



№6 (39)
2015 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ, академик:

**МАҚСАТЫМ -
АУЫРЫП
КЕЛГЕНДЕРДІ
САУЫҚТЫРЫП
ҚАЙТАРУ**

НЕМЕРЕМДІ САЛ АУРУЫНАН ТҰРҒЫЗДЫ

Мәдина Бітібай атты немерем сал ауруымен туылғандықтан, өз қолымызға алып, қызым мен күйеу баламның шаңырағына біраз көмек болсын деп, қол ұшымызды созған болатынбыз. Мәдина олардың үшінші балалары. Үш жасқа толған кезде аяғынан тік тұрып, өздігінен жүріп, сөйлей бастағанын көріп, қуанып жүрміз.



«Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығынан небәрі 3 курс ем алдық. Екінші курс еміне келгенде-ақ жүре бастады. Ең алғаш жүрген кезінде қызым маған телефон шалып, «жүре бастады» деген қуанышты хабар жеткізген еді. Бірінші рет келген кезінде профессор Жасан Зекейұлы «қыздарыңыз жазылып, жүретін болады» деген екен, бірінші Алланың рақымымен, екінші осы «Жас-Ай» медицина орталығының емінің нәтижесі деп айта аламын.

Әзірге «ата, апа, мама, папа» деген сөздерді айтып жатыр. Ертең әлі-ақ, бұдан да көп сөздерді айтып, «тілмаш бала» боларына сенімдіміз. Біз қазір осы жерге келгенімізге қатты қуанып, Аллаға шүкіршілік етеміз. Осында келуімізге себепкер болған Әсем атты келіншекке де зор алғысымызды білдіргім келеді. Оның да «ДЦП» дертінен ауырған баласы «Жас-Ай» медицина орталығында емделіп, жазылып шыққан екен. Осындай қаншама жүре алмай келген балалардың жазылып шығуына себепкер болып отырған «Жас-Ай» клиникасына айтар алғысымыз шексіз.

Өз елімізде алтын инемен

емдейтін емханалар кем де кем. Қазақстанның бір түкпірінен Жасан мырзаны арнайы іздеп келгенімізде, жанымызға шипа, дертімізге дауа тауып, сенімімізге қанат бітіріп, үмітімізді ақтап жатқаны өте қуанышты жағдай.

«Жас-Ай» орталығының қызметкерлері өте тәрбиелі, инабатты да білімді жандар. Күндей күлімдеген көздеріне қарап, жаныңа жылу ұялайды екен. Қалтқысыз еңбектеріне қарап, нағыз ұлттық емдеу орталығына келгендігімізді мойындадық. Емін-еркін, алаңсыз жатып ем алуымызға өз үйіміздегідей барлық жағдайларды жасап қойған.

Күн сайын немереме ине салып, жарқыраған жарқын жүзімен қарсы алатын балалар дәрігері – Айгүл Оңдасқызына, барлық қажет-жарағымызды сұрастырып, мейірімін төгіп жүрген мейірбикесі – Айжамал Күзембаеваға, жалпы барлық «Жас-Айлық» ұжымына зор алғысымызды білдіреміз.

Гүлсім БӨПЕШОВА,
Маңғыстау облысы,
Бейнеу ауданы

МАЗМҰНЫ

1 БЕТ ТЕРІСІ МҰҚИАТ ТАЗАЛАУДЫ ҚАЖЕТ ЕТЕДІ



5-бет

5 ХАЛЫҚ МЕДИЦИНАСЫ – АСЫЛ ҚАЗЫНА



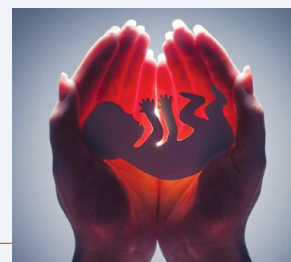
14-15-беттер

2 БАЛАНЫҢ ТІЛІНЕ МӘН БЕРІҢІЗ



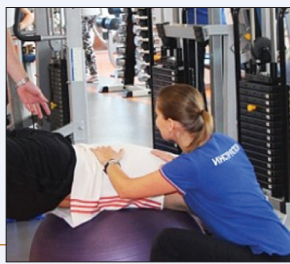
6-7-беттер

6 ЖАСАНДЫ ТҮСІК – ҰЛТ БОЛАШАҒЫНА ҚАУІПТІ



20-21-беттер

3 КИНЕЗИТЕРАПИЯ – ҚОЗҒАЛЫС АРҚЫЛЫ ЕМДЕУ



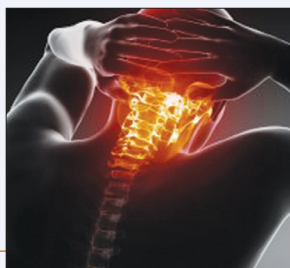
10-11-беттер

7 ҚЫРЫҚҚАБАТ «ҚЫРЫҚ» ДЕРТКЕ ДӘРУ



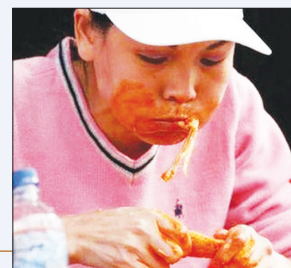
26-бет

4 НЕВРАЛГИЯ



12-13-беттер

8 ҚОМАҒАЙЛЫҚТАН ҚҰТЫЛУ



30-31-беттер

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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



Құрметті Жасан Зекейұлы! Сіздің еңбегіңізді естіп, біліп жүрміз. Білікті маман ретінде, сізге бір сұрағымды қойсам деп едім. Қатарынан екі жыл болды, талма ауруынан зардап шегіп келемін. Көп жағдайда туыстарымның, жақындарымның көмегімен есімді жиіп аламын. бірақ, қорқынышым көбейіп келеді. Ешкім жоқ жерде талып қалсам, қайтып тұра алмай қалам ба деген ой мазалай береді. Әрине, бәрі Алланың қолында ғой. Дегенмен, сақтықта қорлық жоқ демекші, осы ауруымның сырын білейін деп едім. Жалпы, талма ауруы туралы кеңінен түсінік бере аласыз ба?

Төлеби АЛДАМЖАРОВ,
Шымкент қаласы



Талма ауруы

«Талма» ауруы қазақы жалпақ тілде «қояншық» деп те аталады. Талма дертінің пайда болуы ешқашан ананың жүкті кезінде жеген азықтарының әсерінен болмайды. Кейбір талма аурулары мидың қабынуынан болмаса, мертiгу салдарынан пайда болатындықтан ұстамалы талма ауруы деп аталады. Ал енді бір бөлімінің пайда болу себебі медицинада күні бүгінге дейін анықталмағандықтан тумалы талма ауруы делініп отыр. Бұлардың туылу себебі әр түрлі болғанымен, ауыру қозғандағы бейнесі негізінен ұқсас болады.

Дертiң қозуы жай ұстау және ауыр ұстау деп екіге бөлінеді. Жайшылықтағы ұстау күніне бірнеше реттен, оншақты ретке дейін қайталайды. Әр реткі ұстау уақыты кейде бірнеше секундтан, ондаған секундтарға жалғасып бір-бірінен парықталып отырады.

Талма ұстағанда адам кенет есінен танады, көзі алайып, тілден қалады. Кейде жығылып қалады немесе белгілі дене мүшелерінің бұлшық еті дірілдейді. Аяқ астынан басын кекжектету, денесі бүгіліп қалу, екі қолы дірілдеу сияқты бейнелер көріледі.

Ал, талма ауыр дәрежеде ұстағанда науқас, көбінде, шыңғырып барып тұтқиыл жығылады, қолдары бұратылып, аяқтары түзу созылып, үздіксіз құсады. Тыныс алуы тоқтайтындықтан өңі көгеріп, көзі мен аузы қисаяды. Аузынан ақ көбік ағып тоқтамайды, тілін шайнап алса қан аралас көбік құсады, кейде үлкен-кіші дәретіне ие алмай қалуы да мүмкін. Соңында дене құрысы біртіндеп жеңілдеп барып тоқтайды да, науқас ес-түссіз ұйықтау күйіне ауысады. Есін қайта жиғанда өзінің талу барысын

мүлде есіне келтіре алмай тұла бойы сырқырап, басы ауырып, қалжырап тұрғандай сезімге келеді. Талма ауыруы ауыр дәрежеде ұстағанда жығылып мертiгу, тіпті биіктен құлап кету, суға ағып кету немесе отқа күйіп өлу сияқты қайғылы оқиғалар жиі кездеседі.

Талма – үнемі кезігетін рухани аурулардың бірі. Бұл дертке шалдыққан науқастың жағдайы тұрақты болмайды. Жағдайы ауырларыныңкі ұзаққа созылып, қайта-қайта ұстайды. Аурудың ұстауы ретсіз болады. Ал жеңіл дәрежесі бір айда не бірнеше күнде бір рет ұстаса, ауыры күніне бірнеше ретке дейін ұстауы ықтимал. Егер дерт толассыз ұстаса медицинада оны «талманың толассыз күйі» деп атайды. Мұндай кезде өмірге қауіп төнгеді. Ұстау реті қаншалықты жиілеген сайын, науқастың миы соншалықты ауыр зақымдалады. Уақыт ұзара келе науқастың зейін қуаты барған сайын әлсіреп, үйренуге, қызмет істеуге мүмкіндігі болмай қалады. Соңында бүкілдей ес-ақылдан айырылады. Талма – науқастар үшін ауыр рухани күйзеліс. Бұл дертке шалдыққан науқастар көп жағдайда өз-өзіне қарай алмайтын жағдайға келеді. Сондықтан да ауру адамда рухани қалыпсыздық пайда болады, көп ашуланады. Мұндай қалыпсыздық ой жүгіртудің шабандығы, басы артық сөйлеу, қызғаншақтық, дәрекілік, өзімшілдік, кекшілдік, өш алу ниеті күшею, маңайынан ұялмау сияқты белгілер көбейеді. Кейбір науқасы салмақтылар жауыздық әрекетке немесе басқаларға зиянкестік жасауға дейін барады.

Талма ауруына шалдыққан науқастарды уағында емдеткен жөн.

Бұл науқас үшін де, қоғам үшін де маңызды. Дәрігер науқасқа диагноз қою кезінде ауру белгілеріне қараудан сырт, осы заманғы озық жабдықтардың көмегіне сүйену арқылы ми қызметінің, бас бөлімінің қан айналыс жүйесінің қалыпты, қалыпсыздығын тексерген жөн.

Дәрігерлердің нұсқауы бойынша дәріні үзбей ішкенде, көптеген науқас адамдардың талма ауруының ұстауы тізгінделеді. Аз санды ұстамалы талма ауруы бар науқас адамдарды миында өспе белгілері байқалғаннан кейін ота жасау жолымен емдеуге де болады. Ұласпалы күйдегі талма ауруы сөзсіз қысқа уақыт ішінде тежелуі керек. Өйтпегенде науқас тез арада өліп кетуі мүмкін.

Талма ауруы бар науқастар басынша жеңіл дене әрекеттерімен айналысып тұрғаны жөн. Дегенмен мұны ауру жағдайына қарай істеген абзал. Өйткені дене әрекеті денсаулықты жақсартып, дене қуатын күшейтіп, дерт-дербезге болған қарсылық қуатты арттырады, қартаюды кешіктіреді. Жүректің қуатын күшейтіп қан тамырлардың серпімділігін арттырады, тұтас дененің қан айналысын жақсартады, мидағы қанның ағу мөлшерін молайтады. Қан тамырларын кеңейтеді, қан қысымын түсіреді, қанның ағысын тездетеді, қанның жабысқақтығы мен қоюлығын, қан табақшаларының жиналып қалуын төмендету арқылы қан ұйығының қалыптасуын азайтады. Майлы заттардың алмасуын тездетеді, қандағы орта және жоғары тығыздықтағы май белогының құрамын жоғарылатады. Сол арқылы артерияның қатаюының алдын алады. Шынығу ұзақ жалғасса, дене салмағы жеңілдеп, семірудің алдын алады.



БЕТ ТЕРІСІ МҰҚИЯТ ТАЗАЛАУДЫ ҚАЖЕТ ЕТЕДІ

Теріге зақым келтіріп алмас үшін жуыну ережелерін мұқият ұстану қажет. Дұрыс тазаланбаған тері жасушалары бактериялардың өршуіне, әжім мен безеулердің пайда болуына әкеледі. Бөлме температурасындағы сумен жуыныңыз.

Қылтамырлардың кеңеюін өршітпеу үшін су ыстық болмауы қажет. Бірақ, әсіресе, қыз-келіншектер қатты суық сумен де жуынбауы керек, өйткені суық су макияж қалдықтарын кетіре алмайды.

Жуынуға арналған құралдардың мөлшерін есепке алыңыз. Егер гель пайдаланатын болсаңыз, онда құралдың кішкене бөлігін (бұршақ мөлшеріндей) сулы қолға құйып алып, көпіртіп, бетіңізге ақырын уқалап жағыңыз. Теріңізді қатты ысқыламаңыз. Үздік нәтиже үшін арнайы губка немесе спонж пайдалансаңыз болады.

Егер, сүтше қолданатын болсаңыз, онда кішкене бөлігін (шамамен 5 мл.) дымқыл дөңгелек мақтаға немесе саусақтарыңыздың ұшына құйып алып, бетіңізге жағыңыз. Беттің орталық бөлігінен шетке қарай массаж сызықтары бойынша қозғалыңыз. Сүтше қалдықтарын сумен шайып тастаңыз.

Теріні тазартуды ұмытпаңыз. Теріні күніне екі рет, таңертең және кешке тазарту керек. Таңертең тері қабатынан түні бойы жиналған себумды, (себум – түні бойы жиналған қышқылдығы көп

тері майы) жуасыз, кешке – макияжды, терінің бетінде жиналған кірді жуып тастаңыз. Қабынуға бейім, майлы тері болса, әсіресе, ыстық кезде бөртпенің алдын алу үшін күніне 3-4 рет жуыну ұсынылады.

Теріні терең тазарту шараларын да жасап тұрыңыз. Терінің дұрыс демалуын қайта қалпына келтіру үшін және терінің қуаттылығын арттыру үшін, сонымен қатар, реңін жақсарту үшін 2-3 апта аралығында пилинг арқылы теріні терең тазартып тұрыңыз. Олардың құрамында өсімдік сығындылары мен жеміс қышқылдары болуы мүмкін. Майлы тері үшін терең тазарту процедурасын аптасына 2 рет жасау ұсынылады, аралас тері үшін – аптасына 1-2 рет, құрғақ және жасы ұлғайған тері үшін – аптасына 1 рет.

Дайындаған Ж.ИМАНҚҰЛ

Қанттың орнын балмен алмастырыңыз

Қантты «бос калориялы» деп атайтынымыз бекер емес. Ағзаға, әсіресе денсаулықты сақтауға селқос қарамайтын жандар оны мүлдем пайдасы жоқ зат деп те атайды. Күнделікті шәйімізді қазіргі кезде қантсыз іше алмаймыз. Дегенмен, қанттың орнын біршама пайдалы затқа алмастыруға да болар еді. Мысалы, балмен. Бал – калорияға өте бай болып келеді. Бір қасық балда 64 калория бар. Екіншіден, қандағы мөлшеріне әсер етуін көрсететін шамасы да төменгі деңгейде. Ал, қантты қолданған сайын қандағы қант мөлшерін арттырып отырарсыз. Балдың қандағы қант мөлшеріне әсері төмен болғандықтан, қант диабеті, салмақтың өсуі, жүрек-қантaмыр жүйесінің ауруға шалдығуына жол бермейді.



БАЛАНЫҢ ТІЛІНЕ МӘН БЕРІҢІЗ

Баланың тілі – ата-анасы, қоршаған ортасы мен өз денсаулығына тікелей байланысты екені белгілі. Жалпы, бала тілінің кешеуілдеуі бүгінгі таңда ата-аналарды ғана емес, логопед мамандарының жұмысындағы өзекті мәселесіне айналып, толғандырып отыр десек қателеспейміз. Көп жағдайда, ата-аналар баласының тіл кемістігіне мән бермей, «еркеліктен сөйлей алмай жүр, уақыты келгенде өздігінен сөйлеп кетеді» деген қате пікірде жүріп, баласы 4-5 жасқа жеткен кезде ғана тіл кемістігіне көздері әбден жетіп, логопед маманының алдына келеді. Ата-ананың осындай қате пікірге бой алдыруының нәтижесінде баланың тілімен жұмыс істеу ба-рысы кешеуілдеп, тіпті психикасына да кесірін тигізуі әбден мүмкін. Егер де, баланың сөйлеу мүмкіншілігі өз жа-сына сай келмей жатса, демек, ол баланың ақыл-ойының дамуында бір кемістік бар екенінің дәлелі. Сондықтан да, баланың өз жасына сай дамуына барлық психикалық үрдістердің сай келіп, жасына сәйкес тілінің шығуы аса маңызды.

Ең алдымен, сәбидің денсау-лығы анасының құрсағында жат-қанда дамитынын ескерер болсақ, жүктілік кезеңіндегі ата-анасының қандай да бір инфекциялық ауру-мен ауыруы, стресстік жағдайлар, қан аздылық, жүрек ақауы, бүйрек әлсіздігі сияқты ақаулар әсер етпей қоймайды. Сонымен қатар, босану кезіндегі дәрігерлік қателіктерден, оның ішінде асфиксиялық ауру-лар (баланың өз кіндігіне ора-лып қалуы), нәресте миының қысылып, зақымдалуына байла-нысты орталық нерв жүйесінің бұзылу салдары.

Баланың сөйлеу тілі көп жағдайларда туа біткен процесс емес екендігін көптеген авторлар дәлелдеген. Ол онтогенез барысын-да адамның әлеуметтік дамуымен де байланысты болуы мүмкін. Сондықтан да, сап-сау баланың тіл кемістігін ата-ананың өздері қолдан жасап алатын жағдайларды жоққа шығара алмаймыз. Мы-салы үшін, отбасындағы шешімі табылмаған проблемалардан ту-ындайтын дау-дамайлар мен ұрыс-керістер немесе баланы шектен тыс еркелетіп жіберіп, әріптерді өзгертіп сөйлеуіне мүмкіндік беру. Қазіргі кезде көптеген от-басыларда қазақ және орыс тілдерінде бірдей сөйлеу үрдісі сөнге айналғандықтан, баланың нақты бір тілде сөйлеп, ана тілінде дұрыс ойлап, жетік меңгеруіне көптеген зиян келтірілуде. Соның салдарынан, тілі жаңадан шығып

келе жатқан балада сөздерді бұзып сөйлеушілік құбылыстары орын алады.

Жалпы, баланың сөйлеу тілі дамуы екі негізгі кезеңге бөлінеді: Сөйлеу тілі шыққанға дейінгі кезең – баланың туылған кезінен бір жасқа дейінгі кезең. Ал, сөйлеу тілі шыққан кезеңге – бір жастан кейінгі сөйлеу әрекеті енеді.

Логопед мамандары сөйлеу тілі шыққанға дейінгі кезеңді «дайындық кезеңі» деп атайды. Яғни, туылған кезден бастап, сәбиде айқайлау немесе жылау сияқты дауыс реакциялары пайда болады. Жаңа туылған нәресте екі аптадан кейін айналасындағы адамдардың дауысына на-зар аудара бастайды. Жұбатқан дауыстарға еліктеп, жылауын тоқтатып, тыңдайды. Бір айға толысқан сәбиді әлдилеп жұбатуға болады дейді. Бір жасқа толған бала алғашқы сөздерді айтатын кезең екендігін білетін ата-ана баласымен міндетті түрде жақын қарым-қатынаста болып, жиі сөйлесуге тырысқаны жөн. Және де әр баланың сөйлеу әрекеті мен қарым-қабілеті әр түрлі бо-лады. Бір бала бір сөз айтқанда, екінші бала бірнеше сөздер айта алуы мүмкін. Бұл баладағы нерв жүйелерінің түріне, ата-анасының тәрбиесіне тікелей байланысты.

Тілді дамытуда баламен ойын ойнаудың маңызы зор. Өсіп келе жатқан баламен үнемі қарым-қатынаста болып, ақыл-ойды да-

мытатын түрлі-түсті ойыншықтар әперіп, ойын ойнай отырып, диалог құру арқылы сөйлесу қабілетін да-мыту керек. Ойын үстінде сөздерді пайдалану, балаға сұрақтар қойып, сұрағына жауап бере білу, интонациялық, грамматикалық сөз тіркестерінің дұрыс айтылу-ын қадағалау, дұрыс айтылмаған жағдайда қателігін түзеп, тілінің тазалығына мән беру аса маңызды. Сондай-ақ, баламен бала болып, мысалы «орамал жоқ» деген сөзді бала тілінде сақауланып, «ойамал зоқ» деп айтуға болмайды.

«Ойын баланың алдынан өмір есігін ашып, оның шығармашылық қабілетін дамытады. Ойынсыз ақыл-ойдың қалыптасуы мүмкін емес» деп, В.Сухомлинский айтпақшы, балаларға ойыншықтармен ойнай отырып, оның түр-түсін, пішінін сипаттау, атауын үйрету арқылы сөздік қорын байытуға болады. Баланың білімі мен құштарлығы ойын үстінде қалыптасады. Халық даналығындағы «ойнай білмеген, ойлай білмейді», «ой-ында озған, өмірде де озады» де-ген аталы сөздердің астарынан қазақ халқының ежелден-ақ бала тілінің дамуына ерекше мән бергені байқалады.

4-5 жасқа келген бала ата-ана-сына үнемі сұрақтар қоя бастайды. Олар әр нәрсеге қызығушылық танытып, тіпті ұсақ-түйекке дейін ежіктеп ата-анасынан сұрап, ма-заны алатын кездер осы кезеңде басталады. Әрбір сұраққа мұқият



жауап беруге тырысып немесе аса мезі болған жағдайда дөрекі жауап бермей, көңілін басқа нәрсеге аударып жіберу керек. Баламен серуенге шыққанда немесе қандай да бір жерге, қонаққа бара жатқанда қайда бара жатқаныңызды оған да айтып, сыр бөлісіңіз. Оның әрбір сөзіне, ойына қолдау білдіріп отыру қажет. Мүмкіндігінше, әңгімеге айналдыру арқылы «Жарайсың, суретті өте жақсы салыпсың!» деп айта салмай, сол салынған суреттің мән-мағынасына терең үңіліп, не үшін олай салғандығы турасында ой бөлісіп көру керек. Бала әңгімеге селқостық танытып, зейін қоймайтын болса, невропатолог маманына көрсету керек. Кейбір жағдайлар есту қабілетінің нашарлығынан болуы ықтимал. Ал, нашар еститін баланың тілі кешеуілдетіп дамитындығына сәйкес, оның дұрыстап сөйлей алмайтынына түсіністікпен қарауға тырысыңыз.

Тіл кемістігі бар балалардың жалпы қимылдары, соның ішінде, бұлшық етінің қимылдары жеткілікті деңгейде дамымайды. Сөйлеу тілі мүшелері әрекетінің қозғалуларының дамуы қол саусақтарының нәзік қимылдарының дамуымен тығыз байланыста болғандықтан, бала қолының ептілігін жетілдіру, түзету-тәрбие жұмысын жүргізуді қалайды. Саусақтағы бас миымен байланысқан активті нүктелеріне әсер ете отырып, массаж жасау

керек. Сондай-ақ, қолдың моторикасын дамыту үшін де, баланың өз-өзіне қызмет көрсете білуге дағдыландыру, яғни, өз киімдерін өзі киіп, шешініп, бөтеңке бауларын өзі ағытып, байлауына әрекеттендіру болып табылады. Осыны ата-аналардың үнемі есте ұстағандары абзал.

Үш жастан асқан бала тілінің дамуына тек қана ата-ананың қарым-қатынасы емес, сонымен бірге балабақшадағы тәрбиеші, ұстаздарының атқаратын еңбектері де маңызды. Мектепке дейінгі кездегі тілдің дамуына мынадай практикалық әдістер тән: еліктеу әдісі, сөйлесу әдісі, қайталап айту әдісі, әңгімелеп беру немесе құрастыру әдістері.

Мәселен, сөйлесу әдісі кезінде 4-5 жас аралығындағы балаға сұрақтың бәрін бірдей қоймай, бір-бірлеп қойып, оны екеуара әңгімеге шақыру керек. Сөйлесу әдісі – бұл үйретуші үйренушіні өзінің сөздік қорын орынды пайдалануға және сол арқылы тілін жетілдіруге үйрететін әдіс болып табылады. Сонымен қатар, әңгіме құрастыру, көрген жағдайларды әңгімелеп беру арқылы, соны қайталату әдістерінің барлығы да бала тілінің дамуына, сөйлесе білуіне оң септігін тигізеді сөзсіз.

Сонымен, балалармен үнемі қарым-қатынаста болатын балабақша тәрбиешілері үшін өзінің тілін жетілдіру – болашақ әрбір педагогтың адамгершілік әрі

қоғамдық парызы болып табылмақ. Сондықтан да, балаларға үйрететін тілдік дағдыларды жетік меңгеруі тиіс. Баласы балабақшаға баратын ата-аналар кейде бар жауапкершілікті тәрбиешіге тапсырып қойып, үйге келгенде тілдік қормен жұмыс жасамайтындар да кездеседі. Әрине, бұл дұрыс емес. Әрбір бала үшін ана махаббатының орны, жөні бөлек. Ананың аяулы алақаны мен жылуын сезбей өскен балалар өз ортасында томағатұйық мінез қалыптастырып, көп сөйлесуден қашып, енжарлыққа бой ұрындырары да сөзсіз. Сондықтан да, бала тілінің дамуына әрбір ата-ананың ерекше назар аударып, мән бергені аса маңызды іс.

«Жас-Ай» медицина орталығы тіл кемістігі бар балаларды инемен емдеу, инені дәрілік шөптермен қыздыру, токпен тітіркендіру, нүктелі массаж жасау арқылы емдейді. Емдеу кезінде мына нүктелерге ине қойылады:

МС7-да-лин;
МС6-нэй-цзань;
TR10-тянь-цзинь;
E36-цзу-сан-ли;
V15-синь-шу;
6I19-хэ-ляо;
RP6-сань-инь-цзяо;
P7-ле-цюе;
TR15-я-мэнь;
RP3-хоу-си;

Дайындағандар -
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Айгүл ОҢДАСҚЫЗЫ

Тұмаудан сақтаныңыз

Қылышын сүйретіп қыс келді дегенше, жер бетінде тұмау басталады дей беріңіз. Осы бір қаһарлы кезеңде әрбір балалы үйдің сөресінде тұмауға, суық тигенге қарсы дәрі-дәрмектер пайда бола бастайды. Кейбір қысы қатты болатын аса суық аудандарда жұқпалы ауруға байланысты мектептер, балабақшалар жабылып та жатады. Жеке бас тазалығын ұстанып, дене қимылымен үнемі айналысып, тиімді тамақтанып жүрген иммунитеті жоғары адамдарға бұндай аурулардың «жабыса» кетуі де екіталай. Сондықтан да, әркез салауатты өмір салтын ұстанып, денсаулыққа көңіл бөліп жүргеніңіз абзал.

Тұмау – жұқпалы ауру. Тұмауды қоздыратын вирустар тыныс жолының кілегей қабығында өсіп-өніп, науқас адам түшкіргенде, жөтелгенде немесе қақырық арқылы ауаға тарап, науқастың қолданған сүлгісі, ыдысы, қол орнамалы, кітабы, т.б. арқылы екінші сау адамға жұғады. Күн сәулесі мол жаз мезгілдеріне қарағанда қыстың суық мезгілдерінде жиі орын алады. Сондықтан да, бөлме ішін үнемі күн сәулесімен жарықтандырып, хлормен жиі тазалап тұрған пайдалы. Тұмау вирусы хлор, күн сәулесі, қышқылдар, спирттің әсерінен тез қырылады.

Тұмаудың алғашқы белгілері білінісімен ақ, одан әрі асқындырмай тұрып бес күннің ішінде емдеп, алдын алу шараларын ұйымдастырған тиімді. Себебі, емделу уақыты бес күннен асып кеткен жағдайда, аурудың асқынып, созылмалы түрге ауысып кетуі ықтимал. Сондай-ақ, тыныс жолын, нерв жүйесін, қан тамырды, жүректі де ауруға

шалдықтырады. Кейде адамға болмашы суық тиіп, көзден, мұрыннан жас ағып, тыныс жолы қабынғанда тұмау ауруымен шатастырып алатын жағдайлар кездеседі. Ал, тұмауға шалдыққан адам міндетті түрде дәрігерге көрініп, ортадан оқшауланып емделуі тиіс. Тұмау – адамның жасын талғамайтын ауру болғандықтан, кәрі мен жасқа да, балаға да бірдей қонады да, жұқпалы вирус қанға сіңіп, жалпы организмді уландыра алады.

ТҰМАУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ

Ауруға шалдыққан адам делсал күйге түсіп, тамағы мен тыныс жолдары ашиды, дене қызуы 38-39 С-қа дейін көтеріліп, асқа деген төбеті болмайды. Екі-үш күннен кейін науқастың мұрнынан су ағады, дауысы қарлығып, жөтеледі, қақырық пайда болып, көздері қызарады. Тұмау осы белгілері арқылы суық тиюден ажыратылады. Тұмау – әсіресе, омыраудағы кішкентай сәбилерді қатты әлсіретеді. Баланың мұрыны бітелгендіктен, тынысы тарылып, емуі қиындайды. Түнде ұйқысы қашып, мазасызданады. Ол сондай-ақ, ересек адамдар үшін де өте қауіпті. Құлаққа, тамаққа, тыныс жолдары мен өкпеге зақым келтіруі мүмкін. Ауру асқынып, жүйкені қабындырған сәтте науқастың басы ауырып, құсу, сіңір тарту, естен тану сияқты құбылыстар байқалады. Бұл әдетте, 3-5 күннің аралығында орын алады. Егер, қалтырау ұзақтығы 5 күннен асып кетсе, созылмалы асқынған түріне ауысуының белгісі болып есептеледі. Ең көп кездесетін асқынулардың түрлеріне бактери-



алды өкпе қабынуы, ринит, синусит, бронхит, құлақтың қабынуы, жүрек-қан тамырлары жүйесінің асқынуы, бұлшықеттің асқынуы, созылмалы аурулардың асқынуы енеді. Сондықтан да, осындай жағдайларға жеткізбестен бұрын асқынулардың алдын алған өте маңызды.

АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ

Тұмаудың алдын алу үшін арнайы екпелер егіледі. Екпелердің ішіндегі ең тиімдісі – тазартылған вириондық вакцина. Балаларды тұмауға қарсы екпелерден кешіктірмеуге тырысу керек. Ағзаға жұқпалы агенттің азғантай ғана бөлігін енгізу арқылы жүзеге асатын белсенді егу иммунизациясы болып табылады. Екпедегі вирус ағзада олардың көбеюі мен қалған жасушаларға жұғынуына қарсы антиденелерді қалыптастырады да, аурудың алдын алуға септігін тигізеді. Тұмау эпидемиясы қараша мен наурыз айларында өршитіндіктен, аурудың алдын орап, екпені күз мезгілдерінде еккен дұрыс. Ал, антиденелердің белсенділігі алты айға дейінгі аралықта жарамды болып саналады.

Тұмау эпидемиясы кезінде мақталы дәке бетпердесін тағып жүрген дұрыс. Әдетте тұмау тиген адам түшкіргенде, я жөтелгенде ауызын қымтап, басқаларға жұғып кетпеуін қадағалап, тек





өзіне ғана арналған ыдыспен тамақ ішіп, жеке орамалды пайдалануы тиіс.

Қосымша ретінде аскорбин қышқылы мен поливитамииндерді қабылдау арқылы ағзаның қорғаныш қабілетін арттыру ең тиімді алдын алу шаралары. С дәруменінің көп мөлшері негізінен орамжапырақ, мүкжидек, лимон, киви, мандарин, апельсин және гейпфруттар құрамында жинақталғандықтан, қыс мезгілдерінде осы жемістерді үнемі қолданатын тамақ рационына енгізіп жүру керек. Бір-екі тал сарымсақтың немесе пияздың да пайдасы орасан зор. Пияздың сөлі қосылған сумен ауызды жиі шайқап отыру арқылы ауыз қуысындағы микробтардан арылуға болады.

Тұмау кезінде адамның жеке бас тазалығы маңызды орынға ие. Әсіресе, мұрын қуысын күніне екі реттен сабынды сумен немесе пияз, бал тұнбасы қосылған жылы сумен шайып отырса, мұрындағы зиянды микробтарды жояды. Тамақты марганцовка, фурациллин, ас содасы немесе түймедақ ерітіндісімен шайып, тамаққа жиі ингаляция жасап тұру керек. Көбінесе, ағзасы дұрыс қалыптаспаған кішкентай сәбилерге осындай шараларды жиі жасап, тұмауды болдырмауға болады. Итмұрын қайнатпасы, бүлдірген мен бал қосылған шәй ішіп, терлеп, аяққа қыша қосылған ванна дайындап, соңынан табанды қыздыратын маймен ысқыласа өне бойдағы суық денеден шығып, біраз жеңілдетеді.

Тұмау ауруымен күресте «нүктелі массаж» пайдасын асыра алады. Ол – тыныс жолдарына, бас ауруына, мұрын қуысына жақсы әсер етеді. Нүктелі массаж жасау арқылы денеге көп мөлшердегі оттегі тарайтындықтан, қанайналым дұрысталаып, иммунитеттің ауруға қарсы тұра алатын күшін оятады. Осы орайда нүктелі массаж бен емдік жаттығуларды бұлжытпай, өздеріңізге ұсынып отырмыз. Үй жағдайында жасауға болатын емдік жаттығулардың бірнеше тәсілдері мынандай:

- Орындық үстіне аяқ пен жауырынды тік қойып отырып, көзіңізді жұмыңыз да, терең демалыңыз. Екі алақаныңызды бір-біріне үйкеңіз.
- Ортаңғы үш саусақпен екі бетіңізді басыңыз. Басуды барған сайын күшейте түсіңіз. Саусақ ұштары бет сүйегін сезгенше, басып тұрыңыз. 1 минут осы қалыпты сақтаңыз.
- Ірі саусақтарыңызды көзге жақын, шеке тұсына апарып орналастырыңыз. Енді қатты қимылмен, шеңбер жасай отырып, шекеңізді уқалаңыз.
- Екі сұқ саусағыңызды екі қастың үстіне қойып, саусақты ортаға қарай қатты салмақпен жылжытыңыз. Сонда қастарыңыз да бірге жиырылады. Енді саусақты қастан сәл көтеріп, қимылды қайталаңыз. Осы қимыл маңдайда, шаш түбінде жалғасады.
- Саусақ ұштарымен маңдайыңызды 10 секунд бойы жеңіл соққылармен ұрыңыз. Келесі 10 секундта көздің астын жеңіл қимылдармен ұрыңыз.
- Енді қолыңызды қатты сілкіп-сілкіп алыңыз. Бұл массаждан кейін қолда пайда болған ауыртпалықты түсіреді.

Еңкею жаттығулары

- Тік тұрыңыз. Аяғыңыз иық деңгейімен бірдей, табан сәл алға жылжулы болсын.
- Терең дем алыңыз. Демді ішке тартқанда, арқаны тік ұстап, алға сәл еңкейіңіз. Енді денеңізді мына қалыпта ұстаңыз: қолдарыңыз алға созулы, омыртқа еденге параллельді орналасқан, арқа тік, мойын омыртқамен бір сызықта, дем іште (еркін тұру қиын болып жатса, орындыққа тіреліп тұруға болады). 10 секундтан кейін, денені бос жіберіп, бар демді сыртқа шығарыңыз.
- Келесі жаттығудың жағымды әсері бар. Төбеңізден әлдебір күш өзіне қарай тартып жатыр деп ойлаңыз: қолдарыңыз барынша жоғары көтерулі, денені тігінен созулы түрде демді ішке қарай тартыңыз. Қалыпты тұрысқа келгенде, демді сыртқа шығарып жіберіңіз.
- Басты оңға және солға сілкіп алғаннан кейін, терең дем алыңыз. Бұл жаттығу сергітеді.

Тыныс алуды реттеу жаттығулары:

- Еденге немесе орындыққа арқаны тік ұстап отырыңыз. Оң қолыңызды мұрын тұсына перпендикуляр етіп орналастырыңыз.
- Келесі қолдың сұқ саусағымен оң алақаныңызға күш түсіріңіз. Саусақ пен алақан арасында мұрын болады. Қатты салмақтың әсерінен мұрын қуысына да күш түседі. Осы қалыпта 10 секунд тұрыңыз.
- Кейін қолдарды алмастырып, бірнеше рет массажды орындаңыз.

Дайындағандар -
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибісара ҚАЛИЕВА



КИНЕЗИТЕРАПИЯ – ҚОЗҒАЛЫС АРҚЫЛЫ ЕМДЕУ

Кинезитерапия – бүкіл әлемге танылған дәрі-дәрмексіз емдеудің алдыңғы қатарлы әдістерінің бірі. «Кинезитерапия» грек тілінен аударғанда «қозғалыс арқылы емдеу» деген ұғымды білдіреді, яғни, дәрі-дәрмексіз емдеу әдісі. Кинезитерапия ағзадағы барлық жүйелердің жағдайын бір қалыпқа келтіре алатын арнайы жаттығулар кешенінен тұрады.

Күнделікті өміріне кішірігім қарқындылық қосу арқылы кезкелген адам денінің саулығын қамтамасыз ете бастайды. Қарқынды жаттығулар құрылымына дайын болмаған жағдайда жеңіл қимылдардан бастау керек. Таңертең немесе кешкі уақыттарда (әркім уақыттың ыңғайына қарай) бір сағат бойына таза ауада серуендеуді дағдыға айналдыру да таптырмас ем.

Кинезитерапия арқылы ірі және майда буындар, неврологиялық аурулар, омыртқа жотасы мен тірек-қимыл аппараты аурулары, психикасы бұзылған және т.б. аурулар ойдағыдай емделеді. Инфаркт, инсульт алған, бас-ми жарақаты бар сырқаттар үшін кинезитерапия ең үздік оңалту әдісі болып табылады. Осы әдістің негізгі міндеті қозғалыспен және арнайы күшпен емдеу болып саналады, сондай-ақ, оған дұрыс тыныс алу, тамақтану кіреді.

Көпшілігіміздің күніміз таңертең асығыс-үсігіс жүріп, тамақтанған болып, балаларды балабақшаға, мектепке апаруда кешігіп қалмаудан басталады. Одан соң жұмысқа кешікпеу үшін барынды саласың. Осы кезде жүйкені тоздыратын жол кептелісі тағы бар. Бұл аптығу түскі тамақ

уақытында сәл-пәл басылғандай болады. Кешке қайтадан таңертеңгі асығыстық қайталанатын. Үйге жеткен соң, отбасы болып кешкі тамақ қамына кірісеміз де, ауқаттанып болған соң, біреу сабағына, ересектер теледидардың алдына, көпшілігіміз ғаламторға кіреміз. Енді одан шығу қиын. Тіпті, уақыттың қалай өтіп кеткенін де білмей жатамыз. Осылай күндіз бойына қозғалыссыз ағза үйде ары кетсе, бір-екі сағат қозғалған болады да, қайтадан қимылсыз бір қалыпты қалпында қала береді. Содан бел ауырады, мойынға тұз жиналады, омыртқа қисаяды. Одан қалды, тізе қалтырауы сияқты жағымсыз белгілерді байқай бастаймыз. Бірақ, сол бейқам қалпымызда, еш өзгеріссіз тұрмысымызды жалғастыра береміз.

Ойланайық. Тым болмаса, бір рет отбасы болып, теледидар мен ғаламтордан шығып, физикалық жүктемелер беретін іс-әрекеттер жасауды дағдыға айналдырайық. Үйдің міндетті шаруаларын орындап, жыл мезгіліне сай қар күреу, бақшада жұмыс істеу, жапырақтарды жинау, т.б. қажетті жұмыстарды атқару аса күш-қуатты қажет етпегенімен, олар адам ағзасына өте пайдалы, өрі тазалық, жайлылық береді.

Бүкшііп, қисайып, шалқайып жата берудің біздің ағзамызға еш пайдасы жоқ екенін мықтап жадымызға түйіп алайық.

Дәл қазіргі кезде республика жұртшылығының қанша пайызы бұқаралық спортпен айналысады, жалпыға ортақ фитнес, жаттығу залдарына барады, ендеше осы сауалдарға жауап іздеп көрелік. Спорт және дене шынықтыру агенттігі берген мәліметке сүйенсек, 2020 жылға дейін елімізде 196 миллиард теңгеге 924 дене шынықтыру және спорт нысандары салынуы тиіс.

Ұлт саулығы – болашақтың негізі. Болашағымыз кемел де, айқын болуы үшін бұқаралық спортпен айналысатын орындар, стадион, жаттығу залдары т.б. жастардың спортпен айналысуына жағдай жасасақ, онда жасөспірімдер арасындағы қылмыс азайып, темекі шегу, нашақорлық сияқты бірнеше проблемаларды түбірімен жоюға мүмкіндік туар еді. Бұқаралық спортты дамытудың, оның нақты қажеттілігін түсінудің астарында осындай үлкен мемлекеттік нақты шаралар жатыр.

Тағы да, Мәдениет және Спорт министрлігінің алға тартқан деректеріне қарағанда, қазіргі күні елімізде 3,3 миллион адам тұрақты түрде спортпен айналысады екен. Бұл деген республика жұртшылығының 20 пайызын құрайды. Бірақ, бұл статистиканың нақты екеніне, оның қалай есептеліп жатқаны

жағынан хабарсызбыз. Нақты билетіміз, әсіресе, ауылдық жерлерде бұқаралық спорт түрлерімен айналысуға мектеп спорт залы мен стадионынан басқа орын жоқ. Шағын, ірі қалаларда жаттығу, фитнес залдары қарапайым халықтың қалтасы көтере бермейтін баға ұсынады. Сол себепті, көптеген отандастарымыз жаттығу залдарына барып, сергіп, шынығып қайтуға құлшынысы болғанымен, одан да сол қаражатқа тамағын алып ішкенді жөн санайды.

«Қазақстан-2050» стратегиялық жоспарлар жасалған жолдауында Елбасы: «бұқаралық спорт және денешынықтыруды дамыту мәселесі ұлт денсаулығын қамтамасыз етеді әрі алдағы 8 жылда қазақстандықтардың 30 пайызы күнделікті спортпен шұғылдануы тиіс» деген меже белгілеген еді.

Барлық күш-жігерді халықтың денсаулығына бағыттап жұмыс істейтін «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы мемлекет басшысы тарапынан қойылған талаптар үдесінен өз мүмкіндігі келгенше шығып келе жатыр. Аз уақыт бұрын медицина орталығында ашылған фитнес жаттығу залы да бұған дәлел бола алады. Яғни, ем алушыларға емнен бөлек уақыттарында кинезитерапия аты мойындалған медициналық тәсілмен денелерін шынықтырып, сергектік, жинақылық, саулықта болуға мүмкіндік жасап отыр. Жаттығу залы қозғалыс бұзылыстарын қалпына келтіру және жақсартуға арналған заманауи тренажерлермен жабдықталған. Олар арқылы омыртқа аурулары, омыртқа жарақатынан кейінгі оңалту, нерв жүйесінің зақымдануларынан кейінгі қалпына келтіру, тірек-қимыл және буындарды, бұлшық еттерді қатайту, салмақты үйлестіру мен дене пішімін үлгілеу, жалпы сауықтыру бағдарламаларын орындауға болады.

Орталықта ересектермен қатар, балаларға да емдік дене шынықтыру жүргізіледі. Алғаш келушілерге әдіскер тренажерлердің жаттығу режимін әрбір пациенттің ерекшелігін ескере отырып таңдауға көмектеседі.

Дайындағандар -
Жанна ИМАНҚҰЛ
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА

ДӘРІ-ДӘРМЕКТЕРДІҢ ЗИЯНЫ МЕН ПАЙДАСЫ БІРДЕЙ

«Аурудың жақсысы жоқ, дәрінің тәттісі жоқ» демекші, ащы дәрілерді үнемі қолдана беруден не ұтамыз дегенге келейік. Жер бетінде емделмейтін кеселдер бар, олар – СПИД, ВИЧ, қатерлі ісік, туберкулез, гепатит, т.б.. Бұларды тек қана дәрі-дәрмектің көмегімен тоқтатып, әлсіретуге болады. Кез-келген дәрілердің парақшасына зияндылығы мен пайдасын бірдей көрсетіп, ескертулер көрсетіледі. Демек, химиялық қоспалардан жасалынған дәрі-дәрмектер кейбір адамдарға кері әсерін тигізеді деген сөз. Мысалы үшін: аллергиялық реакция кезінде қандай да бір жақпаған дәріні қабылдаған адамның бойында бөртпелер пайда болып, қышынып, тіпті лоқсып, жүрегі айниды. Екіншіден, ауыз арқылы ішілген дәрі-дәрмектер міндетті түрде бауырға түсетіндіктен бауырды да зақымдайды. Тыныштандырғыш дәрілерді үнемі пайдаланатындарда уақыт өте келе дәріге тәуелділік пайда болуы мүмкін. Кейде жанынан табылмай қалған жағдайларда дәрісіз ұйықтай алмай, тынышсызданып, әбігерге түсетіндігі сондықтан. Сондай-ақ, ұзақ уақыт дәрі-дәрмектерді қолдану әсерінен асқазанның қызметіне тиетін зиянды тұстары бар. Дәрі-

дәрмекпен емделуде бір ағзаны емдеп жатса, бір ағзаға кесірін тигізетіндіктен, дәрігердің кеңесімен ғана пайдалануға болатындығын ұмытпаған абзал. Әсіресе, кішкентай балалар үшін бұл өте зиянды.

Кейбір дәрілерді бір уақытта бірге қабылдауға болмайды. Кейде екі дәріні қатар пайдаланса, олардың емдік қасиеті жойылады немесе қарсы әсері болады. Мысалы үшін, В1 мен В2 дәрумендерін қатар алуға рұқсат етілмейді. Гормоналдық дәрілер мен қант диабетінің дәрілерін қоса пайдалануға, В1 мен никотин қышқылын қатар алуға болмайды. Ал, қарапайым аспиринді ішкенде гидрокортизон, олринден, преднизолон, флюцинар, фторокорд майларын, бутацион, кофеин таблеткаларын бірге қолдануға мүлдем болмайды. Бірге қолданған жағдайда аспиринің улы қасиеттері күшейеді. Кейде дәрілерді сусындар мен тамақтармен де араластыруға болмайды. Мысалы: аспирин ішкенде балық жеуге болмайды, қан кетуі мүмкін. Тетрациклин дәрілерін сүтпен ішуге тыйым салынған. Сондай-ақ, тамақтың алдында немесе соңынан деп берілген дәрілерді уақытынан қалдырмай, дәрігердің кеңесін бұлжытпай орындаудан бас тартпаңыз.



Қазіргі медицинада адам жанына қатты бататын азапты дерт невралгияны, соның ішіндегі үшкіл нерв невралгиясын емдеуде бірнеше тәсілдер қолданылады. Алайда, көбінесе ауру сезімін қойдырту үшін қолданылатын уақытша аралық екпелердің пайдасынан гөрі зияны басым келеді де, ауруды түбегейлі жою қасиетімен ерекшеленбейді. Сондықтанда, инерекфлексотерапиясының емі бүгінгі таңда ең тиімді әрі нәтижелі ем болып саналмақ.

НЕВРАЛГИЯ

Невралгия сөзі грек тілінен аударылғанда «neuron» - жүйке, «algos» - сырқырау, ауырсыну деген мағынаны білдіреді. Жүйкенің қабынуы, жүйкенің шоғырланған жері мен омыртқа жотасының аурулары немесе тіндер мен органдардың жарақаттануы, инфекция түсу (тұмау), қатты суық тию, т.б. жағдайлар орын алғанда невралгия пайда болады. Жалпы, невралгия – үш тармақты невралгия, желке невралгиясы және қабырға аралық невралгия, үшкіл невралгия болып бірнешеге бөлінеді. Осылардың ішіндегі ең күрделісі үш тармақты невралгия болып табылады. Көп жағдайларда ота жасау арқылы емдеуге тура келеді. Сәбидің алғаш тісі шыққан кездегі ауырсынулар немесе жұлған тістің орны қабынып, қатты суық тисе немесе қандайда бір инфекция түссе, сондай-ақ, тіс тінінің қабынуынан асқынып, беттің бұлшық еттері тітіркеніп, адамның аузын ашуы, жұтынуы мен жөтелуі қиынға соғады. Ауру ұстамасы кенеттен ұстап қалып, біреу сағаттан бірнеше уақытқа дейін созылуы мүмкін. Ал, желке невралгиясы кезінде мойынды ауыртады. Қабырға аралық невралгиясы омыртқа жотасының ауруынан, негізінен адамға қатты суық тиюден орын алады. Осы аталған аурулардың әрқайсысын Шығыс-тибет медицинасында инемен және оны дәрілік шөптермен қыздыру арқылы емдейді.

АЗАПТЫ ДЕРТ – ҮШКІЛ НЕРВ НЕВРАЛГИЯСЫ

Ал, енді үшкіл нерв невралгиясына келсек, бұл – ұзақ уақытқа созылатын созылмалы кесел. Үшкіл нерв иннервациялайтын аумақтардағы қарқынды ұстама түріндегі ауруларымен білінеді.

Оның даму себептері әр қилы:

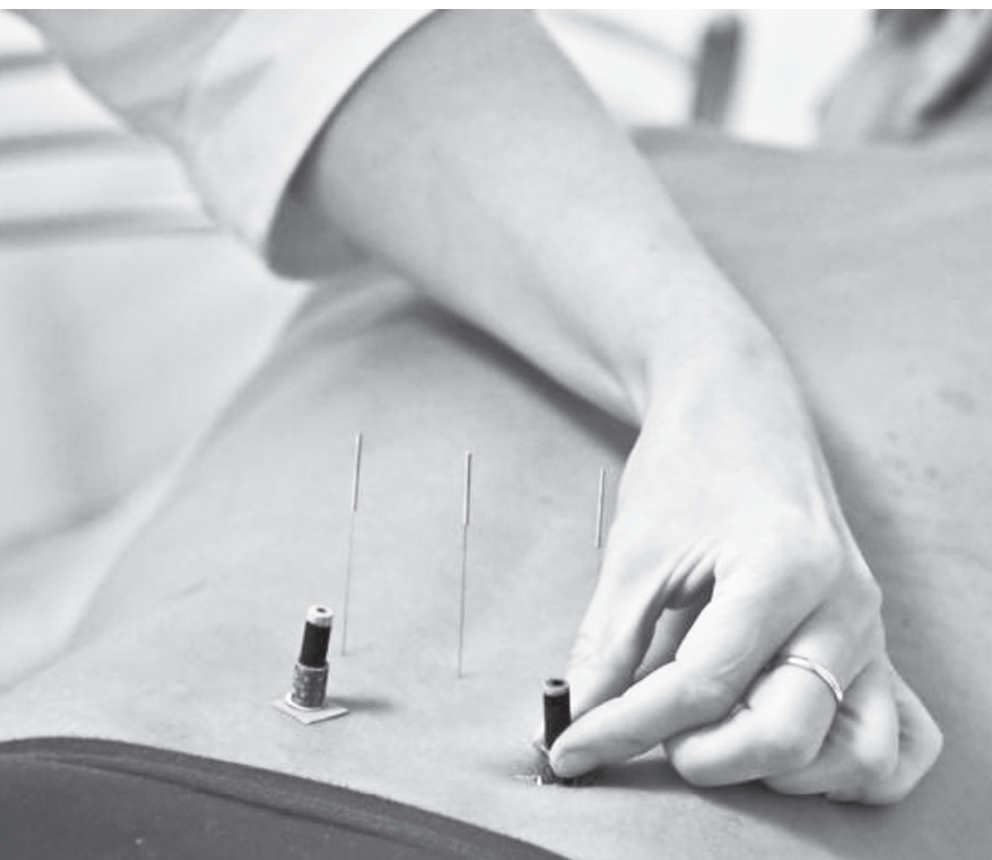
- Ми қан тамырларының ауытқулы орналасуындағы сүйек каналы арқылы бас сүйек қуысынан шығар аймақтағы нервтің қысылуы;
- Бас сүйек қуысындағы қан тамыр аневризмасы;
- Бетке суық тию;
- Бет аймағындағы созылмалы жұқпалы дерттер, оның ішінде созылмалы синуситтер, тіс жегісі, т.б.;
- Ми ісіктері.

«Бұл симптомкомплекс ішінде өте ауыр, азапты ауру. Клиникалық практикада қаталдығы, қауіптілігі, азаптылығы жөнінде үшкіл нервтің невралгиясына тең келетін белгі жоқ. Осымен қатар, бұл дерт организмдегі нервтер дертінің ішінде бірінші орын алады» – деп, Л.И.Луссен үшкіл невралгия ауруының қаншалықты азапты ауру екендігін атап көрсеткен екен. Дерт дендеген кезде оған шыдау қиын. Ауру сезімі көбіне біржақты, беттің екі жартысын қамтып, өткір, шектен шыққан қарқынды, сұққылаулы түрде болып, адам жанын шыдатпайды. Ол көбінесе, жасы қырықтан асқан адамдарда, негізінен әйелдерде кездеседі. Ауру ешқашан түнгі уақытта

ұстамайды. Ұзақтығы 10-15 минуттан, кейде 2 минутқа дейін жетіп, ұстама кезінде бақылауға көнбейтін көз жасы немесе сілекей ағу басталуы мүмкін. Үшкіл нерв невралгиясынан жапа шегетін адамдар асты шайнау үшін беттің тек сау бөлігін ғана пайдалануға тырысады. Сол себептен, қарсы тұста бұлшықеттік қатаюы түзіліп, беттің зақымданған тұсында сезімталдықтың төмендеуі мүмкін.

Үшкіл нерв невралгиясы афференттік, анималдық, вегетативтік нерв тіндерінің бұзылуынан пайда болады. Ми қабығындағы сезіну ядросына тараған қозудан сол жерде қозу ошағы пайда болады да, бұзылған нерв жүйесіне тарайды. Үшкіл нервтің невралгиясының негіздерін қазіргі кезде әртүрлі болжамдармен пайымдайды. Қазіргі ғалымдар нерв шығатын сүйек көзінің тарылуынан деп есептейді. Оған әртүрлі дәлелдер мен мысалдарды келтірер болсақ, мысалы үшін О.Н.Савицкийдің 1973 жылғы еңбегінде «үшкіл нервтің екінші тармағында кездесетін невралгия ауруларының ішінде 31 пайыз көзасты тесігінің тарылуынан пайда болған» дейтін болса, В.М.Маркунас пен В.И.Сабалистің 1972





жылғы еңбегінде: «Үшкіл нерв невралгиясының үшінші тармағында 0,25 пайыз төменгі жақ өзегінің стенозы байқалған» дейді.

Ал, басқалай этиологиялық себептеріне инфекциялық уланулар, нерв тіндері қоректенуінің бұзылуы (оның ішінде гипертониялық дерт, атеросклероз), ми сұйығының бұзылуы, зат

алмасуының бұзылуы, шайнау жұмысының бұзылуы мен жарақаттары енеді.

Ұстама кезінде мимикалық шайнау бұлшықеттерімен қатар, мойын еттері рефлекторлы жиырылуы мүмкін. Ұстаманың алдында парестезия, бет жыбырлау, тісте және жақ сүйектерінде сыздағандай ауыру, жансыздану, ыстық немесе суық әсері, қышыну, беттің қызаруы сияқты белгілер пайда болады. Бұл жағдайлар бірнеше күннен бір немесе бір жарым айға дейін созылады. Осы кездерде үшкіл нерв невралгиясын тіс ауыруымен шатастырып, стоматолог маманының алдына бірнеше рет келуі де ғажап емес. Ал, тригминалды синдромның себебін жойғанмен ұстамалы ауыру сезімі түбегейлі жойылып кетпейді. Осындай жағдайларға кезіккен тіс дәрігері түсініксіз жағдайға тап болуы мүмкін. Науқас ауызын аз ғана ашса болғаны, жел тигендей ауру ұстамасы бірден басталып кетеді. Науқас ауызын ашып, сөйлей алмай, ауру қоздыратын нүктені тек саусақпен нұсқап, ымдап көрсетіп, ауырған нүктені қатты басып, уқалай бастайды.

Үшкіл нерв вегетативті түйіндермен тығыз байланысты

болғандықтан, ауру ұстамасы кезінде вегетативті нерв жүйесі жұмысының бұзылу белгілері байқалады. Олар жалпы, беттің қызаруы, терлеу, жүрек соғуының жылдамдауы, көзден жас ағу, ауыз қуыс сілекейінің көбеюімен сипатталады. Үшкіл нерв тармақтарының бойымен таралатын ауру сезімі ұстамадан бұрын көп уақыт қажытқан кезде новокаин ерітіндісімен уақытша тоқтата алады. Алайда, біраз уақыттан соң қайта басталып, ауырсыну сезімі үдей түседі де, азапты ауру иесін дендеп, әбден қажытады.

Үшкіл нервті емдеу кезінде қабынуға қарсы емдік шаралар қолдану бірінші орында тұрады. Сүйек сынығынан, не басқалай жарақаттанудан пайда болған невриттерді тексерген уақытта олар сүйек арасында қысылып қалғандығын анықтау қажет. Бұл жағдайда нервті қысқан сүйектен босатып, басқа заттарды алып тастау қажет. Егер, нерв үзілсе, оны бір-бірімен тігіп жалғастыру қажет. Ауруларды мұқият зерттеп, себеп болған факторларды жою міндеттеледі. Дәстүрлі медицина тәжірибесі бойынша, ауру сезімі басылмайтындықтан науқастарға аналгетиктер, антигистаминді препараттар, В дәрумені тағайындалады. Осы жағдайда ең жақсы нәтиже беретін ем – шығыс медицинасының инереклексотерапиясы болып табылатындығын классикалық медицинаның өзі де мойындап, растайды.

Қазіргі кезде нерв шығатын сүйек тесіктерін кеңейту операциясы кеңінен қолданылып келеді. Ал, нерв бағанын кесу операциясын нейрохирург мамандары өте қажет болғанда ғана жасайды. «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы ауруды асқындырмай тұрып, операцияға дейінгі профилактикада емдеп, толықтай жазып шығаруға қауқарлы еліміздегі бірден-бір клиника болып саналады. Сондай-ақ, осы уақытқа дейін клиника тәжірибесінде үшкіл невралгия дертімен келген көптеген науқастарды нәтижелі емдеп келді.

Дайындағандар -
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибісара КЕҢЕСҚЫЗЫ

Үшкіл невралгиясын емдеу барысында мына нүктелерге ине қойылады:

VB14-Янь-Бай нүктесі;
TR17-И-фэн нүктесі;
V2-Цуань-Чжу нүктесі;
J24-Чжен-Чжан нүктесі;
E2-Си-Бай нүктесі;
6I4-Хэ-чу нүктесі;
E3-Цзюйляо нүктесі;
TR5-Вай-Чуань нүктесі;
E7-Ся-Цзань нүктесі;
F3-Тай-чунь нүктесі;
6I20-Ин-Сян нүктесі;
E44-Мэй-тинь нүктесі;
I618-Цюань-Ляо нүктесі;
E36-Цзу-сан-ли нүктесі;
Vg26-Жень Чжун нүктесі;
R3-Тай-си нүктесі;
E4-Ди-цан және E6 Цзя-Че нүктесі;
VB20-Фэн-чи нүктесі.

ХАЛЫҚ МЕДИЦИНА

Адам баласы, тіпті кез келген жыбырлаған жан иесі өз өмірін сақтау үшін күреседі. Түрлі ауру-сырқау, дерт қай заманда болмасын болған. Және бұл үзілмейтін құбылыс. «Ауруды жаратқан Алла болғанымен, ауруға себепші болатын өзіміз болып жатамыз». Дұрыс тамақтану, зиянды нәрселерден аулақ болу, салауатты өмір салтын ұстану сияқты қарапайым қағидалардың өзін ұстанбаудың қаншалықты ағзамызға зиян екенін көп жағдайда ойлай бермейміз.

Дегенмен, адам баласының өмір үшін күресі медицинаны, яғни халық емшілігін туғызды. Жалпы, медицина – өте күрделі, әрі жауапкершілігі мол сала екені кімге болса да аян. Күрделілік пен жауапкершілікті басты нысанаға алған, жекелеген, топтық тәжірибелер мен амал-тәсілдер жиналып, молайып, түрленіп келіп, түрлі тарихи кезеңдерді де бастан өткеріп, халық медицинасы болып қалыптасты.

Бұл - бүкіл ұлттың саналы, дені сау, азат ойлы болып қалыптасуы үшін қажет шарттың бірі. Жер бетінде қаншама ұлт болса, солардың барлығында өркениет пен технология жоқ кезеңдерден бұрын медицина болды. Бұл өмір сүру, тірі қалу үшін қажет алғы шарт.

Қазіргі тіліміздегі врач – емші, диагноз қоюшы – тәуіп, фармаколог – дәрігер деген ұғымдармен берілген. Осындай түсініктердің қалыптасып, мамандардың халыққа ем жасағаны туралы сақталған нақты тарихи деректерге орай халқымыздың өте ерте замандарда-ақ озық, дамыған медицинасы болды деп айта аламыз.

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

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

Ал, диагноз қоюда, тамыр

ұстау, өкпені тыңдау, көз, ауыз қуысындағы өзгерістер, қимыл - қозғалыстың ширақ-жайлығына, адамнан бөлінетін иіске дейін нағыз емшілердің назарынан тыс қалмаған.

Дәл бүгін ғылымда көп қолданылмай жүрген халық медицинасының тағы бір тиімді әдісі – суыну. Ауру адам (сау адамға бұл өте тиімді) жұмыс істеп, яки жол жүріп шаршап келеді де, келген бетте нәр татпай жатып қалады. Қимылсыз тынығу ең кемі екі сағат болуы керек. Ең жақсысы, көз шырымын алып, біраз ұйықтап алса тіпті жақсы, одан да жақсысы таң асу. Тамақ ішпей ұйықтап, таңертең бірақ ораза ашу. Бұл суыну қанды тазартады, қан айналымын жақсартады. Бұл әдіс көлік болатын, жарыс, бәйгеге қосылатын және басқа да барлық жануарларға да қолданылса, оң нәтиже береді.

Тамақ – күш қуат беретін, қозғалыс сыйлайтын басты нәрсе. Дегенмен, қазіргі уақытта ғылымда аз уақытқа ашығу мен суынудың пайдасы зор екені нақты талданып, айтылып жатыр. Бұл ғылыми жаңалықты дана халқымыздың емшілігі баяғыда-ақ біліп, қолданысқа енгізгеніне қайран боласыз.

Қазақ таным-түсінігіндегі емші, шипагер - ол нағыз жан-жақты кемелденген, ең ізгі жан - өмір үшін күресетін орны әрқашан төр болған, әрқашан құрмет биігінде болған жан. Өйткені, емші асқан сезімтал, адам ағзасындағы қалт еткен өзгерістерді жіті бақылай отырып, алдында отырған адамның денсаулық өзгерістерімен қатар, оның ой-санасының, даму деңгейінің де қаншалықты дәрежеде екенін анықтай алған.

Емші қашан да ізденіс үстінде жүріп, аурудың түрі мен деңгейіне қандай емді тағайындау, қайсысы

қай уақытта, қалай әсер ететінін де бақылауда ұстады, медицина шарттарын қатал сақтады. Тек емімен ғана емес, науқас жандармен жылы, жанға шуақ сыйлайтын, үміттендіретін сөздермен қатынас жасауы да емнің шипалы болуына себеп болатынын да нағыз шипагерлер біліп, қолданған. Науқастың бойында ауруды жеңем деген үміт болмаса, ешқандай да ем қонбайтынын халық емшілері анық білген. Екеуінің арасында көзге көрінбейтін, тылсымдығы да бар, бір келісімді, гармониялы жағдай орнаған кезде тіпті, өлім аузында жатқан адамдар, қарапайым ем түрлерінен кейін бастарын көтеріп, өмірге қайта оралған жағдайлар да тарихта кездеседі. Міне, нағыз емшінің құдіреті мен қасиеті осында болса керек.

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

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

Ұшқан құстың қанатын талдырған сайын даланың қатал континентті ауа райы, шығысы мен батысы, оңтүстігі мен солтүстігі бір-біріне ұқсамайтын жер бедері, тау тасы, суы мен нуы керемет флора түзген. Көшпенді өмір сүрген халқымыз қандай болмасын дерт пен сырқатқа қандай шөпті және оны қалай қолдануға болатынын талғап, тексеруі арқылы ұлттық шипагерліктің бай тәжірибесін жинақтады. Қазақ халық медицинасының негізін қалаған көбінің,

СЫ – АСЫЛ ҚАЗЫНА



(тіпті баршасының десек те болады) аты-жөндері белгісіз, бірақ ұрпағының, ұлтының сау болашағы үшін еңбек еткен абзал жандардың барлығына көңіл түкпірінде рахмет айтуымыз керек шығар. Дарын мен еңбекті ұштастырған ондай жандар болмаса, түрлі нәубетті бастан кешірген халқымыздың дәл қазіргідей генофонды, ақыл-ой, саналылығы, денсаулығы сақталар ма екен, кім білсін?!

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

Айтпай кетуге болмас, Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының XV ғасырда жазып қалдырған «Шипагерлік баян» атты медициналық энциклопедиялық еңбегі халқымыздың ұлттық, төл медицинамыздың ғылыми-тәжірибелік негізі баяғыда қалыптасқанын айғақтайтын еңбек. Қазақ халқы үшін екінші Ибн-Сина саналатын Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының: «Менен ұрпақ қалмаса да, күндердің күнінде мені әлемге әйгілейтін «Шипагерлік

баяным» артымда қалмақ. Бұл – соңғылықтар қадірін біліп, ұстана білсе, қанғысыз бұлақ. Қадірін білмесе, отбасы аяқпен тозатын тулақ» – деген болашаққа арнау сөздері көріпкелдікпен айтылғандай.

Шипагердің жеті атаға толмай үйленбеу, сүйіспеу, тазалық сақтау, туралы жазғандары ары қарай, ұлттық заңнамаларда, жарғыларда бекітілді. Көрілік пен өлімнен басқа дерттің барлығына араша түсуге барын салған, саналы ғұмырын дені сау, қайсар, азат ұрпақ буыны жалғасты болуына арнаған нағыз ғалым, еңбекқор емшінің танымдық, ұлттық, пәлсапалық тұжырымдары тереңдігімен әлі күнге өміршеңдігін, тіпті мәңгілігін танытып отыр.

Тәуелсіздігімізді алғаннан соң, ұмыт бола бастаған барлық ұлттық құндылықтарымызды қайтадан тірілтіп, халыққа қайтару саласында дүмпу болды. Соның бірі - халық медицинасы саласы болды. Халық емшілерінің ғылыми негізін қалыптастыру, емдеу мәдениетін көтермелеу қазақ емшілерінің ортақ, өзекті, тәжірибелік маңызы жоғары мәселесіне айналды. Осы мақсатта «Қазақстан халық емшілері қауымдастығы» республикалық қоғамдық бірлестігі құрылды. Бірлестіктің ұйымдастыруымен

тұрақты түрде 2004 жылдан бастап халықаралық конгресстер, симпозиум, конференция, түрлі форумдар жиі өткізіліп, оған көрші елдердің озық, әйгілі ғалымдары мен тәжірибелі емшілері және еліміздің ғалымдары шақырылып, тәжірибе алмасып, мақсат-жобалар алға қойылып келеді. Бұл да болса қуанатын жағдай. Шипагерліктің ғылыми-мәдени негізін тереңдету емшілердің озық ғылыми көзқарастарын қалыптастырып, емдеу мәдениеті мен емшілердің іскерлігін арттырады, жаңа ізденістерге, жаңалықтарға жол ашып, халық медицинасының ғылыми дәлелденген медицинамен үндесетініне де дәлел болып келеді.

Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев ұсынған «Қазақстан-2030» бағдарламасында еліміздегі азаматтардың денсаулығын сақтау проблемасы, осы бағдарламаның жеті басты бағытының біріне айналғаны мәлім. Ал, халықтың шипагерлік дәстүрі «Мәдени мұраны» дамыту бағдарламасы аясында да қолдау мен қорғауға еніп отыр. Себебі, ғасырлар бойы қалыптасқан, тәжірибеде сан рет қолданыс тапқан халықтық шипагерлік дәстүрі ұлттық мәдениеттанудың бір саласына жатады деуге толық негіз бар. Ал, шынайы емшілер болмыс бітімі, емнің негізін қалаушы, адамның тәні мен жанының бақылаушысы, халықтық мәдениеттің, дәстүрлі шипалы өнердің, этика мен эстетиканың қалыптасуына ықпал етушілердің бірегейі болды және солай болып қала береді. Мойындайтын бір ақиқат, халқымыз емшілердің өлшеусіз еңбегінің арқасында, олар қалыптастырған жан-жақты емдеу тәсілі қалыптасқан халық медицина негізінде әлемдегі ұрпағы саналы, қаны таза, ерекше дарынды ұлттардың қатарына жатады.

Дайындаған –
Жанна ИМАНҚҰЛ
Айсана ӘДЕНОВА

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ, академик:

МАҚСАТЫМ – АУЫРЫП КЕЛГЕНДЕРДІ САУЫҚТЫРЫП ҚАЙТАРУ

Жаппай жаһандануға бет алып, ақпараттық ағыстың ағыны қатты болып тұрған бүгінгі уақыттағы қоғамда ұлтымыздан шыққан ғалымдардың алар орны ерекше болмақ. Мыңдаған көрерменнің алдына шығып ән салмаса да, том-том кітап жазбаса да, өз саласының білгір маманы болып, үнсіз жұмыс жасап жатқан ғалымдардың еңбегі көзге көрініп тұратын таудан гөрі, түбі терең теңізге ұқсайды. Аса қатты жел соғып, дауыл тұрғанда ғана болмаса, көбінде тынық жататын теңіздің күші мен қуаты, байлығы қаншалық мол болса, ғалымдардың да ақыл-ойы, алар орны, берер жемісі де сондай орасан болмақ.

Міне, осындай ғалымдарымыздың бірі, 15 жылға жуық отандық медицинаның дамуына, оның ішінде, елімізде тұңғыш шығыс медицинасының кеңінен қанат жаюына зор үлес қосқан «Жас-Ай» медицина орталығының директоры, профессор, м.ғ. докторы, академик Жасан Зекейұлы. Расында, біреу қызығып, біреуі қызғанышпен қарауы мүмкін. Алайда, күніне 50-ге жуық науқаспен бетпе-бет кездесіп, олардың жазылып кетуіне себепкер болып, оның үстіне, ол науқастардың басым көпшілігі ауыр дәрежедегі, басқа барар жері қалмаған күрделі аурулар болып жатса, мұның бәрі ол адамның біліктілігі, кәсібилігі, ғалымдығы мен дәрігерлігінің кемелденгенін көрсетпей ме? Бір күнінің өзі неше түрлі жағдайлармен өрнектеліп жататын осынау білікті дәрігердің бір жылы қалай өтті, осы жайлы ой бөліскен едік...

– Тағы бір жылымыз тарих қойнауына енгелі тұр. Осы жыл ішінде өзіңіздің және өзіңіз басқарып отырған «Жас-Ай» медициналық орталығының жеткен жетістігі туралы тоқталсаңыз.

– Жеткен жетістігіміз орасан зор. Басты жетістігіміз – емдеген науқастарымыздың дерттерінен толық айығып кетіп жатқаны. Еліміз бойынша медициналық кластер жүйесін алғашқылардың бірі болып енгізудің нәтижесінде, әр науқасқа ерекше мән беріліп, айырықша жағдай жасалынды. Бізге келген науқасты жан-жаққа жүгіртпестен, орталықтандырған емдеу жүйесін қалыптастырдық. Бір науқас келсе, оған арнайы бір дәрігерді жауапты етіп белгілеп, барлық анализдерін өткіздіріп, жатын-орын, үш уақыт тамақпен қамтамасыз етіп отырмыз. Біздің орталықтан ем іздей келген науқас тек ауруына шипа ғана емес, жанына тыныштық, тұрмысына жайлылық тауып кетеді. Емделіп жатқан уақытын барынша тиімді өткізуге тырысамыз. Ем алушылардың бос уақыттарында оқитын газет-журналдар мен әдеби кітаптар қоры бар, ғаламтормен де қамтамасыз етілген.

Нақты мәліметтер бере кететін болсақ, 2015 жылы орталығымызға екі мыңнан аса науқас келіп ем қабылдады. Олардың 95% - ға жуығы жазылып қайтты. Олардың ішінде ерекше түрлері, айталық, бес жүзге жуық инсульт алған науқас аяғынан тұрса, 265 мешел бала дертіне шипа тапты. Ең қуанарлығы, нәресте аңсап жүрген көптеген отбасына бала сүю бақытын сыйладық.

Біздің жұмысымыз тек ден-

саулық саласымен ғана шектеліп жатқан жоқ. Қайырымдылық шараларымен де белсене айналысып, қоғамдық жұмыстарға да үзбей атсалысып келеміз. Орталығымыздың жанынан құрылған «Нұр Отан» Бастауыш Партия ұйымының жұмысын жандандырып ардагерлерге, мүгедектерге, жағдайы төмен отбасыларға жеңілдік жасап, тіпті, тегін ем көрсетіп келеміз. Нақтылап айта кетер болсақ, бір жыл ішінде 70-тен аса ардагерге, жағдайы төмен 65 отбасыға, жүзге жуық мүмкіндігі шектеулі жандарға тегін ем көрсетіп, екі жүзден аса адамға 50 пайыздық жеңілдік көрсеттік.

– «Жас-Ай» медициналық орталығына келіп ем алып, дерттерінен айығып қайтқан науқастардың жазып қалдырған алғыстарын оқып отырсақ, олар сіздің біліктілігіңізбен қатар, орталықтағы қызметкерлердің де қызмет көрсетуіне, шынайылықтарына, адалдықтарына ризашылығын білдіріп отырады екен. Ұжымыңызды қалай жасақтадыңыз?

– Әр кәсіптің заңдылығы жазылған және жазылмаған ережелері болады. Сізге толық болмаса да, жалпы айта кетейін. Кез-келген адам өзінің мамандығына бар жан-тәнімен берілуі керек. Ал, мен таңдаған мамандар, өз кәсібін ерекше жақсы көретін жандар. Олар өмірге екінші рет келетін болса да, ойланбастан қайтадан дәрігер болуды таңдайтындар. Бізде жұмыс жасап жатқан дәрігерлер шығыс емінің адамға ерекше пайдасы барын өз көздерімен көріп, өз



басынан өткізгеннен кейін ғана шығыс емін мойындап, осы жолды таңдағандар. Мысалы, біздегі бір дәрігер ең алғаш «Жас-Ай» орталығына өзінің жақын адамын емдету үшін алып келген. Көптеген екпе, таблетка қабылдап, сонда да ауруынан айықпаған жақынын шығыс медицинасымен емдетуге осында әкеліп, көп ұзамай оның ауруынан құлан-таза айыққанын көрді. Осылайша, өзінің бұрынғы жұмысын тастап, шығыс медицинасы бойынша білімін жетілдіріп, біздің орталыққа жұмысқа тұрды. Бұл - бір ғана мысал. Біздегі, жұмыс жасайтын дәрігерлер мен мейірбикелердің барлығы да басында не өзі, не туысы емделуші болып келіп, ақыры осы саланы таңдағандар. Олар бұл жерге тек қана ақша табу үшін емес, өз білімін ел қажетіне емін-еркін жарату үшін, адамдарды ажалдан арашалау үшін, сол арқылы

өзінің рухани дүниесін байыту үшін келді. Міне, осыдан барып, біздің ұжымның ортақ мақсаты, бірегей тәртібі, ерекше жұмыс жасау жүйесі қалыптасты.

Әр аптада болатын жиналысымызда білімділікпен қоса тәрбиелілікті үнемі айтып отырамын. Біліміңіз мол, бірақ, тәрбиеніз бен адамгершілігіңіз аз болса, онда мықты дәрігер емессіз. Керісінше, тәрбиелі, кішіпейіл, бірақ, біліміңіз төмен болса, тағы да мықты дәрігер бола алмайсыз. Ал, білімді әрі мейірімді, қарапайым болсаңыз, сіз нағыз мықты дәрігер болғаныңыз. Міне, біздің ұстанымымыз осы. Сондықтан да, бізге келіп емделген әрбір адам қызметкерлерімізге дән риза болып жатады. Біз науқастарды ауруханаға келгендей емес, өзінің бір жанашыр жақынының үйіне келгендей қарсы аламыз.

Ғылыми жақтан үзбей ізденіс жасап отырамыз. Дертті асқынған науқастар келген кезде, емдеу жолдарын қалай жүргізу керектігін ортаға салып ақылдасып, үнемі жаңаша жолдар қарастырып отырамыз.

Сөзіміздің дәлелі, осыдан бес жыл бұрын зерттеп, іс жүзінде қолдануға болатынын анықтаған «Жасарту аппаратымыз» қазір үлкен жаңалық болып отыр. Біз ғылыми негізде аурудың көбісі жүйке-жүйесіне түсетін салмаққа байланысты екенін дәлелдеп шықтық. Бес мың жылдық тарихы бар шығыс медицинасының емдеу жолдарын заманауи аппаратпен ұштастыру арқылы адамдарға тигізер пайдамызды еселеп көбейтіп жатырмыз.

Жалпы, дамудың жалғыз шарты – ізденіс. Судың өзі ақпаса, бір орында тұрып қалса, иістеніп кетеді. Өмірдің өзінде де ағыс болу керек. Алға немесе артқа жүру бар, тоқтап тұру жоқ. Тоқтап тұрмын деп ойласаң, демек сен артқа кетіп бара жатырсың деген сөз.

– Жасан Зекейұлы, Сіз белгілі дәрігер ғана емес, танымал кәсіпкерсіз. Кемінде 70 адамға жұмыс беріп, мемлекет қазынасына салық төлеп отырсыз. Кәсіпкер, іскер азамат ретінде айтыңызшы, жеңіл-орта кәсіпорындарға биылғы жаһандық дағдарыс, инфляция қаншалықты әсер етті?

– Бұл жолғы дағдарыстың әсері ауыр болды. Өйткені, бір мемлекеттің, бір кәсіпорынның, тіпті, бір отбасының жоспарлап қойған қаржылық жоспары болады. Биылғы теңгенің құнсыздануы сол жоспарды тас-талқан етті. Жиналған қаржының жартысы, желге ұшып, селге ағып кеткендей болды. Өйткені, біздің ел өндірістік ел болмағаннан кейін, шетелден келетін тауарлардың теңгеге шаққандағы бағасы қымбаттап шыға келді. Сондықтан, етек-жеңді жинайтын кез келді. Шетелден келетін тауарларға деген тәуелділігімізді азайтуға қарай бейімделуіміз керек. Барынша, отандық өнімдерімізге жүгіну керек.

Екінші бір жағы, дағдарыс - дамудың жаңа мүмкіндігі. Осы жолғы дағдарыс ішкі өндірістің



қаншалықты маңызды екенін түсіндіріп кетті. Өзімізде егілген бидайдың ұнын алып, өз малымыздың сүтін ішіп, етін жеп, елімізде жасалған киімді киіп, туған жеріміздің тау-көлдерінде демалып, өз ауруханаларымызда ем алуымыз керек. Сұраныс бар жерде, өнім міндетті түрде пайда болады. Өз басым, алдағы он жылдықтан үлкен үміт күтемін. Шетелдің қымбат тауарын, өзіміздің кәсіпкерлер отандық өніммен алмастырады деп ойлаймын. Одан басқа жол жоқ. Бізге тек теңгемен сатып алатын өнім ғана пайдалы.

Ал, біздің орталық барынша отандық медициналық жабдықтар арқылы жұмыс істейді. Тек елімізде мүлде жасалмайтын, заманауи, жаңа құрылғыларды ғана шетелден алдырамыз.

Біз бұл дағдарыстан қызмет көрсетуді арзандату, өз жұмысымызда түрлі реформалар жүргізу, әртүрлі жеңілдіктерді қарастыру арқылы өтіп жатырмыз. Түсетін пайдамыз азайса

да, келетін ауруларымыздың санын кемітпеуге тырысудамыз. Өйткені, ақша табылады, денсаулық табылмайды. Ауру күтіп тұрмайды. Ақшасы жоқ екен деп, көмек сұрап келген адамды кері қайтармаймыз.

– «Жас-Ай» орталығы еліміздегі ең үздік медициналық орталық екенін дәлелдеп келеді. Осындай жетістікке жетуіңіздің басты қозғаушы күші не? Қолдаушыңыз кім? Мемлекеттің көмегі болды ма?

– Әрине, ең бірінші, Алланың қалауы. Сенім мен тазалық бар жерде арман алыс емес екеніне көз жеткіздім. Өз ісіңізге сенімді болсаңыз, ол ісіңіздің жеке басыңызға ғана емес, елге пайдалы екеніне көз жеткізген болсаңыз, сіздің жұмысқа деген құлшынысыңыз мың еселеп артады. Ал, олай болмайды екен, арба сүйреген өгіздің күнін кешесіз. Тазалық екі түрлі болады. Бірі – ар алдындағы тазалық, екіншісі – заң алдындағы тазалық. Егер, ар алдында таза болсаң, рухың

таза жүреді және ана дүниедегі сұрағың жеңіл болады. Заң алдында таза болсаң, мемлекет пен қоғам алдында жүзің жарық, жұмысыңда тыныштық орнайды. Менің негізгі күшім – сенім мен тазалық деп анық айта аламын.

Мемлекеттік қолдауға келетін болсақ, біз үшін мемлекеттік билік орнатып отырған демократиялық қоғам басты қолдау болып табылады. Яғни, бізге емін-еркін жұмыс жасауға мүмкіндік беріп, құқығымызды заңмен қорғап қойды. Ешкім келіп тыныштығымызды бұзып, жұмысымызға кедергі жасап жатқан жоқ. Одан артық не керек? Мемлекет зейнеткер, мүгедек, асыраушысынан айырылған жандардан басқаларға уыстап ақша ұстатуға міндетті емес. Ақша берген күннің өзінде, оның қайтарымы болады. Ал, ақыл-ойы толысқан, он екі мүшесі сау әрбір адам өзіне, жақындарына, Отанға, елге қызмет ету парызы екенін әрдайым есінде ұстауы керек.

– Тікелей мамандығыңызға

көшейік. Халыққа өте танымал, үлкен сұранысқа ие дәрігерсіз. Күніне, алдыңызға келген 40-50 адамға диагноз қоясыз. Ұлтымыздың денсаулық, салауаттылық деңгейі қандай? Қандай аурулар ел арасында көп таралған осы туралы білгіміз келеді.

– Жұрттың жұты болып тұрған, жиі кездесетін қан тамыр жүйесіндегі аурулар. Салауатты өмір салтын сақтамай, жүйесіз тамақтанудың кесірін көріп келеміз. Қазіргі уақытта адамдарда дене қимылы азайып, бір орында қозғалмай отырып алып, оймен жасайтын жұмыстар көбейіп кетті. Дене қозғалысы мүлдем азайған. Үйден шыға салып, көлікке отырамыз, көліктен түсе салып, кеңседе отырамыз, одан шыға салып, үйге барамыз. Жүріс аз. Тамақ іше салып теледидар қараймыз, қарамасақ – ұйықтаймыз.

Осы топқа жататын жоғары қан қысымы аурулары да көбейіп тұр. Қан жүрмей қалудан барып, инсульт орын алады. Инсульт ауруы тіпті жасарып кетті. Бұрында тек жасы ұлғайған адамдар ғана құлап, сал болып қалды дегенді еститін болсақ, қазір 30 жасқа жетпей жатып инсульт алған адамдарды кездестіріп жатырмыз.

Сондай-ақ, белсіздік ауруы жаппай белең алып тұр. Бұл дерт ер мен әйелдерде бірдей кездеседі. Үйлене салып, бір жыл ішінде балалы болатын отбасылар азайып кетті. Қозғалыстың аз болуы, әр түрлі химиялық қоспасы бар сусындарды тұтыну, ластанған ауа, сондай-ақ, электромагниттік толқыны бар құралдарды, айталық, қолтелефон мен планшеттерді, ноутбукті қолдану міне, осылардың барлығы жинала келе, ұрпақ өрбіту қабілетін жоятын аурулардың таралуына себепкер болып жатыр.

Сонымен қатар, омыртқа аурулары мен нервтік жүйедегі аурулар жиі ұшырасады. Біздің жанымызды ауыртатыны, медицинаның дамыған заманы бола тұрып, дүниеге мешел балалардың саны әлі күнге азаймай отырғаны. Бұл алдағы уақытта қоғам болып күресетін індет. Ана мен бала өмірін қорғауды ел болып басты назарда ұстауымыз керек.

– Қазақ халқының дәстүрлі

емшілігінің терең тарихы бар екені белгілі. Мысалы, апаларымыз тұмау тиген немересін дәрі бермей, екпе салмай-ақ, қойдың құйрық майын ерітіп, сүтке бал қосып ішкізіп, сорпа-лап, сылап, жазып алатын. Қазір, баламыздың қызуы көтерілер болса немесе жөтеле қалса бірден жедел жәрдем шақырып, аурухана төсегіне таңып тастаймыз. Неге? Дәстүрлі емшіліктің заманға ілесе алмауы ма? Әлде, ұлттық құндылықтарымызды ұмыта бастағандық па?

– Қазіргі уақытта нәрестелер де тым әлсіз болып туылып жатыр. Табиғатқа бейімі жоқ. Одан қалса, көпшілік ата-аналар сәбиді үйден шығармай ұстайды. Таза ауа жұтқызып, табиғатқа үйлестіріп отыру қажеттігін ескермейді. Қашанғы үйде қамап отырады. Әйтеуір бір күні сыртқа шыға қалса, апталап, ай бойы үйден шықпаған бала «үп» еткен желге үшкіріп, ауырады да қалады. Бұрында аталары мен апалары кішкентай сәбиді өз қарауына алып, жаңа айтып өткендей, қойдың майымен сылап, күніне бірнеше мәрте далаға шығарып, аяқ-қолын созып, табиғаттың ыстық суығына туа салып үйрете бастайтын. Қазіргі жастарда олай істейтін уақыт және батылдық жоқ. Ата-енелерімен бірге тұрмағаннан кейін, өмірлік тәжірибесі жоқ жастардың дәрігерге жүгінгеннен басқа амалы қалмайды. Бірнеше рет дәріге жүгінгеннен кейін, бала ағзасы антибиотик алмаса, жазылмайтын болып дағдыланып қалады. Ата-аналар көп жайтқа өздері осылайша себепші болып, аурухананың табалдырығын тоздырумен болады.

Сол үшін, ақпарат құралдары арқылы жиі кездесетін аурулардың қарапайым емдеу әдістерін, қазақы тәсілдерін, шығыс медицинасының емдеу жолдарын үнемі жариялап, елдің құлағына сіңіре беру керек. Кез-келген қазақ отбасы өз балаларын суық тиюден, тұмаудың бастапқы деңгейлерінен өзі айықтырып алатын жағдайға дейін жеткізуге күш салуымыз керек.

Оның екінші бір пайдасы, екпе дәріге көп сүйенбей, қазақы ем қолданып, қуатты тағамға сүйеніп

өскен баланың ертеңгі денсаулығы да мықты болып, ел үшін еңбек ете алатын қуатты, ақылды болады. Сондықтан, ақпарат құралдарының насихаты көп керек.

– Жыл сайын елімізде неше мыңдаған студенттер дәрігер мамандығын алып шығады. Жас мамандарға қандай ақыл-кеңес айтасыз?

– Дәрігер болу үшін адамда табиғи бейімділік болу керек. Мысалы, ақын болу үшін табиғи дарын, әнші болу үшін дара дауыс, спортшы болу үшін физикалық бейімділік болу керек сияқты, дәрігер болу үшін де ерекше қабілет қажет. Дәрігердің үш қасиетін атап айтқым келеді. Бірінші, аурумен күресетін кезде арыстандай айбатты, науқаспен тілдескен кезде анасындай мейірімді, ем жүргізген кезде қолыңыз қыздың саусағындай нәзік әрі епті болу керек.

Әр мамандықтың өзіндік қиындығы бар. Бірақ, солардың ішіндегі ең қиын мамандықтың бірі – дәрігер мамандығы. Өйткені, сынға тез ұшырайды, жауапкершілікке жиі тартылады, қауіптілігі жоғары, кішкентай қателігінің өзі кешірілмейді.

– Келер жылдан не күтесіз? Халыққа айтар тілегіңіз?

– Жылдан жылға адамдарға түсетін табиғи және жасанды қысымдар көбейіп барады. Экологияның ауытқуынан бөлек, жұмыс барысындағы ауыртпашылықтың адам денсаулығына әсері күн санап жасарып келе жатыр. Бұл майданның алғы шебінде ақ халатты абзал жандар жүр. Мен барлық дәрігерлерге шыдамдылық, төзімділік және жеңіс тілеймін.

Халқымызға амандық, тапқан табыстарына береке тілеймін. Алла Тағала халқымызды тәуелсіздігінен және сабырынан айыра көрмесін. Еңбегіміз – елге, құрметіміз – Елбасыға арналып, халық үшін қызмет етуден айырмасын. Келер жыл бізге тек паттық, табыс әкеледі деген ойдың жетегімен ғана өмір сүрейік.

Сұхбаттасқан -
Қазірет БЕРДІХАН

ЖАСАНДЫ ТҮСІК – ҰЛТ БОЛАШАҒЫНА ҚАУІПТІ

Жасанды түсік жасату ең алдымен, ана өміріне қауіпті. Ал, аналарымыз бір ұлттың ұйытқысы, ұрпақ жалғастырушысы екені белгілі. Сондықтан да, аналар мен қыз-келіншектердің тағдыры бүкіл еліміздің, болмысымыздың бет-бейнесі екенін ескергеніміз абзал.

Біздің елдегі отбасы болу мәселесіндегі ең күрделісі - үйленбей тұрып бас қосудан туындайтын жоспарсыз жүктілікті тоқтатудан басталады. Әлі де оңтайлы шешімі табыла қоймаған қоғамдағы осы бір көкейтесті мәселе бойынша соңғы кездерде билік тарапынан бірнеше қоғам қайраткерлерінің жасанды түсікке заңмен қатаң тыйым салу турасында өз ойларын білдірген болатын. Әрине, қыздардың жасанды түсік жасатуына заң бойынша тыйым салынып, қыспаққа алынар болса, шетелдік дәрігерлерге жүгінулері мүмкін немесе тастанды балалар саны арта түседі деген сауалдардың тууы да заңдылық. Бұл орайда, мұндай үлкен қателіктерге ұрынағандардың көбісі кеше ғана қаймағы бұзылмаған ауылдан келген қаракөздер, сондай-ақ, ол қыздардың шетел асып, түсік жасатуларына қомақты қаржылары бола бермейді деп түсіндіреді. Сонымен қатар, заңсыз түрде ота жасаушы дәрігерлер қатарының да сөйле түсетіндігі белгілі дейді. Демограф Мақаш Тәгімов осы бір келелі мәселеге тоқталып; «Жа-

санды түсікке тыйым салмасақ, қазақтың саны көбеймейді. Заңмен тыйым салатын мезгіл жетті. Бұдан әрі созуға болмайды. Себебі, ауру асқынып барады. Ал, асқынған ауруға дауа жоқ» деген салмақты ой қозғаған болатын.

Құрсақтағы сәбиге 120 күннен кейін жан бітеді. Ол осы уақыт ішінде қимыл-қозғалысқа түсіп, анасымен тікелей қарым-қатынасқа түседі, өмір сүруге талпынады. Тіпті, ота жасау кезіндегі сәбидің құрсақ ішінде тыпыршып, пышаққа ілінбеуге талпынған көрінісін де шынайы бейнетаспалардан көруге болады. Ислам дінінде адам өлтіру кешірілмес күнә, ауыр қылмыс болып табылады. Демек, іштегі балаға жан берілгеннен кейінгі түсік жасату да ауыр қылмыспен тең болады деген сөз. «Алладан қорқыңдар және перзенттеріңнің бәріне бірдей мейірман болыңдар!» және де Пайғамбарымыз: «Неке қидырып үйленіңдер, перзентті болып көбейіңдер. Мен сендердің көптіктеріңді қиямет күні басқа үмбетімнің алдында мақтаныш етемін» деп өсиет еткен. Көптеген мұсылман елдерінде жасанды түсік

жасатуға, некесіз қарым-қатынасқа түсуге заңмен тыйым салынған. Тіпті, діні католик Португалия мен Польша алғашқылардың бірі болып түсік жасатуға тыйым салған елдердің бірі болып саналады.

Медицинада жасанды түсік әйел денсаулығына аса үлкен қауіп төнген жағдайда ғана жасалынады. Отаны қанша жерден білікті де білімді, тәжірибелі маман иесі жасағанымен де, түсіктен кейін асқинулар мен қабынулар орын алады. Ана болуға дайындалған жас ағзада күтпеген жерден түсік жасалынып, пышаққа іліккен кезде біраз уақытқа дейін әйелдің жүйкесінде сыр беруі мүмкін. Себебі, гормондық бұзылыстар болады. Жатырдың қабынуымен қатар, жатыр түтікшесінің өткізу қабілеті де тоқтап қалады. Көптеген акушер-дәрігерлердің айтуынша, алғашқы жүктілікті тоқтатқан әйел ана болу бақытынан біржола айырылғандығын сезіне бермейді екен. Сәбилі болған күннің өзінде кемтар баланы дүниеге әкелуі мүмкін екенін алға тартады.

Түсіктен кейінгі қан кетулерден кейбір жағдайларда әйелдің жатырын алып тастауға тура келеді. Егерде, сол жатырда қалдықтар қалып қалса, әйел жедел ісініп, қызару процесіне тап болады. Ағзасы тым жас жасөспірім қыздардың түсік жасатуының соңы гинекологиялық, онкологиялық ауруларға әкеліп соғады. Бедеулікке ұрынады. Тіпті, кейбіреулері ота үстінде көз жұмады. Ғаламтордағы деректерге сүйенсек, әлем бойынша жыл сайын 1 миллион жасөспірім қыздар жүкті болып, түсік жасату немесе босану үстінде қайтыс болады екен.

Қазіргі кезде жасанды түсіктің хирургиялық әдісінен бөлек медикаментозды әдісін әйелдер көбірек қолдануға көше бастады. Пышаққа ілінбеудің оңтайлы тәсілі болғанымен де, дәрі-дәрмектің ағзаға тигізер залал-зардаптары





аса қауіпті болып табылған. «А» деп аталатын қытайдың дәрісі құрсақтағы баланы түсіріп қана қоймайды, сонымен қатар, жатырды қоса шірітіп жібереді. Осы дәріні ішке қабылдаудан кейінгі ауырсыну сезімімен аурухана төсегіне таңылған әйелдердің өмірін сақтап қалу мақсатында жатырын алып тастауға тура келіп жататын жағдайлар болып тұрады дейді мамандар.

Негізінен, 18 бен 49 жас аралығындағы әйелдер бала тууға қабілетті болып саналады. Осы жас аралықтағы әйелдердің өзінде кейде бала тууға мүмкіншіліктері бола бермейді. Олардың көпшілігі тұрмыстық қиыншылықтан қашып, әлеуметтік мәселені желеу етсе, енді біреулері денсаулығының жоқтығынан, мысалы, бүйрек жетіспеушілігі, жыныс мүшесіне, жатырға суық тиіп, бала туу қабілетінен айырылады. Ал, жасы көмелетке толмаған қыздардың жасанды түсік жасатып, үлкен қателікке бой алдыратын себебі де белгілі жағдай. Көбінесе, атананың ықпалы әсер етсе, бір жағынан жас жеткіншектің психологиясы үлкен өмірге бет алып, ана болуға дайын бола бермейді. Психологтар қыз баланы он үш жа-

сынан бастап ана болуға даярлап, анасының қызымен жақын сырласуы маңызды дейді.

Акушер-гинеколог мамандарының айтуы бойынша, жасанды түсікті жасы қырықтан асқан әйелдер де жиі жасайды. Жалпы алғанда, дәрігерлердің есебі бойынша, жыл сайын елімізде орта есеппен 125 – 127 мың түсік жасалынады екен. Ал, ғаламтор мәліметтеріне сүйенер болсақ, дүниежүзінде жылына орта есеппен 80 миллион әйел жоспарланбаған жүктілікке душар болып, оның 20 миллионы жасанды түсік жасату арқылы шаранасынан құтылса, 68 мың әйел сәтсіз жасалған түсіктің құрбаны болатын көрінеді. Осы әлемдік деңгейдегі есепке біздің елдің арулары да өз үлесін қосып отыр.

Жасанды түсік әдетте 12 аптаға дейін жасалады. Әйелдердің денсаулығы бала көтеруге жарамаған жағдайда 22 аптаға дейін жасалады. Уақытынан өткізіп, кеш жасалған отаның зардаптары өте көп және әйел өміріне қауіпті. Жасанды түсік жасатқаннан кейінгі жүктілікте баланың іштегі өсуін 3,7 есеге дейін азайтып жібереді. Ондай баланың әрбір үшіншісі жеңіл салмақпен дүниеге келіп,

нәрестелердің 77 пайызы қан аздық және экссудативтік диатез дертіне шалдығады. Сондықтан, қазіргі медицинада әйелдерге, қыз-келіншектерге жоспарсыз жүктіліктен сақтанудың амалдарын ұсынып, контрацептивтік дәрі-дәрмектерді пайдалану туралы кеңестер береді.

«Егер соңғы жиырма жылдың ішінде 3 миллион бала жасанды түсіктің құрбаны болмағанда, қазақтың саны бүгінде 20 миллионға жетеді екен. Бұл – 100 пайыз туу көрсеткішінің 80 пайызын құрайды. Өткен жылы Өзбекстан Республикасының Мемлекеттік Статистика комитеті өзбек халқының саны шамамен 30 миллион адамды құрағанын ресми түрде хабарлады. Салыстыра қарасақ, 1991 жылы өзбектердің саны 20 млн. 708 мыңды құрап, 2013 жылы 30 миллионға жеткен еді» деген сарапшылар қазақтардың демографиялық өсу қарқынындағы баяулығын жасанды түсіктің кесірінен деп есептейді. Әрине, онсыз да талай қиын кезеңдерді бастан кешірген қазақ халқының азайып кеткені өз алдына, бүгінгінің жасанды түсік жасап, шаранасынан біржолаға құтылып жүрген жастардың азғындығына жол беруіміз қисынсыз деп санайтындардың жан айғайы тағы бар әрі орынды да.

«Ел боламын десең, бесігіңді түзе» деген аталы сөз бар еді. Біз ежелден үйлі болу, шаңырақ көтеру мәселесіне ерекше назар аударған ел болатынбыз. Қырық үйден тыйым жасаған ата-бабаларымыз қыздарын қадірлеп, «қыз өссе – елдің көркі» деп, бекер айтпаса керек. «Ұяда не көрсең, соны ілерсің» демекші, ұлға да, қызға да отбасыдағы тәрбиенің орны ерекше. Біздің қоғамның түсінігінде - бәріне кінәлі қыздар. Осыдан барып, қоғамдағы бар жауапкершілікті қорғансыз қыздардың ғана мойнына арта бермей, ер азаматтарымыздың да жауапкершілігін арттыруға күш салуымыз қажет. Себебі, бүгінгі қыз – ертеңгі ана. Қыздардың тағдыры – ертеңгі ұлтымыздың тағдыры. Ал, ұлт болашағына қауіп төнбесін десек, жасанды түсіктің азауын қадағалағанымыз абзал.

Айман РАХМАНҚЫЗЫ

ТЕМЕКІ – ТҮРЛІ АУРУЛАРДЫҢ СЕБЕПШІСІ

«Темекі шегу – адамның орынсыз тілегінен туған бақытсыздық» деп, орыстың белгілі фармакологы И.М.Догель айтқанындай, шынында да қазіргі кездегі әлем адамдарының бақытсыздығына айналып отырған темекінің денсаулыққа тигізер зияндығы турасында көп нәрсе айтуға болады. Адамзат тарихындағы темекінің алғашқы пайда болу кезеңін қазіргі ғалымдар әлемдегі ең ауыр қасірет деп болжайды. Себебі, үнемі темекі шегу – ағзаны тұрақты түрде өз еркіңмен уландырып, нашақорлық тәрізді темекіге деген тәуелділікке әкеліп ұрындырады және өміріңді қысқартады.

Темекі Еуропа мен Азия елді мекендерінде XV ғасырда пайда болды. 1492 жылы 12 қазанда Христофер Колумб белгісіз аралдың (қазіргі Америка) жағалауына келіп тоқтағанда арал тұрғындары қонақтарға күнге кептірілген бүктеулі жапырақ ұсынады және оны «петум» деп атайды. Осыдан кейін табактың дәні ең алғаш Испанияға келіп, одан әрі жер шарына таралып кетеді. Алғашқы кездерде тіс ауруына қарсы дәрі ретінде пайдаланып жүрсе, бертін келе әсіресе, көрші Ресейде Петр патшалық еткен кезеңде темекі шегушілік дағдыға айналып, кең етек жая бастайды.

«Арақ ішіп, темекі шеккен, денсаулығының түбіне жеткен» деген халық даналығы бар. Темекі шегуші адам өзінің ғана денсаулығына залалын тигізіп қоймай, сонымен бірге, айналасындағы жандардың да темекінің улы түтініне улануына жол береді. Оның зияндығы ядролық, химиялық және биологиялық қаруларды бірге алғандағы келген зардаптардан асып түспесе, кем түспейді екен. Әрбір тартылған шылым адамның өмірін 15 минутқа қысқартатын болса, үздіксіз шегетін адамдар шылымқорлықтың салдарынан туындайтын әр түрлі ауруға

шалдығып, өлімге жақындайды. Деректерге сүйенсек, жыл сайын жер бетінде темекіден 5 миллионға жуық адам өлім құшатын көрінеді. Олардың ішінде балалар мен жасөспірімдер де кездеседі. Қазіргі кезде болашақ аналарымыз қыз-келіншектердің де темекі шегушілікке әуестігі етек жайып, ел арасында қалыпты жағдайға айналып кеткені өкінішті жағдай. Бұл әрине, XX ғасырдың соңында ғана белең алған еді. Жер бетіндегі кемтар сәбилердің көптеп дүниеге келуіне нашар экология, әлеуметтік-тұрмыстық жағдайларды есепке алмағанның өзінде, әйелдердің зиянды әрекеттері, әсіресе, шылымқорлықтың да әсері тиіп отыр.

Екіқабат әйелдің темекі шегуі өзінен гөрі, құрсақтағы сәбиіне анағұрлым қатерлі. Іштегі баланың ағзасынан улы заттардың бөлініп шығуы баяулап, оның қанындағы улы заттардың концентрациясы анасына қарағанда 1,5-2 есе артық болады. Дегенмен, үздіксіз темекі шегетін әйелдің өзіне де әйтеуір бір залалдың тиетіндігін ескерсек, аналық ұрық жасушаларының гендік деңгейдегі хромосомды аппаратының бұзылуына соқтырады. Салдарынан, іштен туа пайда болатын аурулар түрі



көбейеді, әсіресе, талма ауруы мен балалардағы туа біткен жүрек ақауы.

Темекі түтініндегі никотин, синиль қышқылы, көмір қышқылы, сірке қышқылы, азот, эфир майы және өкпе рагіне душар ететін әр түрлі радиобелсенді элементтер адам ағзасы үшін өте зиянды улы заттардың жиындысы болып табылады. Әсіресе, никотин – өсімдіктен жаралған аса улы, қауіпті улы бірі. Оның улылығы соншалықты, никотинге батырылған таяқшаны құстың тұмсығына жақындататын болса, құс өліп қалады. Ал, үйдің қояны никотиннің 4/1 тамшысынан, ит – 2/1 тамшысынан өледі. Адамды өлтіретін никотиннің мөлшері 50-ден 100 миллиграмға дейін немесе 2-3 тамшыны құрайды. Осы мөлшер адамның күн сайын тартатын 20-25



жыл ішінде нашарлап, бронхит, демікпе ауруларына шалдығуы мүмкін. Темекі түтіні сонымен бірге, бөлме ішіне енетін ультракүлгін сәулелерін жібермейді. Қанттың сіңімділігін нашарлатып, баланың өсуіне аса қажет С дәруменін бұзады. Баланың өкпе функциялары бұзылып, дене қимылының қабілеті төмендейді. Шылым шегетін отбасындағы балаларда пневмония, қатты респираторлық аурулар жиі байқалады.

Шылым шегушілер арасында көп тараған ауру – стенокардия. Стенокардия кезінде жүрек қан тамырлары қатты қысылып, кеудені ауыртып, оқтын-оқтын шаншулар қадалып, ажал аузында тұрғандай күйде болады. Оның соңы жүректің ауыр жарақаты миокард инфарктіге әкеліп соғады.

Ұстамалы ақсастық (эндартериит) – жүрген сайын аяқтың ұйып, кенеттен ауыра қалатын, шылымқорларда кездесетін әдетті аурулардың бірі. Бұлардан басқа туберкулез, өкпенің созылмалы қабынуы, тыныс демікпесі, қатерлі ісік аурулары, ас қорытудың нашарлауы, асқа деген тәбеттің жойылуы, гастрит, қан айналымның бұзылуы, атеросклероз, гангрена (тән талшықтарының жансыздануы, шіруі), пайда болып, аяқ-қолдың кесілуіне, кемтарлыққа, мүгедектікке дейін жеткізеді. Миды қамдайтын тамырларды да қатайтып, салдануға себепші болады. Жүрек ауруларымен қатар, есте сақтау қабілетінің жойылуының, ұйқының бұзылуының, адамның ерте қартаюуы, ер мен әйелдің жыныстық тәбетсіздігінің басты себептерінің бірі. Шылым шегетін адамның тістері сарғайып, тіс жегілері көбейе түседі. Бетіне әжімдер мезгілінен ерте түсіп, табиғи реңділігінен айырылады. Дауысы жуандап, қарлығып естіледі. Адам қатты ашуланған кезде, белгілі бір көңілсіздікке тап болған сайын темекі шексе, уайымын басатындай болып көрінеді. Шын мәнінде, уақытша құбылыстың шырмауына шырмалған адам әрбір өңештен өткен темекінің түтінінен өзіне аса қымбат денсаулығынан біртіндеп айырыла береді.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының директоры Х.Малер «Алдын алуға болатын

шылымқорлық - әлемдегі барлық аурулардың басты себепкері болып отыр» деген болатын. Демек, «алдын алуға болатын» деп, салауатты өмір салтын қалыптастыру, адам өмірін сақтап, өмір сүруі мен жас деңгейін ұзарту мақсатымен шылым шегуге қарсы қоғамдық күрес ұйымдастырылса, жеңуге болатын процесс екендігін меңзейді. Әрине, темекі әлемдегі ең өтімді тауар болып саналады және Американың басты табыс көзі болып есептеледі. Жыл сайын әр елдерде 1 триллиондай темекі сатылады екен. 1970 жылы АҚШ президенті Никсон темекі қорапшаларында ескерту жазуларды қолдануды міндеттейтін және темекі өнімдерінің жарнамаларын телеарналарда жүргізуге тыйым салу туралы заңға қол қойды.

Әлем күнтізбесінде 20-шы қараша – дүниежүзілік темекіден бас тарту күні болып саналады. Көптеген елдерде темекі шегуге қарсы әр түрлі заңнамалар енгізілген. Мысалы үшін, Англияда жұмыс кезіндегі темекі шегуге кеткен уақыттан жалақыдан ақша ұсталынатын көрінеді. Дания елінде қоғамдық орындарда темекі шегуге тыйым салынған. Сингапурде қоғамдық орындарда темекі шеккен адамнан 500 доллар айыппұл өндіріледі, сондай-ақ, темекіні жарнамалауға рұқсат етілмейді. Жапонияда бір айдың үш күнін темекісіз өткізуге арнайды. Шылымның шырмауынан арылудың жолдарын біздің елде де едәуір қарастырылып келеді. Шылым қораптарындағы темекі тартудың салдарынан туындайтын аурулардың сұсты бейнелерінен кейін темекіге деген сұраныстың біршама азая бастағаны белгілі. Сондай-ақ, темекінің қолжетімді бағамен сатылуына да шектеулер қойылып, екі немесе үш есеге қымбат бағамен сатуды ұйғарылып отырғаны - халық денсаулығы үшін ең тиімді әрі дұрыс шешім болып табылады. Адамдар әдетте темекі шегу үшін қалтасынан көп қаржы жұмсайды. Ал, темекіге деген тәуелділік - денсаулықтың қадірін арзан бағамен кетіріп, қымбат бағаға сатып алуға мәжбүрлейді.

Дайындағандар –
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибісара КЕҢЕСҚЫЗЫ

талдан шеккен темекісі арқылы қанға сіңеді. Мысалы үшін, бір сигареттің құрамында шамамен 6-8 мг. никотин болса, соның 3-4 мг. никотині қанға сіңіп отырады. Мүлдем темекі шекпеген адам бір мезетте 5-6 темекіні шегетін болса, никотиннен уланып, тіпті өлім құшуы да ғажап емес. Никотин қан тамырларының түйілуіне және олардың ішкі қабықшасының өзгеруіне себепші болады. Мұндайда қантамырлардың саңылауы тарылып, қан айналымы қиындайды. Дене мүшелерін оттегімен және қоректік заттармен қамтамасыз ету және олардан зат алмасудың зиянды өнімдерін әкету нашарлайды.

Үйінде кішкентай балалары бар ересектердің бөлме ішінде темекі шеккені дұрыс емес. Себебі, темекі түтінімен ластанған бөлмеде өмір сүретін баланың денсаулығы бір

САҒЫЗ ШАЙНАУ ҚАНШАЛЫҚТЫ ПАЙДАЛЫ

Сағызды ежелден біздің халқымыз да тұтынған. Құмсағыз, қарағай сағыз, жерсағыз сияқты қоспасыз, табиғи өнімдердің пайдалы тұстарын білген бабаларымыз қажетіне қарай пайдаланған. Көбіне жас балалар, қыз-келіншектер тоқ басып, ауыз қуысын тазарту, кейде ермек қылу үшін қолданған. Аяғы ауыр келіндеріне енелері «бала шымыр, ширақ болсын» деп құмсағыз беретін де ырым болған. Ал жасы үлкен адамдардың алдында, шаршы топтың ортасында шайнадап тұру өте ерсі қылық саналған.

Ал, қазіргі тұрмыс-салтымызда жаппай сағыз шайнау көзіміз әбден үйренген жайтқа айналды. Қоғамдық орындарда, көшеде, жұмыста, жасы бар, жасамысы бар, түгелдей сағыз шайнайды. Күннің, жылдың қай мезгілі болса да зияны бар ма, жоқ па, құрамы қандай ол жағына бас ауыртып жатқан жан аз.

Күнделікті тамақтан кейін сағыз шайнап, ауыз қуысын тазартатын деген оймен салған сағызды сағаттап тастамайтындар да көп кездеседі.

Енді аз-кем сағыздың шығу тарихына тоқталайық. Өрхалықтың жергілікті климатына бейімделген табиғи өсімдіктерден алынатын сағызы болғаны айтпаса да түсінікті. Дегенмен, қазіргі кездегі жаппай өндірілетін сағыздың формуласын осыдан 140 жыл бұрын американдық Уильям Сэмпл ойлап тапқан. Қазір Америка Құрама Штаттарында 100-ден аса сағыз түрі өндіріледі екен. Екінші Дүниежүзілік соғыстан

кейін сағыз өндірісі аса қарқынмен дамыған.

Телеарналар, ғаламтор, газет-журналдардың көпшілігінде сағыздың түр-түрінің жарнамасы күндіз-түні беріледі де жатады. Көбінің мазмұны: «тісіңді тазалауды ұмыттың ба, ас қорытуың нашарлады ма, жүйкең сыр берді ме еш саспа: сағызды ал да, шайнай сал, барлығынан құтыласың». Жарнамалардың әсері сондай, тіпті, ештеңе тұтынбай, ертелікеш сағыз шайнап жүре бергің келеді. Түсі де, түрі де сан алуан. Қарбыз десең – қарбыз, жалбыз десең – жалбыз...

Тағы бір өкініштісі, батыс өмір салтын насихаттайтын көптеген жарнамалар сағыз ер мен әйелдің бір-біріне жақындасу сәтіне таптырмас құрал ретінде сипатталады. Одан соң ауыз қуысындағы жағымсыз иістен арылтады, тістің ағаруына жол ашады, кариестің түспеуін қадағалайды, эмальді қатайтады, т.с.с. Алайда, мұның барлығы тура сол еліктірігіш

жарнамадағыдай болып шыға бермейтіні анық.

Алдымен сағыздың қандай пайдасы бар, соған тоқталып өтелік.

Сағыз сілекейдің көп мөлшерде бөлініп шығуына ықпал етеді. Ал, сілекей асқазандағы бактерияларды жойып, дұрыс қорытылуына көмек береді. Сағыз бас пен мойын бөлігіндегі қан айналымды жақсартады. Соңғы уақытта жапон ғалымдары өз зерттеулері негізінде сағыз шайнау мидың жұмысын 10 пайызға жақсартып, адамның қырағылығын арттырады деген қорытындыға да келген екен.

Одан қала берді сағыз тілдің де тазалығын сақтайды. Шулы ортада, яғни, көлікте немесе пойызда болғанда дыбыстардан құлаққа түсетін салмақты азайтады. Жақ, ауыз қуысы бұлшық еттерінің тынымсыз қозғалысын тудырып, қатайтады. Ауыз қуысындағы жағымсыз иістерді болдырмай, тісті де таза сақтау үшін ең дұрысы – қантсыз сағыздарды пайдалану.

Енді сағыздың зиянды тұстарына үңілелік. Америкалық ғалымдардың зерттеулері жапондық әріптестерінің қорытындыларына қайшы келіп отыр. Олардың анықтауынша, сағызды көп тұтыну ми қызметін әлсірететін болып шыққан. Сағыз шайнайтын 12-24 жас аралығындағы 12 мың жас пен мүлде шайнамайтын осынша адам бақылауға алынған. Нәтижесінде, үнемі сағыз шайнаушылардың ойлау қабілеті төмен болып шыққан.

Сағызды ұзақ шайнау ауыз қуысында артық сөл бөліріп, ол асқазанға зиянын тигізеді. Тістегі пломбалардың түсуіне бірден-бір себепші де сағыз көрінеді. Үнемі ауыздан сағыз тастамау, ауызды уып, күлдіретіп, түрлі жаралардың пайда болуына әкеліп соғады. Кез-келген сағызды ауызға салған





мезетте үлкен көлемде сұйықтық бөлінеді. Дәрігер мамандар мұны жұту ағзаға өте зиянды деп танып отыр. Өйткені, қазіргі кезде өндірілетін сағыздардың барлығы түрлі химиялық қоспалардан тұрады. Ал, көпшілік ең басты шикізаты мұнайды өндіргеннен кейінгі қалдықтар екенін тіпті де біле бермейді. Сағыз құрамында көп мөлшерде кездесетін қант пен глюкоза ауыз қуысында бактериялардың көбеюіне ықпал етеді. Е-320, Е-322, Е-414, Е-422 т.с.с компоненттердің салдарынан стоматологиялық аурулар орын алады.

Онкологиялық және асқазан ауруларының пайда болып, ары қарай созылуына жол ашады. Сағызды көп шайнаудан тістің сыртқы қорғаныш қабығы әлсіреп, кариес пайда болады. Жарнамада жарқыратып көрсететіндей, ешкімнің көзін қарықтырып, кариестен құтыла алмайсың. Сағыз құрамындағы химиялық заттар созылмалы тері ауруларының тууына себепкер. Адам баласының ағзасы кейбір компоненттерді көтере алмай, салдарынан теріде безеу, секпіл, бөртпе қаптауы мүмкін. Сағыз шайнап жатқан кезде «уақытша есте сақтау» қабілеті жойылады. Кеңірдекте, жұтып қойғанда асқазанда жабысып тұрып қалу қаупі бар. Құрамындағы түрлі қоспалар аллергия тудыруы мүмкін.

Сағыздың зияндығы мұнымен

шектелмесі анық, өйткені сағыздың зияндылығы туралы тексерулер әлі де тоқтаусыз жүргізіліп жатыр.

Сондықтан, «сақтанғанды сақтайды» демекші, түрлі аурулардың алдын-алу үшін, біз сағызды пайдаланудың келесі ережелерін ұсынамыз:

Сағызды тамақтан кейін 10-20 минут қана, күніне 3-4 реттен шайнау керек.

Аш қарынға сағызды шайнауға болмайды.

Жағымсыз иістен арылам деген адам, ащы сағызды 5 минут шайнап, кейін аузын шаюы керек.

Тәтті сағыздардан аулақ болған жөн. Әсіресе, балаларға беруге болмайды.

Үш жасқа дейінгі балаларға мүлде сағыз беруге болмайды.

Абайсызда сағызды жұтып қойған адам көп мөлшерде су ішуі керек.

Әдептілік, мәдениеттілік, тазалық жағы да сағыз шайнау үрдісі дендеп енген сайын азайып барады. Осы ретте тіпті, Елбасымыздың өзі бас болып, мұндай әрекеттерге қарсы қатаң талаптарды заң жүзінде орындау қажеттігін айтып өткен болатын. Біраз жыл бұрын Түркияда Ататүрік ескерткішінің басына барған шенеуніктердің бірі сағыз шайнап тұрғаны үшін қызметінен қуылған. Ал, Сингапурда сағызды кез-келген жер-

ге тастаған кісі темір тордың арғы жағынан бір-ақ шығады. Сондықтан, бұл мәселе кішкене заттан бастау алғанымен, үлкен мәнге ие. Білім ордаларындағы парта-орындықтыр, медициналық орталықтардағы төсектер, қоғамдық көліктердегі ұстағыштар, мерекелік залдардағы орындықтар, терезе жақтаулары, мен едендерге лақтырылып тасталған сағыздарды жиі көреміз. Мәдениетсіздік пен әдепсіздіктен бөлек, бұл антисанитария, ол сағызға ілесе шыққан қаншама микробтар мен бактерия жабысқан жерді бүлдіреді, ауаға таралады. Қай жағынан алсақ та, дабыл қағатын нәрсе. Сондықтан, бұл өткір мәселені шынымен де заңмен ауыздықтау керек шығар.

Сағыз шайнау жайында шарифаттың үкімі қандай, хақ дініміз не дейді?

Сахих Бухариден жеткен риуаятта әйгілі Ата ибн Рабах деген (сахаба көрген) ғалым сағыз жайында былай деп келтіреді: «Ораза ұстаған кісі аузын шайып болып, суын сыртқа шығарғаннан кейін, аузындағы түкірігін және судың қалдығын жұтудың ешбір зияны жоқ. Сағыз шайнамасын! Шайнаудан бөлінген сілекей оразаны бұзады демеймін, дегенмен, оны шайнаудан тиылсын».

Ертеректе Ханафи ғалымдары «ер кісілерге, егер белгілі бір қажеттілік туындамаса (ауыздағы иісті кетіру сияқты), сағыз шайнау – жеңіл мәкрүһ, шайнамағаны жақсы. Еркектерге ұнамсыз әрекет болуының тағы бір себебі, сағыз әйел кісілерге арналған. Әйелдердің ауыз иектері мен тістері әлсіз келетіндіктен, мисуак қолданудың орнына сағыз шайнағандары абзал» деген.

Яғни, шарифат бойынша сағыз шайнауға рұқсат бар. Дегенмен, оны әдептілік, мәдениеттілік негізінде жеке қалғанда, үйінде қажетіне қарай пайдаланған абзал.

Қарсы алдыңда шайнаңдап, қоғамдық орында, не жұмыста өзгелер түгілі өзін-өзі сыйламай отырған адамды ешкім де сыйлай қоймайтынын есте ұстайық.

Дайындаған –
Жанна ИМАНҚҰЛ



ҚЫРЫҚҚАБАТ

«ҚЫРЫҚ» ДЕРТКЕ ДӘРУ

«Қырыққабат - көкөністердің өкілі ретінде үнемі сергектік сыйлайтын, тыныштық пен көңілділік ауанын көтеретін өсімдік» - деп, ғұлама Пифагор ежелден-ақ бекер айтпаса керек. Тағамдық өсімдіктер арасында қырыққабаттың өзіндік алар орны бар. Оның тек қана тағам ретінде емес, дәрі ретінде де пайдалы өсімдік екенін білген ежелгілер, әсіресе, гректер мен римдіктер ас мәзірінде кеңінен қолданған екен. Қытай қорғанын салушылардың негізгі астары қырыққабат болып, ауыр жұмысқа жегілгендердің қуатына ерекше күш болғандығы турасында да деректер бар.

Қырыққабаттың құрмында қант, кальций, калий, фосфор, майлар, лактоза, липаза, протеаза, А, В1, С, Р, К, В6 және басқа да дәрумендер бар. С дәруменіне өте бай болғандықтан, лимон мен апельсин жемістерінен кем емес. Қырыққабаттың ішкі бөліктеріне қарағанда, сыртқы бөліктерінде С дәрумені көп болады. Сондықтан да, оны суға қайнатқанда сыртқы қабықтарын аршып алмай, салқын суға жақсылап жуып, тазартып алу керек. Сондай-ақ, суда көп қайнатылған сайын көкөніс құрамындағы аса пайдалы С дәрумені өз күшін жоя бастайды дейді мамандар.

Табиғи қалпында ас мәзірінде жиі қабылдаған жағдайда ағзаның зат алмасуын реттеп, денеде май жиналуын болдырмайды. Сондай-

ақ, демікпе, қаназдық, тыныс алу жүйесін емдейді. Ал, тұздалған қырыққабат төбетті жақсартады, асқазанның сөл бөлуін күшейтеді, ас қорыту жүйесін жақсартады. Ашыған қырыққабат семіруге, шыжыңдыққа қарсы ем болып табылады. Сонымен қатар, ұзаққа созылған цинк ауруына қарсы қолданылатын дәрінің орнын алмастыра алады.

Қырыққабаттың бұзылмаған сөлі асқазанның әлсіреуі, қарын, ұлтабар жарасы, өт қабы, бауырдың әр түрлі аурулары, асқазан қабынуы, тоқ ішек жарасы, тіпті сары ауруға да шипасын бере алады. Әсіресе, асқазанның қышқылы көбейген кезде, қатты ауырғанда қырыққабаттың шырынын қолданған өте пайдалы. Қырыққабат шырынының

құрамындағы күкірт пен хлор, йод асқазан мен ішектің шырышты қабығын тазартып, ұлтабарды да жазады. Мұндай нәтижеге жету үшін шырынды күніне үш мезгілде 100 грамнан ішіп тұру қажет.

Қырыққабат тамыр, қан ұюын қалыпқа келтіреді. Бас ауырғанда жас жапырағын орап қойсаңыз, ауырғаны басылады, ұйқысыздықты жояды. Диеталық тағам ретінде өте құнды өсімдік қырыққабат әсіресе, қант диабеті барларға жиі ұсынылады. Мамандардың айтуынша, тамақтану рационына үнемі қырыққабатты пайдалану арқылы қатерлі ісік дертінен сақтануға болады екен.

Дайындағандар -
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Гүлнұр НҮРСАПАЕВА

Алақан сызықтарын ғалымдар бұрыннан зерттей бастады. Гиппократ, Аристотель, Авиценна, Парацельс, Ньютон және т.б. бұл жайында өз ойларын айтқан. Әрбір адамның алақан сызықтары өзіне ғана тән болады. Сызықтардың негізгі 3 түрі болады: ілмектер, жарты ай және оның 39 түрлі тармақтары. Соңғы жылдары алақандағы сызықтардың тұқым қуалаушылыққа байланысты екені дәлелденді. Сонымен қатар, терідегі нерв талшықтарының орналасуы генетикаға байланысты болып келеді. Алақан мен табанда 100 микроннан аса нерв ұштары бар.

ЖЕКЕ АДАМҒА ТӘН АЛАҚАН СЫЗЫҚТАРЫ

Ұрық дамуының алғашқы айларында алақан терісінің индивидуальды папиллярлы сызықтары дами бастайды. Сол кезде ұрықтың жүйке-жүйесі де дамиды.

Белсенді, энергиясы көп адамдарда (ашуланшақ, жүрек патологиясы бар ер адам) алақан сызықтардың шеңбер мен айналмалы түрлері жиі кездеседі.

Зерттеу нәтижесіне сүйенсек, әйел адамдардың 30 пайызында алақан сызықтары, ер адамдардікіне қарағанда иілмелі, жарты ай тәрізді болады. Терінің сыртқы қабатының толық жайылуы немесе зақымдалуы кезінде де папиллярлы сызықтар толығымен қалпына келеді.

Жас келе терідегі нерв импульсі орналасуы мен папиллярлы сызықтар өмір бойы өзгермейді. Алақан мен табан – өзіндік кіші – арналар мен энергияның жиналуының кіші аймақтары бар толыққанды проекциялар. Үндістанда оларды «чакралар», Қытайда – «дань-тянь» аймақтары деп аталады. Алақан мен табан араларын бель-арналар (арнайы, ерекше, кіші арналар), ал, энергия жиналуының аймақтарын – бель-чакралар деп атайды.

Энергетикалық арналармен немесе энергия жиналуының аймақ-

тарымен жұмыс істеу, белгілі бір ағзаларға тән белсенді нүктелерге әсер ету арқылы жүзеге асады. Белсенді нүктелер арқылы денедегі ағзалар аурудың басталуын білдіреді. Денедегі әрбір ағза табан мен алақанда белгілі бір аймаққа шығады және сол аймаққа әсер еткенге жауап береді. Ағзаларда зақымдану болса, сол ағзаға сай жерде сезімталдық, қабыну, температура өзгерісі, бұлшық ет қатаюы, түсінің өзгеруі болады. Шығыс-тибет медицинасында алақан мен табандағы сызықтар бойынша, белгілі бір ағзадан сыртқа шығу аймағына әсер ету арқылы зақымдалған ағзаның энергиясы реттеледі.

«Флексионды сызықтар» деп аталатын алақандағы сызықтар дүниеге келердің алдында пайда болады. Эмбриональды даму кезінде алдымен басбармақ сызығымен (өмір сызығы) қатар, жүрек және бас сызықтары дамиды. Ол – алақанның басты сызықтары, адамның бәрінде кездеседі. Алақандағы қалған сызықтар ұрық дамуының 4-ші айында дамиды.

Дайындағандар –
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Индира ОМАРОВА

БАЛЫҚ ЕТІ – ДӘРУМЕҢДЕРГЕ БАЙ

Балықтың құрамында қандағы майды азайтатын, қан қысымын реттейтін, диабеттің алдын алатын және бас аурулары мен артрит кезіндегі ауырсынуды басатын заттар бар. Майлы балық пен кит, итбалық етін жиі қолданушылар жүрек ауруына мүлдем шалдықпайтын көрінеді. Теңіз балықтарының етіндегі омега-3 және май қышқылы қанды сұйылтады. Осындай қышқылдың күн сайын қабылдау арқылы жүрек-қан тамыр ауруларының қаупін кем дегенде 40 пайызға дейін азайтуға болады екен. Сондай-ақ, миға қан кету мен инсульттің алдын алады.

Аптасына 100-200 грамм балық жеп тұру керек. Бірақ, теңіз өнімдері кішкентай балалар мен жүкті әйелдерге, подаградан азап шегетіндерге ұсынылмайды. Себебі, олардың құрамында зәр қышқылы деңгейінің көбеюіне әсер ететін пурин бар. Ал, артық салмақтағы адамдар үшін диеталық тағам ретінде аса пайдалы болып табылады. Оның құрамында адамға аса қажетті белок, май, дәрумен, протеиндер, омега 3, 6, 9 амин қышқылдары, көптеген минералды заттар бар. Ал, сүйегімен жейтін майшабақ, арқан (лосось) балықтарында фосфор және фтор көп мөлшерде кездеседі. Кальций сүйекті қатайтса, фосфор ағзаның атқаратын барлық қызметіне қатысады. Сирек тұтынатын балықтың еттен де пайдалы болып келетіні сондықтан.

Балықтың пайдасы:

- балықтағы амин қышқылдары адам ағзасына сіңімді. Бұл қышқылдардың құрамында ағзаға аса пайдалы метионин көп;
- бауыр ауруларының алдын алады;
- балық белогында бой өсіруге ықпал ететін лизин қышқылы да мол;
- балық майының құрамында А және Д дәрумені көп. Сондай-ақ, менолен және арахидон қышқылдары да бар.
- балық өнімдерінен жасалған тағамдар ас қорыту бездерінің жұмысын жақсартады;
- балық құрамында йод, фтор, мыс, кобальт секілді химиялық элементтер бар;
- балықтан жасалған тағамдар жүрек жұмысын жақсартуға көмектеседі.



ДӘРІЛЕРДІ ТАМЫР ІШІЛІК ЕНГІЗУДІҢ ЗИЯНЫ МЕН КЕРІ ӘСЕРІ

Шетелде дәрілерді тамыр ішілік енгізуді кіші операция ретінде көреді. Ал, біздің мемлекетіміздегі ауруханаларда дәрігерлер экономикалық тиімділікті ойлап, науқастардың бәріне дәріні тамыр ішілік енгізуді тағайындайды. Дүниежүзілік ғалымдардың зерттеуі нәтижесінде, адамдардың 95% жоғары дәріні тамыр ішілік енгізудің кері әсері мен зиянын білмегені дәлелденді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының зерттеуі бойынша дәріні тамыр ішілік енгізудің 70%-нан астамы негізсіз салынған.



Еуропа мен Қытай елдеріндегі ауруханаларда науқастарға алдымен ауызбен ішетін дәрілерді тағайындайды. Дәрілерді тамыр ішілік емес, көбірек бұлшық етке салудан бастайды. Клиникалық байқауда тамырға дәрі енгізу көп болған сайын, оның кері әсері де көбейеді. Тамыр ішілік енгізуге 7 түрлі дәрі-дәрмек қосылғанда оның кері әсері 70 пайызға жоғарылайды. Кейбір дәрілерді қан тамырға жіберген кезде реакциялық-химиялық тұнба пайда болуы мүмкін. Мысалы, ампицилин уыттарын адреналинмен біріктіргенде қоңыр түсті тұнба пайда болады. Кейбір дәрігерлер науқастарға үлкен мөлшерде С дәруменін салады. Егер С дәрумені үлкен мөлшерде үздіксіз салына берсе, науқаста уытты реакциялар пайда болуы мүмкін.

Бір жыл ішінде дәріні тамыр ішіне енгізгенде 326 кері жағдайлар орын алып, оның ішінде жетеуі өлімге апарды екен. Дәріні тамыр ішілік енгізгенде пайда болатын жеңіл түрде өтетін кері әсерлер; бас ауруы, төмен деңгейдегі қызба, дәрілік бөртпе, жүрек қағу ауыр

түрде өтетін кері әсерлер; безгек, қалтырау, буын ауруы, тартылу, анафилактикалық шок, тіпті, кейде өлімге де соқтырады.

Дәрілерді тамыр ішіне енгізуді жиі қолданса:

- Жүрек жетіспеушілігі,
- Бүйрек қысымының жоғарылауы,
- Аз дозадағы дәрілердің ағзаға әсерінің болмауы,
- Иммуитет төмендеуіне әкеледі.

Кез-келген сапасы жоғары инъекциялардың өзі ойдағыдай медициналық стандартқа сәйкес болмай шығады. Мысалы, Пекин қаласындағы ауруханаларда тексеріс кезінде 1 мл. 20 % манитті сұйық дәрінің ішінен 4а 30 микрометрлі 598 мөлшерлі бөлшектер байқалған. 1 мл. 50 % глюкозаға пенциллинді қосқанда 2-16 мкр. 542 мөлшерлі бөлшектер байқалған. Санағанда 500 мл. сұйық дәрі ішінде 20 млн. мөлшерлі бөлшектер бар. Адам ағзасындағы ең майда капиллярлардың диаметрі – 4-7 микрометр. Сұйық дәрі ішіндегі 4 мкр. асатын мөлшерлі бөлшектер адам жүрегінде, өкпесінде, бауыр

да, бүйректе, бұлшықеттерде, терідегі капиллярларда жиналып, осы үрдіс жалғаса берсе, тікелей капиллярлық тромбоз пайда болады. Веноздық қысым жоғарылап, өкпе артериясының гипертензиясы, өкпе фиброзы, қатерлі ісікке шалдығуы мүмкін. Бөлшектер бөгеттелген жерде жергілікті қан жетіспеушілігі, ишемия, ісіну, қабыну, аллергия пайда болады.

Дәріні тамыр ішілік енгізуді:

- Аурудың тез өршуінде;
- Су мен электролит жетіспеуі мен тепе-теңдік бұзылысында құсу, іш өту;
- Аурудың асқынуында;
- Ауызбен ішетін дәрінің көмегі болмаған жағдайларда жүргізу керек.

Біздің медицина орталығына дәріні тамыр ішілік енгізуден әбден шаршап, иммуитеті төмендеген науқастар жиі келеді. Соларға ежелден келе жатқан шығыс емі – ине терапиясы мен тибеттік шөп дәрілермен емдеуді жүргізіп, ауруын жеңілдетеміз.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

Өмір бойы бір орында тапжылмай отырып жұмыс істеп келе жатқан адамдар мен салауатты өмір салтын ұстанбағандар геморрой ауруына жиі ұшырайды. Бүгінгі таңдағы дәстүрлі медицинада бұл ауруды ота жасап алып тастайтын болса, «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығында ине арқылы емдейді.

Геморройдың жанға батып, азаптайтыны үлкен дәретке отырған кезде білінеді.

Оны уақытында емдемей, асқындырып алуға мүлдем болмайды. «Не өзің көре алмайтын, не басқаларға көрсете алмайтын геморройға күле қарамаңыз» деп, бекер айтылмаса керек.



ГЕМОРРОЙДЫ АСҚЫНДЫРЫП АЛУ ҚАУІПТІ

Күрделі аурулардың бірі болып саналатын геморрой қатты асқынған кезде тік ішектен қан кетеді. Дер кезінде емделмеген жағдайда көтенішек түйіндері қабынып, ол қан тамырларының қабынуына алып келеді. Осы кезде көтенішек түйіндері ісініп, қатайып, қатты ауыртатын болады. Дәретке отырған кезде ауырсыну сезімі одан сайын күшейіп, кейде дене қызуы көтеріліп кетеді. Аса асқынған түрінде көтенішектің ішінде іріңді қан толып, кейіннен ол жарылғанда орнын тесік немесе тілік түріндегі жарақат басады. Осы жарақат пайда болған тұста науқас адам ең азапты күй кешуі басталады.

Геморрой ауруы пайда болғанда мына белгілер білінеді: тік ішектің аузы күйдіріп ауыртады, дуылдап қышып шыдатпайды және үлкен дәретке отырғанда ашық қызыл түсті қан тамшылайды. Жалпы, геморрой сыртқы және ішкі болып екі түрге бөлінеді.

Сыртқы геморрой – ішектің аузын қысып тұрған бұлшық еттердің тұсындағы көк тамырдың

зақымдануы салдарынан туындайды. Сондықтан да, оны байқау қиын емес.

Ішкі геморрой – керісінше, тік ішекті қысып тұрған бұлшық еттің үстіңгі тұсындағы көктамырдың зақымдануы салдарынан болады. Ішектің ішкі жағында тұрғандықтан, олар көзге көрінбейді.

Ал, анатомиялық тұрғыдан қарағанда, ішкі түйнек пен сыртқы түйнектің бір-бірінен айырмасы жоқ. Екеуі де көкшіл-қызыл түсті, үстінен саусақпен басқанда былқылдап тұрады. Кейбір жағдайларда сыртқы түйнек ішкі түйнекпен бірге пайда болып жатады.

Үлкен дәрет кезінде көп мөлшерлі қан кетуі салдарынан адам ағзасында темір элементі азайып, қан аздықты тудыруы мүмкін. Жалпы, геморрой ауруын тудыратын не нәрсе дегенге келсек, ең алдымен, көк тамыр қабырғасының жүре келе пайда болған өзгерістері, қан тамыры құрылымының әлсіздігі себеп болады. Бір орында тапжылмай отырып, жұмыс істейтін адамдар геморройға жиірек ұшырайды. Іштің созылмалы

қатуы, тамақты аса тоя жеуден, ащы астарды көп пайдалану, сондай-ақ, арақ-шарапқа шектен тыс әуестену, ретсіз жыныстық қатынастар осындай азапты ауруға душар етуі мүмкін.

Бұл ауруға шалдыққан жандардың ем-дәмдік тәртіпті қадағалағаны дұрыс. Алкоголь, кофе мен ащы тағамдармен әуестенбеген абзал. Жеке бас тазалығын ұстап, дәретке жүйелі түрде отыру, әсіресе, нәжісті іште сақтамай, ішекті босатып тұруды әдетке айналдыру – науқастың басты міндетіне енеді. Егер, іш қатып, дәрет жүрмей қалған жағдайда іш жүргізетін дәрі-дәрмектерді пайдалануға болмайды. Олар одан сайын ішекті қабындыруы мүмкін. Оның орнына аздап парафин майын ұрттап алу әлдеқайда ұтымды. Іш қату кезінде көбірек жеміс-жидектерді, жарма түріндегі талшықты тағамдарды көбірек жеу керек.

Геморрой аса қорқынышты емес, дегенмен, асқындырып алған жағдайда ауру күрделеніп, иесін азапқа салады. Аса асқынған түріне ота жасалынады. Ота жасау тексеріс нәтижесінде дәрігер тарапынан тағайындалады. Дәстүрлі медицинада криохирургия емі бойынша көтенішектегі түйіндерді суықпен тоңазытып алып тастайды. Дерт басталысымен мамандарға көрініп, ем белгілетіп алу қажет. Асқынған жағдайда ауру басқа да ағзаларды зақымдап, соңы қайғылы жағдайларға апаруы мүмкін.

Дайындаған -
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ

ҚОМАҒАЙЛЫҚТАН К

Халқымыздың ауыз әдебиетінде бір тайдың етін бір өзі жейтін, «түйені түгімен, арбаны жүгімен жұтатын» мешкейлік туралы аңыз әңгімелер бар. «Жігітке мешкей деген жақсы ат емес», «Мешкейлік, маскүнемдік жарлы қылар, Ұйқышылдың киімі тоз-тоз болар» дейді қазақ нақылы. Яғни, адам баласына асқан қомағайлық ешқандай пайда бермейді. Денім сау болсын деп санайтын кез келген адам ұйқы мен қомағайлыққа салынбағаны жөн.

Үнемі өзінің ішіп-жемін бақылап, түлкіқұрсақ болып жүретін адамдар жүректі тазартып, нәпсіні басады әрі ілімді нәсіп етеді.

Бірақ апырып-жапырып, ойсыратып, тамақ көрсе өзгені де, өзін де ұмытып кететін жандар жоқ емес. Қомағайлық, ашқарақтықпен өмір сүретін адам не нәрсені болса да, қидай сыпырып жеуге дағдыланып алады. Ашқарақ, қомағай адамға біткен тағы бір жағымсыз қылық - жан-жағына жалақтап қарай беру екен.

Ал, басында өзгелерге ұқсаған дене бітімі тіпті, ұсқынсыз май қабаттарымен қаптала береді де, тіпті өз киімін өзі кие алмайтын, жуынып та жарытпайтын, өзін-өзі игере алмайтын бейшара «алыпқа» айналады.

Одан соң қомағай адамның психологиялық жағдайы да күйзеліске ұшырайды. «Мен ешқашан өзгелер сияқты әдемі бола алмаймын. Неге мен осыншама сиықсызбын, еш киімге сыймаймын, ешқайда бара алмаймын, айналамдағылардың бәрі мені мазақ етеді» деген сияқты ойлар жанын жегідей жеп, барлық өшін тамақтан алып, асап-қарбытып жеумен болады.

Отбасы мен достарынан алшақтап, депрессия мен ұйқысыздыққа шалдығады.

ҚОМАҒАЙЛЫҚ ҚАЛАЙ ПАЙДА БОЛАДЫ?

Нақты мынадан болды деп бір себепті ғана атай алмаймыз. Өйткені, көптеген ішкі-сыртқы факторлардың әсерінен жинақтала келіп, пайда болады.

Кейбір адамдарда тіпті тұқымқуалауы да мүмкін. Әдетте ата-әжесі, әке-шешесі немесе

нағашы жұртынан біреуі толық болса, оның ұрпағы да семіздікке, мешкейлікке бейім тұрады. Бірақ, шындап кіріссе, ішкі жігер күшпен оны да жеңіп шығуға болады. Кейбір адамдар ұйқыдан оянғанда қарындары ашпай тұрғанын сезінеді, төбеті болмайды. Сол қалпымен күні бойы ештеңе жемей, түстік асты да қажет ете бермейді. Бірақ, кешке аш асқазан тартылып, мидан аштық сигналдары түсе бастағанда, бір отырғанда бір күннің мөлшерінен асып кететін тамақты түк қалдырмай жеп қояды. Бұл әрине, кешке қарай жұмысын бәсеңдететін, тыныштық режиміне көшуге дайындық жасайтын ішкі ағзаларға ауыр салмақ. Оны асқорыту, зәр шығару т.б. мүшелер күндізгідей толық атқарып шыға алмайды. Соның салдарынан, ағзада толықтай зат алмасу бұзылады. Ал, адам бірте-бірте мұндай көп тамақты тек кешке ғана емес, кез-келген уақытта қажет ететін болып алады.

Дұрыс тамақтану – бұл таңертең тойып, түсте тоғайып, кешке жеңіл-желпі ғана тамақтану екенін қомағай адамға айтсаңыз, ол сізді «тамақты қызғанып отыр» деген ойда ғана болады.

Тағам ішудің өз мәдениеті, орны, қажеттілігі бар. Осының бәрі түсініп, санаға әбден сіңіріп, үнемі белгілі бір уақытта, белгілі мөлшерде түрлендіріп тамақтану керек. Қомағайлық пен денсаулықтың шекарасы - осы ас ішу мәдениетінен бөлінеді.

Ашқарақтық пен қомағайлық қан тамырлары мен бас миындағы тамырларда холестериннің жиналуына әкеледі. Жоғары холестерин тамырдың бітелуіне және жүрек ауруларына себеп болады.

Кез-келген дерт бір ғана мүшеге тән болмайды, ол жалпы ағзаның өлсірегенінің белгісі. Сондықтан, ауруды емдеу үшін, ағзаны толық емдеуге тура келеді. Ал, қомағайлыққа ден қойған жандар бұл әдеттен арылу үшін ағзасын тазартып, ішіп-жейтін барлық тамақ түрлерін қатаң бақылап отыруы шарт. Ас – адамның арқауы, дегенмен, қомағайлық пен ашқарақтық ағзадағы қалыпты зат алмасуын бұзады. Соның кесірінен семіздік пайда болып, ағза одан әрі бұзыла бастайды. Ішкі органдардың қызметі бұзылып, қант диабеті, атеросклероз, қан қысымының көтерілуі пайда болады. Қомағайлықтан құтылудың басты қағидасы - адам тамақ жеу үшін емес, өмір сүру үшін тамақ ішетінін ұмытпау.

Тағы бір нәрсе, ем алуға келген аурухана стационарында, шипажайда т.б. жерде жатқан науқастарға туған-туыс, таныстары құр қол келіп, жеміс-жидек, т.б. жеңіл-желпі тамақ түрлерін өкелуді ұят санап, майы шылқыған қуырдақ, манта, қақталған, сүрленген т.б. азық түрлерін, тәтті-дәмді нан түрлерін үйіп-төгіп алып келіп жатады. Жатып ем қабылдап жатқан науқас ондай тағамдарды еш қозғалыссыз жатып жей беру салдарынан, аз-ақ күнде мешкейге, тек тамақты ойлап тұратын қомағайға айналады.

«Тамақты тойып ішпесе, дәрі сіңбейді» деген түсінік қалыптасқан. Бұл дұрыс емес. Тәніне дерт, жанына күйзеліс ұялаған адам тамақты шектеу керек. «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығының басшысы Жасан Зекейұлы осы жағына да ерекше көңіл бөліп келеді. Ол осы орайда: «Сан ғасырлық тарихы бар емдік диеталар бекер жасалмаған. Оның пайдасы ұшан-теңіз. Адам түгілі, жыбырлаған жәндіктен бастап, ұшқан құс, жүгірген аң да әлдеқалай ауырса, ашығып емделеді. Бұл денедегі артық токсиндерді, ауру тудырғыш микробтарды жоюға арналған бірден бір табиғи ем. Ауырған кез-

ҚҰТЫЛУ

де, уақытша ашығып, дәрігердің кеңесін бұлжытпай орындау шарт. Сондықтан, стационарда жатқан науқастарға артық тағам кіргізуге тиым салынған. Стационар асханасы науқастар ағзасына қажетті дәрумендерге бай, сіңімділігі жоғары ас мәзірін ұсынады. Әр күнгі мәзір түрленіп отырады. Сонымен қатар, өзіміздің ұлттық, сан түрлі дертке шипа қымызымыз мен қымыранымыз да асханамыздан үзілмейді. Біздің орталық ең алдымен, табиғи емге негізделген. Бізге келіп емделушілерге өзін-өзі табиғи жолмен сауықтыру үшін фитнес залын да ашып қойдық. Дененің сергектігі, ширақтығы кез келген аурудан тез арада жазылуға себеп екенін әрқашан науқастарға ұғындырып келеміз. Қандай ауру болса да дене тәрбиесінің зияны жоқ, тек ретімен дұрыс пайдаланса болғаны.

Мешкейлік – қасиетті Құран-Кәрімде де айыпталатын қылық. Қомағайлық әрі ашкөздікпен тоя тамақ жеуді шаріғатымыз құп көрмейді әрі ол денсаулыққа да зиянды болып табылады. Мешкейлік, қомағайлық дертінен арылу үшін де мұсылмандарға керемет мүмкіндік берілген. Ол – толық бір ай ораза ұстау парыз етілген рамазан айы. Ең бастысы, ораза тәнді тазартып қана қоймай, жан-дүниеге рухани қуат беретін әрі нәпсіні тізгіндеп, тәрбиелеуге жетелейтін құлшылық. Екіншісіне келсек, егер адам тамаққа деген нәпсісін тежеп ұстаса, онда семіздікке бой алдырмауға әбден болады. Қасиетті ислам дініндегі отыз күн ораза ұстау, бес уақыт намазға жығылу да адамның көптеген пенделік күнәларының бірі – тағамға деген нәпсіні тиюға немесе бәсеңсітуге бағытталған» деп, өз пікірін білдірді.

Шындығында, ораза қомағайлықтан құтыла алмай жүрген адамға керемет сый, таптырмас мүмкіндік. Бірақ, оны тереңнен түсіне білу керек. Асқазан тазарады, тарылады, дене салмағы аза-



яды, бір жыл бойы тыным таппай жұмыс істеген ас қорыту жүйелері дем алып, ретке келеді.

Үнемі тамақтануды ойлап тұратын қомағай, тойымсыз, қанағатсыз адамға ең бастысы, тамақты алмастыратын басқа алданыш керек. Ол әрине, қимыл-қозғалыс, жаттығу, дене еңбегі.

Дене шынықтыру дегеніміз – кез келген физикалық жаттығу. Оның белгілі заңдылықтары мен принциптері болады. Осы принциптер мен заңдылықты сақтай отырып, адам айналаны қоршаған, сыртқы орта факторларының зиянды әрекетіне қарсы тұруы.

Алдымен ішіп-жеуін ретке келтірген адам, дене тәрбиесіне өзін үйретеді. Онда ертемен жаттығу жасап, таза ауада жүріп, өзіне-өзі массаж жасауы керек. Осындай дене тәрбиесіне үйренген соң, ақырындап екінші кезеңге өтеді. Мұнда бұрынғы жаттығуларға қоса, бірнеше километр жазықтықта жүреді, баяу жүгіреді, суда жүзіп, қыс мезгілінде шаңғы теуіп, әр түрлі дене еңбегін істей алады.

«31 телеарнадан» былтырдан бері реалити шоу түрінде «Салмақхана» жобасы көрсетіліп келеді. Жобаның алғашқы іріктеу байқауларында салмағын

азайтсақ деген жандарда тіпті есеп жоқ екенін байқадық. Қатысушылардың арасында 150 кг, тіпті одан да үлкен салмақта бар-жоғы 20 жастағы қыздар мен жігіттер келгенін көріп, таң қалдық. Жоба барысында берілген анықтамалар мен айтқан сөздеріне қарағанда олардың барлығы да тамаққа келгенде өз нәпсілерін тыя алмайтын жандар болып шықты. Ең қуаныштысы, жоба соңына дейін олар 50-70 кг арасында салмақтарын жоғалтып, ертеңгі күндеріне деген сеніммен, өткен жобада тіпті, біреулері отбасы құрап шықты. Әйнек үйдегі күнделікті бақылау, диета мен дене қозғалысы, жаттығу оларды дене салмағымен қоса, қомағайлық дертінен де айықтырғанына бүкіл ел болып куә болдық. Яғни, адамның қолынан келмейтін нәрсе жоқ. Тек, өзін-өзі қатаң бақылауда ұстау керек. Осы арада Елбасымызды үлгі етіп өтпеске болмас. Не ішем, не жеймін десе де алдында. Бірақ, ол кісі дұрыс тамақтану, саулауатты өмір салтын ұстау, спортпен айналысуды денсаулықтың кепілі екенін насихаттап, бүкіл халыққа үлгі болып келеді.

Дайындаған –
Жанна ИМАНҚҰЛ



ИССУЛАР ҚҰПИЯСЫ

Иссулар тарихы адамзат тарихымен тығыз байланысты. Ежелгі Мысырда, фумигациялау және бальзамдар өндірісінде үлкен рөл атқарды. Мысырлықтардың иссуларды қолдану тәжірибесі гректер мен римдіктерге де тарады. Парфюмерияны жеке дара дамуы XII ғасырда қарқын алса, XIX ғасырда иссулар өндірісі нағыз табыс көзіне айналды.

Адам баласы өмірінде жұпар, нәзік, тәтті, жағымды, тартымды иістермен қатар ащы, сасық, шіріген т.б. иістердің 70 мыңнан астамын айыра алады екен. Бірақ, оның бәрін сақтап, белгілі бір атаумен беру мүмкін емес. Тек мұрындағы иіс сезу сипатымызбен ғана айырмашылығын сезе аламыз.

Иіс адамға ғана емес, жанды-жансыз жаратылыстың бәріне тән. Иіс жануарлардың көбею, ұрпақ жалғастыру кезінде аса үлкен рөл атқарады. Еркегі мен ұрғашысы бір-бірін елітетін иіс бөлінген уақытта жұптасып, қалған уақытта жайбарақат қалыпта болады. Бұл да бір иістің кереметі шығар.

Әрбір адамның өзіне тән табиғи иісі болады. Бірақ, адам өз иісін өзі сезбейді. Ал, айналасындағы адамдарға бірден сезіліп, жағымды иіс болса, ол адамның жанында ұзағырақ қалуға тырысып, жағымсыз иіс сезсек, дереу кетуге тырысып тұрамыз.

Адамның иісі теріде, бездерде бөлінетін гормондардың, жыныс мүшелерінің шырышты қабықтарында болатын көптеген микрофлоралар мен бактериялардың қызметінен бөлініп тұрады.

Тері мен шырышты қабық микрофлоралары – адам ағзасындағы біртұтас микрофлораның құрамына кіреді. Басым бөлігі тоқ ішекте орналасады екен. Яғни, кімнен қандай иіс шығатыны алдымен тұтынатын тамақ түрлеріне байланысты. Ағзада зат алмасу дұрыс жүрсе, артық токсиндер мен қалдықтар уақытында тазартылып отырса, сөзсіз адамның иісі де жағымды болады.

Иістің негізгі құпия қызметі еркек пен әйелді бір-біріне еліту, жақындастыру екен. Сезімнен, сыйластықтан, түсіністіктен, бір көргеннен ұнату т.б. бөлек гормондық, жыныстық ерекшелікке байланысты бөлінетін иістер қос жыныстың бір-біріне деген ынтызарлығын тудырады деп айтылуда.

Осы саланың зерттеушілері әр адамның өзіндік табиғи иісіне ештеңе балама бола алмайды деп қорытындылауда. Әтір ме, керемет иіссу ма, ол маңызды емес, басты сиқырлаушы тазалықты сақтаған, дұрыс тамақтанатын, алкоголь, темекіге уланбаған адамның денесінің өзіндік иісі екеніне біз де қосыламыз. Табиғи жұпар ұрпақ жалғастыруға деген табиғи түйсікті қоздырады.

Дегенмен, адамның өз дене иісін одан ары еліктіргіш, жағымды реңкке бөлеу үшін қызмет ететін парфюмерия өндірісі сол себепті де ең табысты бизнес көзінің бірі. 30-50 мл. құтыдағы әтірлер мен иссуларды аспандаған бағасына қарамастан ойланбастан сатып алатын әйел заты мен ер азаматтар қаншама?!

Және бұл үрдіс адамзат баласы бар жерде үзілмей жалғасты бола беретіні анық. Қазіргі дамыған заманда техника мен технология көмегімен түрлі хош иссулар мен иссулар аса қарқынмен шығарылуда. Көңіліңізді көтеріп, рухыңызды сергітіп, баурап алатын иістерімен жаныңызды жадыратады.

Дұрыс таңдалған хош иісті су сізді асқақтатып, өзіңізге деген

сенімділік береді. Дегенмен, кей кезде дұрыс таңдалған жұпарды бұрыс шашуыңыз да мүмкін. Әтірдің бір шашымы бір сағатқа дейін, ал иіссу 2-4 сағат бойына сақталады. Парфюмды су құрамында едәуір концентратталған хош иіс болады және 6 сағатқа дейін сақталады. Сол себепті хош иісті жағдайға қарай таңдаңыз.

Егер, кішігірім кеңседе жұмыс істесеңіз, өткір қаныққан иісті таңдамаңыз. Сатып алар алдында хош иісті сынақ қағазға немесе білезіктің ішкі тұсына шашып, 5-10 минуттай күтіңіз. Таңдау барысында әрбір хош иістен соң кофе дәнін иіскеңіз. Кофе хош иісі иіс сезімін жылдам қалыптастырады. Барлық хош иістер бірнеше категорияға жіктеледі:

Балғын, суық, ағаш, гүлді, дәмдеуішті т.б.

Бірінші өзіңізге сай келетін категорияны таңдаңыз да, өзіңізге қатты ұнағанын алыңыз. Ұзақ уақыт сақталу үшін парфюмды тек таза денеге шашыңыз. Иіссіз немесе сөйкес иісуыңызға сөйкес келетін хош иісті гельді пайдаланыңыз.

Парфюмды дұрыс шаша білу қажет. Терінің едәуір жылы аймағына қарай шашыңыз. Концентрациясына қарай 10-15 см. қашықтықта шашыңыз. Парфюмді теріде ысқыламаңыз, өйткені, терімен химиялық түрде әрекеттескенде, хош иіс құрылымы өзгереді.

Хош иссулар сатып алғанда, әрине, олардың иісінің тұрақтылығын ойлаймыз. Негізінде түпнұсқа ғана тұрақты хош иіс бере алады, дегенмен, хош иістің



тұрақтылығын арттыратын бірнеше факторлар да бар.

Бірінші. Хош иіссуды қараңғы жерде сақтаңыз, мысалы, шкафта немесе киім арасында.

Екінші. Хош иіссуды тері тесігіне кедергісіз ену үшін таза теріге шашыңыз.

Үшінші. Хош иіссуды шашардан бұрын ылғалдағыш крем жағып алсаңыз, тұрақтылығы басым болады.

Қазір жұпардың мыңдаған түрі бар. Олар бағасына, иісіне, дизайнына қарап бөлінеді. Сатып алушы талғамы мен мүмкіндігіне қарай таңдау жасайды. Бірақ, дүкенде ұнаған иіссу кейін басыңызды ауырттып, жүрегіңізді айнытуы мүмкін. Неге? Себебі сіз этил спиртінің орнына метил қосылған, үйлесімсіз құраммен дайындалған жұпарды сатып алдыңыз. Сізге сатушы жарты сағат мақтаған өтіріңізді енді қайтарып бере алмайсыз. Иіссулар қайтарып беруге болмайтын тауарлардың тізіміне енген.

Кім болса да әлемдік брендке айналған иіссуларды себінгенді қалайды. Олардың бағалары да көпшіліктің қалтасына сай келе бермейді. Бірақ түпнұсқадан айнымайтын етіп жасалатын көшірмелер де болады. Көп жағдайда осы көшірмелерге алданып қалып жатамыз.

Мұндай жағдайлардан сақтануға бола ма?

Таңдаған иіссуыңыздың қорап

картоны тығыз, сыртындағы жазуы айқын болуы керек. Штрих кодына мән беруді де ұмытпаңыз. Сатып алғалы тұрған тауарыңыздың сертификатын сұраңыз. Бұдан қысылудың реті жоқ. Себебі, сіз құжат сұрауға құқылысыз. Сатушы сізге құжатты көрсетсе, мұқият болыңыз. Мұндай құжат тек бір өнім түріне беріледі. Демек, сертификатта бірнеше атау жазылмауға тиіс. Сосын шын сертификаттағы мөр көшірме болмауы керек.

Түпнұсқалы өтірдің сыртқы сауыты сапасы жоғары шыныдан немесе хрустальдан жасалады. Өйткені, тұрпаты ерекше сауытты көшіру технология жағынан күрделі, әрі қымбат. Сондықтан, мұндай қымбат сауытты өтірлерді көшірме зауыттар жасай бермейді.

Этил спиртінің орнын метилмен ауыстырған тек химиялық қоспалардан тұратын иіссулар сөзсіз аллергия тудырып, улануға дейін апарып, иммундық жүйені әлсіретіп, кез келген шаң-тозаңнан көзіңіз қызарып, түшкіре беретін дертке тап боласыз. Сондықтан, сапасыз иіссулардан денсаулыққа белгілі бір дәрежеде қауіп төндіретінін де баса қаперде ұстаған жөн.

Елімізде “Қазақстанның жұпар иісі” атты жоба аясында кең-байтақ жеріміздегі жұпар иісті гүлдер мен өсімдіктерден иіссулар жасап шығару, оны әлемдік нарыққа

шығару мақсаты қойылды. Бұл жобаға Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің жанынан құрылған қолданбалы химия институтының ғалымдары үлес қосып жатқаны қуантады. Отандық ғалымдарымыздың қуантарлық табыстары да баршылық.

Атап айтқанда, олардың жусаннан иіссу өндіруге болатынын дәлелдеп шыққаны көңіл қуантады. Бұл жағымды жаңалық елімізде өзге ешбір елде жоқ осы сала бойынша зауыт салуға жол ашуы мүмкін.

Өйткені, сайын даламызда бұл қастерлі шөптің көптеген түрі кездеседі. Бұлардың әрқайсысы өзіндік ерекше қасиетке ие екенін ешкім жоққа шығармайды. Қазіргі таңда отандық ғалымдарымыз осы өсімдікті зерттеу ісін жүйелі түрде жалғастырып, одан түрлі өнімдер алуға жолға қоюда. Жусаннан тек эфир майын алып қана қоймай, одан иіссу өзірлеу мәселесі де институт мамандарының басты назарында тұр. Бұл өсімдіктің өткір иісті қасиетін негізге ала отырып, үш жыл көлемінде тер төккен химиктер осы аралықта түрлі өнім дайындап шығарды.

Қазіргі таңда аталған өсімдіктен жасалған иістендіргіштерді медициналық мекемелер жағымсыз иісті жоюға, бактериялардың тарауына жол бермеуге пайдалана бастаған.

Қолданбалы химия институтының мамандары жусанның құрамынан эфир майын өндірген. Таза табиғи өнімнен, оның үстіне елімізден жиналған жусан шөбі дәрі-дәрмек жасауға да таптырмас шикізат болып табылады. Сондай-ақ, тыныс жолдары қабынуы, жалпы иммунитетті көтеру үшін еліміздің аумағында өсетін шөптерді дұрыс пайдалана алсақ, әрі ол қолжетімді бағада сатылымда болса, ел экономикасын көтеруге де көмек берері анық.

Кез келген шөптің өз иісі, жұпары болады. Олардың иісін алу, ароматерапия заттарына, иіссулар құрамына өндіру алдағы уақыттың еншісінде. Өз еліміздің өндірісінен шыққан қандай да бір хош иіс су әлемдік брендке айналса, бәрімізге мақтанш болары сөзсіз.

Дайындаған –
Ж.ИМАНҚҰЛ

ЕМШІ ЖӘНЕ ЖЕТІ КИИМ

Жағамыздың жайлау болып тайраңдап жүргеніміз апамның арқасы екен. Ол науқастанып қалғалы бері берекеміз кетіп, ойын-сауықтың, той-думанның, қыдырыстың бәрі көзден бал-бұл ұшты. Мені қойшы, әсіресе Сәлимаштың қабағы түсіп кеткен. Қайтсін, ақсаусақ байғұс, бұрын апамның жалғыз өзі-ақ шыр көбелек айналдырып тастайтын шаруаның бәрі соған жегіліп, шашы кетті қобырап, сүрмесі қалды жайына, беті опаланбай, тырнағы боялмай әрең-әрең жүр. Әжесі ауырмай жүргенде бірінен соң бірі жарыса туған үш бірдей ұлым өздерімен өздері болып ойнап жүруші еді, соңғы кездері олар да шеттерінен жылауық болып кетті.

Сәлима екеуіміз апамды дәрігерге апарайық деп үгіттеп көріп едік: «Құдай жанымды алатын болса осында-ақ алсын» деп қолын бір-ақ сілтеді. Апамның қырсық мінезін жақсы білемін. Жақтырмай қалса бітті, аузынан бір елі тастамай отыратын Алла Тағаласының өзін ұрсып тастаудан тайынбайды.

Күндегі әдетім бойынша сүт пен нанды арқалап, жұмыстан оралған мені келіншегім ымдап, ас бөлмесіне шақырды.

- Кәкіш, - деді ол сыбырлай сөйлеп, - біздің қаладан бір емші шығыпты, оның жанында Кашпировскийдің өзі жіп есе алмайтын ұқсайды. Жүрек-қан тамырлары, қан қысымы дейсіз бе, жоқ әлде бүйрек, бауыр, остеохондроз дейсіз бе, бәрін жазып жібереді екен әп-сәтте.

Бір кекеш бала екі күннің ішінде таптаза сөйлеп кеткен, бір соқыр шалдың екі көзі қайтадан көретін болыпты, ал, ғаламат демей көр. Апамды сол емшіге көрсетсек деп едім.

- Мынауың ақыл, - дедім әкем қайта тірілгендей қуанып, - ойбай, ертеңнен қалдырмайық.

Сәлима ертесіне зырылдағаннан зырылдап отырып, әлгі халық арасында аңыз болып жүрген емші әйелді әкелеп-көкелеп, үйге ертіп келді.

Емші апамды дәл қарсы алдына отырғызып қойып, емін бастап кетті.

- Бисмилл-л-ләһир – рахмани-р-рахим, - деді ол таспасын қолына ұстап. – Жаны таза, адал пейілді, өзі жомарт, бойына имандық қасиетін ұялатқан сырқатқа қол ұшын беру Алла Тағаланың алдындағы борышым.

Сонан соң апамның тамырын ұстап, сайрай жөнелді.

- Өзің қолы ашық, иман жүзді бәйбіше екенсің. Соңғы кезде сені ауру меңдеп



алыпты. Иә, иә жүрегіңнің қан тамыры ісінген, жүйкең де әбден жұқарыпты, құдай басқа салмасын, бауырың мен бүйрегің де сау емес.

Қалай білмей жүргенбіз, апамның бір басына қаншама ауру жабысып алған, есіміз шығып кетті бәріміздің.

Емші қайтадан қолындағы таспасын тарта бастады.

- Иә, иә, көріп отырмын бәрін де. Әрмен кет, жоғал! Сендердің айрандай ұйып отырғандарың кейбір дұшпандарыңа ұнамайтын ұқсайды, о тоба! Бәріңе көз тиген, қырсық шалған. Өне, үйде жың-шайтан шыр көбелек айналып, кетпей жүр. Кет дедім ғой мен саған, кет кәпір!..

Онсыз да әзер отырған апам жылап қоя берді. Оған балаларым қосылып кеп берді, үйдің іші азан-қазан.

- Өзің бір дуалы жан екенсің, - дейді апам боздаған күйі. – Бәсе, жүрегім сезіп еді, бір қырсық бәрімізді шыр көбелек айналдырып жүр. Мені қойшы, асарымды асаған, жасарымды жасаған адаммын. Мына балам мен келінімді, анау жылап отырған немерелерімді құтқара көр, айналайын, олар үшін жаным садақа!

- Жылама бәйбіше, қорқытпа мыналарды. Саспаңдар, бәріңді де құлан-таза жазамын. Мен сол үшін келіп отырмын. Емші жанында жатқан екі пышақты жалаңдатып, ауаны сермей бастады. Бұл көрініс екі минут уақытқа жуық жалғасты да, енді емші қолына қамшысын алды. Ол ілулі кілемді, диванды, есік-терезені армансыз сабады-ау кеп.

- Кет, жүзі қара! Кет дедім ғой мен саған! Бұл үйде қандай ақың бар, жоғал! Емдеу он минутқа созылып, емші екпінін басты-ау, әйтеуір.

- Бәйбіше, алаң болмаңыз. Әлі-ақ жақсы болып кетесіз. Жың-шайтанның бәрін үйден қуып шықтым. Тағы екі күн келіп емдеймін. Бас-басыңа бір-бірден тұмар жазып беруім керек. Ол бәле-жаладан сақтайды сендерді. Бәле-жаланың бәрі бұл үйге әлі киіле қоймаған жаңа киімдер арқылы келген. Сондықтан да, әрбір адамнан жеті киім алып кетемін. Жамандық қалай келсе, солай кетсін қарасын батырып, - деді үһілеп.

Біз болсақ бар жылы-жұмсағымызды алдына тосып: «Киімі құрысын, жанымыздан садақа», - деп жатырмыз жарыса шулап. Бір қызығы, ертесіне апам, тәуір болып, тұрып кетті. Сол күні емші әйел тағы да келді, пышағын жалаңдатып, қамшысын үйіріп.

Үшінші күні ол емін аяқтап, бәрімізге бір-бір тұмардан жазып берді де, қыруар қаржыны қағып алды. Бәленің бәрі осымен кетсін деп апам, Сәлимаш, өзім және балаларым болып барлық бір киер киімімізді сыпырып тағы бердік. Сөйтіп, бүкіл жануя болып тыржалаңаш қалдық.

Жексенбі күні Сәлимаш екеуіміз бүкіл жиған-тергенімізді жинап, «Қара базарға» бардық баяғы. Баға деген удай. Бір туфли 20000 теңге. Құдай басқа салмасын. Әйелдердің қысқы пальтосы жүз мың теңге тұрады екен. Оны көргенде жұбайым талып қала жаздады.

Базардың нағыз қызған жеріне келгенде бір таныс бейне көлбең ете қалды. Тоқтай қалып, шұқшия қарадым. Иә, қателеспесем анау күнгі біздің үйге келген емші әйел. Бірақ, қолында тартқан таспасы көрінбейді. Бізден алған киімдерді ырылдатып сатып тұр. Көзіме бірден жылы ұшырап кетті. Өне, оң қолындағысы менің бірде киіп үлгірмеген шетелдік костюмім, сол қолында ұстап тұрған Сәлимаштың қысқы пальтосы.

Сәлимаш та оны бірден танып, сол сәтте-ақ тілден айырылып, қаққан қазықтай қалшиды да қалды. Сәлден соң барып, есін жиып, оған тіл бітті:

- Қайран қара түлкі жағасы бар пальтом, бірде-бір киюге үлгермеген туфлиім...

Екеуіміздің есіміз бір кіріп, бір шығып, «Қара базардан» ұзай бердік.

Әй, өзімізге де осы керек.

**Доқтырхан ТҰРЛЫБЕК,
сатирик жазушы**

Денсаулыққа пайдалы тағамдар

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

1. Сүт

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

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

2. Айран

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



мамандардың айтуынша, айранды кешкі уақытта ішкен пайдалы.

3. Тауық еті

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

4. Балық

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

5. Көкөністер

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

6. Киви, ананас және цитрус жемістері

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

massaget.kz

КҮЙІК ШАЛҒАНДА

Күнделікті тұрмыс-тіршілікте аяқ астынан ыстыққа күйіп қалатын жағдайлар болады. Күйік, ауырлығына қарай бірнешеге бөлінеді. 4-5-6-шы дәрежедегі күйіктерді тек қана дәрігерлер емдейді. Күйік шалған адамға алғашқы көмек көрсетіп, міндетті түрде жедел жәрдем шақырту керек. Жедел жәрдем келгенше науқасқа барлық гигиеналық талаптарға сай алғашқы көмектерді көрсетуге болады.

Алдымен суық сумен күйген жерді тазалап жуамыз. Сосын, жара аузын суық суда жарты сағаттай тұрғызу керек. Әдетте судың температурасы қаншалықты төмен болған сайын, соншалықты өнімді болмақ (бірақ, 5С төмен болмауы керек). Бірақ, қайнаған су болса бұл әдісті қолдануға болмайды.

Аз мөлшердегі тұзды суды жара орнына тамызып қойсаңыз, қабынудың алдын алады.

Жара аузына бал жақса, одан әрі қабынудан сақтайды.

Шикі жұмыртқаның ағы мен балды араластырып, жара аузына жақсаңыз қабынуды қайтарады және ауырғанды тоқтатады.

Алмұртты жапырақтап кесіп, жара аузына біраз уақыт таңып қойсаңыз, ауырғаны тоқтайды.

Кішкене балалардың күйген жарасына 25 грамм қарабұршақты қою етіп қайнатып, жара аузына жақсаңыз, өнімі жақсы болады.

Жеңіл күйік жарасы болса, құрғақ шай жапырағын отқа қақтап, шемішке майға араластырып, жара орнына жақсаңыз, ісікті қайтарып, ауруды тоқтатады.

Қол немесе аяқтың терісі күйіп,

зақымдалғанда дереу спиртке малған жөн. Бұл қызарып, су көтерілудің алдын алады. Егер, осылай бірнеше рет жалғастырсаңыз, күйген орын ақырын-ақырын қалпына келетін болады. Мақтаны спиртке малып, күйген орынды ауық-ауық сүртіп отырсаңыз да болады.

Дене май немесе қайнаған суға күйген жағдайда өсімдік майын қолдану керек.

Картопты жұқалап кесіп, күйіктің орнына таңуға болады немесе алоэні қолданыңыз.

Ескерту: Күйген жердің күлбірігін ешқашан да өз еркіңізбен тесуге және оны кір қолмен ұстауға болмайды. Арнайы медициналық қолғаптарды қолға киіп, таза дәкені қолдансаңыз, жараға инфекцияның түсіп кетуінен қорғайды. Күйікті міндетті түрде таза су немесе тұз ерітіндісімен жуыңыз.

САЛАУАТ – сараңдықтан сақтайды

Бірде Алла Елшісі (с.ғ.с.) қызы Фатимаға (р.а.): «Адамдар ішінде ең сараңы кім деп ойлайсың?» – деп сұраған екен. Фатима (р.а.) анамыз: «Алла Тағала нәсіп еткен дәулеттен садақа бермейтін адамды ең сараң деуге болар», – дейді. Сонда Пайғамбарымыз (с.ғ.с.): «Жоқ, менің атым аталған жерде маған салауат айтпағандар. Міне, солар – нағыз сараңдар!» – деген екен.

Жалпы, екі дүние сұлтаны болған Мұхаммед (с.ғ.с.) пайғамбарымыздың есімін естігенде салауат айтып, сәлем жолдау – барша мұсылманға міндет болып саналатын істердің бірі. Үмбетіне үлгі болып, сүннетімен сара жол қалдырған Сүйікті елшіге (с.ғ.с.) салауат айтқан адамның сауапқа кенелетіні тағы бар. Бұл жайында Алла Елшісінің өзі былай дейді: «Маған бір рет салауат айтқан кісіге Алла Тағала он сауап жазады». Демек, бір сәт уақытымызды қиып, бір ауыз салауат жолдасақ, Жаратушы құзырында сауап жинайды екенбіз. Қасиетті Құран Кәрімнің «Ахзаб» сүресінде Алла Тағала: «Расында Алла, Пайғамбарға рахым етеді. Және періштелер салауат айтады. Әй, Мүміндер! Оған

салауат және ықыласпен сәлем келтіріңдер», – деп әмір етеді.

Ислам ғұламалары әрбір мұсылман баласына өмірінде бір салауат айту – парыз деп бекіткен. Ал, Оның (с.ғ.с.) атын естігенде, жазғанда, оқығанда салауат айту – уәжіп, кейіннен қайталау – сүннет амал болып табылады.

Ақиқатында, көркем мінезді кемеліне келтіріп, пайғамбарлар падишасы атанған Мұхаммед Мұстафа (с.ғ.с.) өзіне айтылған салауатқа мұқтаждығы жоқ. Керісінше, біз оған салауат айтып, сәлем жолдау арқылы Алла Тағала құзырында мәртебеміз жоғарылап, кешірімге ие боламыз. Өйткені, Алла Елшісіне (с.ғ.с.) салауат жолдап, оған және оның отбасына береке мен тыныштық тілеу – жүрегімізді нұрға бөлеп,

сүйіспеншілік сезімін оятады. Ал, Алла Елшісін сүйген адамның жүрегі кірден тазарып, нұрлана түсетіні сөзсіз.

Әбу Дәрдадан жеткен бір хадисте Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) былай дейді: «Кімде-кім таңғы және кешкі уақыттарда маған арнап он рет салауат айтып, сәлем жолдайтын болса, қиямет күні менің шапағатыма бөленеді». Ал, Әлемнің рақым нұры, екі дүние сардарының атын ести тұра, салауатқа сараңдық танытқан жанның таулар жүндей түтіліп, көлдер құмға жұтылып, анасы баласынан безетін ақырет күні орнағанда, өкініштен опық жеп, сан соғып қалары ақиқат. Сондықтан да сынақ өмірдің әр сәтін сауапқа арнап, Сүйікті Елшіміз (с.ғ.с.) айтқандай сараңдықтан сақтанаық!

САЛАУАТ АЙТУ ҰНАМДЫ БОЛАТЫН ОРЫНДАР МЕН УАҚЫТТАР

Азан айтылған кезде азаншының сөздерін қайталап болған соң артынша салауат айту. Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) бір сөзінде: «Егер азан естіген болсаңдар, дереу азаншының сөзін қайталап отырыңдар да, артынша маған «Аллаһумма салли алә Мұхаммадин уә алә али Мұхаммад, кәмә саллайтә алә Ибраһимә уә алә али Ибраһим, иннакә хамийдун мәжйид» деп салауат айтыңдар...», – деп өсиет еткен.

Жұманың күні мен түнінде салауатты көбірек айту.

Оның аты аталғанда, жазылғанда және атын естігенде салауат айту. Бұған пайғамбарымыздың (с.ғ.с.) Тирмизиден жеткен мына бір хадисі дәлел: «Менің атым аталған жерде маған салауат айтпаған адам оңбай кетсін».

Дұғаның алдында және соңында салауат айту. Негізінде, әрбір дұға етуші адам әуелі Алла Тағалаға мадақ айтып, екінші Оның пайғамбарына (с.ғ.с.) салауат

ат айтып, сонан соң барып өз қалағанын сұрап, артынан тағы да пайғамбарымызға (с.ғ.с.) салауат айтуы керек. Пайғамбарымыз бұл жөнінде былай деген: «Екі салауат арасында айтылған дұға міндетті түрде қабыл болады».

Таңғы және кешкі уақыттарда салауатты көбірек айту. Бұл жөнінде ардақты сахаба Әбу Дәрда (р.а.) ақиық елшінің (с.ғ.с.) мына бір хадисін жеткізеді: «Кімде-кім таңғы және кешкі уақыттарда маған арнап он рет салауат айтып, сәлем жолдайтын болса, қиямет күні менің шапағатыма бөленеді».

Мешітке кіргенде және шығып келе жатқанда. Пайғамбарымыз (с.ғ.с.): «Мешітке кірерде «бисмиллаһ, алхәмдулиллаһ, уәс сәлату уәс сәләму алә расулиллаһ, Аллаһуммәғфирли зәнби уәфтәх ли әбуәби рахматик» деп және шығарда «бисмиллаһ, алхәмдулиллаһ, уәс сәлату уәс сәләму алә расулиллаһ, Аллаһуммәғфирли зәнби уәфтәх ли әбуәби фадлик» деп айтыңдар», – деген.

Қарғыс алма, алғыс ал



Я ЗАБЫЛ О ГРЫЖЕ

Первого января мне исполнился 72 года. В позапрошлом году я заболел и не мог ходить. Ходил ко всем врачам, ну много врачей обходил. Потом мне сосед Бахтыбай говорил, что в Алматы есть хороший медицинский центр «Жас-Ай». Он тоже не мог ходить. Говорить, что он здесь вылечился и стал себя чувствовать нормально. Зять привёз меня сюда. Профессор посмотрел и сразу начали меня лечить.

2007 году мне сделали операцию по удалению грыжи. После операции все было вроде нормально. Через два года опять вылезло грыжа и второй раз пришлось сделать операцию. Начало болеть вся спина. Потом, через несколько время я не мог передвигаться. Ходить не мог, правая нога отказывается. Я кушать не мог. Мечтал кушать сидя, как все нормальные люди. Жена подносила еду на диван, а я кушаю лёжа. У меня не было никакой надежды. А когда сосед говорил про «Жас-Ай», я думал, мне же всё равно терять нечего, ходить и сидеть не могу. Если ему стало хорошо, может и мне станет легче... Вот так и приехали сюда.

После второго курса мне уже стало легче. Мог посидеть и покушать сидя за столом. А через полтора месяца должен был проходить третий курс. После третьего курса уже начал ходить. Иногда забывал о костыль. Жена говорит: «Значит не нужен тебе костыль. Раз ты забыл про него, значит это хорошо!» Как говорится, мне помог Аллах, вместе с профессором. В медцентре очень добросовестные персоналы работают. Относится вежливо, приветливо. Тёплое отношение тоже лечить больного. Тут лечат больного травяными лекарствами, поэтому никакого вреда не приносят на организм.

Пусть клиника просветает. Это клиника многим людям делает добро и всем помогает. Желаю успехов вам в труде.

Дамир Гусамович Имаев

ОЙЛАЙСЫЗ-АУ, ӘРҚАШАН ЕЛДІҢ ҚАМЫН

(профессор, академик, медицина
ғылымдарының докторы
Жасан Зекейұлына арнаймын)

Ойлайсың-ау, әрқашан елдің қамын,
Айығуға жұмсайсың емнің бәрін.
Сенім артып өзіңе келгендерге,
Шипа болып дарыған сенің дәрің.

Өмірде талас та бар, тартыс та бар,
Басыңнан сан рет өткен бұл
жағдайлар.

Бұл заманда білімді мыңды жығар,
Көре алмаған кейбіреу жолда қалар...

Мемлекеттің байлығы – халқы болар,
Қорғасаң халықты, ісің оңар.
«Ізгіліктің ізі бар» кітабыңда,
Алғыстарын арнапты талай жандар.

Өмір – өзен, біледі елдің бәрі,
Өмір сүру адамның құштарлығы.
Адамға демеу жасап, өмір берген,
Қалайша ел ұмытады сендей жанды!

Дәрігер барлық кезде жанға дауа,
Өмірден көріп жүрміз, әрқашанда.
Жасеке! Ұжымың – абзал жандар,
Кітабыңнан байқадым оқығанда.

Біреу кедей, біреу бай байқасаңыз,
Емделуге жоқ пұлы, өзі әлсіз.
Байқаймын парасат мол өзіңізде,
Қайырымдылық көрсету – ұмтылыс іс.

Осы кезде бай болу – баршаға арман,
Еңбек еткен жетеді, сөзге илан.
Өзіңе бір Алла өмір берсе,
Таза еңбек жеткізер, сөз жоқ жалған.

Бірлікбай БАЛҒЫНОВ,
зейнеткер,
Алматы облысы,
Балқаш ауданы,
Көктал ауылы

ТҮС АРҚЫЛЫ «ЖАС-АЙДЫ» ТАУЫП, ЖАЗЫЛЫП ШЫҚТЫМ

Жүрсем басым айналып, қайта-қайта құлап қала беретіндіктен, Алматы қалалық №1, №7 ауруханаларында емделіп жүрдім. Ауруханадан шыққан соң, бес-алты күннен кейін ескі дертім қайтадан алқымнан қысып, баяғы әдетіме орала бердім. Сөйтіп, дертімнің беті бері қарамай-ақ қойды. Ауруханадағы дәрігерлер «Қанда тромбы бар. Біз оны емдей алмаймыз. Қытайға барсаңыз, сол жақта операциямен тромбыны алып тастай алады» деген болатын. Қытайға барып, пышаққа түсуді көңілім қаламай, өзім де екі ойлы болып жүрген кезімде бір күні түс көрдім.

Түсімде, бір биік баспалдаққа қарай өрлеп, шығып келе жатыр екенмін. Бірде қатты енгісіп, ары қарай жүруге шамам жетпей, әлім құрып, демалып тұрдым. Сол кезде, жанымнан бір бейтаныс орыс қызы өтіп бара жатады да, маған демеу болып, көмектесіп жіберді. «Өне бір жерде дәрілерімді қалдырып кетіпшінау» деп, ұмыт қалдырған дәрілерге қолым жете алмай тұрған кезде, қайтыс болған анам да жанымнан табыла кетті. «Міне, қызым, сенің ұмыт қалдырған дәрілерің мыналар!» деп, қолыма сол дәрілерді ұстатады. Аспанға қарасам, жаңадан туылған ай қияқтанып, жарқыраған сәулесін төгіп, керемет нұрланып тұр екен.

Осы түсті көре салысымен-ақ, өзімше жори бастадым. Анамның дәріні әкеліп бергені – өмір сыйлағаны. Аспандағы жаңа туған айдың кіргені – осы «Жас-Ай» медицина орталығы болар деп жақсыға жорыдым. Абысынымнан бір кездері «Жас-Ай» орталығы жайлы біраз естуім



бар болатын, сол есімде жатталып қалды ма екен, әйтпесе, бұл орталықтың қайда екендігін өзім де анық білмейтінмін. «Жас-Ай» журналын да шығарады дегені бар еді, іздестіре келе бір күні қолыма тиіп, 2014 жылы желтоқсан айында орталыққа алғаш рет телефон шалдым. Балаларыма да, ешбір жан баласына бір ауыз сөз айтпай-ақ, өзіме қажет деген қаражатымменен Алматы қаласындағы Алатау бөктеріне орналасқан «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығына қарай жол тарттым.

Осында он күн жатып емделдім. Қаншама ауруларды емдеп, аяқтан тұрғызып жүрген профессор, білікті дәрігер Жасан Зекейұлының өзі тамырымнан ұстап көріп: «Қандағы тромбыларды инемен емдеп жазуға болады. Қан қысымыңыз жоғары болғандықтан құлайсыз. Алла қаласа, дертіңіз бері қарап, аттай

жазылып кетесіз» деді. Міне, содан бері үшінші курсқа келдім. Бұрынғыдай басым айналып, құламайтын болдым, тек көзімнің арасында қызарып тұратындығы болмаса. Оны да алдағы уақытта емдейтін боламыз деп үміт берді. «Майлы тамақтар жеменіз, диета ұстап жүріңіз» деп, ақ халатты абзал жанды дәрігерлері үнемі ақыл-кеңестерін беріп отырады. Дәрігерлердің айтқандарын екі етпей орындап жүруге тырысамын. Бүгінде балаларым осы орталыққа мені өздері алып келіп жүр. «Сіздің орталығыңызға алып барамыз, жүріңіз» деп, арасында әзілдейтін де болды.

Ең алдымен, жас айды түсіме ендіріп, жазылып кетудің жолын көрсеткен Аллаға мың да бір шүкіршілік етемін. Екіншіден, «Жас-Ай» клиникасының бас директоры, білікті дәрігері Жасан Зекейұлының шипалы еміне деген алғысымды білдіремін. Бұл кісіні қазақтың маңдайына жазылған, Алланың жіберген адамы деп білемін. Өмір жасы ұзақ болып, халық үшін еткен еңбегі өз уақытында бағасын алып, жемісін көрсін. Өз заманының әйгілі емшісі болған Бек әулиенің ұрпағы болғандықтан да болар, бұл кісінің емдеу жолында бір тылсым күштің бары анық. Дегенмен, емшілік қасиетін біліммен ұштастыра білген Жасан Зекейұлы заманауи тұрғыда емхана ашқан адам. Еліміздегі емханалардан ерекшеленіп тұратын ұлттық үлгідегі медициналық қызметтері жанға қуат, денеге шипа береді екен. Орталықтың гүлденіп, еліміздің әрбір аймағында да осындай клиникалардың көбеюіне шын жүректен тілектеспін!

Ләззат БЕКБЕРГЕНОВА,
Алматы облысы,
Беріктас ауылы

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,

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

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

Время приема:

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

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



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

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

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

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

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редактор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Тілшілер

Сәуле ТАБАЛДИНОВА
Айман РАХМАНҚЫЗЫ
Баян МЕЛЬДЕШОВА

Беттеуші

Нұржан МӘДІЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

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

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

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



**«Жас-Ай» орталыгында
емделіп жазылған
балалардың қуанышында
шек жоқ!**