашым, тырнағым шіріп түсе бастады. Ауырғанды басатын дәрілерді іше беремін деп, есімнен де айырылып қалдым. Ақыры, ажалды күтіп жатудан басқа шара болмады. Су ішерім бар екен. «Жас-Ай» медициналық орталығы және профессор Жасан Зекейұлы туралы естіп, соңғы үмітімді арқалап осында келдім. Алтын ине мен шөп дәрілерді қабылдадым. Міне, үшінші мәрте ем



қабылдап жатырмын. Алғаш келгенде жүріп-тұрудан қалғанмын. Үш кезек емнен кейін аяғымнан тік тұрдым. Бұл орталыққа көтеріп алып келіп еді, енді өз аяғыммен қайтып барамын. Артық ақша жұмсамадым, кері әсер де алған жоқпын. Бізге одан артық не керек. Бұл жердегі дәрігерлер өте сауатты әрі кішіпейіл екен. Профессор Жасан Зекейұлының өзі әр науқаспен жылы сөйлесіп, ауруына мұқият қарайды. Шіркін, еліміздің әр түкпіріндегі барлық ауруханаларымыз «Жас-Ай» сияқты жауапкершілікті сезінсе, дәрігерлеріміз Жасан Зекейұлы сияқты білікті болса, Алматыға шапқылап неміз бар еді!»-деп, көңілдегісін жасырмай жайып салды.

Бұл орталықта қарапайым адамдардан бөлек, елге танымал, зиялы тұлғалар да жиі кездеседі. Сондай ағаларымыздың біріне «Шетелге шығып теңіз жағасында дем алып, дамыған медицинадан ем алып қайтуды қалтаңыз көтермеді ме?» -деп, мысқылдап сұрақ қойған едік, ақ жағалы ағамыз миығынан жымыып бір күлді де, – Сөзің сүйектен өтеді екен, жігітім. Бірақ, жағдайы барлардың шетелге барып емделгісі, демалғысы келетіні шындық. Мен де солардың қатарындамын. Дегенмен, екі жылдан бері жаздық демалысымды Алматыда өткізіп келемін. Адамға керегі – жан. Ал жанға керегі – шынайы ем. Егер ауруға шынайы шипа жасай алатын орталық өз жерінде болса, одан артық не керек?

Басқа елдің топырағы мен суына, ауасы мен тамағына үйірлеспей қиналасың. Жұтқан дәрің бойыңа жұқпайды. Міне, «Жас-Ай» орталығы бізді сол қиындықтан шығарып, өз жерімізге Шығыс шипагерлігімен емделуімізге толықтай жағдай жасап отыр –деп, жауап берді.

ЕКІНШІ БЕЛЕС

Бір қуанарлығы, «Жас-Ай» медициналық орталығы халықтың сұранысын ескере отырып, 5 қабатты аурухананың құрылысын бастап кеткен. Күніне 40-қа тарта емделушілерді қабылдап, олармен жеке-жеке сөйлесіп, ауруларын анықтап, емін жасай жүріп, құрылыс жұмысына да бас қатырып жүрген профессор Жасан Зекейұлымен аз-кем сөйлескенімізде: «Халықтың шығыс медицинасына деген сұранысы күн санап артып келеді. Біз бірнеше облыстардан филиалдарымызды ашсақ деп жоспарлап отырмыз. Сонымен қатар, орталығымызға алыс-жуықтан келетін емделушілердің саны күн санап артып келеді. Олардың жатын-орын мәселесі бізді бей-жай қалдырмайды. Сондықтан, Алматыдан үлкен аурухана салу жұмысын қолға алдық. Әрине мемлекетке қол жаймайтын біз сияқты жеке орталық үшін бұл үлкен жұмыс, ауыр міндет екені рас. Бірақ, ажал мен ауру бізді күтіп тұрмайды ғой. Денсаулық сақтау саласының әр

қызметкерлерінің жүрегі науқастармен бірге қиналып, бірге қуануы керек» - деп, нағыз ел үшін туылған ерлерге тән азамат екенін танытты.

ҮШІНШІ БЕЛЕС

Әуезов ауданының 40 жылдығына және «Киелі мұраға тағзым» республикалық акциясы аясында «Нұр-Отан» ХДП Әуезов аудандық филиалы ұйымдастыруымен тарихи ескерткіштер мен мұражайларға саяхат жасалды. Саяхаттаушылардың бірі болып «Жас-Ай» медициналық орталығының директоры, бастаушы партия ұйымының төрағасы, медицина ғылымдарының докторы, профессор Жасан Зекейұлы жүрді.

Саяхаттаушылар ең алдымен Наурызбай батыр ескерткішіне барып, баһадүр бағамыздың рухына бағыштап құран оқыды. Содан кейін, Қаскелең қаласында орналасқан Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президентінің мұражайымен танысты. Онда қазақ халқының тарихына көз жүгіртіп, Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың балалық кезі, жастық шағымен жақын танысып, еңбектері мен жетістіктерін тамашалады. Саяхат Ұзынағаштағы Қарасай батыр ескерткішіне барумен жалғасып, сөз сүйейі Сүйінбай Аронұлының және жыр алыбы Жамбыл Жабаевтың мұражайларына да ат басын бұрды.

Осыдан бірер апта бұрын «Нұр-Отан» ХДП Әуезов аудандық филиалы ұйымдастырумен Жасан Зекейұлы бастаған бастаушы партия ұйымы Ардагерлер үйіне барып, қарттардың халін сұрап, көңіл ашатын концерт қойып қайтқан болатын. Жасан Зекейұлы ондағы қарттардың өз қолымен тоқыған бұйымдарын көріп, ақшалай сыйлық үлестірді.

Әр минуты санаулы болса да, қарбалас жұмысынан уақыт бөліп, пар-

тия қызметіне де ат салысып, Елбасының саясатын насихаттап жүрген академик Жасан Зекейұлының: *«Ел үшін істелген істің үлкен-кішісі болмайды. Біз ертеңіміз нұрлы болсын десек, қарттарымызды сыйлауымыз, өткенді ұмытпауымыз керек. Ең бастысы ұрпақтарымызға бабаларының қасиетін ұқтырып, жолын көрсетуіміз керек»* - деп, ағынан жарылды.

ТӨРТІНШІ БЕЛЕС

Әуезов ауданының 40 жылдығына, сонымен қатар, «Медициналық қызметкер күні» мерекесіне байланысты «Нұр Отан» ХДП Әуезов аудандық филиалы Төрағасының бірінші орынбасары Мұрат Омаров Алматы қаласының қоғамдық өміріне белсене қатысып, денсаулық сақтау саласын жақсартуға үлкен үлес қосқан «Жас-Ай» медициналық орталығындағы академик Жасан Зекейұлы бастатқан 5 дәрігерге, айталық, Бибігүл Нұртаева, Бибісара Қалиева, Тұрангүл Махат, Айгүл Рахметоваға «Алғыс хат» тапсырды.

Бұл алғыс хат, «Жас-Ай» ұжымының халық үшін шын мәнінде адал қызмет етіп жатқандығын тағы бір дәлелдеді.

БЕСІНШІ БЕЛЕС

Қазақ еліне Жасан Зекейұлы даңқты дәрігер ғана емес, Атымтай жомарт ретінде де танылды. Табан ет, маңдай терімен тапқан азғантай қаржысын басқалармен бөлісуді парызым деп білген ағамыз бұл жылы да біраз адамдарға көмек қолын созып үлгерді. Айталық, «Дінмұхаммед Қонаевтың 100 жылдығына» орай өткен республикалық шахмат жарысы, композитор, ақын, актер, Ермұрат Зейіпханды еске алу кеші, елімізге белгілі «Қыздар-ай» тобының концертті сияқты бір қатар игілікті шаруалардың әр қайсысына 100 мың

теңгеден кем болмайтын қаржылар берді.

2010 жылдан бері Біржан сал, Ақан сері, Мұхит әндерінен республикалық деңгейде концерт өткізіп келе жатқан «Адырна» ұлттық-этнографиялық бірлестігіне» үзбей көмектесіп келеді. Бұл шараға осы күнге дейін 450 мың теңге көлемінде ақшалай көмек көрсетті. Сонымен қатар, Берік Тоқайдан деген азаматтың жұмысқа керекті компьютер алуына қол ұшын берді. Таяквондо жаттықтырушысы Адай Марғұланнның Вьетнамда өтетін халықаралық чемпионатына баруы үшін 100 мың теңге берді. Ыбырайым Бегжітовтың шөп дәрі жинауына көмек ретінде 50 мың теңге атаса, Ержан Арызқұловтың отбасылық жағдайына байланысты 100 мың теңге көмек көрсетілді.

Осы жылдың көктемінен бастап Қазақ радиосында таратыла бастаған «Бауырластар» бағдарламасының ақылшысы да, қаржылай қамқоршысы да осы Жәкең болатын. Елді бірлікке шақырып, алты алаштың басын бір тудың астында біріктіруге үндеп,, қазақ ұлтының ұлттық болмысына қан жүргізуге ниеттенген радио бағдарламасының маңызы мен мәні де ерекше. Жәкең айтпақшы, Құдіретті Алла Тағала ұлт пен ұлысқа бөлгеннен кейін, өз тілінде сөйлеп, өз ұлтының табиғатында өмір сүрген адам ұзақ жасайтынын, керісінше, өзге ұлттың тілінде сөйлеп, өзге мәдениеттің жетегінде өмір сүру адам денсаулығына кері әсер ететінін ескерсек, «Бауырластар» сияқты бірегей бағдарламаның аудармай қажет екенін түсінесіз. Міне, осындай қоғам қайраткерлік қырымен де көзге түсіп, халықтың қажеттілігін дөп басып жүрген Жәкеңнің есімі ел жүрегінен орын алып келеді.

Райымбек мешітіндегі медресеге ай сайын 100 мың теңге беріп тұратынын айтпағанда, апта сайын жеке басындағы қиыншылығын шешіп беруге өтініш айтқан қанша адамдардың тілегі қабыл болды. Біздің бұл айтып отырғандарымыз Жасан Зекейұлының жасаған игі істерінің бір бөлігі ғана. Анығын айтсақ, есте қалғанын айтып отырмыз. Әйтпесе, Жәкеңнің әр күні елге жақсылық жасаудан кенде емес. Ең кемінде күніне бір науқасты ауруынан тегін айықтырады. Терең судың тасымайтынын, құр ыдыстың даңғырлақ келетін ескерсек, Жасан Зекейұлының үндемей жасап жатқан ұлы істеріне үнсіз бас иесіз.

«Жас-Ай» медициналық орталығын ашып, халықтың денсаулығы үшін өлшеусіз еңбек етіп жатқан Жасан Зекейұлының жарты жылы, міне, осылай өтіпті. Елдің денсаулығы деп еңбектеніп жүрген Жәкеңді көргенде бала кезімізде ертегіден көп еститін «Тау көтерген Толағай» елестейді. Жәкең тау көтермесе де, таудай жүк көтерген Толағай екені сөзсіз.

Қазірет БЕРДІХАН



Еттегі басты қоректік зат – белок. Белоктің физиологиялық қасиеті – онда амин қышқылының болғандығында. Ол адам денесіндегі белоктарға қарағанда қуатты болады. Ет құрамындағы белоктың аз-көптігі еттің майлы-майсыздығына тығыз байланысты. Қаракесек еттерде белок көп болады. Ет майлы болған сайын беретін жылулық шамасыда солғұрлым мол болады. Майсыз еттің құрамында темір элементі біршама көп болатындықтан көп тұтыну арқылы қан аздық ауруының алдын алуға болады. Хайуанаттар етінің емдік қасиеттерінен жақсы пайдалана білсеңіз өзіңізді-өзіңіз емдей алатын боласыз.

Үй хайуанаттары мен жан-жануарлардың етінің құрамында калий, кальций, натри, магний, мырыш, хлор, азот, фосфор қатарлы минералдық заттармен қоса, темір, мыс, кобальт, молибден қатарлы микро элементтер және амин қышқылы болады.



ЕСКЕРСЕҢ ЕМ

СИЫР ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Сиыр еті құрғақ суықтық тағам. Ал, бұзау еті жағымды, сіңімді жұмсақ келеді. Бұзау еті көкбауыр мен асқазанға қуат береді, сіңір мен сүйектерді бекемдеп күшейтеді.

ЖЫЛҚЫ ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Жылқы еті ыстықтық тағам. Ол қан айналыс жүйесін жақсартады. Денені қуаттандырып, әлсіздіктен айықтырады. Жүрек қуаты мен жыныстық гормондарды күшейтеді. Жылқы етінің адам денесіндегі май(холестерин) құрамын төмендету қасиеті де бар.

ҚОЙ ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Еркек қой еті дымқыл, ыстықтық қасиетке ие, әрі жағымды дәрі. Ал, саулық қойдың еті құрғақтық болады. Ісек қойлар мен тоқтының еті салқын, жағымды болғандықтан, жұмсақ әрі сіңімді келеді. Ісек қойдың еті әлсіз адамдарға қуат (жылулық делінген) берумен бірге асқазан суығы барларға

үйлеседі. Қошқар, теке еттері құрғақ ыстықтық қасиетке ие болғандықтан қарттарға жағымсыз келеді. (Қазақ көбінде қошқар, теке еттерін тұтынбайды)

ТҮЙЕ ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Түйе еті сор дәмі болып уытсыз болады. Еті, майы, бауыры, шұбаты, өркеші, майтабаны денені жұмсартып түйіндерді шешеді. Ішекті дымқылдатып, ішті жүргізу, қақырықты түсіру қасиетіне ие.

БҰҒЫ-МАРАЛ, ҚАРАҚҰЙРЫҚ, БӨКЕН ЕТТЕРІНІҢ ҚАСИЕТІ

Бұл хайуанаттардың еттері – дымқыл ыстықтық қасиетке ие. Арқар, құлжа, тауешкі еттері де, осыған ұқсас болады. Тауешкі еті ағзадағы жеңіл-желпі дертті айдап шығу жақсы қасиетімен қоса, уытсыз, ыстықтық болады, қортылуы баяу, жел-құз әлсіздік ауруы барларға шипалы емдік рөлі бар. Тауешкі етін пісіріп оған шекер қосып жесе, асқазанды жақсылап, денеге қуат беріп, адамды сымбаттандырады. Жыныстық гормонды күшейтіп, әуесті қоздырады. Бөкен еті мен қоян етінің де дәрілік құны ерекше жоғары, асқазанға сіңімді келеді. Қоян еті

салдануға, жүрек ауруларына, суықтан болған сіңір түйілуге, шығың ауруларына шипалы.

ҚАЗ, ҮЙРЕК ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Қаз, үйрек еті дымқыл ыстықтық қасиетке ие. Денені қуаттандырып, ісікті қайтарады. Адамды жасарту, шашты қарайту, теріні жұмсарту рөлімен қоса қайызғақты жоғалтады. Үйрек етінің дымқыл суықтық қасиеттегісі әлсіз адамдарға қуат береді.

ТАУЫҚ, ҚЫРҒАУЫЛ, ҰЛАР ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Тауық еті ыстықтыққа бейім, әсіресе мекиян тауық еті дымқыл ыстықтық. Көкбауыр мен асқазанды қуаттандырады, жел-құзды қуалап, бүйректі жақсартады, туыттан кейінгі әлсіздіктен айықтыруға пайдалы. Құс етін табиғатыңызға қарай пайдалана білсеңіз көптеген ауруларды емдеуге болады. Ал, қасиетін айыра білмесеңіз айықпайтын ауруларға кіріптар ететін жағдайлар да кездеседі. Сондықтан «ауру – астан» деген тәмсілді қазақ халқы текке айтпаған.

Қырғауыл еті – құрғақ ыстықтық, сіңімді, қан толтыру, ішкі мүшелерді қуаттандыру қатарлы қасиеттерге ие. Қырғауыл миын кептіріп істетсе, түсік тастауға, жарақатқа, нерв әлсіздігіне шипалы ем. Тауық пен қырғауыл еті



АСҚАБАҚ РАКТИҢ АЛДЫН АЛАДЫ

Көп жағдайда асқабақты пайдалана білмейміз. Дәрігерлер асқабақ, сәбіз, бұрыш, шалқан, саумалдық т.б. онкологиялық аурулардың алдын алуға жәрдемдеседі. Оны үзбей жесе рак дертімен ауру мүмкіндігі азаяды. Жапонияның халықтық денсаулық сақтау орындары тұрғындардың асқабақ жеуін қатаң бақылауда ұстайды екен. Олардың пайымдауынша тәулігіне кемінде 100 г. асқабақ жеу пайдалы көрінеді.

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

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

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

АРПА

Халық медицинасында бойға қуат беретін арпа дәнінің қайнатпасы асқазан мен ішек ауруларын, денедегі іріңді, бөртпелерді,



бүйректегі тасты түсіріп, қабынуын емдеуге қолданылған. Геморрой түйіндерін кетіруге көмектеседі.

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



КАРТОП

Емдік қасиеті: тәттілеу, дәмді, жағымды, райлы, усыз. Денені қуаттандырады, көкбауырды жақсылайды, қабынуды қайтарады. Сонымен қатар төмендегі дерттерге емдеуге қолданылады:

1. Жұқпалы алқым безінің қабынуына. Қалыпты үлкендіктегі бір түйір картопты сірке қышқылына езіп, бірнеше күн жағады.

2. Қайнаған суға күйген күйікке. Картопты тазалап жуып, жұқалап жапырақтап, күйіктің көлеміне қарай, күйген орынға таңады. Бірнеше рет таңғанда нәтиже береді немесе картопты майдалап езіп жараның бетіне таңып қойса да болады.

3. Тері үсігіне. Әбден жуылған картопты суық жерге қойып тоңазы бастағанда жапырақтап кесіп, үсіген жерге таңады. 5-6 сағаттан кейін жарадан сары су шығады.

сорпасының қуаты тау мергиясынан да артық. Аурудан айыға алмаған әлсіз адамдарға, қуаттандырғыш азық әрі шипалы дәрі.

Ұлар еті – ыстықтық. Ұлар еті денені қуаттандырып, етті жетілдіреді, қан толтырып, қанды тияды. Жел-құз бен ревматизмге, асқазан, ішек әлсіздігі мен жарақатқа ем. Ұлардың миы ми аурулары мен нерв әлсіздігіне де ем болады. Сондықтан қазақ халқы ертеден «ұлы тауға шықтың ба, ұлар етін жедің бе?» деген тәмсіл арқылы ұлар етінің дәрілік қасиетіне баға берген.

ТОРҒАЙ, БӨДЕНЕ ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Торғай құрғақ, ыстықтық қасиетке ие. Зиянсыз, уытсыз. Торғай етінің денені қыздыру, семірту, сіңірді күшейту, жүректі қуаттандыру, бүйректі жақсылау рөлі бар. Торғай етін жеудің жақсы әдісі торғай еті пысқаннан кейін анар жеміс шырынынан немесе сірке суынан қосып жесе тез сіңеді. Суықтан болған әрқандай ауруға шипалы ем. Жыныстық гормонды күшейтіп, шауһатты (сферманы түзейді) көбейтіп, әрекетін күшейтеді. Әсіресе торғайдың миының рөлі ерекше қасиетке ие, тамаша дәрі.

Бөдене еті жылылық қасиетке ие. Еті дәмді болып, денені қуаттандырып, ішкі құрылысты жақсылайды. Демікпеге пайдалы. Сүйек бұлшық еттерін жетілдіріп, сіңірге қуат береді. Өкпеге, көк бауырға пайдалы. Бөдене жұмыртқасы денені жұмсартып, адам клеткаларын қуаттандыру рөліне ие.

Ораза жолы



**Исламым терең теңізден,
Бес парыз тұрар негізден.
Құлшылық жолы – ораза,
Жемісін жұмақ жегізген.
Тілекті қабыл етсе Алла,
Бақытқа «шүкір» дегізген,
Өседі ұрпақ егізден.**

Ораза арабытың «саум» деген сөзінің парсы тіліндегі баламасы болып, «тиылу» мағынасын білдіреді. Ал, шариғатта таңның атысы мен күннің батысына дейін ас-судан, арақ-шарап, темекіден, дыр-дудан, жаман әдеттерден тиылуды баса дәріптейді. Қасиетті рамазан айы – айлардың сұлтаны. Рамазан шәриф – Құран айы, Құран оқуды білетіндер осы айда хатым түсіруі керек. Рамазан айының басы – мейірім, ортасы – кешірім, аяғы – тозақтан азат болу. Мұның бәрі – ұлы Ислам

әлемінің бұлтартпас парызы. Ораза ұстау мен жұмақ жемісі саналған құрманың денсаулыққа тигізетін пайдасы айтарлықтай көп. Бұл дәлелденген шындық.

Ораза ұстаудың өзі адам мен Алланың арасында жатқан ғажап тылсым сырларға толы көпір іспетті. Өйткені, Алла пенделеріне: «Адам баласының бүкіл істері өзі үшін, ал, ораза болса, мен үшін. Сол себептен ораза тұтқан кісінің сауабын жеке өзім беремін» депті. Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с): «Рамазан айы кіріп келгенде пейіштің бүкіл есіктері айқара ашылады, тозақтың есіктері жабылады, жын-шайтандардың азғыру істері кісенделеді. Кімде-кім шын-ықыласымен сауабын үміт етіп, Рамазан айында отыз күн ораза тұтса, оның бұрынғы бүкіл күнәлары кешіріледі» деп қадап айтқан. Осы тәлімдердің атқарылуынан адам қанша пәктікке келсе, соншалықты денсаулыққа да қол жеткізе алады.

ОРАЗА – САУЛЫҚ КЕПІЛІ

Ораза ұстау осы заманғы медицина ғалымдарының зер сала зерделеуін, қызығуын, қадағалай назар аударуын туғызды. Олардың зерттеуіне қарағанда, ораза ұстаудың адам организміне тікелей қатысты болып, батыс елдерінің ашықтырып емдеу әдісінен де анағұрлым өнімді екендігі дәлелденген. Расында организмді дем алдырмай, дамылсыз тамақтана беру түрлі ауруларға ұшыратпай қоймайды. «Ауру – астан» деп тегін айтылмаған.

Ораза адамның иммундық жүйесін жетілдіреді. Денедегі лимфалық жасушалардың функционалдық дәрежесін еселеп күшейтеді әрі жасушаларды молайтады.

Ораза кезінде асқазан, ішек бір мезгіл тынығатындықтан, ішек қабыну, түрлі ішек ауруларды, іш қатуды болғызбайды. Семіздік, бей-берекет ішіп-жеу, көп ұйықтау, жалқаулық сияқты жеке бастық нашар әдеттерден десек, енді бірде ас қорыту жүйесіндегі кедергілерден болады. Бұдан арылуға шынайы ұстаған ораза көмектеседі. Өйткені, барлық ақыл-ойын шоғырландырып Аллаға зікір ай-

тып, иманға айрандай ұйыған адамның жан-дүниесі мүлде демалады. Мүлтіксіз берілу жанды тазартумен бірге әуелгі сындардай қалпына қайтарады.

Ораза адамның іш құрылысына жиналған майларды ыдыратып кететіндіктен, метоболизмді күшейтеді де тері ауруларын жазады.

Ораза барлық организмді дем алдырып, бауыр, бүйрек, қуық, қант диабеті, жүрек, қан тамыру ауруларына болған қарсылықты күшейтеді. Алекс Каррелдің сөзімен айтқанда: «Белгілі бір уақыт аралығында ашығу бауырдағы шекерлерді, тері астындағы май қыртыстарын, бұлшық ет, без, көк бауыр жасушаларындағы протеиндердің қимылын арттырады. Барлық мүшелер өз құрамы мен жүрек біртұтастығын қорғау үшін жанын салады. Міне, осылайша ораза ткандарымызды тазалап, өзгертіп отырады».

«Ораза – мұсылман үшін үлкен сабыр мектебі. Ораза ұстаған адам әдеп білмес пенделердің өзіне жасаған небір сорақы іс-әрекеттерін көріп, ашу шақырар сөздерін естісе де «мен ораза ұстаймын» деген жалғыз ауыз сөзімен тоқтау салып, сабырға шақырады. Күні бойы аштық пен шөлге төзе білген жандар ендігі жерде өмірде кездесетін небір қиындықтарға ешбір мойымайды. Ораза ұстауға ниет еткен адам аузынан жаман сөз шығуына да барынша мұқият болғаны жөн. Өсек-аяң, өтірік айтудан, біреуді орынсыз ренжітуден сақ болғаны дұрыс.

Ораза адамдарды ауызбірлікке, ынтымаққа шақырады. Өйткені, олар бір мезгілде, бір уақытта ауыз бекітіп, ауыз ашады. Бұл олардың бірлігін күшейтеді, арадағы араздық пен алауыздықты, өшпенділікті жояды. Ораза тұтушы ішіп-жеуден тыйылып, шөл қысқан кезінде шөлдегендерді, қарны ашқан кезде ашыққандарды есіне алады. Бұл оны мұқтаждарға көмек көрсетуге ұмтылдырады, әрқашан қайырымды болуға жетелейді. Бұл дүниеге келгеннен тіршіліктегі дәм-тұзы таусылғанға дейінгі аралықта демалыссыз жұмыс істейтін асқазаны мен бауыры оразаның арқасында орташа есеппен күніне төрт сағат тынығады. Бұл оның өзіндегі кем-кетік жағын қайта дұрыстауына мүмкіндік туғызады. Басқа дене мүшелер секілді бауыр да, асқазан

Жұмақ жемісі

да тынығып, бір түлеп жаңарады.

Рамазан айында мұсылмандар бірін-бірі қонаққа шақырып, ауызашар беріп, сауапқа кенеледі. Дастарқан басында небір ғибратты жақсы әңгімелер айтылып, Рамазан айы отыз күндік мейрамға айналады (А.Әбдімәжитұлы, «Оразаның пайдасы»).

ЖҰМАҚ ЖЕМІСІ

Дерек көздеріне сүйенер болсақ, құрма латын тілінде «*phoenix dactylifera*» деп аталады екен. Құрма Сауд Арабиясы, Ирак, Алжир, Мысыр, Судан сияқты араб елдерінің белсене тұтынатын және экспорт ететін маңызды жеміс шаруашылығы. Құрма жемісі аталық және аналық деп екіге бөлінеді. Өрімделе төгіліп, екі арқан бойынан асатын зәулім мәуесімен, ұшар басындағы құрықтан ұзын шығатын шашақты жапырақтарымен көз сүріндіреді. Баптап көшірілген көшеті 4-5 жылда өнім береді. Әр түбінен 40-80 келі өнім алынады. 150 жылға дейін жасайды.

Құрманың аты қасиетті Құранда да бар. Мәриям Исаға (а.с.) толғатып қатты қиналғанда, Алла рахым етіп, оған құрма жеуді әмір еткен. «Мәриям» сүресінде: «Сөйтіп тұрғанда толғақ жиілеп, құрма ағашына барып сүйенуге мәжбүрленді. Сол сәтте (періште) төменнен былай деп дауыстады: «Жабырқама, Раббың асты жағыңнан бір арық жасады. Құрма бұтағын өзіңе қарай сілкіле, үстіңе жас құрмалар түссін. Содан ішіп-же. Көзайым бол!» делінген (23-26 аяттар).

Түркиядағы ішінара медицина және тағамтану ғалымдары соңғы жылдары құрма жайлы жаңалықтар ашты. Олардың пайымдауынша құрма лиф, минерал, фенол тұрғысынан натрий, калий, магний, кальций, темір, фосфор секілді минералдарға өте бай екен.

Жас құрма жүздегі секпілді кетіреді. Күнге күйден және әйелдердің жүкті кезінде пайда болатын дақтардан айықтырады; бауырқызметін күшейтеді; Жөтелге, тамақ ауруына оң әсер етеді; Жүрек қан тамырлары ауруына ем және қатерлі ісіктен (рак) сақтайды; Сүйек ауруларынан сауықтырады; Жүйке жүйесінің тозуын, шаршауын басады; Миды қуаттандырады; Ас қорытуды тездетеді.

Құрма тоқ азық болуымен қатар, аса қуатты. Жас және кептірілген құрманың құрамында 60-80% қант болса да, адамды семіртпейді; Әйелдердің босануын жеңілдетеді және қуаттандырады. Сүт гормондарын күшейтіп нәресте үшін сүтті молайтады.

Құрма жаңа піскені, кептірілгені, ірілі-ұсағы, дәрілігі, дәмі және түр-түсіне қарай қыруар түрлерге бөлінеді. Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с.) зиярат етіп келген Абдулқайс тайпасының адамдарына сол аймақтағы құрмалардың түрлерін әңгімелеп: «Сіздерде өсетін құрмалардың ең жақсысы әрі ең пайдалысы – барни құрма» деген. Тайпа осы құрманың түрін ғана өсіруге ойысқан (Ахмад ибн Ханбәл, 3/432).

Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) Мәдина шаһарында өсетін «ажуа» деп аталатын құрма түрін ұнатқан. Тіпті «Ажуа құрмасы – жәннаттағы жемістердің бірі» (Тирмизи, Тыбб, 22) деген.

Сондықтан болар, ажуа құрмасы күні бүгінге дейін үлкен құранысқа ие.

Деректерге қарағанда, араб әлеміндегі ғалымдар оның 350-ден астам пайдалы қасиеті бар деп тұжырымдаған. Шырынынан сергітетін сусын жасалады. Ал, құрманың өзінен 100-ден астам тағам жасалады екен.

Құран, хадистерде құрма жұмақ жемісі делінеді. Қазірге дейін ғалымдар оның құрамын

анықтап, дәрілік қасиеттерін сараптауда.

Шетел ғалымдарының айтысында, алмаға қарағанда құрмада витаминнің көптігі расталған. Адам бір уақыт құрма сорып жүрсе денсаулығына пайдасы мол екен. 6-7 тал құрманы турап бір кесе суға салып бірнеше сағаттан соң суын күніне екі рет ысытып ішсе бүйрекке байланған тасты түсіреді. Құрманың сөлі суық тиіп ауырғандар үшін таптырмас дәрі. Мысалы жарты стакан суға бір қасық құрма шырынын араластырып тамақты шаю қажет. Суық түсе бастағанда, суықтан, тұмаудан сақтану үшін күніне 2-3 тал құрма жеп тұру пайдалы.

Әр түрлі жемістерге де құрметпен мәміле жасаған Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) құрмалардың піскенін әрі жақсысын ұнататын, алайда құрттап кеткендерін тастай салмайтын. Арасынан жақсыларын таңдап алып жейтін. Жерге түскен жемістердің бекерге шіріп кеткенін қаламайтын. Сол үшін жолда жатқан жеміс көрсе, оны алып, тазалап жегеннің дұрыстығын айтатын. Бір жолы сахабаларымен келе жатқанда, жолда жатқан кепкен құрманы көріп «Мына құрманың садақа еместігіне көзім жетсе, алып жер едім» деген. (Мүслим, Зекет, 164).

Айша анамыз (р.а.) өз тәжірибесінде жас құрма мен қиярды қосып жеу денеге күш бітіретіндігін айтқан (Ибн Мажә, Әтғима, 37).

Құрма әлмисақтан тартып мұсылмандардың рамазан айында таптырмас ауызашар тағамы болып келеді. Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с.) оразасын жас құрмамен немесе кепкен құрмамен, ол болмағанда сумен ауыз ашқан (Әбу Дәуіт, Сиям, 21). Сондықтан, мұсылмандар үшін құрмамен ауыз ашу сүннет делінген. Ораза кезінде дастарханға құрма салу дәстүрге айналған.

Демек, ораза ұстаумен құрманың ауыз ашар дәмі болуының бір-біріне тығыз қатысы бар. Осы заманғы ғылым Ислам мәдениетінің адамзатқа жеткізер орасан зор адами, нағыз моралдық қасиеттерін және адам денсаулығының бұлтартпас кепілі екеніне де үлкен назар аударуда.

Ораза қабыл болсын, ағайын!

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ
Публицист-жазушы



ЖАН СҰЛУЛЫҒЫ

Әр адамның дені сау болуы үшін ішкі жан сұлулығының тереңдігі, байлығы үлкен рөл атқарады. Ішкі дүние байлығына бастауды кім болса да алдымен бүлінбеген таза табиғаттан іздейді. Ол өзін қоршаған әдеміліктен ләззат алады. Айналасын танып білген сайын оның ғажайып жаратылысын іштей тебіреніп, сезіне алмаса, ол адамның рухани байлығы да молаймақ емес. Барлығымыз білетіндей жер бетіндегі тіршілік иелерінің ішіндегі сұлуы да, ақыл ой кемелі де – адам баласы. Қарап отырсақ, жер бетіндегі 5 миллиардқа жуық әр адамның кескін-келбеті, түр-ажары, мінез-құлқы, саусақ іздеріне дейін бір-біріне ұқсамағанымен, ғаламдық түсініктегі сырт сұлулық белгілері бір мөлшерге сай келеді. «Ай десе аузы бар, күн десе көзі бар» арулар – бота көз, қыпша бел, қолаң шаш, сымбатты, нәзік, қиғаш қас, оймақ ауыз т.б.

Ер жігіттер – сұңғақ, ұзын бойлы, қыр мұрын, жауырынды т.б. болып кете береді. Көздің жауын алатын сырт-сымбат сұлулығы кімге де болсын ұнайды, қызығамыз, кейде іштей қызғанамыз. Ал кейде осы қызығып отырған сұлулардың ішкі дүние сұлулығының таяздығын сезгенде, жан мен тәннің сұлулығы бірдей деңгейде үйлеспей жатқанын көргенде қынжыласың. Ішкі жан сұлулығы, сөзсіз, сана-сезімнің жоғарылығынан туатынын еріксіз мойындайсың. Сыртқы келісті келбет, сау тұлға мен ішкі жан дүниені, көңіл күйді үйлестірген адам ғана кемелдене алады.

Қалай болғанда да адам тәнінің саулығы тікелей ішкі көңіл-күйге барып тіреледі. Күйзелістен таза, кірбіңі жоқ көңілдегі адамның ішкі рухани дүниесі де сондай терең әрі бай болып келеді. Денсаулықтың мықты болуы ішкі рухани көңіл-күйге тікелей байланысты болса, онда ішкі дүниемізді таза қалпында қалай сақтап, қалай оны рухани байытамыз деген заңды сұрақ туындайды. Бұл сұрақ жан-жақты жауап беруді талап етеді. Ішкі жан-дүние сұлулығын, рухани байлығын қалыптастырушы басты себептер мен салдарға төменде жеке-жеке тоқталдық.

Берік отбасы – адам жанының тірегі

Адам баласының әрбірінде дүниеге келгеннен ес білгенге дейінгі уақытында ішкі жан дүниесінің қоры қалыптасады. Есейген сайын өмірдегі түрлі қақтығыстар мен толқулар орын алған сайын сол бастапқы қордың өзінен айрылып қалу қаупі туады. Әр адамның өмірінде жан сұлулығын сақтауға әсер ететін факторлардың қатарына ең алдымен жанына жақын адамдарының (анасының, сүйген жарының, досының, ағайын-туғанының т.б.) ықылас-пейілі жатады. Кез-келген адам үшін қуат көзі – отбасы мүшелері. Олардың ізгі ниетінен жаралған, аура-сымен өмір сүріп жүрген уақытта кез-келген адам ешқандай тосын ауруларға шалдықпайды. Әр адам қуат-күшін космостан келетін ерекше энергия арқылы толықтырып отырады. Соған қоса жанындағы жақындарымен энергия алмасатын болса психологиялық күйзелістен туатын

аурулар да ол адамға мүлде жоламайды деуге болады.

Өмірде қол ұстасып бірге жүрген жұбайы мен перзенттері арасындағы қарым-қатынас қаншалықты сүйіспеншілікке, сыйластыққа негізделсе, отбасы соншалықты берік болады. Берік отбасының берекесін ешқандай сыртқы әсерлер бұза алмасы анық.

АС – АДАМНЫҢ АРҚАУЫ



Тамақ ішпеген аш адамнан жан мен тән сұлулығын іздемек тұрмақ, онымен жай тілдесудің өзі қиын. Адам тағамнан өзінің бір тәулікте жұмсайтын энергиясының мөлшеріне сай қуат алуға тиіс. Егер адам үнемі мөлшерден тыс ішіп-жесе, семіріп кетеді де, нәтижесінде қант диабетіне, атеросклерозға ұшырайды, бауырдың қызметі бұзылады, басқа да ауруларға шалдығады.

Сондай-ақ, тамақты өте аз ішіп, үнемі аш жүруге де болмайды. Бұның да қауіпті зардаптары бар. Бір сөзбен айтқанда жан мен тәннің саулығын қатар ұстау үшін дұрыс тамақтану мәдениетін қалыптастыру қажет. Тамақтану мәдениеті дегеніміз – күнделікті бір мезгілде тамақтануды, тағамдардың әр түрлі болуын, мөлшерінің аз-көптігін бақылауда ұстап отыру. Азық-түліктің түр-түрін жеу – адамға пайдалы, ал оның белгілі бір түрін ғана жеу зиян. Адам организмне қажетті тағамдық заттар (белоктар, майлар, көмірсулар, дәрумендер, минерал тұздар) ас қорытатын шырындардың әрекетімен тағамнан бөлініп, қанға барып араласады да, дененің барлық организмне тарайды, сөйтіп онда түрлі клетка элементтерін

құруға, оларды қалпына келтіруге және адамның жұмсаған энергиясының орнын толтыруға жұмсалады. Осыдан келіп тамақтану режимін сақтау қажеттілігі туады. Ішетін тамақтың түрін өзгертіп отыру керек, яғни белокқа бай сүт, ірімшік, балық немесе ет, дәрумендер мен минерал тұздары көп көкөністер, жемістер аса қажет.

Тамыры тереңде жатқан, қанымызға сіңген ұлттық тағамдарымызды күнделікті ас мәзірінде қолданудың да жан сұлулығын сақтауға үлесі зор. Қымыз, қымыран, құрт, қазы сияқты ұлттық бренд болып табылатын тағамдардың нәрі де жоғары. Халқымыз үшін ұлттық тағамдарды жиі тұтыну түрлі дерттерді аулақ ететін басты жол екендігін ылғи мансұқтап отыруды өзімізге мақсат етіп қойдық. Себебі қазақтың сүйікті сусыны қымыздың құрамында түрлі дәрумендер, белок, май мейлінше мол. Бір литр қымыздың құрамында 15 гр белок, 16 гр май, 62 гр көмірсутегі, 810 мг фосфор тұзы, 830 мг кальций тұзы, 200 мг С дәрумені бар. Сондықтан адамдар күніне жарты литрін ішіп тұрса да ағзаға өте пайдалы. Ал түйенің шұбаты белокқа, май мен кальций тұзына екі есе бай.

КИИМ КИЮ ӘДЕБІ



Күнделікті өзін-өзі дұрыс ұстау деген түсінікке адамның жұмыс ыңғайына сай киген киімі, жүріс-тұрысы, сөйлеген сөзі, жеке бас гигиенасы, салауаттылығы яғни, адамды адам ететін нәрселердің барлығы жатады. «Адам көркі – шүберек» демекші, сырт бет-бейнені қалыптастыратын киім кию жөнінде аз-кем тоқтала кетелік. Әлемнің әр қиырындағы сан мыңдаған дизайнер мамандар күніне қаншама

БАҚЫТ БАСТАУЫ

жаңа эскизді әлемге паш етіп, түрлі-түрлі стиль мен бояу киім үлгілерін көрсетіп жатқанымен әркімнің тек өзіне ғана жарасатын шаш үлгісі, киім түрі болады. Ең алдымен қай жерде болсын қысылмай, еркін жүре алатын классикалық үлгідегі киімдерді киюдің кез-келген адамға жарасымды, қонымды екенін баса айтқан жөн. «Мода» деген түсінік қазіргі уақытта екінші кезекке ысырылып, оның орнын стильділік деген түсінік ауыстырды. Иә, бұрындағыдай біреудің үстінен көрген киімді киюге ешкім қазір жанталаспайды, керісінше әркім өз стилін тауып даралануға ұмтылады. Сондықтан өзіңізге нақты жарасатын киім үлгісін анықтап алғаннан кейін сол ыңғайдағы сапалы әрі табиғи материалдан тігілген киімдерді киіңіз. Әдемі көріну үшін – алдымен адамның дені сау, көңілі көтеріңкі болу керектігін әрқашан жадыңызда ұстаңыз. Осы себептен де барынша табиғи матадан тігілген заттарды тұтыну қажет, ал синтетикалық жолмен алынған матадан тігілген киімнің қай-қайсысы да денсаулыққа кері әсер етеді.

БІЛІМНІҢ БАСЫ – БЕЙНЕТ, АЯҒЫ – ЗЕЙНЕТ



Көкірек көзді ашатын, инемен құдық қазғандай қиыншылықтан кейін ғана уысқа түсетін жауһар. Білімді адам – нұрлы адам. Ондай адамның жан сұлулығын асыл қамбаға теңестіруге болады. Халқымызда “Білекті – бірді, білімді – мыңды жығады” деген ұлағатты сөз бар. Білімнің шындығында да баға жетпес үлкен рухани қару екендігі, тек рухани қару ғана емес, сонымен қатар аса зор өндіргіш күш екендігі белгілі. Расында да, білімнің қуатына тең келетін басқа идеялық-рухани күш, қуат көзі жоқ екені шындық. Сондықтан да, күллі әлемдік жаңа идеология ең әуелі білімнің теңдессіз күшіне арқа сүйейді. Білім бар жерде даму, жетілу, кемелдену үрдісі бір сәтке толастамайды. Табыстың көзі, жақсы өмір сүрудің түп қазығы білімде жатқанын Абай бабамыз:

“Балаң білімді, парасатты болсын десең, малыңды аяма”, – деп дөп басқан.

Қазіргі кезде білімді үздіксіз дамытуға, оны бойға сіңіріп, интеллектуалды-үйлесімді маман болуға барлық мүмкіндік бар.

МАҚСАТ

Адам үлкен деңгейге көтерілуі үшін біліммен қоса мақсат пен еңбек керек. Алға мақсат қоя білу өте маңызды. Өйткені, адам мақсатты қалай қойса, ол соған қарай ұмтылады. Сол себепті әрбір адам мақсатын биіктен таңдап және оған сай еңбектене білуі керек. Мақсат қою оңай болғанмен, оған ұмтылу, жету қиын. Мақсат пен еңбек мағынасының арасын дәнекерлеп ұстап тұратын көптеген жайттар бар. Мақсат болған жерде арман бар, арман бар жерде үміт бар, үміт бар жерде ниет бар, ниет бар жерде талап бар, талап бар жерде еңбек те бар. Бір-бірімен ажырағысыз, тығыз байланысты болғандықтан олардың бірінсіз үлкен шыңдарға құлаш ұру бекершілік. Егер мақсат қоя алмай, нені шын мәнінде қалайтыныңды білмесең – ол ойсыздық.

Данышпан ақын бабамыз Абай айтқандай: «күніне бір рет, жұмасына бір, ең болмаса айына бір, өзіңнен-өзің есеп ал». Сонда ғана сен өз-өзіңді дұрыс бағалайсың. Ең алдымен адам өзіне өзін мойындатып алғаны дұрыс. Егер өзіңіздің бойыңыздан қандай да бір өзгелерден артық қасиетіңізді көріп таба алмасаңыз онда ел алдына шығатын көшбасшы бола қоямын деп ойлау орынсыз. Одан қала берді сүйген жарыңыз бен отбасыңыздың, туған-туыстарыңыздың жағдайын жасап олардың өмірден өз орнын алуға көмек бере алсаңыз, бұл тағы бір баспалдақ. Қандай кәсіппен шұғылдануды ойластырсаңыз да өзіңіздің ішкі қуатыңыз бен қажырлы қайратыңызға ғана сенім артқаныңыз жөн. Бұл турасында тағы да ойшыл бабамыз:

Жұртқа сенбе тұрса да қанша мақтап, Әуре етеді ішіне сырын сақтап.

Өзіңе сен өзіңді алып шығар, Қайратың мен ақылың екі жақтап, – деп, жеріне жеткізе айтып кеткен.

Бастайтын келелі істеріңіз ең бастысы өзіңіздің жан дүниенізбен астасып жатуы керек. Сонда ғана сіз табысқа жетесіз. Бастаған ісіңіз сіздің табиғатыңызға үйлеспейтін болса, тек қажеттіліктен ғана сол іспен айналысып жүрсеңіз, ерте ме, кеш пе сіз ол істі орта жолда қалдырып кетуіңіз мүмкін. Бұндай кезде адам өзін ескексіз қайықтай қалтылдақ күйде сезінеді. Оның ақыры жарға соғылумен аяқталары сөзсіз. Осындай сәтсіздіктерден соң адам бойында

болмайтын сәл нәрсеге ашуланып, күйгелектенетін мінез қалыптасады.

ЖАН АУЫРСА — ТӘН АЗАДЫ

Қарапайым да тура айтылған өмірлік қағида. Таза ауада, дене қимылдарымен көбірек айналысу адам организмине таптырмас тынығу сыйлайды. Адам жанының толық есейіп, тазалануы үшін рақат-ләззат қанша керек болса, қиналыс пен еңбек соншалық қажет. Қозғалыстың адам денесінің өміршеңдігін қамтамасыз ететін негізгі күш екендігі белгілі. Сіз жаныңызға жақын нәрсемен: жүгірумен, футбол ойнаумен, жолға шығумен болмаса бимен айналыса аласыз. Ең бастысы қозғалыс тән мен жанға қуаныш әкелуі тиіс. Адам тәні еңбек пен дене қимылдары болған жерде түрлі ауру-сырқаулардан аулақ болады. Биологиялық тегімізді ескере отырып, өз бойымыздағы хайуандық пен адамшылықтың пайызын анықтап, қандай жағдайда қайсысы күшейетінін танып білу керек. Жалпы адамзатты алаңдатып отырған түрлі есірткі, нашақорлық, темекі, араққұмарлық т.б. кеселдерге ең алдымен жастар ілігіп, болашақтарына балта шабуда. Одан мүлдем алшақ жүру керектігін білсе де, оны ұстап қалатын ішкі жан дүниесінің, рухани саулығының күші жетпей қалатындықтан, біреу қызық іздесе, біреу алдауға түсіп байқаусыз барады, енді біреу өзгелердің ықпалымен барады, т.т.

Рухани саулық әлсіреген сайын адам өзінің адами қасиеттерінен алшақтап, тіпті адамдығынан айрылып, тек тәнінің қалауын орындап соңында түрлі қылмыстарға барып жатады. Сондықтан да, жаны сау адам ғана тән саулығын қалыптастыратынын басты назарда ұстау керек.

Сөз соңында айтарымыз, адамның тұрмысы мен денсаулығы, тіпті өмір жасының қаншалықты ұзақ болмағы оның өзін өзі қалай бағалауына байланысты екендігін психологтар әлдеқашан зерттеп зерделеп қойды. Ал адам өзіне өзі қанағаттанса, жақсы бағаласа, кез-келген алдына қойған мақсатына жетпей қоймайды. Мақсатына жетіп, арманын бағындыру үшін түрлі кері дағдылардан арылып, төзімділікпен еңбек ете біліп, сыртқы түр-тұрпаты мен жан дүниесі, ақыл-парасаты, білім-біліктілігі үйлескен қажырлы, жан мен тәннің сұлулығын тең байытқан жандардың ғана қолынан келмек.

Академик
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

Адам баласы өзге тірі жандылармен салыстырып айтуға келмейтін жаратылыс иесі. Адамзат жаратылысының ерекшелігі мен иірім-тұңғыық сырларының кейбір беттері әлі ғылым саласында толық зерттеліп біткен жоқ. Ал ғылымда мәлім жайттардың өзін қаншалықты білеміз? Білмейтініңізді қызықты да қажетті деректер арасынан толықтырып алуыңызға болады.

АДАМ ЖАРАТЫЛЫСЫ ТУРАЛЫ ҚЫЗЫҚТЫ ДЕРЕКТЕР



- Орта денелі ересек адамның тері қабатының мөлшері 15-20 квадрат метр болатынаумаққасай келеді. Адам терісі әр 27 күнде жаңаланып қалпына келіп отырады. Өмір сүру уақытының ұзақтығына қарай тері 1000 реттен аса жаңаланады, ал әр адамның түлеген терісінің салмағы өмірінің ақырына қарай 50 килограммға дейін жетеді;

- Адам организміндегі шеміршектің өзге дене мүшелерінен ерекшелігі оның өмір бойына өсіп отыруында. Мәселен 30-70 жас аралығында мұрын шеміршегі – 1,2 см-ге, ал құлақ шеміршегі – 6 миллиметрге дейін өседі екен;

- Күні бойына буындар отыратынына байланысты адамның бойы кешке қарай таңертеңгісіне қарағанда 1 см-ге қысқарады;

- Түшкіру — күрделі дем шығару, қорғаныстық рефлекс-торлық жағдай, ол мұрын қуысындағы үшкіл нервтің ұшындағы рецепторларды тітіркендіруге байланысты қозады. Түшкірген кезде жұмсақ таңдай көтеріледі және ішкі мұрының тесігі жабылады да, дем шығаратын бұлшықеттер күшті жиырылып, көкіректің қысымы артады және өкпедегі ауа күшпен мұрын арқылы әсер еткен затты сыртқа шығарады. Түшкіруге тіл, жұтқыншақ, кезбе, тіл асты жәпе кейбір жұлын нервтерінің эфференттік талшықтары қатынасады. Түшкірген кезде тіпті бір сәтке адамның жүрек

соғысы кідіріп барып қайта іске қосылады. Үздіксіз көп мәрте түшкіре беру салдарынан инфаркт орын алуы да әбден мүмкін.

Діни хадистерде Алла түшкіруді жақсы көреді делінеді. Түшкірген адам: «әлхамду-лилләһ» (Аллаға мақтау болсын) - деп айтқанда оны естіген жанында тұрған адам оған: «йархамука-Аллаһ» (Алла саған рахым етсін) – деп айту сүннет. Егер түшкірген адам «әлхамду-лилләһ» деп, Аллаға мақтау айтпаса, «йархамука-Аллаһ» деп айтылмайды.

Осы қарапайым істе үлкен игіліктер болғандықтан, мұсылман ол әдептерді әдетке айналдыруы тиіс.

- Адамды қорқытса немесе өзі бірдеңеден қатты шошынса аппақ болып қуарып кететінін бәріміз білеміз. Бұл адам организмнің өзін-өзі сақтандыруының көрінісі. Түрлі жыртқыштар немесе шағып алатын жәндіктерден жараланған кезде адам өз организмнен қан кетпеуі үшін қанын ішіне тартып бозарып алады екен;

- Адамның көзі 10 000 000-ға жуық түр мен түсті ажырата алады.

- Тіс – адам ағзасында өзінің бұрынғы қалпына келу қабілеті жоқ жалғыз ағза.

- Адамның жүрегінің мөлшері өзінің жұдырығының мөлшеріндей болып келеді.

- Ересек адамның жүрегі 220-260 грамм шамасында болады.

Аурудың алғашқы белгілері

КҮЛКІДЕН ДЕ ҚОРҚЫҢЫЗ

Адамның қалыпты күлкісі табиғи, жарасымды, жағымды, қуанарлық болады. Ал қалыпсыз күлу кейбір аурулардың алғашқы әсерінен болуы әбден мүмкін. Айталық:

Өтірік күлу. Бұл күлкі өзгелерге сездірмей, жасырын күйік тартып жүрген адамдарда жиі кезігеді;

Ыржыңдай беру. Есі ауысқан науқастарда болады. Олар тұрған жеріне, отырған орнына қарамай, қарадай ыржыңдай береді. Бұл үлкен ми қызметінің қалыпсыздығының әсері;

Жабырқай жымыю. Бұл дерт сіреспе дертінің белгісі.

Күлгенде аузы ашылмай, шайнау бұлшық еті тартылып, тісі тісіне жабысып, бұлшық еті құрысады;

Уақ-уақ күлу. Араға уақыт салып, қайта-қайта күлу – талма ауруының басты белгілерінің бірі;

Зорлана күлу. Бұл үлкен ми артериясы сіресіп, қатайған және үлкен ми қызметі өзгерген қарттарда көп кезігеді;

Беталды күлу. Бұл үлкен ми жетілуі толық болмаған және алжыған адамдарда жиі қайталанады.



КӨЗ НЕ ҮШІН ТАРТАДЫ?

Халқымыз екі көздің тартуына қарап қуанам не қайғырам деп ырымдап жатады. Бұл болжамның ешқандай ғылыми көзқарас емес екендігі айқын. Негізі көздің қайта-қайта тартуы дененің жайсыздануынан болады. Кей жағдайда бас сүйектің ішінен ісіп өспе шығып, ол қабынып бет нерв жүйесін басып

қалудан көз тамырлары тартылады. Бүгінгі медицинаның дамуы көп адамдардың жас кезінде бас сүйек ішкі нерв жүйесін, қисайған қан тамыр басып тұратындығы, алайда жас кезінде бұл қалыпсыздық байқалмайтындығы, орта жастан асқанда, қартайғанда артерия қан тамыры қатайып, қан қысымы өрлеп, қан тамырдың күшті соғуы нерв жүйесін соққылап, осы әсерден көз тартатындығын дәлелдеді. Сондықтан ұзақ уақыт көз тарта-тын жағдай байқалса, ол артерия қантамырының қатаюы болуы мүмкін екендігін естен шығармаған жөн. Сол үшін дерт кезінде дәрігерге тексерілу қажет.



ҚҰЛАҚ НЕ ҮШІН ШЫҢЫЛДАЙДЫ?

Халқымызда кейбір адамдар құлағы шыңылдаса немесе қызса «қай құлағым» деп сұрап, өзін біреу мақтап не даттап жатыр деп түсінеді. Негізі құлақ шыңылдау – құлақ ауруының көп кезігетін белгісі. Жүрек дерті бар науқастарда құлақ шыңылдау жиі қайталанады. Құлақ иірімі қызметінің бұзылуы – жүрек ауруының қозғалардағы белгісі деп білген дұрыс.

Қан қысымы, қандағы май құрамы жоғары науқастар әсіресе елу жастан асқан қарттар құлағы аяқ астынан шыңылдаса, жиі қайталанса бірден емханаға барып тексеріледі екендігі керек.

Құлақ ішінің шыңылдауы орта құлақтың қабынуының алғашқы белгісі болуы мүмкін. Құлақтың іші шағып шыңылдау жоғары қан

қысымы дертіне шалдыққанның әсері де болуы ықтимал.

Сондықтан құлақ себепсіз шыңылдағанда оны белгілі бір ырым-жырымға жорымай, себеп дерт кезінде анықтауға тырысыңыз.



МҰРЫН ҚЫШУ КЕЙБІР АУРУЛАРДАН ДЕРЕК БЕРЕДІ

Мұрын қышу мұрын ауруларының ішінде өте көп кезігетін жағдайлардың бірі. Мұрын дерттенгенде науқас түшкіреді, сұйық сіңбірік ағады, мұрын қуысы күйіп ауырады.

Гүл тозаңы әсерінен мұрын қышу. Бұл маусымдық сипат алатын аллергиялық мұрын қабынуы деп аталады. Бұл кезде мұрын қышу ұстамалы болады. ауыр-жеңілдігіне қарай жалғасу уақыты да ұқсамайды.

Тұрақты аллергиялық мұрын қабынуы. Бұл аурудың басты белгілерінің бірі – мұрын қышу әрі сіңбірік ағу. Сондай-ақ мұрын бітелу, түшкіру. Бұл кездегі мұрын қышу гүл тозаңы әсерінен болатын мұрын қышуға қарағанда жеңілірек болады.

Жедел мұрын қабынуы. Бұл кезде де мұрын қуысы қышып, қайта-қайта түшкіреді. Дерт асқынып орта мезгілге келгенде мұрын қышу азайып, тоқтайды. Керісінше сұйықтық молайып, бүкіл денеде ауру белгісі байқалады.

Мұрын қуынуы, мұрын бөртпесі сияқты аурулары бар адамдардың мұрны жиі қышиды.

Мұрын қышу ауруы бар науқастар мұрынды қолмен шұқымай, дәрігердің көмегіне жүгінгені дұрыс.

Сөзімізді ары қарай жалпы түсік тастау, ол қандай жағдайда жасалғаны орынды деген ойларман сабақтайық. Аборт (лат. abortus – түсік) м е д и ц и н а д а – құрсақтағы ұрықтың 28 апталық мерзімге жетпей тіршілігі үзілуі немесе түсік түсуі. Жүктіліктің 14-15 аптасына жетпей ұрық тіршілігінің үзілуін ерте, ал 14-15 аптадан кейін үзілуін кеш түсік дейді. Аборт өздігінен түсік тастау және жасанды түсік жасату болып бөлінеді. Қолдан жасала-

қауіп төнбеу үшін әрине қыз баланың жас кезінен өз денсаулығына күтім жасап, гинекологиялық тексерулерден уақтылы өтіп отырғаны абзал. Ал денсаулығы нашар науқас әйел жүктілік барысында диспансерлік бақылауға алынып, ем қабылдауы қажет. Жасанды түсік (медициналық аборт) кезінде әйел өз еркімен құрсағындағы тіршілік иесінің өмірін үзеді. Жасанды түсік қызмет түріне рұқсаты, мамандары бар дәрігерлік мекемелерде ғана аборт жасалуы тиіс. Одан

болатын. Заң қабылданған соң түсік жасатушылар қатары да арта бастайды бірақ та статистика өте құпия материал ретінде ешқандай ақпарат құралдары арқылы халыққа таратылмады. Жариялылық туралы алғашқы таным-түсінік лебі келе бастаған 1980 жылдары ғана аздаған мәліметтер тарай бастады. Кеңес Одағы кезінде ең көп түсік жасату жылы – 1964 жыл болған екен. Бұл жылы 5,6 миллион жасанды түсік жасалған. Әрбір ел өз бетінше даму сатысына көшкенмен де

ЖАСАНДЫ ТҮСІК

Жасанды түсік жасату дәл қазіргі уақытта жаһан бойынша ушығып тұрған, сұрақ-таласы көп мәселенің бірі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, жыл сайын 80 млн.-ға жуық әйел жоспарсыз жүкті болады. Соның 30 миллионы жасанды түсік жасатады екен. Бұл әрекеттің салдарынан жыл сайын 70 мыңға жуық әйел көз жұмады. Әлем бойынша жыл сайын жасалатын 30 миллион жасанды түсіктің бейресми деректер бойынша 300 мыңы, ал нақты тіркелген ресми фактілер бойынша 150 мыңға жуығы Қазақстанда жасалады екен. Ащы да болса да шындық болғандықтан, бұл фактілерден айналып өте алмаймыз. Мамандардың айтуынша ұлт болашағын қалыптастыратын қазіргі буынның алды 12-14 жасынан жасанды түсікке баруда. Жасөспірімдер арасындағы жоспарланбаған жүктілікті олардың әлі өздерінің болашағын терең ойланбайтын бойларындағы алып-ұшпа мінездерге апарып тіреп жатамыз. Ал, Астана қаласындағы бір акушер-гинекологқа 9 рет барып жасанды түсік жасатқан ақыл-ойын тоқтатқан әйел заты туралы не айтуға болады. Шиеттей өспірімі де, желкілдеген жасы да, кемеліне келгендері де азғынданған қоғамға ызаланасың...

тын аборт медициналық мамандардың әйел адамның өмірін және денсаулығын сақтап қалу мақсатында, зорлау немесе инцест салдарынан болатын еріксіз жүктілік кезінде, іштегі сәби ауыр науқасқа шалдыққан кездерде жасалады. Қазіргі кезде таблетка түріндегі жүктіліктің алғашқы бірнеше аптасында қабылданатын «медикаментозды аборт» жасайтын препараттар да қолданысқа енген. Жүктіліктің 19 аптасына дейін жатырды қысқарту мен іштегі нәрестені түсіру үшін тек дәрігер мамандардың нұсқауымен тұз ерітінділерін немесе гормондарды қабылдауға болады. Хирургиялық жолмен жүктілікті тоқтату екінші немесе үшінші ай болған мерзімде жасалады. Жатыр мойынын кеңейту мен ұрықты экстракциялауды жүктіліктің үшінші айында жасауға болады. Бұндай үлкен мерзімдегі жүктілікті тоқтату әдісі «жартылай босану арқылы аборт жасау» деп те аталады. Түсік жасаудың тағы да шприц көмегімен қолмен жасалатын вакуумдық экстракция және кеңейткіш пен механикалық сорып алғыш құрылғысы арқылы жүзеге асатын вакуум-түсік жасайтын түрі бар. Бұл екі түр жүктіліктің ерте кезеңінде жасалады.

Әйелдің өздігінен түсік тастауы оқыстан құлап қалу, ренжу, шошыну, ауыр жүк көтеру сияқты әртүрлі жағдайларда немесе түрлі аурулардың кесірінен орын алады. Жоспарланған жүктілік кезінде осындай ананың да баланың да денсаулығына

тыс жерлерде жасалған аборт қылмыстық әрекет болып саналады. Қазіргі уақытта көп мемлекеттерде жасанды түсік жасатуға рұқсат берілмейді. Түсік жасатуға түбегейлі тыйым салынған елдерде жасанды түсік – адам өлтірумен тең қылмыс саналады. Жасанды түсікке қатысты түбегейлі заң қабылдаған елдердің қатарына – Ауғанстан, Ангола, Бангладеш, Венесуэла, Гондурас, Мысыр, Индонезия, Ирак, Иран, Ирландия, Йемен, Колумбия, Ливан, Ливия, Мавритания, Мали, Непал, Никарагуа, Біріккен Араб Әмірлігі, Оман, Парагвай, Жаңа Гвинея, Сальвадор, Сирия, Чили, Филиппин жатады.

Жасанды түсікке арнайы жағдайда ғана яғни, ана өміріне қауіп төнген жағдайда ғана рұқсат беретін елдерге: Алжир, Аргентина, Боливия, Бразилия, Гана, Израиль, Кения, Коста-Рика, Марокко, Мексика, Нигерия, Пәкістан, Перу, Польша, Уругвай жатады.

Ал, біздің елімізде Қазақстан Республикасының заңдарына сәйкес жасанды түсік жасатуды 12 апталық мерзімге толғанға дейін әйелдің өзі шешеді. Егер жүктілік мерзімі көрсетілген уақыттан асып кетсе, жасанды түсік дәрігерлік кеңестің шешімімен ғана жасалады. Жалпы еліміздегі жасанды түсік жасату жөніндегі кеңшілікті 70 жылдық Кеңестік жүйеден қалған сарқыншақ десек те болады. Одақ кезінде түсік жасатудан алдыңғы орынды ешқашан берген емес. КСРО-да жасанды түсік туралы заң 1920 жылы қабылданған

одақтың қаңсығындай болған бұл келеңсіз жайт Кеңес құрамында болған бірқатар елдерде әлі де, сол кездің ар жақ, бер жағында қалып келеді.

Қазақстан Денсаулық сақтау министрлігі жасөспірім қыздардың арасында орын алатын жоспарланбаған жүктілікті азайту үшін көптеген танымдық іс-шаралар өткізгендерін айтып, жастардың санасына сақтану мен қорғануды барынша жеткізуді мақсат етіп жатқандарын хабарлауда. Қазақстандық әйелдердің жоспарланбаған жүктіліктен қорғану туралы сауатының нашар болуы да жоспарланбаған жүктілікке әкеліп соғатыны рас. Еліміздің кей аймақтарында әйелдердің 23-32 пайызы ғана контрацепция жөнінде хабардар көрінеді. Ал шет мемлекеттер бұл мәселеде бізден әлдеқайда сауатты. Атап айтқанда, Ұлыбритания сияқты Европа елдеріндегі әйелдердің 81 пайызы контрацепцияны жүктіліктен қорғануда ең сенімді жол деп біледі.

Әлем жұртшылығы болып Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымының қолдауымен жасанды түсікпен күресті үздіксіз жүріп келе жатыр. Жыл сайын қыркүйектің алғашқы аптасында контрацепция (жасанды жүктіліктен қорғану) күні әлем елдері арасында атап өтілуде. Қазір 70-тен асқан ел мүшелікке өткен бұл ұйымның іс-шаралары да ауқымды түрде іске асуда. Атап айтқанда, дәрігер мамандар қыз-келіншектерге тегін ақыл-кеңес беріп, тексерулерден өткізеді.



Ұйымдастырушылар негізінен жастар көп шоғырланған жоғары оқу орындарын ба-рынша көбірек қамтуды көздейді.

Көп жағдайда жасанды түсікке қарсы заң қабылдауды жеке адамдық құқыққа қол сұғушылық деген демократиялық көзқараста қарап келе жатқанымыз жасырын емес. Бірақ бұл мәселеге басқа қырынан ұлтты сақтау үшін, жас буынның азғындалмауы үшін істелген әрекет деп қарауымыз керек деген ойдамыз. Яғни, жасанды түсікке қарсы заң қабылдау кезінде бүкпесі көп бұл мәселенің әр қырына назар сала отырып барып әрекет жасаған дұрыс. Жасанды түсікке тек ана өміріне қауіп төнген жағдайда, зорлықтан орын алған жүктілік т.б. айналып өтуге болмайтын жайттарда жүктіліктің ерте кезінде ғана рұқсат беретіндей ыңғайдағы заң орын алса жасөспірімдер арасындағы көптеп кездесіп жатқан түсік жасату көп мөлшерде тиылары хақ. Ел билігі жаппай жасанды түсікке тыйым салатын орынды заңы арқылы аналарымыздың денсаулығын қорғап, дүние есігін енді ашар шарананың да құқын қорғаған болар еді. Тек бір сәттік сезім сергелдеңімен ақылынан адасатын нәзік жандылар қатары да, шешуші сәт келгенде барлығын әйел адамның мойнына арта салып табанын жалтыратып кете беретін ерлер қатары да азаяр еді.

Жасанды түсік жасату әйел адамның денсаулығына орны толмайтын кесір тигізеді. Өте жас шағында оның үстіне

алғашқы жүктілігін үзіп, жасанды түсік жасатқан қыздардың кейінгі өмірлерінде бедеуліктен азаптанып өмір сүріп жатқандары да қаншама. Аборттан кейінгі ем-шараларын алғанның өзінде әйел организмі әлсіз болса бруцеллез, туберкулез, сүзек, жыныс мүшелерінің аурулары т.б. сияқты түрлі ауыр дерттерге шалдығуы мүмкін.

Мұсылман діні бойынша жасанды түсік арқылы баланы алдырту – күнәлардың ең ауыры болып саналады. Қазақта: «бір қозы артық туса, бір түп жусан артық шығады» деген ғибратты сөз бар. Әр жұмырбасты пенде жарық дүниеге өз ырзық-несібесімен келетіндігін діни сауаты бар жанның қайсысы болса да жете түсінеді. Осы ретте жастарымыздың, орта жастағыларымыздың таза мұсылмандық пайымдаулар мен түсініктерді жадына сіңіре өмір сүргендері нұр үстіне нұр болар еді. «Пайғамбар (с.а.с): «Расында сендердің әрбіріңнің ана ішінде жаратылуларың (алдымен) қырық күн су күйінде, сосын осынша уақыт ұйыған қан күйінде, сосын (тағы да) сонша уақыт бір кесек ет күйінде болады. Сосын оған бір періште жіберіліп жан үрлеп кіргізеді...», -деді», – деген (әл-Бұхари, Муслим). Бүкіл адамзат тарихындағы ғұламалар жан біткеннен кейін баланы алдыру – харам екеніне талассыз келіскен. Балаға жан төрт ай, он күн өткенде кіреді. Жоғарыда келтірілген қасиетті хадисте де бұл толық айтылып отыр. Қорыта айтқанда, әлі

адам кейпіне енбесе де баланы алдырған әр әйел баласы Аллаһ Тағала алдында күнәһар болады. Ал, жан бітіп, бет-бейнесі біліне бастағанда бұл әрекетке бару – тіпті харам.

Рас, біз зайырлы да демократиялы қоғамда өмір сүреміз. Ал демократиялық еріктілікті ойына келгенін істей беруге болатын мүмкіндік екен деп түсіну көп қателіктер мен жаңылыстарға ұрындырады. Ақшаға арбалған дәл осы кезеңде пайда табуды мақсат тұтқандықтан, көптеген фирмалар мен ірі алпауыт кәсіпорындар өз өнімдерін жарнамалайтын қысқа ғана бейне роликтің өзіне адам бойындағы желікті оятатын жалаңаш тәнді сұлуларды ойнатуы, жыныстық қатынас жөніндегі сан түрлі мәлімет беретін ақпарат құралдары, сондай-ақ дәл қазіргі қоғамның індетіне айналған ғаламтордағы суреттер мен видеолардың барлығы дерлік жастар санасын улаудағы өз қызметтерін өте жоғары деңгейде орындап жатыр. Өйткені осының барлығы көзбен көрілген соң, жастың көкейін тесіп нәпсіқұмар, зинақорға біртіндеп айналдырады. Тән құмарға айналған жан өз қалауын қанағаттандыру үшін әрине, айтқанына сеніп қалатын жас желек, бүлдіршін қызды арбауына түсіреді. Арғы жағы көп жағдайда бір межеге келіп тірелетін өкінішті жайтқа айналады.

«Арым – жанымның садағасы» деп санайтын данышпан халықтың ұрпағы екеніміз есімізге түскен сайын ішімізге құрт түскендей бір орында айналамыз. Пайғамбарымыз (с.а.у.) бір хадисінде: «Иман мен ұят бір жерде. Біреуі кетсе екіншісі өзі-ақ кетеді» деген. «Ауруыңды қанша жасырсаң да, өлім әшкерелейді» дегендей, бұл дүниедегі әрбір адам баласының дәм-тұзы таусылған уақытта жаратушының алдына барып барлық іс-әрекетіне жауап беріп, иманын таразылайтыны әр мұсылманның жадында берік орнауы тиіс.

Ислам дінінде баланы жарық дүниеге келмей жатып, жатырдан алып тастау адам өлтіргенмен тең екенін жоғарыда да айтып өттік. Аллаһ тиым салған зиянды-зауалды іс-әрекеттің барлығының бастауы – имансыздықтан, діни сауатсыздықтан келіп шығады. Қыз баланың келешек буынды дүниеге әкелетін де, тәрбиелейтін болашақ ана екенін отбасында «тәрбие – тал бесіктен басталады» деген даналық сөз шеңберінде жастайынан құлағына құйып өсіру қажет. Өз болашағына ойланбастан балта шапқан қыз баланың өмірі өксікпен өтері сөзсіз. Өйткені баласыз әйел – бақытсыз әйел.

Қазақ ұлтының әр перзенті толыққанды отбасында, жан мен тәннің қалауынан дені сау салауатты, рухани бай, ақылды ұрпақ болып дүниеге келсе екен деген тілекпен сөз соңын аяқтауды жөн көрдік.

**Жайнар Татымханқызы
Анар Тұрысбек**

Еннің орнына түспеуі және денсаулыққа әсері

Ен – ерлердің маңызды жыныс мүшесі. Ол нәресте құрсақта жатқан кезде жетіліп 6–7 апталық болған кезде қалыптасады. Эмбрион жетілуінің 3-айында, ен бел-омыртқаның екі жанында тұрады да, эмбрион жетілген сайын ен біртіндеп төмендеп 6–7 айлық болғанда шап каналына, 9 ай толғанда ұмаға түседі. Жаңа туылған баланың ұмасынан енді ұстауға болады. Егер ен орнына түсу барысында тұқым қуалау факторы, ішкі секрецияның қалыпсыздығы, ен бауының қысқалығы сияқты себептерден ұманың жоғары жағында тоқтап орнына түспей қалса, ол еннің орнына түспеуі делінеді. Медициналық зерттеулерге жүгінсек ересектер еннің 0.2–0.4 пайызы орнына түспейді екен. Тіпті кейбір жағдайларда 1/10 пайызының қос ені мүле орнына түспейтіндігі анықталған.

Ені орнына түспегендер мүмкіндіктің барынша ертерек операция жасатып, емделмегенде ұрпақ сүюіне ықпал жасайды. Өйткені жастық жетілу кезінде енде шауһат жасау функциясы басталады. Осы шауһат жасау функциясы үшін өте қажетті бір шарт – ен сөзсіз құрсақ қуысындағы температурасы 2–4 болатын ұманың ішіне түсуі қажет. Егер ен ұзақ уақытқа дейін ұмадағы қажетті температурадағы орынға түспей, құрсақ қуысы, шап сияқты температурасы жоғары (ыстық) ортада тұрса, сперма өндіретін иір түтікшелер мен шауһаттың клеткалары қалпын бұзып, еннің шауһат өндіру функциясы кедергіге ұшырайды.

Ота жасау арқылы енді ұмадағы өз орнына түсіргенде, оның шауһат өндіру қуатын қалпына келтіруге болады. Осы мақсатқа жетудің ең маңызды жас мөлшерін дәрігерлер 6 жастан ілгері ота жасатса өнімі өте тамаша болатындығын айтады. Егер кешіккен жағдайда бұл 11 жастан аспауы керек. Егер некеленудің алдында немесе некеленгеннен кейін еннің орнына түспегендігі байқалса, ең тамаша ота жасау орайы әлде қашан өтіп кеткендіктен, перзент көру қабілетіне нұқсан жетеді. Айта кетер бір жайт ені орнына түспегендердің енінің аталық гормон өндіру қуаты еннің орнына түсу уақытының әсеріне ұшырамайды. Сондықтан еннің орнына түспеуі жыныстық құштарлыққа және жыныстық байланысқа әсер етпейді. Тек оның шауһатында сперматозойд болмайды.

Орнына түспеген ен ұрпақ сүюге әсер ете ме деген мәселе біршама күрделі жағдай. Назариялық тұрғыдан айтқанда сыңар ен орнына түспесе, оның ендігі бір сыңары қалыпты орнын-



да болса, қос еннің рөлін атқара береді. Бірақ көптеген адамдар сыңар еннің орнына түспеуінен ұрпақ көре алмай жүр. Мұндағы себеп енде, еннің қанды бөгесіні деген ерекше «қондырғы» болады. Ол иммунитеттік реакцияның алдын алатын қорғаныс шебі саналады. Ені орнына түспегендердің ені «жоғары температураның» әсеріне ұшырап, шауһат жасау функциясына әсер етіп қана қоймай, организмде сперматозойдқа қарсы антитело қалыптасады. Осы антитело сыңар сау еннен өндірген сперматозойдтың рөлін жойып жібереді. Әрине, бұл құбылыс барлық адамдарда осылай бола бермейді. Санаққа қарағанда ені орнына түспеген 346 адамның 226-сы ұрпақ сүйе алмаған. Ал қалғандары перзент сүйе алған.

Ерекше ескертер бір жағдай, еннің орнына түспегендігі қашан байқалса да, ол ұрпақ сүюге ықпал жасасын, жасамасын дәрігердің кеңесі бойынша ер-

терек ота жасату қажет. Бұл жағдайдың ұрпақ сүюге үміт әкелуімен қоса төмендегідей жақсы маңызы да бар:

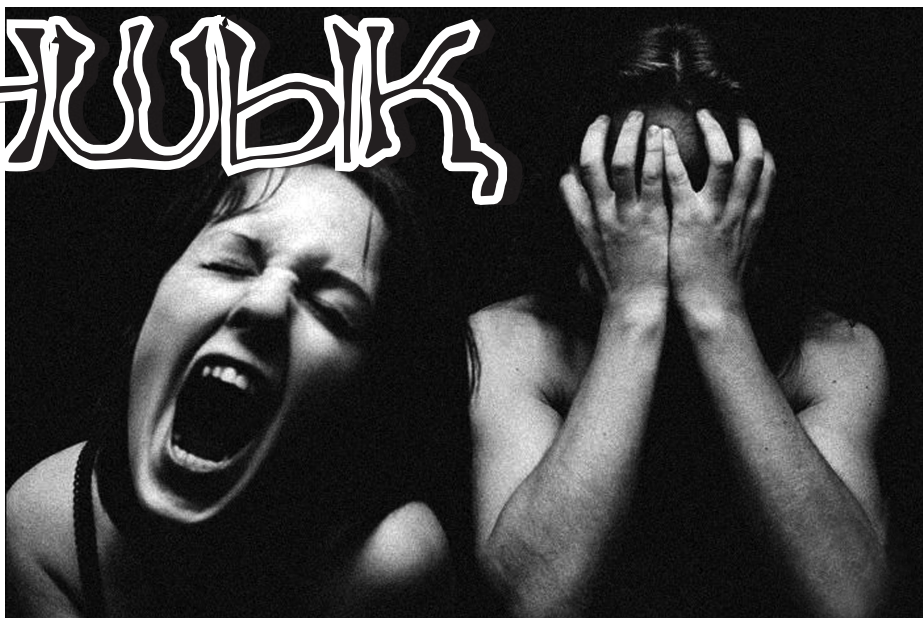
1) қатерлі дерттерге алып келуден сақтануға болады. Незігі ен құрсақ қуысында тұрса, оның 1/20 пайызы өспеге оның көбісі қатерлі өспеге айналады. Ал қалыпты орнында тұрған еннің мұндай жағдайға ұласу шамасы өте төмен болады.

Орнына түспеген енді ота жасау арқылы ұма терісінің астына түсіру, жаман дерттерге айналу орайын азайтуға және өспені ерте байқауға тиімді келеді.

2) орнына түспей шапта тұрған ен кейбір спорттық қимылдармен әсіресе, ағаш аттан секіру сияқты қатты қимылдар кезінде жаншылып зақымдалады. Отадан соң мұндай зақымдалуды азайтуға болады.

3) науқас психикалық жақтан өзін реттеп отыруына пайдалы. Ұмадағы ен қолына білініп тұрса да, науқас рухани жақтан көңілі көншіп қалады.

ҚОЯНШЫҚ



Қояншық – рухы науқастың біршама ауыр түрі. Оның белгілері: сөйлеген сөзінде тамтық болмайды, көбінде өтірік айтады, ойы тұрақтанбайды, келсе - келмес сөйлей береді, дұрыс сөйлесең қыңыратқып теріс жығылады, өзінде ауру жоқ деп есептейд. Доеторлардың айтқанын теріске шығарып, дұрыс сөзді өрге бастырғысы келмейді, өзі сұрап өзі жауап береді, күн бойы жағы сенбейді. Бірақ, абыройын сақтай біледі, басқаларға, жұмысқа көп зиян салмайды, алайда айтқаныңа көнбейді, өзінікін жөн деп қасарысып тұрып алады. Көне қазақ мұндайды « байлаусыз жынды», «қояншық» деп атаған. Өзіне ақыл айтқан адамды жек көріп ат қойған, айдар тағып шығады. Өзі ер болса әйелімен, әйел болса ерімен өштеседі. Әйел болса ерін, ер болса әйелін көрінгенге таңады.

Дауалау әдісі: әуелі психологиялық әдісті күшейтіп, ақыл айту керек.

Қолданылатын дәрі: шылан ұзығы 30 грам, зейін шөп 30 грам, жібек қараған қабығы 30 грам, сары марал 20 грам, мақсары 10 грам, иір 15 грам, қызыл мия тамыры 30 грам, магнит тасы 10 грам қосып 2 кило суға қайнатып, бір килосы қалғанда сүзіп алып, сиыр өт тасынан бір грам, аю өті 1,5 грам, бұғы жүрек қаны 3 грам, свр 20 грам, ұлар миы 2 дана қосып шар дәрі жасап, әр жолы 10 грамнан күніне екі рет ішкізіледі.

МЕҢІРЕУ

Күн бойы меңірейіп отыра беретін, басқалардың не істеп не қойғанымен жұмысы болмайтын ми ауруын меңіреу деп атайды. Ауызекі тілде «пәңгі» деп те қояды. Мұның ауыр түрдегілері – таңертеңнен кешке дейін меңірейіп отырғанды біледі, тамақ берсең ішеді, бермесең сұрамайды, ар-ұяттың ашылғанына қарамайды, шақпайды, тұр десең тұрады, отыр десең отырады, көп сөзі болмайды. Бір нәрсеге қараса тесірейеді де отырады. Ах озып қайғырмайды, өксіп жыламайды, үнсіз қамығуда отырып, көзінен жас кенет моншақтап кетеді, ара-тұра өздігінен езу тартып қояды.

Есі ауысу кезеңіне өткенде, адамдық қалыптан шығып кетеді. Қайда отырып, қайда тұрғанын білмейді. Дегенмен бұл дерт мүлде емделмейтін ауру емес. Ем

кешенді жүрген жағдайда 50-60 пайыз өнім беруі мүмкін.

Емдеу әдісі: Науқастың көңіл-күйінің қалыптылығын сақтап, жылы позиция қолданып, иммунитет қуатын арттыруға мән беру керек. Көп қолданылатын дәрілер: Қалампыр 15 г. иір 15 г. қызыл мия тамыры 30г. зейін шөп 60 г. сары марал 15 г. бұғы жас мүйізі 15 г. бөкен мүйізі 15 г. сиыр өт тасы 1 г. меруерт тасы 2 г. майға қайнатып өңделген кендір шырыны 5 г. арша жемісі 20 г. түлкі тұмсығынан 3 дана, жібек қараған қабығы 20 г. аю өті 1,5 г. қосып талқандап електен өткізіп, өңделген ара балынан араластырып, салмағы 1,5 г. оқ дәрі жасап, әр күні бір реттен, күніне екі рет жегізеді. Дене қуаты жақсыларға күніне үш рет жегізеді. Ескерту: бөкен мүйізі, аю өті, сиыр өті тасы, меруерт сияқты дәрілерді айырым-айырым талқандап қосады. У салып ұстаған түлкі тұмсығы дәрілікке жарамайды.

ҚҰТЫРЫҚ

Құтырық – ми ауруының ең ауыр түрі. Ми жүйесінің бүкілдей бүлінген, ойрандалған түрі. Көп жерлерде бұл дертті «нақұрыс» деп атайды.

Дерттің белгілері:

Мұндай ауруға шалдыққан адамдар ар-ұятты білмейді. Әрқандай жаман әрекетті істеуден тайынбайды. Дәрекі сөйлейді, жалаңаштанады. Киім-кешегін жыртады, оттан-судан қорықпайды, жалаңаяқ көк мұздың үстінде жүрсе де тоңғанын сезбейді, отырған орнына дәрет сындырады. Тіпті өлімнен де тайынбайды, өзінің ең жақсы көретін жанашырларының бірімен өштеседі.

Бұл дертке шалдыққан науқастың тамырын ұстағанда тамыры қатты қорыққан немесе ұзақ жүгірген

адамның тамырындай шапшып соғады, жүрегі де өте тез соғады. Толық ұйқы болмағандықтан, дұрыс тамақтанбағандықтан өңі кірбек тартып, көзі қыртыстанып, ақ қабық мүйіз пердесі қанталап тұрады. Тыңдағыш арқылы жүрек әрекетін тексергенде жүрегі аттай тулап тұрады. Қан қысымы тұрақсыз болады, тілдің екі шеті қалыңдап, сары өңез қалыңдайды, аузы кеберсіп, шөлдеп, бауыр мен жүректе қатты ыстық бары білінеді. Бұл дертті емдемек болған дәрігер алдымен өзін салмақты ұстауы керек, науқастан қорықпауы әрі жиіркенбеуі тиіс. Науқастың жақындарынан оның қашан ауырғанын, дерттің қалай пайда болғанын, осы аурудың науқастың ата-бабаларында, жақын туыстарында болған-болмағанын сұрап білу керек. Дерттің даму барысын білу – науқасқа ем жүргізудегі басты түйін.

Дауалау әдісі: қалампыр 10 грам, зейін шөп 30 грам, арша жемісі 40 грам, қызыл мия тамыры 30 грам, рауағаш 30грам, қызыл кендір 30 грам, яю балдырған тамыры 30 грам, қарандыз 30 грам, иір 30 грам, сары марал 20 грам, жау жұмыр 30 грам қосып 4 кило суға қайнатып, бір кило қалғанда суын сүзіп алып, аю өтінен 1,5 грам, жұпардан бір грам, сиыр өт тасынан бір грам, бұғы миынан 12 грам, сырдан 30 грам қосып, сонан соң 12 грамнан күніне екі рет ішеді. Мұның өзі 40 күндік дәрі. Бұған қосымша осы заманғы рухани ауруларына берілетін дәрілерден хлороформазин, т.б. уколы қойылады., сонда өнімі тез болады. бұл ауру ми нерв ауруларының ішінде ең тез сақаятын ауру. Науқас емделгеннен кейін де қайталанып қалмау үшін 2-3 ай үзбей дәрі ішіп тұрған жөн.

Жасан Зекейұлының ғылыми материалынан

КЕЛМЕСКЕ КЕТКЕ

Керең немесе кереңдік дегеніміз – адам баласының дыбыс есту қабілетінің нашарлауы немесе мүлдем тоқтауы. Әдетте құлақ мүкістігін керең деуге болмайды. Керең туа және жүре пайда болған деп бөлінеді. Туа біткен кереңдік тұқым қуалап, іштегі зәредей кішкене нәрестенің дамуы кезінде есту анализаторының немесе туу кезінде оның бөліктерінің зақымдалуынан болады. Әйелдердің жүктілік кезінде түрлі жұқпалы аурулармен науқастануы, улануы да әсер етеді. Жүре пайда болатын кереңдік адамның түрлі ауруларға (менингит, қызамық, мерез, құлақ аурулары, қан құйылу, кездейсоқ жарақаттану т.б.) шалдығуынан болады. Кейде жүрек қан тамыр аурулары, атеросклероз, гипертония ауруы, ұзақ айқай-шу, т.б. құлаққа әсер етуі мүмкін. Мамандыққа байланысты (сүңгуірлер, қопарылыс жасайтын жұмысшылар) қауіпсіздік техникасын сақтамау да кереңдікке шалдықтыруы мүмкін. Сондықтан кәсіпорындарда санитариялық-гигиеналық ережелер қатаң сақталуы керек. Құлақтың дыбыс қабылдауын жақсарту үшін дыбыс зорайтқыш, есту аппараты пайдаланылады.

Құлақ естуінің нашарлауы адамның қалыпты өмір сүруіне де кері әсерін тигізбей қалмайды. Есту тепе-теңдігін қалпына келтіру немесе жақсарту үшін, дер кезінде емдету және алдын алу шараларын қолдану керек.

Қызамық ең алдымен ұрықта әртүрлі ақаулар мен кемтарлықтың дамуына мүмкіндік беретін қауіпті талшықтар болып табылады. Ең зияндысы, бұл талшықтар ана құрсағына өткен жағдайда алдымен жүктілік кезінде түсік тастауы мүмкін. Немесе оның кесірінен жүрек ауруы, соқырлық, кереңдік және ақыл есі кем бала дүниеге келеді.

Деректерге қарағанда, жыл сайын елімізде емдеуге дейінгі кезеңде жиырма мыңнан астам қызамық белгілері тіркелген. Ал, 2002 жылдан бұл аурудың туа біткен синдромын болдырмауға бағытталған ұттық бағдарлама енгізілген. Бағдарламаны іске асыру аясында 2005 жылдан бері 15 пен 40 жас аралығындағы адамдарға қызамыққа қарсы жаппай егу шаралары қолға алынып, соның нәтижесінде 2009 жылы 2005 жылмен салыстырғанда сырқаттанудың әлде неше есеге төмендегені байқалған. Десек те 2007-2008 жылдары елімізде аурудың жоғары көрсеткіштерінің тіркелуі, жекелеген аймақтарда бұрын ауырмаған және егілмеген адамдар арасында, негізінде 8 бен 14 жас аралығындағы балалар арасында аурудың өршігені байқалып отыр.

Осыған байланысты елімізде қазан айының 5-нен бастап қызамыққа қарсы 8 бен 14 жастағы 1,5 миллион балаға жаппай егу қолға алынып, ол үшін республикалық қаражат есебінен 331,5 миллион теңгеге 2 миллионға жуық вакцина сатып алынған.

Балаларда кездесетін кереңдік көбінде аналардың шаранасын сақтап

қалу үшін ауруханаға жатуынан басталатын көрінеді. Дамыған елдерде жүктіліктің қауіпті мерзіміндегі әйелдерді емдеу барысында іштегі балаға кислород жіберіп, сан алуан жеңіл дәрілермен, шөппен емдеп, оны сақтап қалады. Ал, бізде ілгеріректе «пиницилин» деген дәрімен ем жүргізіліпті. Қазіргі 20-25 жастағы құлағы мүкіс азаматтар сол пиницилиннің әсерінен болған. Әлеуметтік жағдайы жақсы елдер бұндай дәрі-дәрмектерден баяғыда құтылған. Біздің елде әлі күнге дейін осы дәрі арқылы емдеп келеді екен. Сондықтан, емдеу бағдарламасын түбегейлі өзгерту керек деп қарайды мамандар. Бүкіл әлемдік денсаулық сақтау ұйымы елімізге жаңа емдеу бағдарламаларын жіберген. Бұл жөнінде конференцияларда, дөңгелек үстелдерде, бас қосуларда көп дәріптеліп жүргенімен, іске кірісуде әлі де салғырттық бар деуге болады. Маман Аманбике Өсербайқызы былай дейді: "...Алматыдағы №5 емханаға бас сұққанымызда, сол жерде құлағының

мүкісі бар 600-ден астам баланың тіркеуде екенін білдік. Сонда біздің ана құрсағындағы баланы сақтап қалу бағдарламасын өзгертуге шамамыз жетпей, керісінше мүгедектердің қатарын көбейтуге әліміз келетін болғаны ма?! Балаларды кереңдікке ұшырататын екінші жайт – уақыт өте келе құлақ жарғақшағына әсер ететін түрлі дәрілер. Себебі дәрінің әсерінен құлақтың ішіндегі талшықтар өліп, сыртқы дыбысты қабылдамай қалады. Жалпы құлақ ауруы бірнеше сатыға бөлінеді. 1-2 саты аздап есту қабілеті бар деп есептеледі, ол қазіргі заң бойынша мүгедек саналмайды. Ал, 3-4 сатыдағылар мүлдем естімейтіндіктен, мүгедек болып есептеледі. Құлаққа арналған құрылғының сапасы мықты болу керек, яғни қазір ең мықтысы 16 каналды, сандық құрылғы. Бұл құрылғының бағасы бір құлаққа 1800 доллардан асады. Ал, кез келген мүгедектің оны сатып алу мүмкіншілігі бола бермейтінін жақсы білеміз".

Құлағының мүкісі бар балалар-



И КЕРЕҢДІК



**Академик,
Жасан
ЗЕКЕЙҰЛЫ:**

– Академик Жасан Зекейұлы, кереңдік (саңырау) Шығыс-Тибет медицинасы бойынша қалай емдеп сауықтыруға болады?

– Кереңдіктің себебі өте көп. Айталық: 1. Тума кереңдік; 2. Ана құрсағынан сау туылған балаларға химиялық дәрі-дәрмектердің мөлшерден артық істелілуінен туындайды; 3. Түрлі жарақаттар салдарынан естімейтін болып қалады; 4. Қан қысымының себебінен нервке қатысты қан тамырларының жарылуынан; 5. Сыртқы жарақаттардың әсерінен дабыл қабықшасының (перде) зақымдалуы. Осы 5 үлкен себеп кереңдікке душар етеді. Шығыс-Тибет медицинасы осылардың барлығын емдеп жазады. Ондағы алғы шарт: Әуелі диагнозын анықтап алу керек. Сосын есту түйсіктеріне әсер ететін жан каналдарын алтын ине арқылы ашады. Емдік шөптермен бұлаулау, мың шөптің басымен күйдіру, ыстық пен суықты және қанды теңшеу сияқты қыруар емдер жүргізіледі. Науқас адамдар 2-3 курс немесе 20 күн шамалы емделсе өнімі байқалады.

ды оқытатын жоғары оқу орны дүние жүзі бойынша Америкадағы Галадэ университеті ғана екен. Оған күллі елдерден барып оқиды.

Елімізде мүгедек балаларды арнаулы оқытатын орын жоқ. Қазір Туризм және спорт академиясында 20 оқушы оқуда. Олар өздерін тең дәрежелі қоғам мүшелеріндей сезінетіндей жағдай жасалған, олар орта білімнен соң, орта жоғары, жоғары білім де ала алады. Өкініштісі, оларға орыс тілінде дәріс өтіледі. Қазақ тіліндегі дәрістерге өте аз сағат берілген. Саңырау-мылқау балалардың басқалардың алдау-арбауларына түсіп, басқа діндерге, ағымдарға кетіп жататынын да жоққа шығара алмаймыз. Алаяқтар кейде оларға “Заңды білмейміз” деңдер деп улы шегімдіктерді тасымалдауға пайдаланған. Егер осы балаларға ым тілінен арнайы пән, дәріс берілер болса, онда өз дәстүрінен, дінінен хабардар болар еді. Көптеген ата-аналар балаларын мектепке ғана тапсырады да, тәрбиелеуден тыс қалады. Ата-ана тәрбиесі баласының жан дүниесінде не болып жатқанын білудің негізгі тәсілі. Керең балалар бізбен тіл табыса алмаса да, ым тілімен бәрін ұғына алады. Бұл тіл – балалардың қол қимыл әлемі. Солардың өмірі.

Балалардың кереңдік факторларын егжей-тегжейлі анықтаудың маңызы аса зор. Мысалы:

1. Анасының жүкті болған кезіндегі ауырған жұқпалы және вирустық аурулар (қызылша, қызамық, тұмау, ци-

томегаловирус, алапес, токсоплазмоз) болуы.

2. Токсикоз – (жүрек айнуы) түсік түсу қаупі.

3. Жаңа туған баланың тұншығуы – асфиксия.

4. Босану кезінде баланың бас сүйегіне зақым келуі.

5. Гипербилирубинемия (20 моль/л артық).

6. Нәрестенің гемолитикалық ауруы.

7. Бала туылған кезінде салмағының 1500 г кем болуы.

8. Шала тууы.

9. Анасының жүкті кезінде ототоксинді дәрілерді (аминогликоз тобының антибиотиктерін – стрептомицин, мономицин, канамицин, гентамицин және т.б.) және дәрілік перепараттар: фуросемид, аспирин, хининді қабылдауы.

10. Анасының жасы 40 -тан асып кетуі.

11. Анасының есту талшықтарын бұзатын тұқым қуалайтын аурудың болуы.

Есту кемістігін бала дүниеге келгеннен бастап тексеру арқылы анықтауға болады. Анықталмаған жағдайда баланың ата – анасы баланың есту кемістігін байқаған соң, тезірек сурдолог маманға жолығып, есту кемістігін анықтатқаны жөн. Есту кемістігі анықталған соң, баланың қай топқа жататыны, қандай дәрежеде есту кемістігі бары анықталып, соған орай коррекциялық жұмыс түрлері сурдопедагог маманның көмегімен жүргізіледі.

Кереңдік (саңырау) науқасының Шығыс-Тибет медицинасындағы Алтын ине қойып емдейтін нүктелері

I – Дененің үш жылытқыш меридианы.

TR-17И-фэн-құлақ сырғалығының төменгі жиегіндегі ойықта емізік тәрізді өсінді мен төменгі жақтың көтерілген таралымы;

TR-18Ци-май-негізгі құлақ қалқанының артында сыртқы есту жолының деңгейінде;

TR-19ЛУ-си-негізгі құлақ қалқанының артынан, сыртқы есту жолынан 1 цунь жоғары, ци-май (TR-18) нүктесінен 1 цунь жоғары;

TR-21 Эр-мэнь-құлақ бүртігінен жоғарғы алдыңғы бөлігінен, жоғарғы жақтың буынының шұңқырында;

II – Ащы ішек меридианы.

IG-4Хэ-гу-қол басының сыртқы жағынан I және II саусақ сүйектерінің ортасында шыбық сүйек жағына жақындау;

IG-17Тень жун-төс-бұғана емізік тәрізді бұлшықетінің алдыңғы жиегінде, төменгі жақтың бұрышының деңгейінде;

IG-19Тин-гун құлақ бүртігінің алдымен самай жақ бірігуінің артқы жиегі ортасындағы ойықта;

III-Асқазан меридианы.

E-6Цзя-чэ-төменгі жақтың бұрышынан жоғары және 1 см жоғарғы ойықта.

E-7Ся-гуань-төменгі жақтың буындық өсіндісінен төмен және алдындағы ойықта;

E-36Цзу – сань-ли-тізе буынынан төмен 3 цунь, үлкен жіліншік сүйек қырынан 1,5 цунь сыртқа.

Есту кемістігі бар балаларға кохлеарды имплант жасаған жөн. Ол үшін баланы жан – жақты тексеру керек. Диагностикалық кеңес алу, есту кемістігінің деңгейін анықтау, операциядан кейінгі жұмыстарды тыңғылықты, мұқият істеу керек.

“ Есту кемістігі бар балаларға кохлеарды имплант жасау деген не? Операциялық жолмен құлақ ішіндегі улиткаға орнатылған электронды электродтар арқылы мидың есту бөлімімен байланыс жасалып, баланың ми арқылы дыбыстарды қабылдауы. Операциядан кейін бала дыбыстары бірден қабылдап, естіп сөйлеп кетеді деу қате түсінік. Есту, тыңдау қабілеті біртіндеп коррекциялық жұмыс түрлерін сурдопедагог мамандар жүйелі жүргізген жағдайда ғана іске асырылады (Р.Қ. Дайржанова) ”.

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ
Публицист-жазушы

Ауыз айналасына, мұрынның іші мен сыртына шығатын кәдімгі ұшық вирусы адам ағзасына бір түскеннен кейін ұзақ уақыт сақталады. Мамандардың зерттеуінше, бұл вирус 90 % халықтың денінде бар. Көбіне ол ағзада білінбей жасырынып жатады да, адам қажып немесе иммундық жүйесі әлсірей бастағанда бірден көрініс береді. Мәселен:

- климаттық жағдайлардың күрт өзгеруі, ауа-райындағы қолайсыздықтар;

АУЫЗҒА ҰШЫҚ ШЫҒУ

- ағзаның шаршауы, жүйкенің тозуы, стрестік жағдайлар, күйзеліс;
- эндокриндік бұзылыстар;
- өзге географиялық аймаққа бару,
- жаурағаннан немесе күнге қатты қыздырылғаннан;
- суық тию, тұмау және т.б. аурулардан соң;
- иммунитетті төмендететін дәрілерді қабылдау кезінде белсенділік танытады. Сонымен ұшық дегеніміз не?

Ұшық - адам терісі мен шырышты қабықшаларына тұтасқан көпіршіктердің шығуынан болатын вирусты ауру. Инфекция көзі — науқас немесе вирус жұқтырып, оны өзгеге таратушы адам. Демек ұшық жұқпалы. «Симплекс ұшығы» деген вирус ауыз қуысы арқылы ағзаға енеді. Яғни вирус ауа таралады, сондай-ақ бір адамнан екінші адамға жұғады. Егер ағзаның иммундық жүйесі мықты, төзімді болса, ұшық пайда болған күннен кейін 5-7 күн шамасында өз бетінше жазылады. Ал ағза әлсіз, кеселмен күресуге қабілетсіз болса, ұшық лимфалық түйіннің ұлғаюына, дене ыстығының көтерілуіне, көз ауруларының пайда болуына әкеп соқтырады. Сонымен қатар, вирустық бөртпе бүкіл денеге тарап кетуі де мүмкін. Соңына дейін жазылмаған ұшықтың салдарынан тыныс алу мүшелерінің қабынуы, өкпе инфекциялары, мидағы жүйке жасушаларының қабыну процестері туындайды.

Ұшық вирусының белгілерін алдын ала байқауға болады.

- Еріннің айналасы ауырады, аздап қышиды;

- Кейіннен қызарады, инемен сұққылағандай болады, ісінеді, сосын көпіршікті қызыл түйіншек пайда болады;

- Бірнеше күннен кейін көпіршіктер жарылып, кеуіп, қоңыр, күлгін қабықшаларға айналады, бірте-бірте ол қабықшалар да жойылады.

Негізінен қызарған жер қышып, еріндегі тамырлардың соғуын сезе бастағанда вирустың тарауын тежеуге болады. Ол үшін дуылдаған жерге таза орамалға оралған мұз басу керек. Еріннің нәзік терісін зақымдамау үшін, мұзды арасында үзіліс жасап, 5-10 минут қана ұстау керек. Егер вирус шабуылын тоқтатпай, ұшық үдеп бара жатса, дереу дәрі-дәрмектің көмегіне жүгіну қажет. Ұшықты емдеу, алдын алу, жеңілдету үшін мынандай шараларды білген жөн:

- Ұшық шыққан жерді таза әрі құрғақ ұстаңыз. Қатты мазаламаса, тиіспеңіз. Іріңге толып кетсе, дәрігерге көрсетіңіз;

- Ұшықты күніне бірнеше рет құрамында спирті бар ерітіндімен сүртуге болады;

- Содан кейін жараның бетін құрғату үшін және вирустың үдеуін тежеу мақсатында арнайы ұшыққа қарсы жақпа майларын қолдану керек;

- Мырыштың 2 пайыздық ертіндісімен ұшықты тәулігіне бірнеше рет сүртсе, тез жазылады;

- Сонымен қатар, ұшыққа қарсы күресте антисептік қасиеті бар шөптен жасалған қайнатпаларды қолдануға болады. Ондай шөптерге: жалбыз, қырмызы, түймедақ, лаванда жатады.

Аталған шөптердің бірін қайнаған сумен (1-2 үлкен қасық гүл үгітпелерін 1 стақан суға) демдеп, 30-40 минут бетін жауып қойып қою керек. Тұнбаны мақтамен күніне бірнеше рет қабынған жерге басып немесе сүртіп тұруға болады;

- Халық емінің ішінде бал мен көк шайды қайнаған суға сапырып, әр күні түйіршік мақтамен ұшық шыққан жерге бірнеше рет жағу да бар;

- Алоэның сөлін сығып алып, оны шай қасықпен күніне 2-3 рет ішіп отырады.

- Терек ағашының сөлімен ұшық шыққан жерді күніне 2-3 рет сүрткенде пайдалы;

- Тіс тазалағыш құралды ауыстырыңыз. Тіс щеткасын дымқыл жерде ұстамаңыз.

- Ауыз терісін косметикалық кремдер және ерінге арналған гигиеналық далаптармен қорғауға болады;

- Құрамында аргинині мол шоколад өнімдерін, кока-кола сынды ағзаға зиянды түрлі сусындарды, бұршақ, жержаңғақ, желатин мен сыранны тұтынуды шектеу қажет;

- Иммундық жүйені сақтап қалу әрі көтеру үшін дәрумендік және минералдық құндылығы жоғары, қуатты, ағзаға пайдалы тағамдарды тұтыныңыз.

- Күйзеліске бой алдырып, өзіңізді көп қажыта бермеңіз. Жақсылап демалып, бұлшық етті бос ұстаңыз,

- Салауатты өмір салтын сақтаңыз, спортпен шұғылданыңыз.

Бибисары ҚАЛИЕВА
Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Қарғыс алма, алғыс ал!

Қадірлі оқырман қауым!

Ұлы Исламның имандылығын бойына сіңіріп, ар-ұятпен өскен, көргенді, тәрбиелі, ізгі жандар үшін үнемі алғысқа кенеліп жүру – бақыт. Осы ыждағаттылықтың өзі сауапқа жазылатын көрінеді. Ал, керісінше адам баласына үнемі жауыздық істеп, қара ниеті қабынып, алдап-арбаумен айналысатындар да бар. Олардың алатындары қарғыс пен теріс бата, барар жері – тозақ. Әрине, Алла бізді алғыстан айырмасын. Алматы қаласындағы “Жас-Ай” медициналық орталығына Қазақстанның түкпір-түкпірінен ғазиз жандары үшін ем іздеп келіп, еңсесін басқан қасіреттерінен айығып, жүздеріне күлкі үйіріліп қайтатындар көп. Олар кейде “Пікір дәптеріне” кілең қуанышты алғыстарын жазып, қолтаңбаларын қалдырады. Оны журналымыздың “Қарғыс алма, алғыс ал!” айдарынан оқи аласыздар.

Жуықта Алматы қаласында шығатын “Жас-Ай” медициналық журналын қадағалап отырып қызыға оқыдым. Журналдың мазмұны бай екен. Өйткені, біздің өміріміз сау денелі болғанда ғана мағыналы болмақ. Адам қартая бастағанда-ақ денсаулықтың қадіріне жететін көрінеді. Содан болар медицина саласына да назар аударары екенсің. Қолыма түскен журналда әр түрлі аурулар және оларды емдеу жолдары егжей-тегжейлі жазылған. Емделу туралы толық сауаттануға болады. Оның үстіне қазақ болмысы мен денсаулықтың байланысы, кәдімгі құрт, қымыз сияқты астарымыздың және ат спорты ойындарының денсаулықтың таптырмас кепілі болатындығы көңілден шығады. Сондықтан бұл журнал халықтың денсаулығына өзіндік үлесін қосып жатыр деуге болады. Журналға шынайы алғыс айтқым келеді.

Сейіл Мырзабайұлы Епенбетов
Оңтүстік Қазақстан облысы, Жетісай ауданы

Я Баймаханова Сейсеп, мне 68 лет. Я болела больше 20 лет. Куда я только не обращалась... Но излечиться не могла. Порой я не могла поверить, что это со мной происходит. Думала, что меня спасти может только смерть. Но после всего одного курса лечения в «Жас-Ай», мое тело стало теплеть, я ожила.

Хочу поблагодарить сотрудников центра «Жас-Ай». Руководителю коллектива Жасану Зекейұлы огромная благодарность. Желаю вам процветания и успехов в работе. Будьте всегда на страже здоровья народа! Да благославит вас Аллах!

Даст Аллах, приеду и на третий курс.

Баймаханова Сейсеп
Южно-Казахстанская область, Казыгуртский район

Я Исакова Айнур Омирбайқызы, живу в Жалагашском районе Кызылординской области. Мой ребенок Зкрия Муса, 2007 года рождения, сильно болен. Диагноз: детский церебральный паралич, средней степени тяжести. После проведенного лечения ребенок заметно поправился.

В медицинский центр «Жас-Ай» я привезла его в июле 2011 года. В то время ребенок не мог самостоятельно передвигаться. После того, как мы прошли два курса лечения, в сентябре мой сын смог сам ходить.

В 2012 году мы приехали на третий курс лечения. Жасан агай сказал, что у нас прогресс большой, по сравнению с прошлым годом. Сначала с помощью Аллах, потом лечения Жасана агай постепенно мой сын исцеляется.

Жасану агай желаю долгой жизни, семейного счастья и успешной работы. Да дарует Аллах здоровья его рукам. Пусть без усталости работают во благо народа.

Исакова Айнур

Дәрет алудың пайдасы

Кім дәретін кемшіліксіз алып, кейін: «Мен: «Аллаһ тағаладан басқа Тәңір жоқ, Ол жалғыз, Оның серігі жоқ және Мұхаммед (с.ғ.с.) Оның құлы, әрі Елшісі-деп куәлік беремін, - десе ол үшін сегіз жәннаттың есігі ашылып, қалағанынан кіреді».

(Омар ибн Хаттабтан (р.а.) имам Мүсілім риуаят еткен).

Әрбір мұсылман намаздың алдында дәретті болуы шарт. Бұл шариғат талабы. Дегенмен, дәрет тек жеке бастың тазалығын ғана сақтау емес. Мұның біз біле бермейтін басқа да пайдалы жағы бар. Енді, соны көпшілікпен бөлісейік.

Дәрет алмастан бұрын адам іштей ниет етіп, психологиялық түрде дайындалады. Мұның өзі жүйкені тыныштандырады. Әлемдегі ең жетілген, алдыңғы орында тұратын қытай медицинасының анықтауы бойынша адам ағзасында 700-ден астам биологиялық белсенді нүкте бар. Соның 66-сыеңқатты әсерететін нүктелер. Ал, мұның 61-і дәрет алатын дене мүшелерінде орналасқан.

Ал, 5-уі тобық пен тізенің арасында. Осы екі аралықты жуу - сүннет. Демек, аяқты тізеге дейін жуатын болсақ, 66 биологиялық нүктенің барлығы гидромассаж алады деген сөз!

Дәрет алған кезде дене мүшелерін рет-ретімен жуудың өзі де денсаулыққа пайдалы. Қолды білекке дейін жуу - жүректі тыныштандырып (жүрек тыныш болса, намазды ойдағыдай орындауға болады) қан айналымын реттейді. Зәр шығару мүшелерінің қызметін дұрыстап, өкпенің жұмысын жақсартады.

Ал, бетті жуу – асқазанды, ішекті, несеп жолдарының (қуық) қызметін қуаттандырып, жүйкені тыныштандырады.

Құлақтың айналысында 100-ден астам биологиялық белсенді нүктелер орналасқан. Құлақ ішін тазалау, сыртын сипау әлгі нүктелердің белсенділігін сөзсіз арттырады. Жалпы, ғылымда құлақ маңы «дененің басқарушысы» делінеді. Ол жуылғанда ағзаның бүкіл

ішкі мүшелері қалыпқа келіп, қан қысымы төмендеп, тіс ауруы басылады, не қояды.

Оң аяқта ішек, жүйке асқазан, өт пен ұйқы бездерінің және т.б. мүшелердің биологиялық белсенді нүктелері орналасқан. Оң аяқ жуылғанда олардың қызметі қалпына келеді.

Сол аяқты жуу – әсерінен ми қызметі, бойды өсіру мен ішкі секреция бездерінің жұмысы реттеледі.

Мұны ойладыңыз ба?

Егер сіз біреуге дәрет алуды үйретсеңіз (бұл үшін әрі кетсе 2-3 күн жеткілікті) қытай медицинасының бір құпиясын санасына сіңірдім дей беріңіз. Егер мұны дәстүрлі жолмен үйренетін болса, адам 15-20 жыл уақытын сарып етеді екен.

Сондай-ақ, ол кісі сіздің себепкер болуыңыздан намаз оқып кетсе, оның сауабы шексіз. Оны Жаратушы Иеміздің құзырына қалдырайық.

Кеулімжай ҚҰТТИЕВ
ummet.kz

Мұсылманның жүзіндегі көркемдік!...

Күнделікті өмірімізде, қолдарымыздың тимеген жері, жинамаған микробы қалмайды. Дәрет алғанда қол, бет және аяқтарды жуу, тері аурулары мен қабынулары үшін ең жақсы қорғаныс. Микроптар, паразит бактериялардың кейбіреулері денеге тері арқылы кіреді.

Дәрет және ғұсыл алғанда тыныс алу жүйесінің сүзгіш қызметін атқаратын мұрынды жуу арқылы шаң және микроб үйінділерінің денеге кіруін алдын алған боламыз.

Дәретте беттің жуылуы теріні қуаттандырады, бастағы ауырлық пен шаршау сезімін жеңілдетеді. Тамырлар мен жүйкені әрекеттендіреді. Тұрақты түрде дәрет алып жүрген адамның, қартайған болса да жүзінің көркемдігінің жоғалмауы осы себептен.

Жүніптікке себеп болатын жағдайларда көп қуат жұмсалады, жүрек пен қан айналымының жылдамдығы артады, тыныс алу жиілейді. Дененің шамадан тыс жұмыс істеуінің салдарынан шаршау, әлсіреу, бойкүйездік және солғындық сезіліп, жалпы ақыл-ой әрекеттері бәсеңдейді. Ғұсыл алу арқылы дене бұрынғы сергектігін қалпына келтіреді. Денені белгілі мерзім аралығында тұрақты жуып тұру, профилактика тұрғысынан да ерекше маңызды.

Қалыпты жағдайда денемізде статикалық энергия теңдігі бар. Деннің саулығы осы энергия теңдігімен тікелей байланысты. Бұл теңдік психологиялық күйзелістер, климат шарттары, киім түрлері, тұрғылықты мекен мен жұмыс орындарындағы және осы арада ғұсылды қажет ететін жағдайларда бұзылады. Бұл электрлік жүк, адам ашуланғанда қалыпты мөлшерінен төрт есе, ғұсыл алуды қажет ететін жағдайларда он екі есе артуда. Дәрет және ғұсыл алынғанда осы энергия теңдігі қалпына келеді.

Дәрет пен ғұсылдың қан айналым жүйесіне келтіретін пайдасы орасан зор. Тамырлардың қатаюы мен тарылуының алдын алады. Дәретте дененің белгілі нүктелерін сергітетін әрекеттер бар. Дәрет алғанда лимфа жүйесінің ең маңызды орталықтарынан болған мұрын қуысы мен таңдай бездері жуылып сергітіледі. Одан бөлек мойын мен оның айналасына су тигізу де лимфа жүйесіне әсерін тигізеді. Дәрет пен ғұсыл арқылы жеңілдеген лимфа айналымы арқасында лимфоцит деп аталатын күресуші жасушалар денені зиянды элементтерден қорғайды және иммунитетін арттырады.

www.islamdini.kz

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

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

Время приема:

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

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

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



Жас-Ай

Медицинский ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

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

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

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

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН,
Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Болат Құрманғажыұлы
Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Жанна Иманқұлова
Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Ботакөз ҚҰЛТАЕВА

Таралымы – 5000 дана

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

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

**Ваше
здоровье
в ваших
руках!**



ЦЕЛЕБНАЯ КАША «БУДЬ ЗДОРОВ» И ЦЕЛЕБНЫЙ ТАЛКАН (ТОЛОКНО) «ТАМАША» являются новинкой и продуктом питания XXI века для всех членов Вашей семьи.

ЦЕЛЕБНАЯ КАША «БУДЬ ЗДОРОВ» четырех видов, нумерация которых соответствует группам крови, из пророщенных (пшеница, кукуруза, соя) и цельносмолотых (нешлифованный коричневый рис, чечевица, гречка, пшено, рожь, овес, ячмень) зерен.

Компоненты целебных каш по усвояемости составлены с учетом группы крови человека и равновесием энергий ян и инь в злаках.

УНИКАЛЬНОСТЬ ЦЕЛЕБНОГО ТАЛКАНА (ТОЛОКНО) «ТАМАША» заключается в том, что он состоит из разных проросших цельносмолотых зерен, которые содержат все необходимое для питания организма (витамины – А, В, С, Д, Е, РР все минералы, большой процент растворимой и нерастворимой клетчатки, сложный углевод, жир, белок в легко усвояемой форме). Продукт с нежной структурой, универсальный (для всех возрастов) сбалансированный по составу, 100% натуральный из отечественного сырья.

РАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА

- снижает уровень холестерина
- снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний
- нормализует содержание сахара в крови
- снижает артериальное давление
- способствует развитию благоприятной кишечной флоры

НЕРАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА

- способствует перевариванию пищи
- способствует очистке кишечника
- способствует регулярности стула

ТЕЛ: 8 (727) 302-15-40, 390-19-19 +77015442428, +7773664468