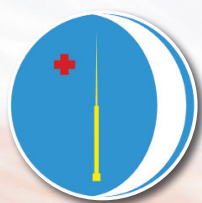


МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



№ 3 (24)
2013 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Дай

Тұрарбек АСАНОВ:

**Еңбек ете жүріп,
құрыштай шынығып,
болаттай шыңдалдық!**

16-18 беттер

Ауру азабынан айықтым!



Мен Қызылорда қаласының тұрғынымын. «Жас-Ай» медицина орталығында 2013 жылдың қаңтар айынан бастап емделе бастадым. Бетімнің нерв тамырларына салқын тиген. 2005 жылдан 2012 жылға дейін 7 жыл бойы осы аурумен арналысып бармаған дәрігерім қалмады.

Елімізде мұндай ауруларға ота жасалынып көрмеген екен. Тіпек 2006 жылы Астана қаласына ота жасайтын орталық ашылыпты. Мені дәрігерлер квотамен ота жасатуға Астанаға жібермек болды. Бірақ, жаздайы меннен де ауыр бір келіншек бірінші барабын болды. Мен келесі кезекке қалдым. Кейін, естісем, әлгі ота жасатқан адамның жаздайы жақсармапты. Сонымен, ота жасату ойымынан қайттым. Дәстүрлі медицинадан бөлек, көптеген шығыс медициналық орталықтарының да есігін тосдырдым. Қытайдан келген дәрігерлерден де ине қабылдадым. Бірақ, бұлардың ешқайсысы ауруымды жазуға көмектеспеді. Жаздайы күн сайын қиындай түсті. Сөйлеуден, тіпті тамақ жеуден қалдым. Жақ сүйегімнің тұсы тоқтаусыз дірілдеп жаныма маза бермеді. Сөйтіп, аурудың әлегіне түсіп қиналып жүргенде, «Қазақстан» ұлттық арнасының «Айтуға оңай» бағдарламасынан профессор Жасан Зекейұлын көріп, біліктілігіне көзімді жеткіздім. Бірден «Жас-Ай» медициналық орталығына келдім.

Мені қабылдаған профессор Жасан Зекейұлынан «Бұл ауру жазыла ма?» деп сұрадым. Бас дәрігер маған сенімді жүзімен қарап «Бәрі Алланың қолында. Құдай қаласа бұл ауруыңнан түбегейлі айығасың» деп ауру меңдеткен жаныма медет берді. Сол күннен ба-



стан он күн бойы бір курс ем қабылдадым. Одан кейін араға уақыт салып тағы екі курс ем қабылдадым. Бірінші кезеңнен-ақ, өзімді жақсы сезіне бастадым. Аузым сөйлеуге келе бастады. Еңтең тамақ ішетін болдым. Толық үш курстан кейін ауруымның барлық белгілерінен айығып, сау күніме қайта оралдым. «Жас-Ай» медицина орталығына алғаш келгенде жаздайымның ауырлығы соншалық, жалғыз жүре алмай, жұбайым жетектеп алып келген. Ал, қазір барлығы қалпына келіп, өмір өз арнасына түсті. Осы жерге келгенім үшін, Жасан Зекейұлынан ем алғаным үшін Жаратушыға мың шүкірлік еттім. Ауру азабынан айықтым!

Жақсыбек МЫРЗАБЕКОВ,
Қызылорда Қаласының тұрғыны

Қолыма қуат берді

Медицина саласында қызмет етіп, зейнетке шыққанмын. Зейнетке қалай шықтым, солай оң қолым қарадай талаурап ауыра бастады. Бара-бара көтерілуден қалды. Сосын өз ауданымыз Сарқанттағы, облыс орталығы Талдықорғандағы емханаларға қаралып, екі ай ем қабылдадым. Бірақ ондағы емдерден шина болмады. Ауруымды уайымдап жүргенімде, Алматыда жұмыс істейтін Құшақ деген қызым: «Ана, біздің қалада «Жас-Ай» медицина орталығы бар екен. Сіз сияқты науқас адамдардың талайы соған емделіп жазылыпты. Осыған келіп бағыңызды бір сынап көрсенізімі» деді. Рас екен. Академик Жасан Зекейұлының өзі тексеріп, оң жақ иықтың буыны



қабынған, созылмалы өт болу, созылмалы іш қату деген диагноз қойды. Бір курс ем алғанымда, салдырап қалған қолым иыққа дейін көтерілетін болды. Қойылған иенің, ішкен төп дәрілердің, уқалаудың ролі ерекше екен. Қазір екінші курс елімді қабылдап жатырмын. Түбегейлі жазылам деген үмітім зор. Қолы шиналы Жасан дәрігерге Алла риза болсын дегім келеді. Бар жаздайымды жасап, асты-үстіме түскен дәрігер Бибігүлге, мейірбике Жанарға, уқалаушы Мираға да мың да бір алғыс!

Нұржан Ахетқызы ОРЫМБЕКОВА
Алматы облысы, Сарқант ауданы
23.06.2013ж

МАЗМҰНЫ

1

**ӘЖІМНЕН
ҚАЛАЙ САҚТАНУ
КЕРЕК?**



5-беттер

5

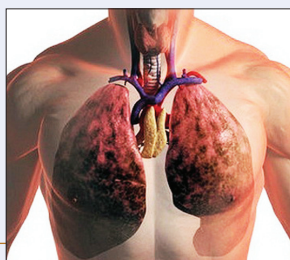
**КИЕЛІ
МҰРАМЫЗҒА
ТАҒЫМ**



24-25-беттер

2

**ҚАТЕРЛІ ІСІК
ҚАЛАЙ ПАЙДА
БОЛАДЫ?**



6-7-беттер

6

**ДЕТСКИЙ
ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ
ПАРАЛИЧ (ДЦП)**



20-21-беттер

3

**АРТЫҚ
САЛМАҚТАН
АРЫЛТАТЫН
ДӘРІЛЕРДІҢ
ЗИЯНДЫ ТҰСТАРЫ**



8-9-беттер

7

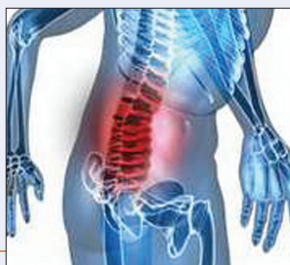
**ШАШ
БОЯУЛАРЫНЫҢ
ЗИЯНЫ БАР МА?**



22-23-беттер

4

**БЕЛ ОМЫРТҚА
ЖАРЫҒЫ**



10-11-беттер

8

**БАЛ ЖЕГЕН БАЛА
БІЛІМДІ БОЛАДЫ**



28-29-беттер

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
Жеке тұлғалар үшін				
74192	6 ай	589,80	613,32	622,32
	12 ай	1179,60	1226,64	1244,64
Заңды тұлғалар үшін				
24192	6 ай	799,80	823,32	832,32
	12 ай	1599,60	1646,64	1664,64

Каталог бойынша «Дополнение №3» деп, іздейсіз



Жасан аға, мен осыдан біраз жыл бұрын аттан құлап омыртқамды қатты ауыртып алған едім. Ұзақ жыл емделгенде сауыққандай болғанмын. Бірақ соңғы кездері жолдастарым және жарым, «жүргенде бір жағыңа қарай қисайып жүресің» дегенді көп айтатын болды. Сол кездегі жарақат әсерінен арқамның аздап ауырып жүретіні рас еді, бірақ елемейтінмін. Бұл не жағдай, ине емі омыртқаға пайдалы дейді, бір жауап берсеңіз екен...

*Олжас БАЙТІЛЕСОВ,
ОҚО, Мақтарал ауданы*

ОМЫРТҚА аурулары

Мен сіздің сауалыңызға түбегейлі, жан-жақты жауапты алдымен сіздің омыртқа бағаныңыз толық түсірілген рентген қағазыңызды және жарақат алған кездегі дәрігеріңіздің диагнозын көргесін айтқаным жөн болар. Көрмей тұрып сізге тұщымды жауап айтуға болмас. Дегенмен омыртқа туралы және оның кейбір қисаю себептері жайлы аздап мағұлмат бере кетейін...

ОМЫРТҚА НЕ СЕБЕПТІ ҚИСАЯДЫ?

Қалыпты омыртқа сырттай қарағанда түзу болады. Адам омыртқа аралық табақшаның өсуі ауруына шалдыққан соң өспенің өсуі дененің нерв түбірін тітіркендіреді. Адам ауруынан қорғанып табиғи түрде ауырмайтын ығына қарай икемделуден омыртқа қисаюы пайда болады.

Омыртқа қисайғанда сау жағына қарай томпаяды (кейде зақымдалған жағына қарай томпаюы да мүмкін). Бұл, негізінен өскен жердің қысымға ұшыраған нерв түбірімен байланысты болады. Егер өскен омыртқа аралық табақша нерв түбірінің сырт жағында болып, науқастың омыртқасы сау жағына қарай қисайса, өспенің нервті тітіркендіруі азайып, ауырғаны бәсеңдейді. Егер омыртқа зақымданған жағына қисайса, онда аяғы шымырлап ауырады. Кей жағдайда өскен омыртқа аралық табақша нерв түбірінің ішкі жағында (қолтық асты) болып, науқастың омыртқасы сау жағына қисайса, нерв түбірінің тітіркенуін күшейтеді де, аяқ

шымырлап ауыратын болады. Егер ауырған жағына қарай қисайса, онда ауру сезімі азаяды. Өскен омыртқа аралық табақша нерв түбіне тірелсе немесе екеуінің арасы езіліп кетсе, қалай қисайса да ауырады. Бұл жағдай белдеменің 4-5-буын омыртқа аралық табақшасы өскенде көп байқалады. Белдеменің 5-ші буынынан сегізкөздің 1-ші буынына дейінгі омыртқа аралық табақшасы өскендер жанына қисайғанда ауырғаны онша білінбейді. Бұл белдеменің 4-буын омыртқасының 5-буын омыртқаға қарағанда біршама икемділігінен болады.

БЕЛДЕМЕНІҢ АНАТОМИЯЛЫҚ ҚҰРЫЛЫМЫ ҚАНДАЙ?

Белдеме – адамның омыртқа осінің басты құрамдас бөлігі. Белдеме омыртқа осінің орта бөлігінде болып, жоғарғы жағы арқа омыртқасымен, төмен жағы сегізкөзбен тұтасады. Белдеме бесеу болады. Әрқайсысы омыртқа денешігі, омыртқа доғасы, омыртқаның үстіңгі буыны, астыңғы буыны, омыртқа қанаты және омыртқа қалақшасынан құралады. Белдеменің омыртқа денешігі мойын мен арқаның денешігінен үлкен әрі жуан болады да, негізінен, кеміктен құралады. Сыртқы қатты сүйек қабаты жұқалтаң болады. Қырынан қарағанда омыртқа денешігі сынаға ұқсайды. Ортаңғы бөлік диаметрі алды мен артының диаметрінен үлкен болып, жоғарыдан төмен қарай біртіндеп жуандайды.



Белдемеде эмбрионның өсіп-өнуі барысында кейбір тума анатомиялық қалыпсыздық оңай қалыптасады. Мәселен, кейде тумада құймышақ омыртқасы белмен біте қайнасып, белдеме алты буынға айналады. Кей жағдайда белдеме туғанда құймышақпен біте қайнасып, төрт буынға айналады. Белдеменің 5-ші буын омыртқасы немесе құймышақтың 1-ші буын қалақшасының кейбіреуі бірікпегендіктен, омыртқада көмескі жарықшақ қалыптасады. Белдеменің 3-ші буын омыртқа қанатының ұлғаюынан белдеменің 3-ші буын қанатының күрделі ауру белгісі пайда болады. Белдеменің 5-ші буын омыртқа қанатының ұлғаюынан мықын сүйегінде шор пайда болады. Белдеме доғасының түбінің тума бірікпеуінен омыртқа доғасы опырылады. Омыртқадағы осындай тума кемістіктер – бел ауруының пайда болу қайнары. Кей себептерден белде, жамбаста және аяқта сырқырау, үю сияқты ауру белгілері де пайда болуы мүмкін.

Бел бөлімдегі бұлшық еттер – бел омыртқаның қорғаушы құрылымы. Олардың өзара сәйкесуінен адам еңкейіп-шалқаяды. Екі жағына қисайып, жан-жағына бұрыла алады. Тік тұрған кезде бұлшық еттер омыртқаның тепе-теңдік күйін сақтайды. Егер мәлім бөліміндегі бұлшық етте зақымдалу пайда болса, белдің орнықтылығына әсер етеді. Бел ауруы көп жағдайда бұлшық еттердің зорығып, зақымдалуынан болады.

ӘЖІМНЕН

қалай сақтану керек?

Бетке әжім түсу негізінен адамдардың қартаюынан болады. Әдетте 25 жастан кейін адамның терісі біртіндеп тоза бастайды. 30 жасқа келгенде көз қиығының айналасындағы тері май безінің секрециясына байланысты қан айналымы азайып, көз қиығына ұсақ әжімдер тез түседі. 50 жастан асқанда тұтас бет бөлігінен адам өмірінің жас белгісі көрініп тұрады.



Пайда болу себептері:

Әжім түсуге бұл себептерден өзге дене қуатының әлсіреуі, түрлі созылмалы аурулар, қан аздық, қоректік жетіспеу, ұйқы қашу, рухани қысым секілді ішкі факторлар, ұзақ уақыт ыстық күнде қызмет ету, теріні күс басу, сондай-ақ сәндік бұйымдарды дұрыс пайдаланбау сияқты жағдайлар да әсер етеді.

Қалай сақтану керек?

Нашар тұрмыс әдетін өзгерту, көтеріңкі көңіл-күйді сақтау, түрлі созылмалы ауруларды дер кезінде емдеу, әсемдік бұйымдарды дұрыс пайдалану, массаж жасату, дұрыс тамақтану керек. Кейбір тамақтарда теріге пайдалы элементтер мол болады. Олар терінің тозуын баяулатып, серпінді талшықтардың құрамын күшейтіп, теріні серпінді етеді. Терінің серпінділігін арттыратын ең маңызды құрам – күкірт қышқыл хондроитин. Жайын жалы, қойбалықтың басы, акуланың шеміршегі секілді тағамдарда бұл элемент көп болады.

Соңғы жылдары нуклеин қышқылы және онан туындайтын өзге де элементтерді косметикада пайдалану шетел ғалымдары тарапынан жүйелі зерттелуде. Нуклеин қышқылы қартаюды баяулатып, теріні жасартып, адамға

ажар береді. Адам денесіндегі тері жасушалары әр 15 күнде бір рет жаңарып отырады. Бұл элементтің теріні қорғау рөлі біршама көрнекті екен. Шетел ғалымдарының клиникалық бақылаулары осының айғағы. Олар кейбір жасы ұлғайған әйелдерге әр күні нуклеиннен 800 мг., С дәруменінен 2 г. беріп отырған. Төрт аптадан кейін беттегі кейбір дақтардың жоғалғаны, әжімдердің көрнекті түрде азайғаны, құрғақ тозған терілердің де жылтырай түскені байқалған.

Бұдан тыс нуклеин ақуыздың биологиялық синтезінде де маңызды рөл атқарады. Ол басқа түрдегі метаболиттің алмасу тәсілі мен реакция жылдамдығына әсер ете алады. Бірақ жастың ұлғаюына, адам денесіндегі синтездік нуклеин қуатының төмендеуін тағам құрамынан нуклеин қабылдау арқылы толықтырып отыруға тура келеді.

Нуклеин қышқылы – балық, балық уылдырығы, мули ұлуы, жануарлардың бауыры, фермент, саңырауқұлақ, ағаш саңырауқұлағы, гүл тозаңы секілді азықтарда көп кездесетін элемент. Сондай-ақ, бадананың өркен бөлігі де осы элементтің қайнар көзі есептеледі.

Мынаған назар аудару керек,

нуклеин құрамы мол азықтармен тамақтанғанда ең абзалы – дәрумен құрамы мол көкөністер мен жемістерді лайығында қоса жеу керек. Бұл нуклеиннің сіңірілуіне тиімді болады және қоректіктің тепе-теңдігіне пайдалы.

Шаршағанда не ішу керек?

Ыстық шай. Шайдағы кофеин тыныс алу жиілігі мен тереңдігін күшейтіп, адреналин секрециясын тездетіп, шаршағанды басады. Сондай-ақ, кофе мен шоколадта да осындай рөл болады.

Дәрумендер: Дәрумен В1, В2, С-лар адам денесінде жиналып қалған метаболизмдік жарақсыз заттардан тез арылтады. Шаршағанды басады.

Негіздік тағамдар: күнделікті тұрмыста жаңа піскен жемістер мен көкөністерді жеу арқылы шаршағанды басуға болады.

Жоғары белокты тағамдар: адам денесіндегі жылу көп сарып етілсе де шаршайды. Оны белок құрамы мол бұршақ, сиыр сүті, қой еті, сиыр еті, балық, жұмыртқа секілді тағамдарды жеу арқылы толықтыру керек.

Шөп дәрілер: мергия (рынсын), ақ саңырауқұлақ, қызылмарал, адамбүргесі, лимон қатарлы шөптер мен азықтар нерв жүйкесін жақсартып, шаршауды басады.

Қатерлі ісік қала

Көп жағдайда қатерлі ісік күнделікті тұрмыстық әдетті дұрыс қалыптастырмағаннан пайда болады. Оларға: үйлесімсіз тамақтану жатады. Ас – адамның арқауы. Тағамда зиянды заттардың құрамы өте аз болғанымен, ол ағзаға көп мөлшерде жиналса денсаулықты айтарлықтай зақымдайды және соңы қатерге апаруы да мүмкін. Ас-суды дұрыс тұтынбаудың нәтижесінде әлемдегі халықтардың 30–70 пайызы қатерлі ісік дертіне шалдығады екен.

1. Сүріленген және шіріген тағамдар: сүріленген еттер мен балықтардан қатерлі ісік, қатерлі өспеге алып келетін амин нитриті секілді химиялық заттар байқалған.

2. Майлы тағамдар немесе қоректігі аз тағамдар. Қой, сиыр еті сияқты майлы тағамдарды жейтін адамдардың жуан ішек қатерлі ісігіне шалдығу мөлшері, майы аз тағамдарды жейтіндерден көрнекті түрде жоғары болады.

3. Арақ. Арақты көп ішу асқазан кілегей қабығын күйдіріп, созылмалы асқазан қабынуын пайда қылады. Ал асқазан қабынуы асқазан қатерлі ісігіне айналуы мүмкін. Ұзақ уақыт арақ ішу бауыр жасушаларын зақымдап, бауырды тез қатырып, ақыры бауыр қатерлі ісігіне айналдырады.

4. Ыстық тағамдар. Шай, ботқа секілді ыстық тағамдар өңешті ұзақ уақыт күйдіретіндіктен, жақсы қалпына келмегенде немесе дененің қатерлі ісікті қайтару «сигнал» жүйесі бұзылғанда өңеш қатерлі ісігін пайда қылады.

5. Дәмдендіру тәсілдері. Қақталған сиыр еті, балық секілді тағамдардың ысталған, күйген бөлігінде күшті мутаген болады. Кейбір адамдар таттанбайтын болат табаға сиыр еті қармасын

қарығанда ыстық 200 градусқа жеткенде қарманың беті мутагенге айналатындығын байқаған. Температура өрлеген сайын мутаген құрамы еселеп артады.

6. Егіншілік дәрілерінің ластауы. Кейбір егіншілік дәрілері адамзатты қатерлі ісікке оңай шалдықтырады. Базарда сатылатын жемістер мен көкөністерде егіншілік дәрілерінің қалдық улары болады. Бұл қатерлі ісікке апаратын басты себеп.

7. Микроэлементтер мен дәрумендердің жетіспеуі. Ғалымдар адам денесінде селен құрамы төмен болса қатерлі ісік пайда болатындығын байқаған. Каротин кемшіл болса, тыныс жолының қыртысы қабыршақтанады, клеткадағы мұндай өзгеріс қатерлі ісіктің белгісі болып табылады.

8. Сусынның ластануы. Сусынның ластануы көп түрлі қатерлі ісіктің туылу мөлшерімен оң салыстырмада болады. Ғалымдар дәмдендіргіш дәрілерді, кофені шамадан тыс артық тұтыну да, немесе тамақта йодтың жетіспеуі де кейбір қатерлі ісік дертімен қатысты болуы мүмкін деп қарайды.

9. Темекі. Темекінің қатерлі ісікке шалдықтыратынын осы кезге дейін сансыз фактілер дәлелдеп жатыр. Темекідегі 4000 түрлі қосылыстардың

ішіндегі 43 түрлісі осы қатерлі дертті пайда қылатын зат екені анықталған. Темекідегі көміртегі тотығы, зиянды сутегі, формалдегид және никотин қатерлі ісіктің пайда болу мөлшерін көбейтумен бірге, жүрек ауруы, жоғары қан қысымы сияқты дерттерге алып келеді. Темекіден болатын өкпе рагінің жасырын кезеңі ұзақ болады. Ол темекінің әр күнгі мөлшерімен, уақытының ұзақ-қысқалығымен және бастап шеккен жылымен қатысты болады. Темекіден неғұрлым ерте әрі ұзақ тиылған сайын, бұл дертке шалдығу көрсеткіші де төмендейді. Ырықсыз темекі тартудың зияны адамдардың ойлағанынан әлде қайда жоғары болады. Жанамалай тартылған темекі А дәрежелі рақты пайда қылады. Отбасында темекінің зиянына ұшырайтындар жұбайлар мен балалар болатыны даусыз. Мысалы, темекі тартатын отбасында жасайтын балалардың әлі толық жетілмеген тыныс жүйесі мен имунитет жүйесі осы зиянды газдан мүлде сақтана алмайды да есейген кезде көбі өкпе қатерлі ісігіне шалдығады.

10. Дене әрекетінің аздығы. Пайдалы дене әрекеті қатерлі ісіктен сақтайды. Әрекет жасамай ұзақ отыратындар осы дерт-

ҚАТЕРЛІ ІСІКТІҢ ЖЕТІ ТҮРЛІ БЕЛГІСІ:

1. Үлкен-кіші дәрет дағдыларының өзгеруі. Бұл тік ішек қатерлі өспесінің немесе зәр шығару жүйесі жағындағы қатерлі өспенің бастапқы кезеңдегі белгісі болуы мүмкін;

2. Қалыпсыз қан шығу немесе секрециялық зат. Мысалы, мұрын жұтқыншақ қатерлі ісігі, маңқасынан қан келу, жатыр мойны қатерлі ісігінің секрециясы қан болу;

3. Омыраудан немесе басқа да шекті орыннан өспе пайда болса. Мұнда баса дәріптелетін нәрсе, ауырмайтын өспелерге ерекше назар аудару керек;

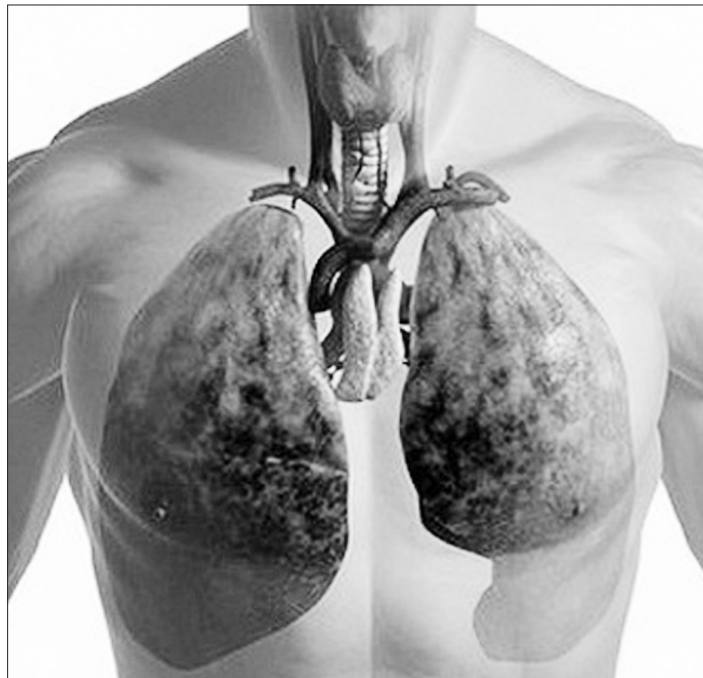
4. Ас қорытпау немесе жұтынудың қиындауы. Мұнда асқазан қатерлі ісігі мен өңеш қатерлі ісігінен абайлау керек;

5. Қайталана беретін жөтел немесе жөтелгенде дауыс қарлығы. Жөтелгенде қақырықтан қан түссе, өкпені тексерту керек, көмей қатерлі ісігінде де дауыс қарлығыады;

6. Сүйел немесе меңде көрнекті өзгеріс болу. Бұл оның қатерлі өспеге айналуынан болуы мүмкін.

7. Тұла бойдың тоқтамай шаншып ауыруы.

Ий пайда болады?



ке оңай шалдығады. Дене шынықтыратындар мен шынықтырмайтындардың дертке шалдығу қатынасы 9/1 болады. Дене шынықтырған адамдар осы дертке шалдыққан күнде де, пайдалы дене әрекетімен шұғылданбайтындарға қарағанда өмір сүру уақыты ұзақ болады. Орта жастағылар мен қарттар күніне 10-15 минут дене шынықтыратын болса, қандарындағы ақ клетка 50 пайыз көбейеді. Дененің имунитеттік функциясы күшті болған сайын, рак клеткаларын жою қуаты солғұрлым арта береді. Алайда әрекет артқан сайын денеге бірдей пайдалы бола бермейді. Ұзақ жасайтындардың көбі марафон сияқты күшті дене әрекеттерімен емес, «жеңіл» дене әрекеттерімен шұғылданушылар екені белгілі.

11. Нашар психологиялық факторлар. Рухани қысымға ұзақ уақыт ұшырағандар мен қазіргі өмірге наразылар да, шамадан тыс уайымдап, қайғырып, үрейленіп, ашу шақыратындар да көңіл-күй жағынан ауыр соққыға ұшырап, одан дер кезінде арыла алмайтындар да (некеден ажырасу, жанашырынан айырылу, оқуда, қызметте сәтсіздікке ұшырау т.б.) қатерлі ісікке оңай шалдығады. Тіпті ғалымдар қорытындылаған раққа байланысты мінез-құлық мынадай болады: мінез-құлқы мен көңіл-күйі жағынан шектен шыққандар, айталық, жабырқағыш, қызғаншақ, ой өрісі тар, шарқыш, ашу шақырғыш, бақталас адамдар.

Психологиялық факторлардан болатын ауру орталық нерв жүйесіндегі ішкі секреция жүйесіндегі және дененің имунитеттік функциясындағы өзгерістер арқылы адамды біртіндеп ауруға душар етеді. Әсерлену де, қамығу да, үлкен мидың қыртыс қабатының немесе астыңғы томпақша мидың функциясын өзгертеді. Бұл өзгерістер тікелей немесе имунитеттік реакция арқылы дененің қатерлі өспеге қарсы қуатын әлсіретеді.

ОМЫРАУ ОБЫРЫНА ҚАНДАЙ АДАМДАР ТЕЗ ШАЛДЫҒАДЫ?

- Омыраудағы қалыпсыздық. Омырауының сүті тығыз, бітімі біршама қатты әйелдер омырау қатерлі ісігіне оңай шалдығады. Бұдан тыс, жасөспірім кезінде омыраудың қалыпсыз үлкен болуы да, бойжетпеген кезде омырауды қалыптан тыс уқалау да немесе омыраудың толысы мен сыртқы дененің сымбатын сақтау үшін омырау түзеу отасын жасату да омырау қатерлі ісігіне алып келетін жағдайлар.

- Дене бітімі өрескелдер. Бел бөлімінен жоғары денесі ерекше семіз, белі мен бөксесі бірдей немесе етеккір тоқтар алдындағы дене қуаты өте әлсіз әйелдер;

- Рухани жарақат. Медициналық тексерулер бұйығы мінез, өмірдегі ұзақ уақыттық бақытсыздық осы қатерлі дертке шалдықтыратын басты фактор деп қарайды;

- Тамақ талғайтындар. Майлы, талшығы аз тағамдар қатерлі ісіктің пайда болу мөлшерін 4 есеге жоғарылататыны дәлелденген.

- Үнемі арақ ішетіндер. Жас әйел аптасына 3-6 рет әр ретте 250 миллилитр сыра немесе 185 мм ащы арақ ішетін болса, онда оның омырау обырына шалдығу қаупі 30-60 пайызға артады.

- Бала емізбегендер. Бала емізбеген әйелдердің омырау қатерлі ісігіне шалдығу қаупі бала емізген әйелдердікінен 1,5 есе жоғары болады екен.

- Бала көтермегендер немесе тым жай көтергендер. Бала көтермегендердің қатерлі ісікке шалдығу мөлшері бала көтерген әйелдерден 30 пайызға жоғары болатыны, 35 жастан асқан алғаш бала көтергендердің қатерлі ісікке шалдығу салыстырмасы, 30 жастан бұрын алғаш бала көтергендерден 3-4 есе жоғары болатыны медициналық тексерулерде нақтыланған.

- Әулеттерінде қатерлі ісік ауруы кездескендер. Өзіне дейін әулетіндегі өзге біреуде қатерлі ісік тарихы барлардың әсіресе әке-шешесі мен әпке-сіңілілері омырау ісігіне шалдыққандардың сүт безі қатерлі ісігіне шалдығу мүмкіндігі басқалардан 30 пайыз шамасында жоғары болады екен;

- Қатерсіз ауруы барлар. Сүт безінің қалталы қалыңдауы, сүт безінің дара қалыңдауы, сүт безінің талшықты өспесі секілді клиникалық өзгерістерде қатерлі өспеге айналуы мүмкін.

АРТЫҚ САЛМАҚТАН АРЫЛТАТЫН ДӘРІЛЕРДІҢ ЗИЯНДЫ ТҰСТАРЫ



Қоғамда сымбаттылықтың мөлшері болып 90-60-90 деген түсінік орныққалы бері арықтауға деген құлшыныс күшейе түсті. Оған қоса ғылым мен техниканың дамуы адамның тұрмысын жеңілдетіп, қозғалысы аз адамдар қоғамы орнықты. Бұл өз кезегінде семіздік дертіне шалдыққан жандардың қатарын молайтып жатыр. Мына бір қызық статистиканы қараңыз: жалпы жер бетін 6 млрд-қа жуық адам мекендесе, соның 1 миллиарды семіздерден, 1 миллиарды аш, тірсегі тірсегін соғып жүргендерден құралады екен. Семіздік дерті – өркениеті дамыған, әлемдегі алпауыт елдерде, аштық – көбіне дамудың төменгі сатысындағы елдердің еншісінде. Бұл арада халқымның: «біреу тойып секіреді, біреу тоңып секіреді» деген сөзі еске түседі. Өйткені, семіздік дертіне ұшырағандар да, өмірлеріне қауіп төнген соң жандалбасалап әрекет етсе, аштан өліп қалмайын дегендер де тірі болу үшін тыным таппайды.

Семіздіктің екі себебі бар: тұқымқуалаушылық және мешкейлік. Ата-әжесі, әке-шешесі немесе анасы жағынан да толық адамдар болса, олардан туылған баланың да семіздікке бейімділігі болады. Ал адам тамаққа деген тәбетін тежеп, пайдаланатын ас мәзірін екшеп, елеп отырса, онда семіздікке бой алдырмауға әбден болады.

Дене салмағының адам бойына шаққандағы үлесі қанша болуы қажет екенін де анықтап, бекітіп қойған қазіргі заманда әсіресе жас қыздар мен келіншектер үшін артық салмақтан арылу басты мәселеге айналды. Өйткені, ер адамдар алдымен дене бітімі келіскен көрікті әйелдерге, тіпті болмаса дене бітімі орташаға ықылас білдіріп, көңіл бөлері анық.

Сымбаттылық дұрыс тамақтану мен дене жаттығуларын үзбей жасап отырудан қалыптасса, адам өмірі үшін ешқандай қауіп тумады. Ал бірақ аз уақытта үлкен көрсеткішке қол жеткізгісі келетіндер өздерін ас-судан мүлде тиып тастайды. Бұның ақыры асқазан ауруларына, ішек жолдарының ас

жүрмегендіктен байланып қалуына, тіпті жүйке жүйесіне де түрлі әсер етеді. Бұндай азапты арықтауға көмекке қазір түрлі дәрі-дәрмектер келді. Олар қаншалықты залалсыз? Түрлі жарнамаларда айтып жатқандай 1 айда 10 килограмм салмақ тастаудың зиянды жағы мүлде жоқ па? Міне, бүгін осы сауалдарға жауап іздеп көрелік.

Жалпы дәрігер мамандар арықтататын дәрілердің қай-қайсысының құрамын, зиянын дөп басып айта алмағандарымен, ағзаға залалы, кері әсері бар екендігін нақтылап жіпке тізгендей етіп көрсетіп бере алады. Бір дәрілер іш айдайды. Яғни, асқазанға тамақ түскен сайын ас қорытатын мүшелер дереу тітіркеніп, қабылдаған тамақты табиғи түрде қорытпай, тек өзінен өткізе береді. Асқазан сөлі тез-тез бөлініп, одан әрі өттің қызметін де бұзады. Асқазан мен тоқ ішек қырындысы жойылып, асқазан жарасы пайда болады. Қайта-қайта дәретханаға жүгіре берудің салдарынан тік ішек қабынып, геморрой дертін жапсырып алу қаупі туады.

Енді бір топтағы дәрілер ас қорыту жолына емес бірден жүйкеге әсер береді. Мұндай психотропты дәрілер адамға қарын ашуды, тамаққа тәбетті оятуға жауапты ми бөлігінің қызметін тоқтатып тастайды. Адамның асқа деген тәбеті мүлде тиылады. Дәрінің кері әсері жүре бастағанда адам депрессияға ұшырап, ашуланшақ, ұрысқаққа айналады, жүрек қағысы жиілейді не төмендейді, бас сынып ауырады, қан қысымы бірде жоғары, бірде төмен болып секіреді. Жүйке жүйесінің қызметі бұзылған соң, галлюцинацияға ұшыраған адам, сандырақтап, тіпті ақылынан алжасып қалады. Сондай-ақ өз-өзін босаңсытып, еркін демалу мүмкіндігінен айрылады, ұйқысыздық пайда болады.

Сөзіміз дәйекті болуы үшін арықтататын дәрілерді қабылдап, тіпті өлімші халге жеткен адамдар турасындағы мысалдарды келтірсек. Алматы телеарнасы Медициналық колледжде оқитын Алматы қаласының 19 жасар бойжеткені Викторияның қазіргі аянышты халін көрсеткен еді.

Арықтауға бел буған бойжеткен қала базарларының бірінен артық салмақтан арылтатын дәрінің бірін сатып алып іше бастайды. Бір апта қабылдаған соң, оған қалай тәуелді болып қалғанын, бара-бара дәрі ішпесе тұра алмайтын халге жетіп, есінен адасқанын байқамай да қалған. Оның әжесі Татьяна Титова: «Арықтататын дәріні қабылдағалы бері немерем ашуланшақ болып кетті. Тамақ ішуді мүлдем қойды. Бір апта бойы нәр татпайтын кездері болады. Тіпті, есінен адасып, жылу электр орталығына барып, мертігіп қала жаздады. Содан кейін біз оны ауруханаға жатқыздық» – дейді. Ал, Виктория өзі туралы: «Бастапқыда менің артымнан біреулер сыбырлап сөйлеген сияқты болып тұратын. Артынан басымда бірдеңе өрмелеп жүргендей сезімде болдым. Қалай есімнен адасқанымды байқамай да қалдым. Өз-өзіме келгенімде, есіме ештеңе түсіре алмаймын» – деп таусылады. Медициналық мекемелер көмек көрсетуге қауқарсыз болып, оған «ақыл-есі ауысқан» деген диагноз қойылғандықтан, жындыханаға жатқызылған. Жап-жас ғұмыр қиылмаса да, айықпас дертке шалдығып, қор болған. Өйткені, Виктория қабылдаған артық салмақтан арылтатын дәрінің құрамында психотропты наркотиктің үлесі өте үлкен мөлшерде болған.

Толықтығынан ұялған Дина Мұратқызы да тез әрі қиналыссыз арықтататын дәрілерді пайдаланған. Ол базардан емес, фармацевтикалық тексерулерден өткен препараттар сатылатын дәріханадан америка технологиясы бойынша дайындалған, 1 айда 10 килограмм салмақ тастататын дәріні алып іше бастайды. Шындығында нәтиже көзге бірден байқала бастайды. Үш айда қосып алған 5 килограмм артық салмағын керемет дәрі 10 күнде-ақ қуалап шығады. Бұған ерекше разы болған қыз дәріні ішуді құлшына жалғастырады. Бірақ, бір жаманы қыз ұйықтаудан қалады. Бір ай бойы кірпік айқастырмаған қыздың кейпі тозған шүберекше солып, ақыры аурухананың

жансақтау бөлімінен бір-ақ шығады. Салмақ тастаудың аяғы өмір үшін күреске айналып, 2 ай ауруханада жатып әрең дегенде өмірге қайта оралған.

«Үйдегі менің ата-анам мен әпке-ағаларым да қатты іркілдеген семіз болмаса да, етжеңді толық адамдар. Мен де сондаймын. Мектепте өзімнің түріме осы үшін қатты қысылатынымын. Спортпен айналыстым, түрлі диета ұстадым, жоғары сыныпта оқып жүргенде дәріханадан арықтататын шай сатып алып іштім. Бірақ мұның бәрі мен күткен нәтижені бермеді. Шіркін, ғалымдар неге 1 айдың ішінде жіп-жіңішке ететін дәріні ойлап таппайды екен – деп армандайтынмын. 11-ші сыныпта оқып жүргенде құрбым өзінің әпкесі арықтататын дәрі ішіп, қылдырықтай болып арықтағанын айтты. Бұл ой маған маза бермей әпкесінің қандай дәрі ішкенін біліп алдым. Ақыры, ата-анам беріп тұратын ақшаны басқа ештеңеге құртпай оқушы үшін қымбат баға болса да (10 мың теңге) жинап, ешкімге айтпай барып, дәріханадан сатып алдым. Дәрінің 10-15 түйірін ішкен кезде таразыға тартылсам, 5-6 килограмм салмақтап арылыппын. Бірақ зәр шығаратын мүшем қыши беретін, аузым құрғап, тіпті тамақ жегенде де сілекей бөлінбейтін болды. Әке-шешеме жағдайымды қалай түсіндіретінімді білмей, қорқақтаймын. Ақыры қан қысымым да өте төмендеп, есімнен танып қалыппын. Ауруханада жасаған тексерулер менің асқазанымда көлемі 2-3 см-ге жетіп қалған паразиттер пайда болғанын анықтаған. Мені аздырып жатқан солар екен. Асқазанымды, қанымды тазартып берген дәрігерлерге алғысым шексіз. Әйтпесе, мен бұл өмірмен қош айтысқан болар едім. Қазір дәрі дегенге жоламаймын, тек тамақты тарта жеп, спортпен шұғылданамын. Тұрақтанған салмағым – 57 килограмм», – деп 21 жасар Жазира атты студент қыз сыр бөлісті.

Жазира, Дина, Викториялардың қатары тым көп екені даусыз. Бірақ, барлығы өз дерттерімен өздері ғана қалып, денсаулықтарын құртып алып жатқан жайлары

бар. Қаптап кеткен құрамы белгісіз дәрілердің лездік әсеріне алданбай, ішкі қуат күшін жетілдіріп, спортпен, дене жаттығуларымен айналысып, рухани байлықты, сұлулықты молайтқан дұрыс. Ақша табу үшін дәрі өндіретін кәсіпорындардың кейбірі жалған, қолдану мерзімі өткен дәрі-дәрмекті саудаға шығаруларын қояр емес. Статистика жалған дәрілерді қолдану нәтижесінде жылына 1 миллионнан аса адам көз жұматынын анықтаған. Жалған дәрілердің зиянын біле тұрып бұл дәрілердің сатылуына, шекара асып келуіне неге әлі күнге дейін шек қою нақты іспен орын алып жатқан жоқ. Пайдалануға рұқсат етілген, арнайы сертификат берілген түп нұсқа дәрілерді ғана дәріханаларда сатуға, шығаруға болады. Ал, бізде қай жақтан әкелінгені белгісіз дәрілер базарда да, көшеде де, тіптен дәріханаларда да жөн-жосықсыз сатылып жатыр. Оны бақылап жатқан ешкім жоқ. Кеденнен түрлі жасырын жолдармен өтіп жатқан дәрілер қанша адамды айықпас ауруларға ұшыратып жатқаны бір Аллаға ғана аян. Барынша жарқын жарнамалар алып-ұшпа мінезді жас қыздар мен жігіттерді бірден тартып алып, өзі дәмін татқызбай қоймайды. Олар әрі өз әрекеттерін туғандарынан 100 пайыз жасырын түрде жасайды. Сондықтан да, мемлекеттік құзырлы органдар өз қызметіне аса жауаптылық танытса екен.

«Сұлулық құрбандықты талап етеді» деген қағида орын алғанымен, ол бұлжытпай орындалатын өмірлік ұстаным емес. Әр адамның ер-әйел болсын өмірлік ұстанымы – денсаулығын барынша жақсарту, ішкі руханиятын дамыту болуы шарт. Мұның жолдары да түрі де сан алуан. Спорттың кез-келген түрімен аптасына жоқ дегенде екі-үш бір рет айналысып тұру керек. Газдалған сусын ішу мен ұзақ уақыт сағыз шайнаудан бас тартып, қуырылған, қақталған, тәтті кондитерлік өнімдерді шектеп пайдалану қажет. Түнге қарай тыңқия тойып алып, ұйқыға жата қалу – семіздікке алғашқы қадамның бірі. Терінің астына жиналған май қабатын ыдыратып, қан айналымын, зат алмасуды жақсартатын шығыс-тибет емі де семіздік дертімен күресуге септігін тигізеді.

Қарап тұрсақ, дәрісіз ақ сергек өмір сүруге адамның мүмкіндігі шексіз. Тек соны қолдана білейік.

**Жанна ИМАНҚҰЛОВА,
Бибісара ҚАЛИЕВА**





БЕЛ ОМЫРТҚА ЖАРЫҒЫ

Бел омыртқа жарығы – қазіргі таңда жиі кездесетін аурулардың біріне айналып отыр. Адам жасы ұлғая келе, сүйек майы мен сүйектің өзіндегі кальцийлік өзгеріс пен тарамыстарының серпінділігінің азаюына байланысты омыртқа арасында дәнекер болып тұрған сіңір созылмалы түрде ішкі ағзаның әлсіреуінен, қабынуынан желіне бастайды. Ұзақ уақыт бойы желінуге ұшыраған сіңір созылып, жұлынға тікелей әсер етеді. Міне, осыдан келіп бел омыртқасы жарығы пайда болады. Ішке қарай қысқан жағдайда адам орнынан тұра алмай қалады. Ал, оң жаққа қысқанда, екі жақтық жұмыс әрекеті түгелдей қалыпсыздыққа ұшырайды.

Бел омыртқа жарығының пайда болу себептері ішкі және сыртқы болып екіге бөлінеді. Ішкі себеп – қалыпты тұрмыстық жағдайда бел омыртқаларының әрқайсысына, яғни, белдемелеріне ішкі қысым арқылы күш түсуі. Соның әсерінен омыртқа арасындағы сіңір қысымға ұшырап, пішінін өзгертеді.

Сыртқы себеп – қалыпты тұрмыс әрекетінде, жұмыста үнемі белдің бір қысымдық өзгеріске ұшырауынан немесе шектен тыс қимыл жасаудан пайда болады. Бірқалыпты әрекет барысында кенеттен ауыр салмақтағы заттарды көтерсе, омыртқа арасындағы сіңірлер қысымға ұшырап, шегінен асып кетеді. Бел омыртқа ортасындағы сіңір тарамшалары ауыр салмаққа шыдай алмай, жарылады немесе таяды.

Сыртқы себептің келесі түрі бар. Ол адам бір орыннан қозғалмай отырып, белдің қатып қалуынан бел омыртқа арасындағы сіңірге баратын астық дәрумендік қан айналым жүйелері жабылып қалады да, сіңірдің жақсы өспей, қатып қалуы мүмкін. Осындай өзгерістен барып, бел омыртқасының жарығы немесе бел шойырылу орын алады.

Сыртқы себептің өзге де түрлері

көп. Мысалы, жарақат алу. Түрлі жағдайда бел омыртқаға жарақат түссе немесе сыртқы қысымдық күшпен ұрылу орын алса – омыртқа жарығы пайда болады. Көп уақыт суық жел өтінде отырып, жұмыс істеген адамның бел омыртқасында суықтан сары су жиналып, сіңірлерде өзгеріс пайда болады. Қалыптылық дәрежесі бұзылады. Сөйтіп, ісініп, қабына бастайды. Тарамыстана түседі. Бұлшық ет тартылып, бел омыртқасындағы табиғи қимылдауға тиісті бел омыртқалары өзара қысымға ұшырайды. Бұл дами келе бел омыртқасының жарығына алып барады.

КЛИНИКАЛЫҚ ТЕКСЕРУ

Бел бұлшық еттерінің қимылдау дәрежесін еңкейген адам тізесін бүкпей қолын жерге тигізе алатындығымен анықтауға болады.

Адам беті тегіс төсекке жатып, тізесін бүкпей, екі аяғын бірдей жоғары көтереді. Бел омыртқасы сау адамдар, медицинада дәлелденгендей – 90 градус жасап көтере алады. Ал бел омыртқасында жарық пайда болған адамдар 45, 30 градус

бұрыш жасап қана көтереді. Кейбір науқастар, тіпті, аяқты қозғаған кезде-ақ, белінің ауырғанын бірден байқайды.

Бел омыртқа жұмысын түрлі жүйке жасушалары басқарып отырады. Оны дәрігерлер тексеру құрылғысымен денені сызып тексереді. Сызған нәрсені сезінуі әлсіз болса, онда осы белгісіне қарап, ол науқастың бел омыртқасы жарығымен ауыратындығын анықтаймыз.

Денені тексерудің де көп жақтары бар. Ауру адам етбетінен жатып, арқасынан, бел омыртқасынан тартып, көкірек омыртқасына дейін барлық омыртқаны дәрігер қолымен басып көреді. Сонда бел омыртқасының ортасындағы жарығы бар жерде дәрігердің қолы тиер-тиместен науқаста ауырсыну пайда болады. Сол арқылы ауырсыну нүктесін табады.

Ауылдық мекемедегі дәрігерлер ауруды осы анықтау тәсілдеріне қарап, диагноз қояды. Қазіргі медицина ғылымының жаңа жетістіктері – дәрігер тексеріс жасағаннан кейін, тез арада анықтаушы құрылғыларға барып, қаралуды нұсқаймыз. Алдымен рентген мен компьютерлі томо-

графиядан, болмаса магнитті резонансты тексеруден өткіземіз. Ол нәтиже біздерге күдікті болып тұрған диагнозға қай жерде, қай жүйкенің қысылып тұрғанын анықтауға мүмкіндік береді. Қай бел омыртқасының жарылғандығын, ішке, сыртқа немесе оңға, болмаса солға тайғандығын анықтап, ол ауруға диагноз қоюға толық негіз бар.

Егер ауырған адамның қозғалуға мүмкіндігі болмаса, оны қатты төсекке жатқызып, қозғалтпай, емдеу мекемелеріне алып барады. Науқас таяқ көмегімен жүре алатын болса, оны ептеп сүйеп апару керек. Қазіргі дамыған Қытайдың өзінде бел омыртқасының жарығын тоқсан пайыз отасыз (операция) емдейді. Өйткені бел омыртқасы оталарын жасау аса қауіпті. Мұндай қадамға аса қажетті, күрделі жағдайда ғана барады.

Осы тұста, Қытай-тибет медицинасы өзінің мүмкіндігін жақсы пайдаланады. Бел омыртқаларындағы жарық болған сіңірді арнаулы нүктелерге ине қою арқылы жазуға болады. Қозғалыс жүйесін инелердің әсерімен қоздырып, ішке тайғанын сыртқа, шетінегенін оңға жылжытып қалпына келтіреді. Ол кезде инені қыздыру, нақтыласақ, әр инені бір жарым екі минуттан қыздыру талап етілетіні сөзсіз. Инеге қосылатын жүйкенің тартылуын қуаттандыратын қосымша құрылғы қосылады. Қазіргі заманға сай физиоом жүргізіледі. Қан жүріп, өзгеріс басталғанда, ауру да тыныштала бастайды. Өте ауыр дәрежедегі науқастың тыныс алуын, ауырған жерін жеңілдету нүктелері бар. Соған ине қойып, ауруды тыныштандырады.

Ал оның көмегі аз болса, қазіргі заманғы тыныштандыру инелерін пайдаланамыз. Содан кейін магнитті банкілер қойылады. Ол банкілерді бел омыртқасынан ары-бері жүргізеді. Сол кезде банкілердің пайдасымен тартылып қалған сіңір немесе омыртқа жарығы қалпына келе бастайды. Осындай ем әдісін әр күні жарты сағаттан бір сағатқа дейін жүргізіп, он күндей ем алу керек. Сол он күн барысында науқастың бел әрекетінің жеңілдеуі байқалады. Үлкен, кіші дәретінің талдау қорытындысына қарап, ем

әсерінің болған, болмағандығы анықталады. Тұрмыстық қимылға белсенділігі қаншалықты деңгейде екені анықталады.

Науқастың осы бел ауруымен қосымша бүйрек, бауыр, жүрек жұмысының, аяқтардағы ісіктің бар жоғының бақылануын қатаң ескеру керек. Өйткені, бел омыртқасының қысылуы бел омыртқасының айналасындағы ішкі органдарға да әсер етіп, бүйрек жұмысын нашарлатуы мүмкін. Сондықтан бел ауруын емдегенде, қосымша ауруды да емдеуді қолға алған ләзім.

Бел омыртқасы жарығының қысылуын емдеуді ауру асқынбай тұрғанда бастаса, жақсы нәтиже береді. Яғни, ем неғұрлым ертерек басталса, аурудың қайтуы да тез болады. Созылып кеткен ауруларды да емдеуге болады. Бірақ оның емделу уақыты да ұзарады. Қатып қалған омыртқа арасындағы сіңірлердің қалпына келуі де қиын.

БЕЛ ОМЫРТҚАСЫМЕН АУЫРҒАН АДАМДАР ҚАНДАЙ ЖОЛМЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРСА БОЛАДЫ?

Науқас етбетінен жатқан кезінде екі аяқты тізесін бүкпей, артқа қарай жоғары қырық та елу градусқа дейін кезек-кезек көтеріп, күніне елу рет жасау керек. Белді шынықтыру үшін алдыға, артқа жүріп жаттығуы тиіс. Маманның қадағалауымен оң белдемеден сол белдемеге бұрылу сынды қимылдар жасау да аса пайдалы болмақ.

НАШАР ӘДЕТТЕН АРЫЛУ БЕЛ АУРУЫН ЖЕҢІЛДЕТЕДІ

Семіруден аулақ болу. Семіздік омыртқаның ауыртпалығын асырады. Себебі құрсақтың бұлшық еттері босаса, омыртқаны сүйеу ролін атқара алмайды.

Бойды еркін ұстап үйрену. Мазасыз көңіл-күй қандағы гормонды көбейтіп, бел аралық табақшаның үлкеюін тездетіп, бел ауруын пайда қылады.

Темекіден тыйылу. Темекі бел аралық табақшаның ұсақ тамырларын құрыстырып, бел аралық табақшаны қоректік жетіспеуден қатайып, белді инемен шанышқандай ауыртады.

Ұзақ уақыт кеңседе отырып жұмыс істейтін адамдар тым құрығанда арқаларын орындықтың арқалығына сүйеп, белдерінің бұлшық еттерін босатулары және демалдырулары керек. Құрсақ бұлшық етін жиыру, белдің бұлшық еттерін созу-керу және сейілдеу, велосипед міну де бел ауруынан сақтандырады және оны бәсеңдетеді. Бірақ гольф доп, таяқ доп, суға секіру гимнастика сияқты дене тәрбие түрлері бел ауруын пайда қылуы мүмкін.

БЕЛ АУРУЫН ТАМАҚПЕН ЕМДЕУ ӘДІСІ

Құрамында несеп қышқылы бар жануарлар етінен даярланған тағамдар бүйрек қызметін оңай ауырлатып, бел ауруын пайда қылады. Сондықтан бүйрек қызметі әлсіздер бел ауруы жазылғанға дейін ет немесе құрамында белок көп жануарлар етін жеуден аулақ болу қажет. Сорпа, жақсы өңделген өсімдік майы, шекер және даяр азықтарды да жемеген дұрыс.

Құрамында мукополи сахарид құрамды тағамдарды көбірек жеу де бел ауруы белгілерін жақсартуға пайдалы. Балықтың көзі және шеміршегі көп балық, теңіз балдыры, тау дәрісі және тәтті картоп секілді тағамдарда жоғарыдағы элемент көп болады.

Бел аумағының серпінін сақтау. Бел ауруының мөлшерін азайту үшін С дәрумені және марганец, мыс, қанықпаған май қышқылы секілді қоректік заттарды толық қабылдауға назар аудару керек. Себебі С дәруменінің дененің collagen жасауын тездетіп, дененің талшық тканьдарын күшейтетін рөлі болады. С дәрумені жетіспегенде талшық тканьдар оңай морттанады, қабынады және ауырады.





Шай ішудің шарты мен мөлшері

Шай ішу де – өзіндік өнер. Оны ішетін және ішпейтін кездер бар екен. Ашқарынға суық шай ішуге болмайды. Өйткені, ішке түскен соң өт пен асқазанды салқындатуы мүмкін. Жылы және ыстық шай бойға сергектік беріп, сананы сейілтеді. Суық шай керісінше, бүкіл ағзаны тітіркендіреді.

Ыстық шай кеңірдекке, ас жолы мен асқазанға кері әсер етуі мүмкін. Узақ уақыт ыстық шай ішу бұл ағзалардың ауруға ұшырауына бірден-бір себепкер. Зерттеу мәліметтері бойынша температурасы 62 градустан жоғары шай асқазанды бұзады. Шайдың температурасы 56 градустан аспауға тиіс.

Қою шайда кофеин мен теин көп болғандықтан бас ауыртып, ұйқы қашырады.

Шайды ұзақ қайнатпаңыз. Өйтсеңіз, шайдың фенолы, липидтар мен эфирлік компоненттері өз-өзінен қышқылданады, шай тұнықтығынан, дәмінің сапасы мен хош иісінен айырылады. Сіңімділік қасиеті де төмендейді. Ұзақ қайнатылған тұнық шайда қоршаған ортаның әсерінен түсетін микроорганизмдердің мөлшері тез көбейеді.

Шайды бірнеше рет қайнатып ішпеңіз. Әдетте үш-төрт рет қайнатқаннан кейін шай жапырақтарында пайдалы заттардың 50 пайызы, екінші қайнатқанда 30 пайызы, үшінші қайнатқанда 10 пайызы, төртінші қайнатқанда 1-3 пайызы ғана қалады. Егер одан әрі қайната берсеңіз, шай құрамындағы зиянды заттар шығуы мүмкін.

Тағамның алдында шай ішпеңіз. Тағамның алдында ішілген шай сілекейді қышқылдандырады. Сөйтіп, шайдың дәмін сезу қиындайды. Ас қорыту қызметінің протеинді сіңіруі уақытша азаюы да ықтимал. Шайды тамақтан 20-30 минут бұрын ішкен дұрыс.

Тамақтан кейін шай ішпеңіз. Ішкіңіз келсе, 20-30 минут күткеніңіз абзал. Өйткені шай құрамындағы протеин мен темірдің қатқылдануы тағам сіңімділігін төмендетеді.

Сондай-ақ, дәріні шаймен ішуге болмайды. Өйткені шай құрамындағы заттар ыдырағанда пайда болатын танинның әсерінен дәрі сіңімділігі төмендейді. Қытай халқы «шай дәріні бұзады» деп бекер айтпаса керек.

Кешегі шайды ішпеңіз. Бір тәулік бойы тұрған шай дәруменін жоғалтып қана қоймай, протеин мен қант көп болғандықтан бактериялар үшін таптырмайтын ортаға айналады.

Әрине, егер шай бұзылмаған болса, оны тәнге тарту арқылы емдік мақсатқа пайдалануға әбден болады. Себебі, бір тәулік тұрған шайда қышқылдар мен фтор көбейеді. Мысалы, кешегіден қалған шайды қызылиек қабынып ауырғанда, тіл ойылғанда, экземаға, теріге жарақат түскенде, іріңді жараларға ем ретінде қолданған пайдалы.

Кешегі шаймен көзді сүртсең – қызарғаны басылады. Ал таңертең және кешке тіс тазалар алдында ауызды шаймен шайсаңыз тістің түбірін нығайтады.

Уланған жағдайда не істейміз?

Улану дегеніміз – адам ағзасына түскен түрлі удан ауыр жағдайға душар болу. Уланудың басты себептеріне сапасыз дайындалған тағам түрлері, өсімдіктер, тұрмыста және өндірісте қолданылатын әртүрлі химиялық заттар, тіпті дәрілік препараттар да жатады. Егер сіз шын мәнінде уланғаныңызды сезсеңіз төмендегі жағдайларды жасап көріңіз:

- жедел түрде улы ағзадан шығару;

- ағзада қалған улы қалдықтарын уға қарсы қолданылатын заттармен шығарып тастау;

- тыныс алу және қан айналымының қалыпты болуына баса назар аудару;

Егерде улы ағзаға ауыз арқылы түссе, онда жедел түрде асқазанды жуу керек. Айта кетерлігі, бұл әрекетті уланған жерде (тұрмыста, өндірісте) жүргізген абзал. Ал улы теріге түссе жедел түрде оны механикалық тәсілмен алып тастау қажет. Мүмкін болған жағдайда алдымен дәрігердің көмегіне жүгінген дұрыс.

Қоңырауға жауап беру қан қысымын арттырады

Телефонмен сөйлесу адамның артериялық қысымын арттырады. Бразилиялық ғалымдар мұны 94 адам қатысқан зерттеудің нәтижесінде дәлелдеді.

Utto.ru-дың хабарлауынша, Сан-Паулу университетінің дәрігерлері гипертониясы бар еріктілерді қатыстырып, сынақ жүргізген. Олардың орташа жас шамасы – 53. Сынаққа дейін және одан кейін қатысушылардың қан қысымы өлшенді. Мамандар телефонмен сөйлескеннен кейін адамдардың артериялық қысымы сынап бағанасының 121/77 мм-інен 129/82 мм-ге дейін жоғарылағанын анықтады. «Қоңырауға жауап беру кезінде жүрек тамырларға қан айдайды. Соның әсерінен қан қысымы жоғарылайды», – дейді олар.

Байлар аллергияға жиі шалдығады

Дәулетті отбасылардағы жасөспірімдер кедейшілікте өмір сүріп жатқан қатарластарына қарағанда түрлі аллергияларға көбірек шалдығады. Бұл жайында америкалық ғалымдар мәлімдеп отыр.

ВВС-дің жазуынша, денсаулық саласындағы Ұлттық статистика орталығы зерттеушілерінің есебі бойынша, соңғы онжылдықта АҚШ-та аллергиядан зардап шеккен адамдар саны артып отыр. Азық-түлік өнімдеріне қатысты тіркелген

аллергиялық оқиғалар 50 пайызға, ал аллергиялық қышыманың зардабын тартқандар 69 пайызға өскен көрінеді.

Ғалымдардың атап өтуінше, дәулетті жасөспірімдер арасында аллергияға шалдыққандардың саны айтарлықтай жоғары. Ал, иммигранттар мен кедей отбасылардың балалары бұндай дертке сирек шалдығатын көрінеді.

Зерттеу авторлары аллергияның әрқалай таралуының нақты бір себебіне түсінік бере алмай отыр.



Шылым сүйекті шірітеді

Бір күнде бірнеше рет шылым шегу ревматоидты артрит дертіне шалдықтырады. Ревматоидты артрит – синовиалды қабықтың үдемелі қабынуынан шеміршектің бұзылуы және буын сүйектерінің мүжілуінен, буындардың зақымдануынан пайда болатын дәнекер тіннің сырқаты.

Arthritis Research & Therapy журналы таратқан мәліметтерге сүйенсек, бір күнде бірнеше дана темекі шегу тек ауру тудырып қоймай, шылым шегуді қойғаннан кейінгі 15 жылда да ауру қоздырғыштары адам ағзасында сақтала береді. Каролин университетінің ғалымдары 54 пен 89 жас аралығындағы 34 мың әйелдің денсаулығын тексере келе осындай мәлімдемеге тоқталған. Себебі тексерістен өткен науқастардың басым бөлігіне ревматоидты артрит диагнозы қойылған. Мамандардың айтуынша, аталған ауру түрі адамды мүгедек етеді. Зерттеу қорытындылары бойынша, бір күнде 1-7 дана темекі шегу ревматоидты артритке шалдығу қаупін екі еселейді. Ал мұндай жаман әдеттен неғұрлым ертерек құтылған азаматтардың қорқынышты дертке шалдығу қаупі сирей беретін көрінеді. Естеріңізде болсын, мұндай зерттеуді оқымыстылар ғылыми түрде дәлелдеп берді.

Қымыз бен шұбат адам денсаулығын жақсартып, өмірін ұзартады

Қазақтың қымызы мен шұбатының адам ағзасының ауруға қарсы иммунитетін арттыруда баламасы жоқ. Қазақ тағамтану академиясының вице-президенті Юрий Синявскийдің айтуынша, қышқыл сүт өнімдерінің пайдасын ғылым әлдеқашан мойындаған. Тек оны жаппай қолданысқа енгізу мәселесі ақсап тұр.

«Кеңестік дәуірде барлық шаруашылықтарда ветеринарлар жұмыс жасайтын. Төрт түлік өз уақытында дәріленіп, жұқпалы аурулардың алдын алу жұмысы жоғары деңгейде жүргізілетін. Сондықтан қазір экологиялық жағынан таза және сапалы сүт өнімдерімен халықты қамтамасыз ету мәселесі күрделеніп кетті. Қазақ тағамтану академиясы белгілеген норма бойынша әр адам күніне орта есеппен 700 грамм сүт ішу керек. Немесе оның орнын 50 грамм сыр жеп, 150 грамм сүт пен 250 грамм йогурт ішу арқылы толтыруға бо-

лады. Өкінішке орай, сүт өнімдерін тұтыну көлемі елімізде белгіленген мөлшердің 40 пайызын ғана құрап отыр», – дейді Ю. Синявский.

Ғалымдардың пайымдауынша, халықтың қажеттілігін қамтамасыз ету үшін әрбір облыста қышқыл сүт өнімдерін өндіретін кемінде бір-бір зауыт салу керек. Өйткені онда тірі бактериялар болады. Олар ағзадағы қауіпті бактерияларды өлтіру арқылы, дене мүшелерінің ауруға қарсы тұру қабілетін арттырады. Ал сүттің сапасының төмендеуіне байланысты, оның қазір пайдасынан гөрі зиян келтіру қаупі басым болып тұр. Сондай-ақ құрамында түрлі қоспалары мен дәмдеуіштері бар сүт өнімдерінің үлесі жыл өткен сайын артып келе жатқанын да естен шығаруға болмайды. Мәселен, тек Алматы қаласының өзіне тәулігіне 20 тонна қышқыл сүт өнімдері керек. Қазір бұл сұраныс ауыл тұрмақ, қаланың өзінде жеткілікті қамтамасыз етілмеген.

Асқабақ сөлі аурудан сақтайды

Ащы асқабақтың шырыны ұйқы безі жасушаларының қатерлі ісік туғызуына жол бермейді. Колорадо университетінің ғалымдары дәл осы өнімнің көмегімен онкологиялық өлім-жітімді азайтуды ұсынады.

The Times of India-ның хабарлауынша, ғалымдар ащы асқабақ сөлінің ұйқы безі жасушаларында қанттың түзілуіне тосқауыл қоя ала-

тынын анықтады. Соның әсерінен бойына қуат сіңіре алмаған қатерлі ісік жасушалары өледі. Асқабақ шырынының бұл қасиеті кеміргіштер мен микроағзаларға жүргізілген сынақ нәтижесінде расталды. Ұйқы безі қатерлі ісігі – өлімге себепші болатын ең қауіпті онкологиялық ауру. Мұндай аурудан науқастардың 6%-ы ғана аман қалады.



ЕРЛЕРГЕ ПАЙДАЛЫ АЗЫҚТАР:

- Қызанақ (помидор) қуық түбі безін аурдан сақтайды;
- Арпа жармасы жүрек-қантамыр ауруына пайдалы;
- Еркектер қарбалас қызмет кезінде шылан жегені дұрыс;
- Сарымсақ шаршағанды басады;
- Терең теңіз балығын тұтыну миға қан құйылудан сақтайды;
- Қызыл арақ артерия қатаюдың алдын алады;
- Суды жеткілікті ішуді әдетке айналдырған жөн.



МОНШАҒА ТҮСЕР АЛДЫНДА ТАМАҚТАНУҒА КӨҢІЛ БӨЛІҢІЗ

Моншаға түсер алдында ең жақсысы – орта құрсақ болған. Өте аш қарында бу моншаға түсу денені құрғатады әрі әлсіретеді. Ал керісінше, өте тоқ күйде моншаға түскенде азықтық қуат дене сыртына тез тарайды да адам денесін ісіндіреді, шаншу пайда болады. Сондықтан моншаға түсерде тоя тамақтануға болмайды. Тамақ қорытылып болмай тұрып, ыстық моншаға түсу ас қорытуды әлсіретеді. Сондай-ақ, ұзақ уақыт отыру да жүрек, қан қысымы бар науқастар үшін зиян. Мұндай жағдай дене сіңірлеріне де зиян келіп, табиғи ыстықтық қуатты жойып, тағамға болған тәбетті қайтарады. Сондықтан суға құйынудан ілгері тамақтануға көңіл бөлген дұрыс.

СӘБИ КҮТІМІ

1. Екіқабат әйелдің денсаулығы үшін ұйқының маңызы зор. Ол күніне 8 сағат ұйықтауға тиіс.

2. Егер жүкті әйел күніне 10 мәрте шылым шексе, оның ішіндегі бала тумай жатып, не туа сала шетінейді.

3. Әйелдің жүкті кезінде ішімдікті көп ішуі бала үшін аса қауіпті. Ол сәбиді кемтар етеді, ақыл-есінің жетілмеуіне әкеліп соқтырады.

4. Уақытына жетпей бо-

санған әйелдің сүтіне қарағанда уақытында босанған әйелдің сүтінде ағзаның қорғанышын қамтамасыз ететін ақуыздар мол болады.

5. Сәбиді ана сүтімен қоректендіру оны көптеген аурулардан сақтайды.

6. Ана сәбиін емізер алдында немесе емізген кезде ренжімегені дұрыс. Өйткені мұндай жағдайда сүт азаяды немесе мүлдем шықпай қалады.

ДӘРУМЕНДЕРДІҢ РӨЛІ ҚАНДАЙ?

А дәрумені – ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұру қабілетін, сүйектің, тістің беріктігін арттырады, бойдың өсуіне көмектеседі. Малдың бауырында, бүйрегінде, сары, жасыл түсті жемістерде, көкөністерде болады.

B2 (рибофлавин) дәрумені – бұл денедегі белокты, майды, көмірқшқылды қуатқа (энергияға) айналдырады, тәннің жұқпалы сырқаттарға қарсы тұру қуатын күшейтеді. Көкөністерде, сыра ашытқысында, жаңғақта, малдың бауырында болады.

D дәрумені – бұл ағзаның кальцийді, фосфорды игеріп үлгертуіне жәрдемдеседі. Сүйектің қалыптасуын



жақсартып, жүрек, жүйке жүйесінің жұмысына жәрдемдеседі.

B2 дәрумені – иммунитетті күшейтеді, атеросклероз бен жүрек ауруының алдын алады. Сиыр, қой еттерінде әсіресе бауырда, балықта мол болады.

АРЫҚТАЙМЫН ДЕСЕҢ...

Артық салмақтан арыла алмай жүргендер үшін жағымды жаңалық! Джонс Хопкинс университетінің мамандары диетаның жаңа түрін ойлаптапты. Ашқұрсақ жүрудің қажеті жоқ, тек ақ саңырауқұлақ жесеңіз болғаны.

Medportal.ru интернет порталының таратқан мәліметтеріне сүйенсек, ақ саңырауқұлақ семіздіктің салдарынан ауруға шалдыққан көптеген науқасқа ем болыпты. Өсімдіктің бұл түрі қызыл етті алмастыра алатындықтан, арықтауға септігін тигізеді. Мамандардың айтуынша, зерттеуге қатысқан артық

салмақты адамдардың орташа жасы – 48, ал 88%-ы әйелдер болған екен. Ғалымдар олардың 73%-ына – бір жыл бойы ақ саңырауқұлақ, ал қалғандарына қарапайым, әдетте пайдаланып жүрген диеталарын ұсыныпты. Нәтижесі саңырауқұлақ жегендердің өзгелерге қарағанда үш есе артық салмақ түсіргендігін көрсетті. Тіпті қан айналым жүйесінің жұмысы жақсарып, дене бітімі сымбатты бола түсетіндігі біліне бастаған. Сондықтан ет орнына андасанда саңырауқұлақ жегеннің де пайдасы мол екенін естен шығармағаныңыз абзал.

Бетті дайындаған, Гүлнұр НҰРӘЛІ



**«Жас-Ай» медицина
орталығы 5 қабаттан
тұратын жаңа ғимаратын
қолданысқа беріп,
заманауи медициналық
құрал-жабдықтармен
толықты!!!**





ол кездегі халықтың жағдайы мен қазіргі тұрмысты салыстыруға келмейді. Балалық шағымыз сондай кезеңде өтті. Бірақ өте таршылық, қиыншылық көрдік деп айта алмаймын. Өйткені әке-шешелеріміз жұмыс істеді, оларға қосылып біз де еңбекке ерте араластық. Бізді еңбек етуге баулыды. Ол кезде үйде құр отыру, көшеде сенделіп жүру деген мүлде жоқ болатын. Бейнелеп айтқанда, еңбектеген баладан еңкейген кәріге дейін жұмыспен айналысты. Өзім де сабақ кезінде мектепте, басқа уақытта әкеммен бірге колхоз шаруашылығында жұмыс жасап, қолымнан келгенше қолғабыс тигіздім. Жазғы демалысымыздың бәрі колхоз жұмысына кететін еді.

– Ауылдағы мектепті үздік

Тұрарбек АСАНОВ,
Қазақстан Республикасы Парламенті Мәжілісінің депутаты,
белгілі қоғам қайраткері:

Еңбек ете жүріп, құр шынығып, болаттай

– Сарыжаздың сары қымызын ішіп, Хантәңірге қарап талпынып өскен кешегі Тұраш, бүгінгі күнде есімі елге таныс Тұрарбек Асановқа айналды. Томағаңызды тартып, қанатыңызды қатайтқан ауылыңызды бір еске алыңызшы?

– Мен 1951 жылы дүниеге келдім. Яғни, Жер жаһанды тітіренткен екінші дүниежүзілік соғыстың аяқталғанына алты жыл болған кезі. Ұлы Отан соғысы әрбір қазақтың шаңырағына қасірет-қайғысын ала келді. Бірінің азаматы мүгедек болып оралса, екінші біреулері мүлдем оралмай қалды. Ер азаматтарынан айырылған ауылдардың ауыр жұмысы әйелдер мен балалардың арқасына батты. Ақын Мұқағали соғыс жылдарындағы ауылдың жағдайы туралы:

«Біле жатар білгендер,
Білмегендер білмеңдер.
Нардың жүгін көтердік –
Боталар мен інгендер!» деген болатын.

Соғыстың ызғары көпке дейін білініп жүрді. Жетім-жесірлер аз болған жоқ. Отбасындағы әрбір адам тайлы-тұяғы қалмай колхоздың жұмысын істейтін еді. Соғыстың зардаптарын жою, елдің экономикасын көтеру жұмыстары қарқынды жүргізіліп жатты. Әрине,

бітіріп, ақын-жазушы боламын деп, қаламыңызды қайрап, қағазыңызды қанжығаға байлап, ҚазМУ-дің филология факультетіне келіп емтихан тапсырдыңыз. Бірақ, танысы жоқ таланттың бірі болып, сынақтан «сүрініп», ауылға кері қайттыңыз. Артқа шегінген осы бір қадам Сіздің өміріңізге үлкен өзгеріс әкелді. Шабытыңызды шайқалтып, талабыңызды тежеген осы бір сәтсіздікке өкініп көрдіңіз бе?

– Бала кезінде адамның арман-қиялы болады ғой. 8 сыныпты бітірген кезімде «Журналист» деген фильмді көріп, үлкен әсер алған едім. Сол фильмдегі кейіпкерге еліктеп, өзім де журналист болып, өңірлерді аралап, қарапайым адамдардың ерен еңбегі туралы жазып, олардың алғысына бөленсем деген арманым болды. Өзім әдебиет әлеміне өте құштар болдым. Оған дейін газет-журналдарда екі-үш өлеңім жарық көрді, шағын мақалаларым шығып жүрді. Журналист боламын деген оймен филология факультетіне оқуға тапсырған болатынымын. Бірақ тіл мен әдебиетті нақты түсіндіру қиын болды. Оған түсе алмаған соң, басқа оқуды таңдауыма тура келді. Жалпы, мен мектепте математика, физика, химия пәндерін жақсы оқыған едім. Бұлар нақты ғылымдар саласы

ғой. Сондықтан ол жерде мен өзімді дәлелдей алатынымды білгендіктен, Алматы Политехникалық институттың металлургия факультетіне барып түсіп, химиядан бес, физикадан бес алдым. Екі пән бойынша бес, бір емтиханнан ғана төрт алып, металлургия факультетіне өз күшіммен түсіп кеттім. Оған бүгінгі таңда өкінбеймін. Неге десеңіз, ол кезде Қазақ Политехникалық институттың атағы алысқа жайылып, дүрілдеп тұрған шағы. Кеңес үкіметі экономикасының өрлеу дәуірі болатын. Көптеген тау-кен металлургиялық өндіріс орындары ашылып, барлық жерге де білікті мамандар қажет болып жатқан кез еді.

Өмірге алғаш қадам басқандағы әлгі бір сәтсіздік жігерімді жасытқан жоқ, керісінше өмірдің тек қана бір

даңғыл жолдан тұрмайтынына көзімді жеткізді, алдағы кезеңде кездесетін қиындықтарға қарсы тұра білуге шыдай түсті. Жанымды жігерлендіріп, талабымды қанаттандыра түскендей болды.

– Политехникалық институтты металлург мамандығы бойынша үздік бітіріп, КСРО бойынша ең ірі өндіріс ошағының бірі саналатын Алматы ауыр машина жасау зауытында еңбек жолыңызды бастадыңыз. Зауыттағы мыңдаған жас жұмысшылардың арасынан сол кездегі аудандық партия комитетінің бірінші хатшысы Шәмша Беркімбаеваның көзіне түсіп, сол кісінің ықпалымен партиялық жұмысқа бет бұрдыңыз. Сол кездегі жас Тұрарбек қандай еді?

– Түсті Металлургия министрлігінде тәжірибе жинақтай келіп, зауытта жұмыс істедім. Зауытта жұмысшылармен араластым. Ол өмірде ысылып, жұмыс істеуге деген құлшынысым артқан кезім болатын. Уақытпен санаспай еңбек еттік. Былайша айтқанда, сол кездерде орыс жазушысы Николай Островскийдің «Құрыш қалай шынықты» романы өте өзекті болатын. Біз еңбек ете жүріп, құрыштай шынығып, болаттай шыңдалдық! Бойымызда жігер бар, санамызда білім бар, жинаған тәжірибеміз

бар, тынбай ізденісте жүрген шағымыз емес пе?! Алға қойған үлкен мақсаттар, жетістікке жетсем деген құлшыныс бізді өрге жетеледі.

Маған үміт артқан адамдардың сенімінен шыға білдім деп ойлаймын. Мысалы, менің 60 жасқа толған мерейтойымда ел алдында сөз сөйлеген Шәмша Көпбайқызы Беркімбаева: «Сол кездегі кіп-кішкентай қара домалақ жігіт бүгінгі таңда өсіп-жетіліп, жүрегі кең, өмірлік тәжірибесі мол ел азаматы атанды, қазақтың бір ардақты қайраткер ұлы болды» деп мақтаныш сезімімен айтқан сөзі бар. Сол баға маған жеткілікті.

– Шәмша апайымыздың топ ішінен Сіздің таңдауына ғыз көрегендік болыпты. Содан кейін қызметте жетіліп, Қазақстан тәуелсіздік алған жылдары ел еңсесін көтеруге үлес қостыңыз. Елбасы сеніп, еліңіз қолдап әкім болдыңыз. Сол кездегі астана – Алматы қаласының ең ірі

тоқтап, қалыптасқан байланыстар үзіліп, елде ішкі қаржы дағдарысы болып жатты. Сол қиындықтарды еңсеру – басшыларға да, халыққа да оңай болған жоқ. Елбасының саяси-құқықтық, әлеуметтік-экономикалық, жалпы барлық сала бойынша жедел жүргізген реформаларының арқасында қиындықтардан аздаған жылдардың ішінде шығып кеттік. Халықтың еңсесі енді-енді көтеріліп, жағдайы түзеле бастады. Мен ол кезде Алматы қаласы Алмалы ауданының әкімі болдым.

Барлық қызметіме ел бағасын берер. Осы кезге дейін менің соңымнан жаман сөз айтылған жоқ, тек қана алғыс алып келеді. Әлі күнге дейін кездескен сайын аудандағы өнеркәсіп басшылары мен жұмысшылары құшақ жайып қарсы алады, қариялармен де кездесіп тұрамын. Олардың «Біздің Тұрарбек» деп тұрғаны мен үшін үлкен баға, еңбек жолымнан тапқан бақытым.

ортақ болды, халықтың меншігі деп аталды. Ол кездің де жақсы жақтары болды. Мысалы, еңбек тәртібі жоғары болды. Сондай-ақ, мамандарды партиялық қызметте жоғарылату тәртібі қатаң сақталатын. Мамандарды тәрбиелеу, тәжірибе жинақтау жолдарынан өткізу процесі жолға қойылған еді. Сол дәуірдің тек жақсы жақтарын қазіргі тәжірибемізге енгізсек, одан ұтылмаймыз және бүгінгі жасалып жатқан жұмыстар одан да жоғары нәтиже берер еді деп ойлаймын.

– «Қазақстан – 2050» Стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Жолдауында Елбасы: «Біз елімізді «ҚАЗАҚ МЕМЛЕКЕТІ» деп атайтын боламыз», – деді. Осы сөз қалың қазаққа үлкен қуаныш әкелді. Сіз қалай қуандыңыз? Осы жолда не істеуіміз керек?

– Осы Жолдауда Мемлекет басшысы 2050 жылы дамыған 30 елдің қатарында болу міндетін алға қойды. Бұл барша Қазақстан халқына үлкен серпіліс берген бастама болды. Бірақ бұл меже өздігінен келе қалмасы анық. Сондықтан да ел Президенті өз сөзінде «Күн астындағы орын тек ең мықтыларға арналғанын нақты сезіне отырып, ұлтымыз жаһандық экономикалық тайталасқа дайын болуға тиіс», – деп елдер арасында осындай биікке көтерілу үшін бәсекелестіктің қатал болатынын ескертті.

Ол үшін ең бірінші кезекте мемлекеттілікті одан әрі дамыту және нығайту, экономикалық саясаттың жаңа қағидаттарына көшу, ұлттық экономиканың жетекші күші болып табылатын кәсіпкерлікке жан-жақты қолдау көрсету, жаңа әлеуметтік үлгіні қалыптастыру міндеттерін іске асыруымыз керек. Сонымен қатар, білім беру мен денсаулық сақтаудың қазіргі заманғы және тиімді жүйесін құру, мемлекеттік аппараттың жауапкершілігін, тиімділігін мен функционалдығын арттыру, халықаралық және қорғаныс саясатының жаңа сын-қатерлеріне парапар саясат құру мақсаты алға қойылып отыр.

Осы мақсаттарды орындағанда еліміз Қазақ мемлекеті болады. Осы дәрежеге жету үшін әрбір қазақ: «Туған Отаным үшін мен не істедім, елімнің дамуына қандай үлес қостым?» деп өз-өзіне сұрақ қоюы керек. Елбасының «Қазақ пен қазақ қазақша сөйлессін» деген қанатты сөзі орындалып жүр ме? Атасы немересімен, әкесі баласымен ана тілінде сөйлесе ме? Өскелең ұрпақ тілді тек қана тұрмыстық деңгейде білумен шектелмей, мәдениетіміз бен өнерімізді, әдебиетімізді терең ұғына білуі тиіс. Халық қазынасына айналған Абайдың, Жамбылдың шығармаларынан сусындап өсуі қажет. Мұқағалидың туындыларын жатқа білуі керек. Ұрпақты ұлттық құндылықтарды бағалауға үйрету үшін

ОЫШТАЙ ШЫҢДАЛДЫҚ!

екі ауданын басқарып, халықтың көңілінен шығып, өзіңізге артылған сенімді ақтадыңыз. Ақын Тұрарбек пен әкім Тұрарбек Асановтың айырмашылығы қандай болды?

– Мен өзімді ешқашан ақын санаған жоқпын, бұл балалық шақтағы талпыныс, қызығушылық күйінде қалды.

Ал, әкімдік қызметке бірден келе қалған жоқпын. Сол кездегі жүйе бойынша партия, совет қызметтерін атқардым. Ол кезде білікті азаматтарды сатылап өсіретін. Айталық, әуелі Алматы қаласы Совет аудандық партия комитетінің Өнеркәсіп бөлімінің нұсқаушысы болған болсам, одан кейін Фрунзе аудандық партия комитетінің Өнеркәсіп-транспорт бөлімінің меңгерушісі, Фрунзе аудандық атқару комитеті төрағасының бірінші орынбасары қызметтерін атқарып, тәжірибе жинақтадым. Аудандық кеңестің, кейін қалалық кеңестің депутаты болып сайландым. Елбасының көреген саясаты деп ойлаймын, зауытта, өнеркәсіпте, әкімшілікте шыңдалу мектебінен өткен азамат деп мені әкім етіп тағайындады.

Өзіңізге белгілі, әкімшіліктің жұмысы ауыр, жауапкершілігі жоғары. Оның үстіне менің әкімдік қызметті бастаған кезім – еліміз тәуелсіздігін жаңа алған шақ еді, бұрынғы зауыт-фабрикалар

Мұның бір дәлелі – 2004 жылы Парламент Мәжілісінің депутаттығына бір мандат бойынша баламалы сайлауға түскенімде, Алматы қаласының бірнеше ауданы тұрғындарының маған дауыс беріп, 16 үміткердің ішінен депутат болып сайлағанымды айтар едім. Бұл халықтың маған берген бағасы деп білемін. Сонымен қатар, Алматы қаласы сайлаушыларының белсенділігі жоғары, қашан да өз таңдауларын жасайтынын ескергеніміз жөн. Депутат болып сайланғалы бұрын жұмыс жасаған зауытқа, өндіріс орындарына барып, кездесулер өткізіп жүрмін. Бәрі де өте ыстық ықыласпен қарсы алады. «Біздің депутатымыз» деп мақтан тұтады. Оның сыртында, мен тек өзім жұмыс жасаған зауыт емес, Медеу және Алмалы аудандарының барлық өнеркәсіп орындарының басшыларымен қоян-қолтық қызмет жасадым. Бәрі де әлі күнге дейін қуана қарсы алады.

– Екі дәуірдің де бел ортасында жүрген тұлғасыз. Кеңестік кезең мен тәуелсіз Қазақстан қоғамын салыстырып, көңілге түйгендеріңізді айта отырсаңыз?

Әр кезеңнің, әрбір саяси жүйенің өзіндік ерекшелігі болады. Кеңестік дәуірде Коммунистік партия басқарды. Мүліктің бәрі социалистік меншікте

жоғары жақтың арнайы қаулысы қажет емес. Әр адамның сана-сезімі, арнамысы, ұлттық рухы көтерілуі керек. Бүгінгі таңда мемлекеттік тілдің дамуына барлық жағдай жасалуда. Тіл үйренуге барлық мүмкіндік бар. Қаншама жаңа мектептер ашылды! Әр адам өз отбасында ана тіліне ерекше мән берсе, мемлекеттік тілдің дамуына үлес қосқаны болып есептеледі.

Бүгінгі таңда жаһандық даму талаптарына сәйкес бір тілді білу аздық етеді. Жастардың кемінде үш тіл білгені жөн. Бірақ, әрбір қазақ ең әуелі ана тілін білуі тиіс! Осыны дұрыс түсіне білген еліміздегі өзге ұлт өкілдері үш-төрт тілді меңгеру үстінде. Қазір олар өзінің ана тілін, ағылшын тілін және қазақ тілін үйреніп, сөйлеп жүр. Қазақ балабақшасы мен мектептеріне өз балаларын берген орыс, неміс, украин және басқа ұлттардың өкілдері өте көп. Солардың алды қызметке араласып жатыр. Қаншама журналистер қазақ тілінде хабарлар жүргізіп жүр?! Қарап тұрсаң, қазақ тілін ауылда өскен қазақ баласынан кем білмейді.

Ең өкініштісі – ата-әжелерінің немерелерімен, ата-анасының балаларымен шүлдірлеп орысша сөйлесетіні. Өйткені бала туғаннан бастап ана тілінде нәр алуы керек. Қазақ тілінде бесік жырын тыңдап, ертегі естіп, Абай мен Мұқағали жырынан сусындап өскен бала ұлтжанды, патриоттық сезімі жоғары азамат болып өсетіні сөзсіз!

Ал өзіме келсем, біздің балаларымыз қазақша сөйлейді, немерелерімізді де ана тілінде жетілуіне баса мән беріп отырмыз.

Қазір қазақтың саны елімізде 60 пайыздан асты деп отырмыз ғой. Енді сапалық жағынан өсе беруіміз керек. Сонда өзге ұлттар да бізге қарап көшін түзейді. Ұлттық құндылықтарымызды жинайтын кез келді. Соның бәрін қазақтар болып көтере білсек, өзге ұлт өкілдері де тез бейімделіп, бір Тудың, бір шаңырақтың астына біріге түсеміз! Сонда ғана «Қазақстан-2050» Стратегиясында айтылған меже орындалып, іргесі мықты, қуаты зор Қазақ мемлекеті боламыз!

– Халықтың тұрмыстық жағдайын, білімін, мәдениетін, денсаулығын ойлайтын, қысқасы, елінің нанын емес, қамын жейтін халық қалаулысыз. Айтыңызшы, мемлекетіміз халық денсаулығына қаншалықты мән беріп келеді?

– Соңғы жылдары экономикамыз алға басқан сайын медицина саласында да оң өзгерістер болып жатыр. «Денсаулық» пойызы барлық елді мекендерді аралап, аурулардың алдын алу шараларын жүзеге асыруда. Астана мен Алматы қалаларында және облыс орталықтарында жаңа ауруханалар мен емханалар салынды. Ең бастысы, әлемнің дамыған елдерінен алынған заманауи озық технологиялық

құрал-жабдықтар орнатылды. Жаңа медициналық аппараттармен жұмыс істеу үшін отандық мамандардың біліктілігі жетілдірілуде. Қазір медицина саласына бюджеттен жеткілікті қаражат бөлініп жатыр. Айталық, «Назарбаев университетінде» медицина факультеті ашылуда. Бұл ертеңгі күні өз елімізден білім алып шыққан дәрігерлер шетелдік мамандардан кем болмайды деген сөз. Сондықтан медицина саласы қарқынды дамып келеді.

Сонымен қатар баламалы түрде емдеу жолдары да даму үстінде. Шығыс медицинасы, халық емшілігі жан-жақты өріс алуда. Қысқасы, қандай тәсілмен емделуді халықтың өзі таңдайды. Біздің елімізде емдеу орындарына да, емделемін деген адамдарға да тосқауыл қойылмаған.

– Бүгінгі ел бюджетін толтырған мұнайымыз, басқа да байлықтарымыз ертең таусылады. Сонда болашақ ұрпаққа не қалдырамыз?

– Елбасының «Қазақстан-2050» Стратегиясы ел дамуына жаңа индустриялық-инновациялық өзгерістерді енгізу мақсатын көздейді. Мұнай, газ, металл және басқа табиғи байлықтарымызды пайдалана отырып, экономикамызды әртараптандыруға қол жеткізуіміз керек. Қазба байлықтарымызды үнемдеп, жаңа технологиялармен өндіре білсек, ешқандай ұтылмаймыз. Біз үшін экологиялық жағдайға зардабын тигізбейтін өндіріс орындарын дамыту бірінші кезекте тұр. Күннен, желден, судан қуат алатын баламалы энергия өндіретін кешендерді іске қосуымыз қажет. Соған байланысты Астанада күн батареясын шығаратын зауыт ашылды. Мұның бәрі болашаққа жасалып жатқан ізгі қадамдар. Сондықтан да Елбасымыз қазір «жасыл» экономиканы дамытуға баса мән беруде. Осы орайда Қазақстан 2017 жылы Астана қаласында «ЭКСПО-2017» Халықаралық көрмесін өткізу мәртебесіне ие болды.

– Ел үшін елеулі еңбек етудің ең алғы шарты – мықты денсаулық. Денсаулығыңызға қаншалық мән бересіз?

– Шынын айтуым керек, жас кезімде денсаулыққа жеткілікті мән бермеппін. Жастық қуат пен жігер бойда тұрғанда, ештеңені ойламайсың ғой. Әрі спортпен шұғылданғандықтан, денсаулығым жақсы деген ойда болдым. Сонымен қатар қауырт жұмыста жүргенде, ауыратын кез де болған жоқ. Бір жеріміз ауыра қалса, көп мән де берген жоқпыз. Әкімдік қызметте жүргенде демалыс болмайтын. Түнгі 12, 1-ге дейін тыным болмайтын. Ал мейрам күндері жұмысымыз екі есе артатын. Елдің тыныштығы, тойдың дұрыс өтуі, тойдан кейін халықтың аман-есен үйлеріне жетуі, мерекелік шараларды ұйымдастырудан бастап оны қорытындылауға дейінгі тынымсыз

жұмыстардың жауапкершілігі жоғары болатын. Өзіңізге белгілі, бір жерде жағымсыз оқиға болса, оның жаманаты басшыға келіп тіреледі. Сондықтан арымызға кір келтірмеу үшін тыным таппадық.

Ал енді алты белестің асуынан асқаннан кейін адам организмнің әр жері сыр бере бастайтынын байқадым. Енді ғана денсаулық жайын ойлана бастадым. Тұрақты түрде емханаға барып тексеріліп, дәрігерлермен кеңесіп, ем қабылдау қажет. Ауруды емдегеннен гөрі алдын алу дұрыс.

– Медицина туралы айтқан кезде, есімізге Батыс медицинасы, шығыс шипагерлігі, сондай-ақ, халық емшілігі түседі. Жаныңызға жақыны қайсы?

– Әр медицинаның өзіндік ерекшелігі бар. Мысалы, отандық дәстүрлі медицинада адам диагнозын қоюда, емдеуде және ота жасауда жаңа технология алға дамып кетті. Ал адам ағзасын зияны жоқ алтын инемен, шөп дәрімен емдеуде Шығыс және Тибет медицинасының тәсілі мол. Өйткені бүгінгі таңда көптеген дәрі-дәрмектер химиялық жолмен жасалады, оның адам ағзасының басқа бір жеріне зияны тиюі мүмкін екенін бәрі де айтып жүр.

Өзім негізінен жан-жақты дамыған еліміздің емдеу және сауықтыру орындарының қызметіне жүгінемін. Дәрігерлермен ақылдаса отырып, адамның бойындағы қуатын арттыратын болса, шығыс медицинасының жетістіктерін де пайдаланамын. Ең бастысы, дене мүшелеріне зиян тигізбейтіндей емделуің қажет. Әйтпесе, бір жерін емдеп, екінші бір дене мүшесіне зардап тигізіп жататындар да бар. Адам ағзасы өте күрделі, диагнозы бірдей болса да, бір тәсілді екінші адамға қолдануға болмайтын кездері болады.

Мен өзім «Жас-Ай» медицина орталығына келіп, Жасан Зекейұлынан ем алып, сырқатымнан айықтым. Олардың қойған инелері әсіресе беломыртқа ауруларына аса пайдалы екендігіне көзім жетті.

– Журналға және оның оқырмандарына қандай тілек айтасыз?

– Қазір көптеген адамдар шығыс медицинасы бойынша емделеді. Сырқаты бар адам дәрігердің алдына үлкен үмітпен келетіні анық. Сенім артқан халықтың үміті ақталсын. Науқас адамдарға денсаулық сыйлауына тілектеспін. «Жас-Ай» журналы шығыс медицинасының жақсы жақтарын оқырмандарға жеткізіп, халықтың дені сау, бақытты болуына үлес қоса берсін. Журнал оқырмандарына денсаулық, елдің дамуы жолында еселі еңбек тілеймін.

– Әңгімеңізге рахмет!

Әңгімелескен
Қазірет БЕРДІХАН

БОСАНҒАН ӘЙЕЛДЕРДІҢ КҮТІНУІНДЕГІ ҚАТЕ ҰСТАНЫМДАР

1. «Қатерлі жел» деген не?

Көптеген әйелдер босанған соң, ағзаға жел тигізуден қатты сақтанады. Жел тигізу босанған соң ыстық асуға себепші болады деп қарайды. Сол себепті кейбір жерлерде әйел отырған бөлменің есік-терезесін тарс жауып, оның өзіне перде тартып қояды. Ал әйел болса, басы-көзін қымтап байлап, жел тиюден сақтануы тиіс.

Негізі босанған соң дене қызуының көтерілуі, босанған әйелдің жыныс мүшесінің ішінде жасырынып қалған ауру тудыратын бактериялардан болады. Бұл көп жағдайда босанар алдында қатаң дезинфекцияланбаған тексеруден немесе босанған әйелдің босанған кезде тазалыққа дұрыс көңіл бөлмегенінің нәтижесінде болады. Бөлменің тазалығы нашар, ауасы таза болмаса, босанған әйел мен шақалақтың тыныс жолы оңай инфекцияланады. Егер жаз күндері есікті тарс жауып, бас-аяқты қымтап алса, босанған әйелдің ішіне ыстық түседі. Сондықтан шектен тыс қымтанудан гөрі таза ауамен демалуға мүмкіндік алып, ағзаға суық өткізіп алудан сақ болса да жеткілікті.

2. «Ең жақсысы – төсекте ұзақ уақыт қозғалмау» деу дұрыс па?

Адамдар әдетте босанған әйел әлсіз келеді, тыныш жатып дем алуы, күтінуі керек деп қарайды да, оны ұзақ уақыт төсектен түсірмейді. Тіпті тамағын да алдына апарып береді. Негізі мұның зияннан басқа пайдасы жоқ. Егер босанғаннан кейін ұзақ уақыт әрекеттенбесе, қаны ұйыған күйде тұрған жас ана, аяқ венасының қан ұйығымен тығындалу дертіне оңай шалдығады. Туыттан соңғы шат қуысының астындағы бұлшық ет тканьдары да, шынығуы кемшін болғандықтан жатырды, тік ішекті немесе қуықты көтере алмай бұлтиып шығып кетеді. Босанған әйел төсектен ертерек түсіп қимылдаса, аяқ қан ағысының тездеуіне және босану кірінен арылуға тиімді болады әрі құрсақ бұлшық еттері шынығып, әуелгі жиырылу қуаты тез қалпына келеді. Сол арқылы жатыр, тік ішек немесе қуық секілді мүшелері қорғалады. Қалыпты жағдайда босанған әйелдің 24 сағаттан кейін төсекте сүйеніп отыруына, 3 күннен кейін жерге түсуіне болады.

3. Бас жууға, шомылуға бола ма?

Көп жерлерде, әсіресе, ауылдарда босанған әйелдер айға толғаннан кейін ғана бастарын жууларына, шомылуларына болады дейтін әдет бар. Бұл дұрыс емес. Себебі, жас ана босанар алдында да және босанғасын да көп мөлшерде терлейді. Сондай-ақ, босану кірі мен сүт ұдайы бөлінетіндіктен олар әдеттегі адамдардан оңай кірлейді де ауру қоздырғыш бактерияларға оңай шалдығады. Сондықтан босанғаннан кейін тазалыққа мән берудің өзіндік мәні зор. Негізі босанған әйелдің 2-3 күннен кейін шомылуына болады. Бірақ ваннада емес, бүрікпе су астында жуынғаны дұрыс. Жаз күндері жас ана күн сайын жылы сумен шомылып тұруы, 7-10 күннен кейін ыстық



сумен бастарын жууы, егер жылы сумен малынып отырып, жуынуға тура келсе, ең жақсысы 5000 миллилитр суға 1 г. калий перманганатын (марганцовка) қосуы керек.

4. Не үшін оларға тіс шөткелеуге болмайды?

Босанғасын тіс шөткілеуге болмайды деудің ғылыми негізі жоқ. Босанған әйелдер ауызқуысы тазалығына өзгелерден көп көңіл бөлгені дұрыс. Себебі босанған әйелдердің тамақтану реті біршама көп болатындықтан тісте және тіс арасында тамақ қалдықтары көп қалып, ауыз қуысы оңай инфекцияланады. Сондықтан босанған әйелдердің босанған кезінде тістерін тазаламауы дұрыс емес. Босанған әйелдер тістерін таңертең, кешке тазалап тұрғаны дұрыс. Егер әр реткі тамақтан кейін тістерін тазалап, аузын шайқап тұрса, денсаулығына тіпті де пайдалы болмақ.

5. «Түзсіз тамақ – ең жақсы» деу дұрыс па?

Кейбір этникалық өңірлердегі және ауылдарда салт бойынша босанған әйелдің 2-3 күн бойы тұзға жолауына болмайды. Тіпті оған әзірленген асқа да тұз салынбайды. Бұл да медициналық тұрғыдан дұрыс көзқарас емес. Негізі тамаққа аздап тұз салу, олар үшін пайдалы. Себебі әйел босанған кезде тер көп шығатындықтан әрі сүт безі секрециясы көбейетіндіктен, босанған әйелдің денесінде су мен тұз оңай азаяды. Сондықтан ағзада тұзды толықтырып отыру маңызды.

6. Тамақтан тылу

Кейбір өзге ұлт өкілдері тұратын этникалық мекендерде және ауылдарда босанған әйелді тамақтан шектеу әдеті бар. Мысалы, сиыр-қой еттерін, балық және өзге де теңіз өнімдерін, сондай-ақ күлімсі иіс бар азықтарды тұтынбайды. Негізі туыттан соң тамақта қоректік заттар толық әрі мол болуы, негізгі және қосымша тамақтардың түрлері көп болуы маңызды. Үйреншікті бір-екі түрлі тағам ағзаның қажетті қоректік қуатын қанағаттандыра алмайды. Бұл омырау безінің сүт шығаруына да пайдасыз. Сондықтан босанған әйел өздерін тамақтан қақпағаны жөн.

7. «Еттен гөрі, сорпаның қоректік

қуаты күшті» деген көзқарас дұрыс па?

Босанған кезде әйелдер сүт шығару үшін тауық, сүйек, балық сорпаларын үнемі ішумен бірге етті де жеулері керек. Себебі сорпаға қарағанда еттің қоректік қуаты күшті болады. «Еттен гөрі, сорпаның қоректік қуаты күшті» деген көзқарастың ғылыми негізі жоқ.

8. Тауық жұмыртқасын көп жеу пайдалы ма?

Тауық жұмыртқасында қоректік мол болады әрі оңай қорытылады. Ол босанған әйелдерге үйлесетін тағам. Бірақ оны өте көп жеу дұрыс талғам емес. Кейбір босанған әйелдер күніне 10-20 тал жұмыртқа жеп қояды. Бұл дұрыс емес. Өйткені көп мөлшердегі жұмыртқа асқазанға салмақ түсіреді. Босанған әйелдердің күніне 2-3 жұмыртқа ғана жегені қалыпты болмақ.

9. Босанғаннан кейін 24 сағат ішінде шақалақты ауыздандыру дұрыс па?

Кейбір өңірлерде босанған әйелдер нәрестені 24 сағаттан соң ауыздандырған жөн, ерте емізу жарамайды деп қарайды. Негізі нәрестені ерте емізген абзал. Себебі нәрестенің емшекті соруы омырау безінің сүт беруін тездетумен бірге жатырдың жиырылуына тиімділік жасап, жатырды тез қалпына келтіреді. Сондай-ақ нәрестеде қоректігі мол уызға тояды. Қалыпты жағдайда босанған әйел 30 минуттан соң баласын емізе беруіне болады.

10. Бала айға толысымен-ақ ерлі-зайыптылар төсек қатынасын қалпына келтіруге бола ма?

Көп өңірлерде нәрестенің айға толуын босанған әйелдің денесінің бүкілдей қалпына келгендігінің өлшемі етуге дағдыланған. Сол себепті де көп санды ерлі-зайыптылар бала туылғанына бір ай болысымен жыныстық тұрмыстарын қалпына келтіреді. Шын мәнінде бұл ерте. Себебі босанған кезде зақымдалған жатырдың ішкі қабығы мен қынап бүйірінің төрт-бес аптаның ішінде бүкілдей қалпына келуі мүмкін емес. Сондықтан бұл жағдайды нәресте қырқынан шыққасын 6-8 аптадан соң жалғастырған дұрыс.

Детский церебральный паралич (ДЦП)

На сегодняшний день всех врачей мира волнует одна проблема – нехватка йода. По исследованиям, на земном шаре более одного миллиарда человек проживают на территориях, где царит недостаток йода. В том числе и люди Казахстана являются не исключением. В одиннадцати областях нашей страны прогрессирует заболевание щитовидной железы (зоб), это последствия дефицита йода в составе воды, почвы и продуктов питания. И поэтому каждый человек должен обратить внимание на наличие йода в употребляемой пище.

В нашей стране с каждым годом увеличивается количество детей инвалидов, страдающих детским церебральным параличом (ДЦП). Точнее, если в Казахстане 44 574 детей-инвалидов, то из них больных детей ДЦП более 10 000. Можно назвать следующие факторы, которые влияют на развитие этого заболевания – это неблагоприятный радиационный фон, перемена климата, нерациональное питание, неблагополучное социальное состояние.

Причины детского церебрального паралича

Причиной ДЦП у детей является поражение центральной нервной системы, недоразвитие головного мозга, которое проявляется двигательными нарушениями (параличами, подергиваниями, нарушением речи), нарушением равновесия, возможно интеллектуальными расстройствами, эпилепсией, некоторые больные дети лишаются даже слуха, зрения и речи.

Детский церебральный паралич возникает при нарушениях внутриутробного развития (имеет значение инфекция во время беременности, цитомегаловирус, токсоплазмоз, герпес, поздний токсикоз беременных, несовместимость матери и плода по резус-фактору, нарушение аутоиммунных механизмов эмбрионального развития). Преждевременные роды, затяжные или стремительные роды, роды при неправильном положении плода, родовые травмы, желтуха повышают риск заболевания. Все перечисленное приводит

к гипоксии (кислородному голоданию) и асфиксии (удушью) плода. В результате недостатка кислорода нарушается закладка и развитие головного мозга ребенка.

А также можно привести 50 различных причин, порождающих поражение центральной нервной системы ребёнка или зародыша. Будучи зародышем в утробе матери имеет предрасположенность к заболеванию ДЦП. Врачи рассматривают основные неблагоприятные факторы в период беременности:

- различные травмы матери во время беременности и родов;
- генетические заболевания матери;
- нарушения кровообращения головного мозга у плода;
- ранние и поздние гестозы;
- угроза прерывания беременности;
- соматические заболевания беременной, в том числе сердечно-сосудистые (артериальная гипертензия, пороки сердца, ИБС) и эндокринные (сахарный диабет);
- инфекционные заболевания матери;
- групповая или резус фактор несовместимость матери и плода;
- преждевременная отслойка плаценты;
- преждевременные роды, кесарево сечение;
- низкий вес при рождении;
- крупный плод.

При родах происходят физиологические процессы. После раскрытия шейки матки появляются новые ощущения — потуги, которые возникают в результате

давления подлежащей части (направленной к выходу из матки) плода на тазовое дно, в результате чего сокращаются мышцы тазового дна, обеспечивая продвижение плода по родовому каналу. В это время плод совершает ряд движений, направленных на максимальное приспособление к размерам родового канала. Через плаценту кислород из крови матери поступает в кровеносную систему плода, а углекислый газ проходит обратный путь. Именно поэтому, преждевременные роды нарушают «синхронную работу» матери и плода, и в свою очередь затрудняют процесс рождения ребёнка. Акушерское вмешательство при естественном рождении ребёнка иногда приводит к нежелательным последствиям.

В течение беременности водная оболочка защищает малыша от механического повреждения (травм, ушибов, ударов), создает комфортную среду обитания, участвует в обмене веществ, предохраняет от сжатия пуповину, препятствует образованию сращений между кожей малыша и стенками матки, предохраняет от попадания инфекций из половых путей. Если производить искусственный разрыв плодных оболочек, то вероятен риск повреждения головы плода, так как околоплодная вода играет роль «амортизатора».

А также преждевременные роды, акушерское вмешательство и другие факторы могут повредить центральную нервную систему ещё не родившегося ребёнка.

В зависимости от преимуще-



ственного характера двигательных расстройств и тяжести течения патологического процесса выделяют различные формы детского церебрального паралича - ДЦП:

- Спастическая диплегия (синдром Литтля - наиболее частая форма детского церебрального паралича, характеризующаяся двигательными нарушениями в верхних и нижних конечностях; причем ноги страдают больше, чем руки);

- Спастический тетрапарез, в том числе двойная гемиплегия (это парез всех четырех конечностей. При такой форме болезни не функционируют обе руки и обе ноги);

- Гемипаретическая форма ДЦП (форма паралича, при которой двигательные расстройства менее выражены в нижней конечности и проксимальных отделах верхней конечности; развивается в большинстве случаев на первом году жизни вследствие поражения пирамидной системы);

- Атонически-астатическая форма ДЦП (при атонически-астатической форме контроль головы, функции сидения, стояния и ходьбы практически не развиваются (астазия, абазия) или формируются очень медленно);

- Гиперкинетическая (дискинетическая) форма ДЦП (эта форма характеризуется расстройством речи по типу гиперкинетической дизартрии, вегетативными нару-

шениями, эмоциональной лабильностью).

85 процентов заболевания ДЦП встречается следующие симптомы: спастичная и атетическая. По признакам заболевания делится на следующие группы:

- 1) спастичность мышц ног и рук (односторонняя);

- 2) односторонний полный паралич;

- 3) двусторонний паралич верхних частей или нижних частей тела;

- 4) односторонняя или смешанная спастичность мышц ног и рук;

Точно определить причину заболевания невозможно. Факторами риска являются соматические и эндокринные заболевания матери (эпилепсия, слабоумие, гипотиреоз), вредные привычки – употребление алкоголя, наркотиков, длительный период бесплодия, возраст до 18 и старше 40 лет, стрессы.

Учитывая многообразие симптомов и серьезность перечисленных заболеваний, самодиагностика недопустима. Речь может идти о жизни ребенка, ее продолжительности и качестве.

ЛЕЧЕНИЕ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

Лечение ДЦП должно быть начато как можно раньше и вестись непрерывно. Заболевание неизлечимо, но при лечении с раннего

возраста возможно наиболее благоприятное развитие ребенка.

Лечение ДЦП должно быть комплексным и включать медикаментозную терапию, постоянную лечебную физкультуру, ортопедо-хирургические методы лечения, психологическую помощь, развитие речи, санаторно-курортное лечение. Ребенка практически нужно научить выполнять все доступные движения и поддерживать их.

Физиотерапевтические методы лечения - бальнеотерапия, грязевое и тепловое лечение, озокерит, электрофорез лекарственных веществ, электростимуляция мышц и нервов.

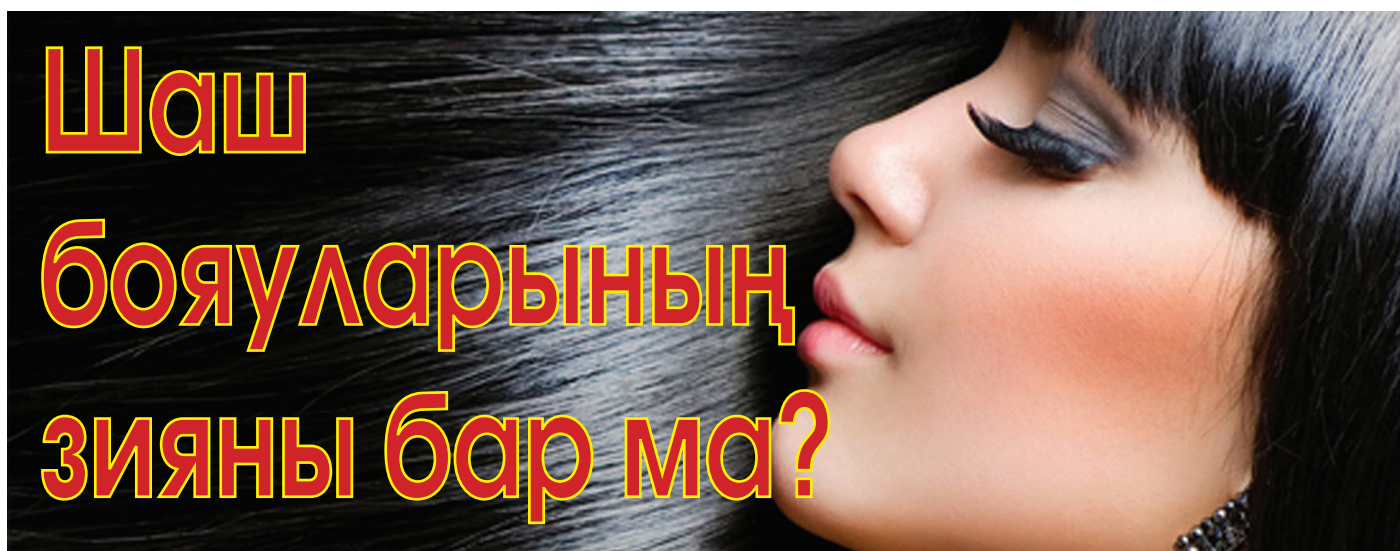
Хирургическое лечение ДЦП рекомендуется при выраженных контрактурах. Применяют гипсовые повязки и оперативное лечение. Ортопеды – хирурги могут удлинять сухожилия и мышцы, кости (ахиллопластика, артропластика), пересаживать сухожилия, подрезать сухожилия для снятия спастики, проводить операции на нервах. Вмешательство направлено для профилактики и лечения контрактур, вывихов и подвывихов суставов, для увеличения стабильности конечности

А также ДЦП относится к ряду заболеваний, который продуктивно лечится по восточно-тибетскому методу – как иглоукалывание, если оно проводится в раннем детском возрасте. Независимо от формы паралича, иглоукалывание (в сочетании с массажем и ЛФК), начатое у ребенка до четырех – пяти лет дает поразительные результаты. Чем старше человек, тем менее яркие результаты, но они заметны явно и всегда в любом возрасте. Практически все дети, у которых терапия началась рано, способны ходить и обслуживать себя самостоятельно.

Комплексное использование таких процедур высокоэффективно.

ПРОФИЛАКТИКА ДЦП

Профилактика детского церебрального паралича заключается в охране здоровья будущей мамы, исключении вредных привычек, наблюдении за течением беременности.



Қай заманда болмасын әйелдер өз сұлулығын барынша әдемі етіп көрсету үшін барын салғаны ақиқат. Бетке опа далап жағу мен қас кірпікті сүрмелеудің тарихы тым тереңге кетеді. Сол сияқты шаш бояудың адамзат өміріне енгеніне де көп болды. Шаш бояуының түсін түбегейлі өзгерту адамның түр әлпетін түгелдей өзгертіп жіберетіні анық. Біреулер сән қуып, шаш түсін сары, қызыл, қоңыр, қара, тіпті жасыл, көкке де бояп жатса, енді біреулер ерте түскен ақ шашты жасыру үшін бояйды.

Шаш бояуды бастамас бұрын ол қадамның дұрыс, бұрысын тағы бір ойланып алған дұрыс. Өйткені, бір бояп бастаған адам оны әрі қарай үзбей пайдалануға дағдыланып алады.

Егер сіздің шашыңыз түсінен мүлдем айрылып, жылтырлығы мен жұмсақтығын жоғалтып, тарақ тисе де, тимесе де сыпырылып түсе бастаса оның себебіне жалпы дененің шаршауы мен минералдар мен дәрумендердің жетіспеушілігі, қоршаған ортаның жағымсыз әсерлері, және жасыңыздың ұлғайғандығы жатады.

Алғашында шаш бояу деген ұғым тек қынамен бояу боп табылды. Ол түсінікті де, өйткені, химия өнеркәсібінің дамымаған шағында адамдар тек осы табиғи өнімді пайдаланды.

Қазір кез келген дүкен сөрелері шаш бояуының сан түріне сықа толып тұр.

Түс беретін балзам, мусс, сусабын сияқтылардың бояуы екі-үш рет шашты жуған кезде шайылып кетеді, яғни тұрақтылық жағынан әлсіз. Олар жартылай перманентті шаш бояулары деп аталады. Шаштың жалпы құрылысына әсер етпей, тек сыртқы қабықты бөлігінің ғана түсін өзгертетін бұл

топқа жататын құралдар аммиаксыз болып табылады.

Қазіргі уақытта сұранысқа ие, жаппай қолданысқа түскен бояулардың барлығы дерлік аммиак қоспасымен келеді. Олар ұзақ уақытқа түсін сақтайды және перманентті бояулар деп аталады. Кез келген бояуда болатын аммиак дозасы аз, көптігіне қарамастан, бәрібір сыртқы қабығын тіктей өтіп, шаштың ішкі құрылымына әсер етеді.

Бояу сапасы дұрыс, сіздің организміңізге үйлесетін болса, әрі бояу процесін нұсқаулыққа сай орындай отырып, боялған шаш әдетте жұмсақ, әрі жып-жылтыр болып, көздің жауын алады. Бейнебір басқа шаш өсіп шыққандай жаңарып шыға келеді. Өйткені, қазіргі сапалы шаш бояу өнімдерінің құрамына В дәрумені тобындағы шашқа қоректік затар, ультракүлгін фильтр (күн көзінен сақтайтын қорғаныш тудыратын заттар), түрлі емдік өсімдіктердің пайдалы экстрактілері енеді. Өз кезегінде олар тек шашқа ғана емес, бас терісіне, шаштың түбіндегі қан тамырларының қан айналымын жақсартып, шаш түйінін қатайтып, шаштың өсуі мен қалыңдауына, ұштанып кетпеуіне әсер етеді. Дәрумендер мен минералдар шаш құрамына кедергісіз ене

отырып, сынғыштық пен түсе беруден де сақтайды.

Дәл қалағанындай етіп шашы боялған адамның көңілі де көтеріліп, өз-өзіне деген сенімділігі оянып, әрі түрі де жасарып шыға келеді. Яғни, шаш бояудың өзіндік, шағын болса да психотерапиясы бар десек те болады.

Жалпы, шашты ерекше нәрлендіріп, түрін, түбін нығайтатын табиғи өнім қына болып табылады. Бұл бояудың негізі лавсон жапырақтарынан жасалған ұнтақтан тұрады. Табиғи құралдың шашты емдеуі бірден емес, баяу түрде өтеді, бірақ өте үлкен нәтижелі боп табылады. Әр адамның шашы өзіндік құрылым ерекшелігіне сай оның түсін әртүрлі деңгейде қабылдайды.

Қазір бұрынғы қолаң шашты, қос бұрымы арқасында бұлғақтаған қазақ қыздарының қатары мүлде сиреген. Сиреудің себебіне сән мен талғам, сондай-ақ экологиялық фактор, түрлі косметикалық заттардың әсері жатады. Шашқа әдемі түс беремін деп жүріп, шашы сиреп, тіпті таз болып қалған әйелдер де кездеседі. Олар көбіне сән әлеміне өздерін арнаған қыз-келіншектер арасында көптеп кездеседі. Ал мына төмендегідей жағдайда шаш бояуының адам организмiне жақпаса, қаншалықты қауіпті бола-

тынына дәлел іспетті. «Дэйли мэйл» атты ағылшын газеті Джулия Мак-кэйб атты ағылшын әйел өз үйінде шашын бояғаннан комаға түсіп кеткенін жазған. Дәрігерлер бояу құрамынан аллергия болғандықтан, ми үлкен травма алып, әйелдің қайтадан қалыпты өмір сүрі мүмкіндігі 8 пайыздық үлесте ғана екенін анықтаған.

38 жасар денсаулығы бұдан бұрын сыр бермеген әйел «Лоре-аль» атты танымалдығы жоғары сауда белгісінің бояуын сатып алып, шашына жаға бастағанына 1-2 минут өткенде есінен танады. Алғашында өзгелер тұрмақ, жақындары да мұндай қайғылы жағдайдың бояудан болғанына сене алмаған. Бірақ та дәрігерлердің тыңғылықты тексерулерінен кейін бұл нақтыланады.

Және де олар бұл жағдай бояу құрамындағы парафенилендиамин деген белсенді заттың әсерінен екенін де табады. Парафенилендиамин сатылымдағы бояулардың 100 пайызына дерлік қосылады. Медицинада оның өте тез арада, әрі қауіпті аллергиялық жағдай тудыратын зат екені анықталған. Швеция, Германия, Франция елдерінде және АҚШ-та да оны шаш бояйтын құралдарға мүлде қосуға тиым салынған. АҚШ зерттеуші ғалымдар парафенилендиамин қуық жолының рагын тудырады деген қорытындыға келген.

Құрамында дәл осы улы заты бар құрал бірінші, болмаса біршама уақыт бояған кезде де аллергия бермей келе жатуы да мүмкін. Бұл ағзаның улы заттармен күресе алатын қорғаныш қабаты болатынымен сипатталады. Адам ағзасының иммундық, қорғаныштық қасиеті барынша төмендеген кезде шаш боялса, оның ақыры түрлі қайғылы жайттарға соқтырады.

Сондықтан «сақтансаң – сақтаймын» деген мағыналы сөзді басшылыққа ала отырып, химиялық қоспалардан тұратын бояуларды, басқа жаға салудан бұрын сақтық шараларын қолданған дұрыс. Алдымен бояудан кішкене мөлшерде алып, ағзаға жағатын-жақпайтынын біліп алып, 48 сағат уақыт өткен соң ғана пайдалану керек.

Ал аяғы ауыр әйелдер химиялық қоспалардан тұратын шаш бояуларын мүлде қолданбаулары қажет. Екіқабат кезде шаш бояу

құрсақтағы нәрестеге тікелей тез әсер ететіндіктен, түрлі онкологиялық ісік ауруларын тудыруы мүмкін екендігі анықталған. Аммиак пен сутегі асқын тотығы нәрестенің туымысынан орын алатын жүрек ауруларына да себепші болады.

Енді шаш бояуының құрамында болатын кейбір компоненттерге тоқталып өтейік. Бірінші, жоғарыда сөз болған парафенилендиамин (PPD), шаш бояуларының көпшілігінде дерлік әлі күнге дейін қолданылады. Оның қызметі бояуды ұзақ уақыт жуылып кетпей ұстап тұру болып табылады. Оның халықаралық стандарт бойынша бояудағы үлесі 6 пайыздан артық болмауы керек. Ол әсіресе, қара, қоңыр түсті бояйтын құралдарда көп кездесетінін айта кеткен жөн. Сондықтан да қара түсті бояулар аса зиянды деп саналады.

Резорцин (Resorcinol) синтетикалық бояулар құрамында кездеседі. Иммундық жүйеге кері әсер етіп, бас терісінің токсинді улануына апарады.

Аммиак (Ammonia) – адамның жоғары токсиндермен улануын тудырады. Ол көздің сулы қабығын тітіркендіріп, дем алатын жүйе қызметінің қалыпты қызметін бұзады. Оның жоғары концентрациясы бар ауада дем алу өкпе улануымен қатар, жүйке жүйесіне де тікелей әсер етеді.

Сутегі асқын тотығы (Hydrogen peroxide) шашты түссіздендіру үшін пайдаланылады. Ол шашты мөлшерден тыс құрғатып жіберетіндіктен, шаш түбінен сыпырылып түсе бастайды. Өз кезегінде сутегі асқын тотығы көз бен мұрынның шырышты қабығын құрғатады, өте қатты жөтел тудырады, сондай-ақ, бас айналу мен құсу орын алу мүмкін.

Сондықтан, өте улы қоспалары бар екенін біле тұра бояуларды ашық күйінде балалардың қолы жететін жерге сақтауға болмайды. Балалардың шаш бояуларымен уланған қайғылы жағдайлар да көптеп кездеседі.

Қазіргі күнде декоративті косметика барынша табиғи қоспаларды пайдаланып жатырмыз деген жарнама жасай бастады. Расында, кейбір шаш бояулары түрлі пайдалы шөптердің сығындысын қоса пайдаланады. Сондықтан бояу қорапшасынан жоғарыда біз сана-

малап өткен улы заттардың қандай мөлшерде қосылғанын мұқият оқып, танысып алған дұрыс.

Олардан басқа: аминофенол, натрий лаурилсульфаты, натрий сульфат, парабен, фталат, формальдегид, фенил парзолон метил, ДМДМ-гидантоин т.б. деген сияқты атаулар кездесуі мүмкін. Қарап тұрсақ, аз ғана мөлшердегі табиғи шөптер сығындысы осыншама көп химиялық қоспаларды жеңіп шығуы еш мүмкін емес. Тағы бір есте болатын жайт: бояуды нұсқаулықта көрсетілген уақыттан артық ұстауға мүлде болмайды. Соңында артық ұсталған бояудан шаштың түсі сіз күткен нәтижедегідей болмай шығуы мүмкін. Әрі, улы токсиндер бас терісі арқылы миға кетіп, жүйке жүйесіне зақым келтіреді.

Ең абзалы шашты боямаған. Бірақ шаш бояуға қажеттілік зор болса, мүмкіндігінше қынамен, басмамен бояп тұрған дұрыс. Олар сонау көне дәуірден бері белгілі. Әрі түс беріп қана қоймай шаш түбін бекітіп, оны қалыңдатып емдік әсер береді. Сондай-ақ алға дамыған ғылым аммиаксыз бояулар түрін шығара бастады. Олармен қатар, бағасы жағынан қымбаттау болғанымен органикалық бояуларды да аса қорқынышсыз пайдалануға болады.

Шаштың түсін ашық реңкке бояуда қына көмекке келе қоймас, бірақ лимон шырыны таптырмас табиғи өнім. Бір стаканға лимон шырынын сығып алып, оны щеткамен шашқа біркелкі етіп жағып шығу керек. Лимон шаштың түсін өзгертіп қана қоймайды, оны күннің ультра күлгін сәулелерінен де қорғап, жылтыр әрі судыраған қалыпқа келтіреді. Аптасына бір рет лимон шырыны жағылған шаштың өсуі де қарқынды болады.

Түймедақ сығындысын жағып отырса, шаштың өзінің табиғи түсі қанықтана түседі.

Грек жаңғағының қабығын отта екі сағат қайнатып, қалған суын шашқа жақса, шаш көмірдей қап-қара түске боялады.

Қандай шешім қабылдайсыз, өз еркіңізде. Дегенмен шашыңызды әдемілендірем деп жүріп, денсаулығыңызды құртып алмауыңызға тілектеспіз.

**Жанна ИМАНҚҰЛОВА,
Айгүл РАХМЕТОВА**

Киелі мұрамызға т

«Нұр Отан» ХДП Алматы қаласы, Әуезов аудандық филиалы «Киелі мұрамызға тағзым» акциясын ұйымдастырды. Республика көлемінде «Нұр Отан» ХДП қоғамдық қабылдау бөлімдерінің арасында өткен бәсекеде екі жыл қатарынан ең үздік филиал атанған Әуезов аудандық филиалы бұл жолы да билік партиясының ел партиясы екенін дәлелдеп қайтты.

Айтулы шараның мұқияттылықпен ойластырылғаны көрініп-ақ тұрды. Барлық қатысушылар алдын ала хабарландырылып, таңғы сағат 8:00-де Әуезов ауданының әкімдігі алдында жиналды. Жиналған топтың ішінде жастармен қоса, ұстаздар, әртүрлі мекеме басшылары, ғалымдар мен өнер адамдары да болды. Сағат 9 болғанда «Нұр Отан» ХДП Әуезов аудандық филиалының төрағасы, аудан әкімі Бекқали Торғаев келіп:

– Тарихи-мәдени ескерткіштеріміз бен мұражайларымыз ел тәуелсіздігінің басты белгісі. Кеңес заманында ел бастаған хандарымыз бен бар өмірін ат үстінде өткізіп, ел қорғаған батырларымыз жайында өте аз білуші едік. Ата-баба ерлігі санадан өше бастаған сәтте тәуелсіздік таңы атып, өшкеніміз қайта жанғаны анық. Өткен тарихымызбен қайта қауышып, батырларымыздың ерлік пен өрлікке толы ерлік істерін кеңінен дәріптейтін күнге де қол жеткіздік. Тәуелсіздік жылдары Мемлекет Басшысы Нұрсұлтан Назарбаевтың бастамасымен еліміздің әр аймағында көптеген тарихи-мәдени ескерткіштерді тұрғызып, өткенге салауат айттық. Қазақ тарихының тамыры тым тереңде жатыр. Сондықтан біздер өткенімізді толықтай ой елегінен өткізіп болдық деп айтуға әлі ерте. Алда әлі талай дүниелерді терең зерттеп, тарихи тұрғыдан өз бағамымызды беруіміз керек. Бұл мәселеге Мемлекеттік хатшы Марат Тәжин мырза Отан тарихын қайта зерделеуге қатысты мақаласында кең көлемді талдау жасағанын өздеріңіз де жақсы білесіздер. Алдағы уақытта тарихшы-ғалымдар зерттеу, зерделеу жұмыстарын жүргізетініне сенімдімін. Осы ретте жас ұрпақтың бойына ата-баба рухын сіңіру үшін «Нұр Отан» партиясы республикалық деңгейде «Киелі мұрамызға тағзым» акциясын қолға алып, өткенімізге салауат айтуы өте орынды деп есептеймін.



Әуезов аудандық партия филиалы да бұл істен шет қалмай Алматы қаласы іргесіндегі аудандардағы мұражайлар мен тарихи ескерткіштерге тәу етіп қайтуды жөн санап отырмыз, – деп, саяхатшыларға сәт сапар тіледі.

«Нұр Отан» ХДП Әуезов аудандық филиалы төрағасының бірінші орынбасары Мұрат Омаров бастаған ауданның игі-жақсылары мен белсенділерінен құралған топ қаланың батысын бетке алып жолға шықты. Қолымызға берілген бір күндік жоспар бойынша алғашқы сапарымыз Қаскелең қаласының кіреберісінде орналасқан Наурызбай батыр ескерткіші болды. Қаланың кептелісінен шығып, көздеген жерге жеткенше біраз уақыт керек еді. Ұйымдастырушылар бұл уақытты да ұтымды пайдаланған болып шықты. Саяхатшылар отырған үлкен автобустың ішінәнменәуелетіп, күймен күмбірлететіп, жолаушылардың көңілін көтеріп, оларды бір-бірімен таныстырып отыратын өнерлі жастар да табылды. Мұқағалидың өлеңдерін бірінен соң бірі іліп әкетіп,

Шәмшінің әндерін кезектесіп шырқап берді. Қаланың қарбалас жұмысынан шаршаған қауым бір серпіліп қалды. Автобустың ішінде емес, концерт залында отырғандай болып, дүркін-дүркін шапалақтар соғылып жатты. Көңіліміз ән-күймен шалқып отырып Қаскелеңге қалай келгенімізді сезбей қалдық.

Қаскелеңге кіреберістері төбенің үстінде, арғымақ мініп, қолына найзасын ұстап тұрған баһадүр Наурызбай батыр тұлғасы алыстан менмұндалап тұрды. Ерекше шеберлікпен жасалған бабамыздың ескерткішіне жақындап келіп, тағзым еттік. Сол жерде бізді күтіп тұрған Қарасай ауданының «Нұр Отан» ХДП өкілдері мен тарихшылары тарихи мұраны жан-жақты таныстырып жатты.

Батыр бабамыздың ерліктері туралы әңгімені сүйсіне тыңдап, сапарымызды әрі қарай жалғастырдық. Қазақстанның тұңғыш Президенті Нұрсұлтан Назарбаев білім алған Қаскелең қаласындағы бұрынғы Абай атындағы мектеп-интернаттың ғимаратына қоныс тепкен Қарасай

ТАҒЫМ

аудандық өлкетану мұражайына ат басын тіредік. Нұрсұлтан Әбішұлының балалық шағы, мектептегі өмірі және үлкен саясатқа келу жолы туралы сыр шертетін деректі құжаттармен кеңінен таныстық. Бүгінгі Елбасымыздың оқушы кезінде отырып кеткен партасын көзбен көріп, қолмен ұстаған саяхатшылар ерекше әсерге бөленіп жатты. Мұражайдан көтеріңкі көңіл күймен шыққан академик, медицина ғылымдарының докторы Жасан Зекейұлы алған әсерімен бөлісті.

– Кешегі тарихын білмеген ұрпақтың болашағы жарқын болмайды. Біз бүгінгі сапарымыз арқылы өзіміздің сүйікті Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлын тереңірек тани түстік. Елбасымыздың қаймағы бұзылмаған қазақы ортада туылып-өсіп, нағыз елдің азаматы болып жетілу барысымен таныстық. Нұрсұлтан Назарбаевтай Елбасысы бар – біз бақытты елміз!

Бұдан кейін тарихи-мәдени саяхат Жамбыл ауданына бағыт алды. Жыр алыбы Жамбыл Жабаев пен Қарасай батырдың ескерткіштеріне тағзым етіп, гүл шоқтарын қойдық. Ақиық ақын мен даңқты батырдың рухына тағзым етіп, рухтанып шыққан көпшілік Қарақыстақ ауылындағы Сүйінбай Аронұлының мұражайына бет алды. Мұнда қазаққа ғана тән айтыс өнерінің көрнекті өкілі,



жырдың пірі – Сүйінбай ақынның өмірі мен өнеріне тереңдей түстік. Тарих сахнасынан өшпестей орын алған Сүйінбай мен Қатаған айтысынан үзінді тыңдап, кәусар жырға шөл қандырдық. Қырғыздың ақынын жеңген бабамыздың жырларын тыңдап, қазақ тілінің құдіретіне, ана тіліміздің айшықтылығына бір мақтанып, марқайып қалдық.

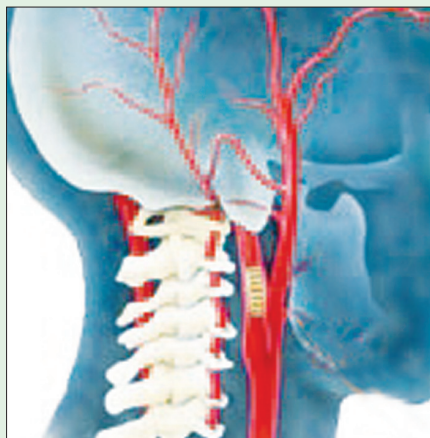
Сөз сүлейінің мұражайынан көкірек сарайы ашылып, желпініп шыққан топ, өздері мінген автобусты жырмен тербете отырып, Жамбыл ауылынан бірақ шықты. Бір ғасыр жырлап өткен алып ақынның соңғы 7 жылын өткізген үйіне келдік. Көзі тірі кезінде қолданған тұрмыстық бұйымдарын сол қалпында сақтаған жауапты адамдарға ішімізден ризашылғымызды білдірдік. Қоюшай-

ды қаймақтап ішкен жез самаурыннан тартып, қасиетті қара домбырасы, қайқыбас төсегі, шығармашылық бөлмесі, шағын кітапханасы, тіпті, аса таяғына дейін өз көзімізбен көріп көңіліміз бірде босап, бірде марқайып жатты. Қазақ тарихындағы толық сақталған мұражайдың бірі осы болса керек. Тек, алып ақынның өзі ғана жоқ, қалғаны бәз-баяғысындай!

Бұл жердің ерекшелігі, мұнда қазақтың тағы бір аты аңызға айналған тұлғасы, күйші, композитор Нұрғиса Тілендиев жатыр. Өсиеті бойынша өмірлік тұрағы етіп, Жамбыл атасының алма бағын таңдаған күйшінің құдіретіне бас идік. Анасының толғағы ат үстінде келіп, өмір есігін сайын далада ашып, кіндігін әулие шал кескен Нұрғиса атамның, ақырғы сапары да айрықша болған екен!

Іс-шараға қатысушылар Жамбыл ауылдық мәдениет үйінде бас қосып, акцияны қорытындылады. Салтанатты жиын барысында «Нұр Отан» ХДП Алматы қалалық филиалының қоғамдық-саяси жұмыстар жөніндегі бөлімінің меңгерушісі Қайым-Мұнар Табеев пен партияның Әуезов аудандық филиалы төрағасының бірінші орынбасары Мұрат Сағатұлы осы акцияға қатысқан баспасөз өкілдерін журналистер күнімен құттықтап, оларға «Алғыс хат» пен ескерткіш сыйлықтарды табыстады. Ал Жамбыл ауылдық мәдениет үйінің директоры Ермек Шаштайұлы Жамбыл Жабаев пен Сүйінбай Аронұлының өлең-жырлары мен термелерін төкпелете орындап берді.





Мойын қантамырла- рының қалыпсыздығы

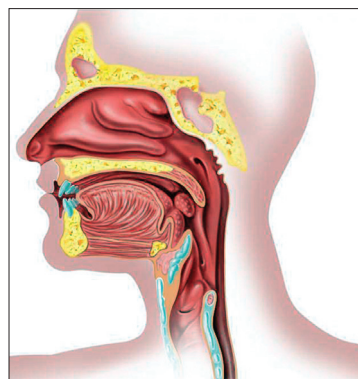
Мойын қантамырларының соғуы айқын білініп, тамыры шығыңқы тұрса – мойын қантамырларында қалыпсыздық пайда болғаны деп түсінген жөн.

Мойын қантамырларының соғуы. Адам әрекет жасамай, тыныш күйде тұрған кезде мойын қантамырларының соғуы білініп тұрса, қантамырларының қысымы артқанын, жоғары қан қысымы, қолқа артерия қан тамырларының жабылуы толық болмау сияқты ауруларға шалдығуы мүмкін екендігінен дерек береді.

Мойын бөлігінде тамыр шығыңқы болу. Яғни мойын артерия қантамырының кеңеюі, мойын артерия қантамырының қысымы артып, жүрек қызметі әлсіреуі, жүрек ұяшығы қабыну, жүрек ұяшығына қан ұю қатарлы ауруларға шалдыққалы тұрғандығын білдіреді.

Бауыр қатаю. Бұл кезде де мойын вена қантамыры жуандау жағдайы байқалады.

Жұтқыншақ- көмейдің созылмалы қабынуы қатерлі ісікке айнала ма?



Жұтқыншақ-көмейдің созылмалы қабынуы бар адамның жұтқыншағы жұтындырмай қышып, қаңсып тұрады, даусы қарлығады. Бірақ бұл кезде қатерлі ісікке айналмайды. Дегенмен тым өзгеше жағдай байқалғанда кешенді тексерілуді ұмытпау керек.

Ал жұтқыншақ-көмей жайсызданып, кеуде күйіп ауырып, кейде жұтына алмай қылғыну өңеш қатерлі ісігінің алғашқы белгісі болуы мүмкін. Бұл кезде өңештік желбезекті, асқазанды асқазан айнасымен тексерту қажет.

Таңертең тұрғанда мұрнынан қанды сіңбірік ағу – мұрын-көмей қатерлі ісігінің алғашқы белгісі. Кейде мұрын-көмей қатты қабынған кезде де осындай белгі байқалады. Дер кезінде емдетпегендер, осы ағзаларды тітіркендіретін заттарды үздіксіз пайдаланатын болса, әсіресе 40 жастан асқан темекі тартатындар, даусы ұзақ уақыт қырылдағанда құлақ-мұрын, көмейін тез тексертуі керек.

Жүректегі қалыпсыздыққа жай қарамаңыз

Жүректің ерте соғуының өзі бір түрлі дертке жатады. Бұл тіпті өзге де дерттердің белгісі болуы мүмкін. Мысалы, тәж тәрізді артерияның қатаюы, ревматизм сипатты жүрек ауру, жүрек бұлшық еттері қабыну, қалқанша без қызметтерінің үдеуі, жұтқыншақ-көмейдің созылмалы қабынуы сынды дерттердің барлығында жүрек соғуы қалыпсызданады. Көп жағдайда жүрек қағысының тездеуі өмірге қатер әкелмейді. Алайда кейбір жағдайда жүрек қалқаншасының соғуының тездеуі, немесе қалқаншаның діріліне алып келу сияқты жағдайлар болса, өмірге қатер төнуі де мүмкін.



Ал жасырын жүрек ауруы кесірінен жүректің ерте соғуы жүрегінде үлкен дерт бар адамдарда болады. Кей жағдайда қатты шаршаған адамдардың жүрегі тез соғып жатады. Бұл қауіпті емес.

Мінездің өзгеруі ағзаның дерттенуінен болуы мүмкін

Мінездің өзгеруі көп адамдарда мына дерттердің кесірінен болады: хромқұмар өспесі, қант диабеті, қалқанша без ауруы, в типті бауыр ауруынан талшықтану сияқты ауыр дәрежелі бауыр ауруы, иммунитеттің төмендеуі әсерінен болатын ағзалардың қызметтік

жеткіліксіздігі. Сондықтан адамның табиғи мінезінің тым өрескел бұзылуы байқалса, бірден ағзаларды медициналық тексеруден өткізу қажет. Бұл кезде науқастың туыстары оған түсіністікпен қарап, онымен ерегесіп, есептеспеуі қажет.

Дайындаған Айнара АУҒАНБАЙҚЫЗЫ

Бәрі де денсаулық үшін

Біреу сізден адам өміріндегі ең тәтті нәрсе не деп сұраса қалай жауап бересіз? Оны махаббат, асыл арман, ұшан-теңіз байлық, құдіретті мансап немесе шырын-бал деп түсінсеңіз мүлде қателескен болар едіңіз. Өйткені, адамзат қоғамындағы аса мағыналы тірлікте, жан табылса бәрі де дайын болатыны бұлтартпас ақиқат. Ендеше ол сұрақтың шешімі – “жан” деп жауап берсек қателеспейміз. Сондықтан, жанның арқауы – мығым денсаулық екені айтпасақ та белгілі. Солай дей тұрғанымен, жаратушымыздың сақадай сайлап берген балғадай денсаулықтың қадіріне жетіп, оған толық көңіл бөле бермейтіндігіміз шындық. Мәселен, әртүрлі жарақаттар алсаңыз, астан уланып қалсаңыз, аяқ астынан сырқатқа душар болсаңыз, қысқасы, қолыңызға тікен кіріп кетсе де, шыбын жаныңыз шырқырап, уайымға шомып қабағат күйзелесіз. Мұндайда дегібіріс жандардың мазасы тіпті қашады. Осындай тұстарда, бәрімізге салмақты сабыр, белгілі медициналық сауат ауадай қажет десек артық айтқандық болмас. Олай болса, барлық адамның өз денсаулығын қорғай білуі қажет, ағайын!

АСТАН УЛАНЫП ҚАЛМАҢЫЗ

Астан улану үнемі болып тұратын құбылыс. Ол бактериялар, вирустар, ұсақ жануарлар немесе өсімдіктермен, мәселен, планктон саңырауқұлақтарымен, паразиттермен сондай-ақ, уыттармен зақымдалған шикі өнімдерді адамдардың тұтынуы себепті болуы мүмкін. Алайда, барлық уланулар осындай өнімдерді пайдаланғандықтан болады деп есептеуге болмайды.

Кей адамдардың аурулары тұрақты болса, ал, кейбіреулер аурудан зақымдалып, ауруы тым салмақты болады. “Тағамдық улану” гастроэнтерит терминімен синоним ретінде жиі қолданылады, алайда екеуі бірдей ұғымды білдіре бермейді. Гастроэнтерит түрлі факторлардың әсерінен, сонымен қатар тағамдық уланулар салдарынан болатын асқазан мен ішектің қабынуы.

Уланудың себептері. Бактериялар және басқа да тағамдық жұқпа қоздырғыштары әр түрлі себептермен тағам өнімдеріне түседі, мәселен олар өнімді сатып алып жатқан кезде жабыса кетуі мүмкін. Пластикке оралған өнімдердің өзі зақымдалуы ықтимал. Сатушылардың лас қолдары немесе өнімдер жатқан ыдыстардың таза болмауы жұқпаның негізгі көзі. Жеткілікті түрде термиялық өңдеуден өтпеген (шикі немесе жартылай шикі) сонымен бірге, тоңазытқышта немесе бөлме темпратурасында ұзақ уақыт сақтанылатын тағамдар – қауіпті.

Тағамдық уланулардың симптомдары. Ішек жұқпасының симптомда-



рына жүректің айнуы, құсу, диарея, іштің жиі ауруы мен түйіліп ауруы жатады. Кейде бұл сипаттар бір-екі күнге созылып, арнайы терапияны қажет етпеуі мүмкін. Егер бірнеше күн бойы аталған белгілер кетпесе, (ауыз қуысы құрғаса, бас айналса, несептің түсі сарғыштау болса немесе оның көлемі үлкен болса, жиі дәретке бара берсе) дәрігерге қаралу қажет.

Берер кеңесіміз. Аз тамақтану керек. Демалыс пен жұмысты өзара лайықты орналастырған жөн. Сұйықтықты көп пайдаланыңыз, спирттік ішімдіктер, кофе, сүт, шай және газдалған сусындарды мүмкіндігінше ішпеңіз.

Егер, сізде симптомдар үш сағат немесе одан көп уақыт бойы сақталынса, аурудың барысы барған сайын күрделене бастаса, ішіңіз ұзақ уақыт түйіліп ауырса дәрігерге тез арада қаралыңыз. Диареяға қарсы дәрі қабылдамаңыз, себебі олар сіздің организміңізден бактериялардың шығуын тежеуі мүмкін. Егер бала ауырса, онда уақытты жіберіп алмай, тез дәрігер шақырыңыз.

Алдын алу шаралары:

Тағамды дайындап жатқанда шикі мал еті мен құс етін ұстағаннан кейін қолыңызды сабындап жуыңыз;

Көкөністерді және жемістерді жақсылап жуыңыз;

Шикі еттерді турау және басқа да өнімдерді оған қосу үшін тақтайлар мен аспаптарды жуыңыз;

Дайындаудан бұрын мұздатылған құсты толық ерітіңіз. Егер мүмкін болса, оны тоңазытқышта ерітіңіз, себебі суық бактериялардың көбеюін тоқтатады;

Ет және балық өнімдерін жақсылап қуырыңыз;

Шыбындар мен егеуқұйрықтардан, таракандардан қорғау үшін тамақтың бетіп жауып қойыңыз;

Мал еті мен құс, балық еттерін бір ыдысқа салмаңыз және оларды дайындағанға дейін бөлек сақтаңыз;

Асханаларда, буфеттерде және кафелерде тамақтанған кезде өте сақ болыңыз;

Желінбей қалған тамақтарды тоңазытқышқа бірден қойыңыз, ал көкке шыққанда өнімдерді тасымалданатын тоңазытқыш камералармен алып жүріңіз,

Шикі және дайын өнімдерді бөлек сақтаңыз;

Бактериялар 4,4 пен 60 градусқа дейінгі температурада тез көбейеді. Мұндай температуралық интервалда өнімдерді сақтауға жол бермеңіз;

Қолданатын өнімдердің барлығын дерлік тоңазытқышта сақтаңыз;

Өнімді 60 градустан төмен емес температурада дайындаңыз және жылытыңыз.

**Дайындаған
Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
Публицист-жазушы**

Бал жеген бала білімді болады

Балдың құрамына осы күнге дейін жүздеген зерттеулер жүргізіліп, көл-көсір пайдасы бар екені анықталып, ол туралы кеңінен сөз қозғалып жүр.

Жақында тағы бір осындай зерттеу жасалып, табиғи балдың пайдасы одан сайын дәлелдене түсті. Зерттеумен Алматы облысы, Түрген ауылының тұрғыны Манасбек Сарыбаев айналысқан. Оның дәйегі бойынша кәдімгі әсел баланың ақыл-ой қабілетін дамытып, сабақ үлгерімін арттыратын көрінеді.



КҮНІНЕ 30 ГРАММ БАЛ ЖЕҢІЗ

Манасбек Сарыбаев Алматы облысындағы бірнеше мектепте тәжірибе өткізеді. Алдымен, табиғи балдың пайдасы мен шипасы жайында тренинг-дәрістер оқиды. Содан соң әр оқушыны күн сайын мөлшерлеп бал жеуге әдеттендірген. Тәжірибенің кереметі сол, әрбір оқушының сабақ үлгерімі жақсарып, мейірімділігі артыпты. Мұндай терең гармонияға тек бал әсер етті деп біледі Манасбек мырза. Зерттеуге қатысқан сынып оқушылары араның ұясындай ұйысқан, ынтымағы жарасқан ұжым. Істеріне ұқыпты, тәртібі түзу, сабаққа зерек. Бұл қасиет – балдан дарыған – дейді ғалым. 9 айда бал жеген балалардың сабақ үлгерімі бірден 84%-ға өсіпті. Тағы бір кереметі, балалардың денсаулығы түзеліп, ауру-сырқауы азайған. Демек, балдың бала денсаулығы үшін берері көп.

Бал – табиғи қант алмастырғыш. Орта есеппен бір адам жылына 37 келі қант жейді. Яғни, күніне кемінде 100 грамман көп шекерді шайға салып ішеміз. Бұған қант қосылған тосаптар мен түрлі күлшелерді қосыңыз. Мұның адам ағзасына зияны болма-

са, пайдасы жоқ. Егер қант орнына бал жесек, онда жылына 6-7 келі бал жұмсаған болар ек. Бұл біріншіден, арзанға түседі. Екіншіден, ол түрлі дәрумендер мен минералға, ақуыз, калий, кальций, натрий, сияқты элементтерге бай. Сондықтан, әрбір адам күніне кем дегенде 20-30 грамм табиғи таза бал жегені жөн.

Біле білсеңіз, бал арасынан фармацевтика, электротехника, авиация өнеркәсібіне пайдаланылатын органикалық зат – балауыз алынады. Арадан прополис (ара желімі), ара уы, гүл тозаңы, биологиялық белсенді заттары бар және емдік әсері өте күшті сүт дайындалады. Бұл өте қымбат өнім. Соңғы кезде косметология саласында көп қолданылып жүр. Сонымен қатар, бал арасының тіршілігін бақылау адамды табиғатты жақсырақ білуге, байқағыштыққа, еңбексүйгіштікке баулиды. Мұны да зерттеген ғалымдар бар.

АРАНЫҢ БӘРІ БАЛ БЕРМЕЙДІ

Араның үш түрі бар. Көзіміз көріп жүрген кәдімгі сары жолақты ара жұмысшы ара деп аталады. Тәттіге, жеміс-жидекке тез үймелеп шыға келетін бұл аралар өте

еңбекқор. Бірақ бұл аралар балды өзіндік жолмен жинайды. Жалпақ тілмен айтқанда, жабайы әдіс. Үй қуыстарына, шіріген ағаш діңіне ұя салып, бал бөледі. Мұндай бал сұйық бал деп аталады. Өздері бөліп, өздері жейді. Себебі сары жолақты ара өте улы, ұясына жақындап, балын сарқып алатындар кемде-кем. Балы сұйық болғандықтан, омарташылар мұндай араны көп өсірмейді. Еркек ара деген бар. Бұл нағыз бал өндіруші жәндік. Еркек ара жұмысшы арадан сәл үлкен, құйрық жағы жұмыр болады. У безі және шанышқы инесі болмайды. Ауыз қуысы кішкене келеді. Аяғында гүл тозаңдарын жинайтын тозаң себеті, сондай – ақ балауыз шығаратын безі болады. Ең пайдалы, дәмді балды бөлетін де осы аралар. Көбіне қыр гүлдерін тозаңдандырып, сөл бөледі. Еркек ара бөлген балдың иісі аңқып тұрады. Жұпары керемет. Аралар топтасып өмір сүреді. Әрқайсысының өз міндеті бар. Барлық ара бал бермейтінін біле жүріңіз. Бал беретіндері бөлек, тұқым басатындары мен ұя тазартушылары, өзге араларды бағып-қағатындары болады. Омарташылар аралардың тіршілігі адам өміріне өте ұқсас екендігін айтады.

БАЛ ТАҢДАУ ОҢАЙ ЕМЕС

Бал таңдау оңай шаруа емес. Тек саланың білгір мамандары ғана таза балды жасандысынан ажыратып бере алады. Дәрілік мақсатта өндіретін балды отқа жылытып, сұйылған сүзгіден өткізіп әзірлейді. Мұндай балдың екі түрі бар. Ақ және сарғылт түсті. Жаз, күз мезгілдері тұнық өсімдік майы тектес сұйықтау болып, қыс мезгілінде қоюланып, шекер өңдес іріткі кристаллға айналады.

Қантты бал бар. Мұндай балды араны қант шырынымен қоректендіру арқылы алады. Сатушылар оны табиғи балға араластырып сатады. Сатылымдағы балдардың басым бөлігі осы. Омарташылар мұны даладағы гүлдердің жоқтығымен, жайылымның аздығымен, құрғақшылықтың орын алуымен түсіндіреді.

Табиғи бал мен жасанды балды ажырату оңай емес. Дегенмен, жасанды балдың құрамында қант, қант крахмалы, ұн, желім, гипс болады. Мұны үй жағдайында анықтауға мүмкіндік бар. Ол үшін бір стақан қайнаған су аласыз да, оған балды араластырасыз (бір стақан суға жарты стақан бал). Тұнбаның төменгі жағында немесе бетінде механикалық қалдықтар шыға келеді. Табиғи балдың түрі көп. Гүлдейтін қанша өсімдік бар болса, балдың да сонша түрі бар.

БАЛДЫҢ ЕМДІК ҚАСИЕТІ

Бал барлық ауруға дауа. Тіпті ұяшықтары да халық емінде кеңінен пайдаланылады. Мұны дәрігерлер де мойындап отыр. Балдың құрамындағы пайдалы элементтер араның денесінде бар. Тіпті ара уы да көп дертке шипа.

– Бал зеңдер мен саңырауқұлақты жұқпаларға қарсы тұратын құрамға ие. Сондықтан гинекологияда, инфекциялық ауруда кеңінен қолданылады;

– түрлі жаралар мен күйіктерде, іріңді жұқпаларда да пайдалы. Бал таңу әдісі жараның тез жазылып, тыртықтың бітелуіне сеп;

– спортшылардың таңдаулы тағамы. Құрамындағы қуатты элементтер жаттығуда жоғалтқан күшті қалпына келтіріп, ағзадағы тепе-

теңдікті сақтап тұрады,

– қант диабетімен ауыратындар үшін, табиғи бал қант алмастырғыш болып табылады. Бірақ, қант диабетімен ауыратындардың барлығы бірдей бал жеуі керек деген сөз емес. Тек екінші түрімен ауыратын науқастардың ғана пайдаланғаны жөн;

– тұмау кезінде таптырмас дәрі. Тамақтың бітелуін, көздің іріңдеп, балшықтануында және өкпе қабынғанда пайдалансаңыз, тез сауығып кетесіз.

– балды косметологиялық мақсатта да кеңінен қолданатындар бар. Бет терісін жұмсартып, терінің құрғауына қарсы пайдаланады. Шаштың түсуін азайтып, әжімдермен күреседі.

Табиғи балдың кез келген түрі пайдалы, сондықтан өзіңізге ұнайтын түрін пайдалана беріңіз. Сондай-ақ денсаулығыңыз мықты болуы үшін күніне тым болмағанда бір қасықтан жеп тұрғаныңыз жөн. Балдың ең бағалы сұрыбының бірі – жөке балы. Әдетте, ол мөп-мөлдір, сарғыш түсті болып келеді, сондай-ақ ұзаққа дейін кристалданбайды және қабынуға, бактерияға қарсы әрекет етеді. Тау балы теңіз деңгейінен 2200 м биіктіктегі қараған (акация), долана (боярышник), талшын (каштан), шомырт (терновник), мойыл (черемуха), итмұрын (шиповник), ырғай (жимолость), қызылтал (верба) және алғашқы көктем гүлдерінен жиналады. Ағзаны нығайтуға, сонымен бірге жүрек-қан тамырлары жүйесін қалыпқа келтіруге пайдалы. Өзіне тән ерекше иісі бар қарақұмық балы (гречишный мед) қоңыр түсті болып келеді және құрамында темір көп. Қараған балы – асқазан жұмысын жақсартуға, көздің көру қасиетін арттыруға және дене қызуын түсіруге таптырмайтын ем. Балдың құрамына 60-қа жуық зат жинақталған. Олар балдың қай мезгілде, қандай өсімдік гүлдерінен жиналғанына, ауа райы мен жер жағдайына байланысты өзгеріп тұрады. Бұлардың құрамында ең көп кездесетін көміртегі, глюкоза мен фруктоза. Олар балдың 70-75%-ын құрайды. Балдың құрамындағы көміртегі адам бойына жақсы сіңеді. Көміртегі әсіресе, жүйке клеткалары мен бұлшық ет үшін ерекше қажет. Егер қан құрамында көміртегі азайса, адамның ойлау қабілеті мен дене еңбегіне деген қабілеті күрт төмендейді. 100 грамм балдың өзі 355 калория береді. Сонымен қатар

балдың құрамында минералды заттар, микроэлементтер де, ферменттер де, дәрумендер де жеткілікті. Осы қасиетімен бал ас қорытуды, ішек қарынның қызметін жақсартыады. Бұл организмнің жалпы жағдайын нығайтып, асқазан қышқылының бір қалыпты болуына жағдай жасайды.

Асқазанында жарасы барлар мен асқазан қышқылы шамадан тыс көп адамдар балды таңертең және түскі тамақтан бір жарым, екі сағаттай бұрын, ал кешкі тамақтан соң үш сағаттан кейін пайдаланғаны жөн. Сонда бал асқазан сөлінің бөліну процесін тежеп, қышқылын төмендетеді, жүректің қыжылын басады. Сөйтіп ол ойық жараның жазылуына жақсы жағдай туғызады. Оны тамақ алдында пайдаланса керісінше асқазан сөлін едәуір көбейтеді. Сондықтан тамақтан кейін жеген дұрыс. Есте ұстайтын нәрсе – балды дәрігер белгілеген дәрі-дәрмекпен пайдаланса, балдың емдік қасиеті арта түседі.

Жүрек-қан тамырлары ауруларына қарсы да балды қолданады. Құрамындағы глюкоза жүректің қызметін күшейтіп, көңіл-күйді жақсартыады. Жүрек аурулары кезінде күніне бір шай қасықтан 2-3 рет жеңіз. Өйткені, шамадан тыс жеген бал денеден терді көп бөліп жүрекке салмақ түсіреді. Өкпе туберкулезіне, анемия (қанның азаюы) ауруларына шалдыққанда, шаршап қажығанда балды сүтпен араластырып ішкен пайдалы. Бал жас балалардың өсіп жетілуіне жақсы жағдай жасап, әртүрлі ауруларға ағзаның қарсылық күшін жоғарылатады. Балалар күніне 1-2 шай қасық бал жесе жетіп жатыр. Ұйқысы қашқан, жүйке ауруларына шалдыққандарға да бал таптырмас ем. Мысалы, ұйқысы қашқан адам бір қасық балды бір стақан жылы суға ерітіп, жатар алдында ішсе, ұйқысы тынышталып, жақсы тынығады. Балдан артық ұйқы шақыратын әрі ағзаға залалсыз дәрі жоқ екенін еске сала кетейік. Балды пайдалы екен деп оны бей-берекет қолдана беруге де болмайды. Орынсыз жеген бал да аллергияға шалдықтырады. Ал панкреатит, қант диабеті аурулары бар адамдардың балды тек дәрігердің кеңесінен кейін ғана пайдалануы керек.

ҚАМПЕШ АҒАШЫ

Бұл ағаштың бұтақтары қисық, ретсіз, іші қуыс әрі жуан болады. Ағаштың жағымды иісін шығару үшін жерге көмеді. Жерге көмілгеннен кейін ағаштың өңі қаралтқым түске өзгеріп, салмағы ауырлайды. Судың ішіне тасталса, түбіне шөгеді. Дәмі ащылау, иісі жағымды келеді.

Ем болатын аурулары:

Сіңірлерді, миды, жүректі, бауыр, асқазанды қуаттандырады. Желді таратып, тамақты сіңіреді. Ауыздың жағымсыз иісін кетіреді. Іштегі нәресте мен ананың денсаулығын күшейтуге және буын ауруларына шипа болады.

1. Қан көп кетіп, бас айналғанда 15 гр. қампеш ағашын суға қайнатып, оған аз мөлшерде нәресте несекін қосып, араластырып ішеді;

2. Жарақаттанудан бас зеңігенде 60 гр. қампеш ағашын ұсақтап, екі шөлмек ақ арақ қосып қайнатып, бір шөлмектей қалғанда таңертең аш қарында, түсте және кеште ішеді;

3. Сіреспе ауруына қампеш ағашынан белгілі мөлшерде алып, талқандап, електен өткізіп, 9 грамнан ақ арақпен ішеді;

4. Теріге ілініп қалған саусақты жалғау үшін талқандалған ауыр қампеш ағашын белгілі мөлшерде ұнтақтап, ұнтақты електен өткізген соң, саусақтың бүлінген жеріне сеуіп, оның үстіне қабынуды қайтаратын дәрі сеуіп, дұрыстап таңып қоюға болады. Бұл – кешенді ем жүргізе алатындай озық медициналық мекемелері болмаған, таулы өңірлерде амалсыздан жасауға болатын жағдай;

5. Емшектегі нәрестелердің құсығын тоқтату үшін қампеш ағашының белгілі мөлшерін тұтатып, шыққан түтінді шыны ыдыстың ішіне жинап алып, оған ана сүтін құйып шайқайды. Біраз уақыттан кейін сүтті науқасқа екі рет ішкізсе, құсық тоқтайды;

6. Ауыз сасығанда қампеш ағашын сындырып алып, шайнап жүрсе сасық иіс кетеді. Тістің түбін бекемдейді.

7. Қампеш ағашының қуыру қасиеті болғандықтан, қан тыятын дәрі ретінде жатырдан аққан қанды, ішек қабыну салдарынан аққан қанды тоқтатуға қолданылады.

Пайдалану мөлшері: 3-9 г. ағаштың құрамында сапонин қампеш ағаш нәрі, азилин, май бар.

ЕСКЕРСЕҢ

АДЫРАСПАН

Адыраспан – түйетабан тұқымдасына жататын шөп тектес, иісті өсімдік.

Адыраспанның биіктігі 30-35 см. Ұзын, тамыры жуан, әрі етті, жұмырлау, сабағы түп жағынан 4 бұтақ шығарады. Төменгі жағы жер бауырлап, ал жоғарғы жағы көлбеу өседі. Көп ашалы жапырақтары алма-кезек орналасады. Гүлі 5 жапырақшалы, ақ түсті болып келеді. Ол жапырақ қолтығында дара өседі. Қауашақ жемісі домалақ болады. Адыраспан адырлы, шөлейт, құрғақ жерлерде, тау бөктерлерінде және жазықтарда өседі. Адыраспанның бұтағы, жапырағы, гүлі және тұқымы дәрілікке қолданылады. Оны жазда немесе күзде жинап, кептіріп пайдаланады. Тұқымы піскенде жиналады.

Адыраспан өкпені таза-



лап, жөтелді басады, денедегі уытты қайтарады. Оны жөтел, демікпе, несеп бұзылу, себебі белгісіз ісіктер, буын қабынуы, асқазан, қызыл өңеш обыры (рак) сияқты ауруларды емдеуге қолданады. Емге қолданғанда оның улы болатындығын естен шығармаңыз.

БАҚ-БАҚ

Бақ-бақ – күрделі гүлдер тұқымдасына жататын көп жылдық шөп тектес өсімдік. Оны тозғанақ, сарғалдақ деп те атайды.

Биіктігі 30-40 см. Сабағында ақ түсті сұйықтығы бар өсімдік. Түп жағында өсетін жапырақтары топтасып орналасады. Жиегінде қандауыр тәрізді ретсіз кері бағытталған қауырсынайрықтары болады. Сары түсті гүл шоғыры жалғыз бөлік сабақ ұшында өседі.

Ол егістің арасында, жол, өзен жағасында көп кездеседі. Бақ-бақтың барлық шөбі дәрі. Оны жемісі пісуден бұрын қазып алып, балғын күйінде немесе кептіріп пайдаланады. Бақ-бақ ыстықты басып, уытты ісікті қайтарады. Омырау безінің қабынуы, көз дәнекер қабығының қабынуы, көз теріскені, бадамша бездің жедел қабынуы, өкпе іріңді ісігі, өт қалтасының қабынуы сынды ауруларға шипа болады.



Н ЕМ КӨП

ҚҰРТ ШӨП

Құрт шөп – саңырауқұлақ тектес өсімдік. Ол көбелек туысындағы бір түрлі бунақденелі жас құрттың ішінде жасайды. Оның бактерия жіпшелері топырақ арасындағы жас құрттың ішіне кіріп, оның денесіндегі қоректік заттарын сіміреді де, құртты өлтіреді. Одан соң қандауыр тәрізді жалғыз жапырақты сабақ шығарады. Қыста құрт бейнесінде жатады. Өлген құрт сарғыш-қоңыр немесе қызғылт түсті, ал іші ақ түсті болады.

Құрт шөп биік таудың шөпті

жерлері, қалың орман, бұта ішінде өседі. Бактерия жіпшелері бар қураған құрты дәрілікке қолданылады. Оны 6-7 айларда қазып алып, тазалап, кептіріп сақтайды.

Құрт шөп өкпені, бүйректі, қуаттандарады. Дене қуатын арттырып, қақырықты түсіреді. Қан тоқтатады. Оны түрлі дене әлсіздігі, демікпе, қан аздық, белсіздік, шауһат тоқтамау және бүйрек әлсіздігінен болатын бел, аяқ ауруларын емдеуге қолданады.



ҚОЖА ШӨП

Қожа шөп – күрделі гүлдер тұқымдасының үлпілдек тобына жататын шөп тектес өсімдік. Оны қарғалдақ, қырангүл деп те атайды.

Биіктігі 15-50 см. Сабағының түп жағында қоңырқай түсті, қылшық тәрізді жапырақ қынапшасының қалдықтары болады. Жапырақтары кезектесіп жиі өседі. Гүл шоғыры сабағының басында өседі. Жасыл-сары түсті гүл оранышы өсіп, үлкейіп, жапырақ сияқты көп қабатты жұқа перде тәріздес көрінеді. Шоқбас гүлі түтік формалы, қызыл күрең түсті. Теңіз деңгейінен 2600-4000 метр жоғары биік таулардың жалама тастарының арасында өседі. Қожа шөптің гүлі мен сабағы дәрілікке пайдаланылады. Оны гүлі толық ашылған кезінде жинап, көлеңкеде сақтайды. Атап айтқанда, қожа шөп етеккірдің тоқтап қалуы, бала жолдасының түспеуі, желқұз сипатты буын қабынуы, етеккірдің тоқтауы, белсіздік, қызылша ауруының сыртқа шықпауы, суықтан болған жөтелді емдеуге қолданылады.

ЖАЛБЫЗТІКЕН

Жалбызтікен (проскурняк) – құлқайыр тұқымдасына жататын, цилиндр пішінді шөп. 150 сантиметрге дейін бойлап өсетін ұзын сабақты көпжылдық өсімдік. Дәрілік жалбызтікен маусым, қыркүйек айларында гүлдейді. Гүлдері қысқа сағақты. Әрбір жапырақтың қолтығында топтасып орналасқан түйнекше дәні бар. Жалпы саны 15-20 жемістен құралған. Жалбызтікеннің тамыры да дәрілік шикізат. Оның құрамында 37 пайызға шамалас крахмал, 10,2 пайызға дейінгі қант, сондай-ақ пектин, май, түрлі дәрумендер топтама-сы бар. Жалбызтікеннің тамырының

біршама бөлігі сілекейлі-шырышты заттан құралатындықтан, түрлі ісік, қабыну ауруларына ем. Жөтелді бәсеңдетеді, қақырық түсіреді. Жүйке жүйесін тыныштандыруда таптырмайды. Асқазан мен ішектің түйіндеп ауруынан құтқарады. Қуық жолдары мен бүйректің қабынуын басады. Халықтық медицинада жалбызтікен іш жүргізу, түрлі инфекциялардан арылтуда, асқазан жарасын емдеуде кеңінен пайдаланылады. Тіс түбі еттерінің босап, алқым бездері ісігі асқынғанда таптырмайды. Жалбызтікеннің тұнбасымен ауыз қуысы, тамақты үнемі шайып жүрсе, бірден-бір ем екен.

ЖАУЖҰМЫР

Жаужұмыр – қоңырау гүлдер тұқымдасына жататын иісті өсімдік. Оны торсылдақ шөп деп те атайды. Биіктігі 1 метр шамасында. Тамыры – жұмыр. Негізгі сабағы көп бұтақты болады. Сабағының басындағы жапарақтары аз, әрі кішілеу болады. Көгілдір ақ түсті қоңырау тәрізді гүл ашады. Үш ойықты қауашақ жемісінің сыртынан жапырақ тостағаншасы қоршап тұрады.

Орманды, ылғалды жерлерде өседі. Жаужұмырдың тамыры дәрі. Оны күзде қазып алып, тазалап, кептіреді. Жаужұмырдың көк бауырды, асқазанды жақсарту, дене қуатын арттырып, қан толтыру, дене суықтығын көбейтіп, шөлді басады. Ол көк бауырды, асқазан әлсіздігін, қан аздықты, балалардың тамаққа тәбеті тартпауын емдеуге қолданылады.



ЕШКІ СҮТІ ем екен



Ешкі деген атау құлағымызға шалынса-ақ тастан-тасқа секіріп жүретін тұрлаусыз, ыстық пен суыққа да шыдамсыз, еті аз, майы тез қататын хайуан көз алдымызға жетіп келеді. Қазақ құбылмалы, майдансыз адамдарды ешкіге теңесе, енді бірде “қой бақтым – қоңырау тақтым, ешкі бақтым – еңіреп бақтым”, “есі кеткен ешкі бағар” деген мақал-мәтелдер арқылы ешкі образын ұнамсыздау көрсетіп отырған. Қысқасы, алыстан келген қонағына ешкі немесе лақ сойса, қонақтары өзіне бетін қиып айтпағанымен, оны кедейлер қатарына жатқызып, мүсіркесетін болған. Оның үстіне ешкіні “еті – жел, қылшықты, майы таңдайға қатады” деп, елеусіз қалдыруға құштар халықпыз. “Отыз тістен шыққан сөз, отыз рулы елге тарайды” демекші, ұзынқұлаққа сүйенген ел ешкінің жалпы қасиеттеріне назар сала үңіліп жатпастан, төрт түлік қатарынан да шығарған. Ой елегінен өткізер болсақ, сайын сахарада сайран салған ежелгі ата-бабаларымыз 4-5 мың жылдың алдында жылқыны қолға үйрете бастаған. Темір дәуіріне жеткенде темірден ауыздық, үзеңгі соғып, атпен дүние жүзіне құлаш сермеп, қанат жайған. Ашаршылық көрмей, тоқшылықпен өмір сүрген. Сондықтан да, бардамдық ешкі малын елетпеген, ол тек кедей-кепшіктерге ғана тән деп саналған. Сөйтіп, Сексек ата тұқымына оншалықты мән берілмеген сыңайлы. Дегенмен, әжелеріміз ешкі сүтінің нәрлілігін ежелде-ақ білген. Аналарының омырауы жарытпаған әлжуаз сәбилерге ешкі сүтін және оған май, талқан сынды қуаттандырғыш қоспаларды қосып беріп, аман-сау қатарға қосып отырған.

Ал, бүгінгі күнде ешкі әлемдік нарықтан көрінетін, әспеттелетін қадірлі малдың біріне айналды. Әсіресе оның экономикалық өнімдерін былай қойғанда, емдік

ерекшелігі қызығушылық туғызуда. Ешкі сүтінің емдік қасиеттерін жан-жақты зерттеген Еуропа екі ғасырдың алдында-ақ ешкі сүтінің ана сүтімен парапар екендігін дәлелдеген. Ешкі шаруашылығымен айналысып жатқан кәсіп иелері жоқ деуден аулақпыз, бірақ, ұшы-қиырына көз жетпейтін қазақ жерінде ешкі түлігін арнайы өсіріп, сүтін емге, түбіті мен терісін кәдеге жаратуға қауқарсыздық танытудамыз. Бұл мәселеге мемлекеттік құзырлы органдар да, жеке кәсіпорындар да құлықсыз. “Қолда барда алтынның қадірі жоқ” демекші, ешкі сүтінің балалардың ақаусыз өсіп-жетілуіндегі емдік рөлінің аса жоғары екенін өкінішке қарай көп ескере бермейміз немесе немқұрайлы қараймыз.

Еліміздегі тағамтану Академиясы ешкі сүтінің емдік, профилактикалық ерекшеліктері жайлы қыруар зерттеулер жүргізіп, дәріптеп келеді. Қатысты деректерге қарағанда, ешкі сүті өкпекұрт, қант диабеті, асқазан, ішек жолдары, аллергия, анемия, гепатит, астма, тері, буын аурулары, өтке тас байлану, фибромиома, балалар эпилепсиясы (талма) т.б. ауруларға таптырмас ем екен.

Ешкі сүтінің құрамында 12 түрлі дәрумен бар, әсіресе тиамин дәрумені көп кездеседі. “В” тобына жататын бұл дәрумендер адам ағзасына ерекше пайдалы. Ешкі сүті ақуыздық, майлық, дәрумендік, микроэлементтік қасиеттерге ие. Өйткені, оның құрамында С, А дәрумендері мол. Сондықтан, ешкі сүтінің құрамы басқа сүт өнімдерінің

құрамына қарағанда азықтық және биологиялық құндылығы жағынан асып түседі. Салыстырар болсақ, ешкі сүті сиыр сүтіне қарағанда минералдар мен микроэлементтерге бай екен. Сіңімділігі де сиыр сүтіне қарағанда тез. Ешкі сүтінің ешқандай күдік-күмәнсіз тұтынуға жарай беруі де бір ерекшелік. Сонымен бірге ешкі түлігінің түрлі дерттерге қарсылығы мықты болғандықтан, сиыр сияқты түберкулез індетіне шалдықпайды.

Ешкі сүтінің құнарлылығы жоғары болғандықтан, Ресейде ана сүтімен ұқсас қасиетке ие қоспаларды ешкі сүтінен өндіру ерте қолға алынған көрінеді. Ал, Еуропада ешкі сүтінен жасалған ірімшіктердің түр-түрі шығарылғанына да ұзақ жылдар болған. Қазір ешкі сүтінен тұратын балаларға арналған тағамдардың 90 пайызы шет елдерден енеді екен.

Ешкі сүтінің майы сиырдікіне қарағанда ағзаға жеңіл сіңеді. Бұл көзқарас ірімшікке де қаратылған. Ешкі сүтінің құрамында кальций мен пайдалы майлар мол кездеседі. Ал, кальций жүйке импульстерінің қалыпты таралуына көмектеседі. Сондықтан, ешкі сүтінен жасалған ірімшіктердің денсаулыққа жеткізер пайдалы жақтары көп.

Кальций D дәруменінде кездеседі. Ал, D дәрумені болса, белсенді май еріткіш. Ол адам ағзаларында қыруар маңызды функцияларды атқарады және олардың ағзалар үшін рөлі аса өміршең болмақ. Тарқатар болсақ, D дәруменінің ең басты қызметі – адам қаңқасының негізгі құрамдас бөлігі болып табылатын кальций мен фосфордың алмасуын реттеу.

D дәрумені денедегі бұлшық ет қызметіне оң әсерін тигізіп, адам иммунитетін күшейтеді сондай-ақ, магнийдің ағзаға жақсы сіңуін кепілдендіреді. Ал, магнийдің өзін айтар болсақ, ол жүрек, ми қан тамырларының қызметін арттыруда маңызды элемент есептеледі. D дәрумені қажетті жағдайларда қорғасынның ағзадан шығуына көмектеседі.

Ешкі шаруашылығына ат салысып отырған жекелер мен ұжымдардың саусақпен санарлықтай аздығы ойландырады. Бұл бостықты толтыруға атой салған “Ақ бастау” компаниясының бастамасы құптарлық іс. Қатысты деректерге жүгінсек, компания голландиялық өндірушілермен серіктесе отырып ультрапастерленген ешкі сүтін шығара бастаған. Өндірілген осы сүттің 1 литрі 800 теңге, сатылым бағасы 1300-1500 теңге, сақталу мерзімі алты ай екен. Бір “Ақ бастау” ешкі сүтінің сұранысын толық қанағаттандыра алмауы да мүмкін. Осындай кәсіпорындарды барынша қолдап, елдің салауатты өмір салтын сақтап, экономиканың әлі ашылмай жатқан көмескі тұстарын дамыту басты бағыттардың біріне айналса құп болар еді.

Ешкінің тек сүті ғана дәрумен болып қалмастан, түбіті, қылшығы, терісі бағалы заттар өндірудің тапшы шикізаты. Мысалы, түбіттен тоқылған бұйымдар жұмсақ, жеңіл, жылы болудай ерекшелігімен өтімді. Әйелдердің мойын орағыш, бөкебай, шәлі т.б. түбіттен тоқылған киім-кешектері сымбаттылықтарына сән қосып тұрғандай әсер етеді. Ал, қылшығынан мықты арқан, жіп өрсе, еденге төселетін кілемдерге де араластырылады. Ешкі терісі сапалы былғары. Қой терісіне қарағанда шелсіз болады да, беріктігі әрі жұмсақтығымен дараланады. Ол шикізат ретінде сұранысқа ие. Одан жеңіл, тамаша аяқкиім жасалады.

Қолда барды бағамдасақ, ешкі түлігінің кілең сүтті, асыл тұқымдылары базар нарығында қымбатқа сатылады. Сондықтан, ешкі сүтінің емдік дәрумендігін ескеріп, сау денелі, тепсе темір үзетін азаматтардан болайық, ағайын!

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
публицист-жазушы

Наркозды кинофильмдерге алмастырды



Естімеген елде көп, Ұлыбританиялық хирургтер операция жасау кезінде қолданылатын наркозды кинофильмдерге алмастырды. Тіпті егде жастағы науқастар сүйікті фильмдеріне тапсырыс беретін көрінеді.

Likar.info-ның хабарлауынша, мұндай батыл шешімге

Ұлыбританияның Питерборо қалалық емханасының дәрігерлері барған. Тәжірибе ретінде жүргізілген алғашқы жеңіл оталарға қалалық емхананың егде жастағы бірнеше пациенті келісіпті. Оларға ортопедиялық емдеу шаралары жүргізіліп, наркоздың орнына сүйікті фильмдері мен телебағдарламалары ұсынылған. Сараптама нәтижесі жақсы фильмдер пациенттердің жағымсыз әсерлерден арылуына және өзін еркін сезінуіне көмектесетінін көрсеткен. Мамандардың айтуынша, науқастардың арасында ең көп сұранысқа ие болған фильм – «Грязные танцы».

Айта кетейік, шетелдік ғалымдар жеңіл операциялардың өзінде қолданылатын жалпы наркоз адам денсаулығына кері әсер беретінін анықтаған.

Жазда қандай шырын пайдалы?

Жаз мезгілінде көптеген адамдар сусындарды жиі пайланатыны белгілі. Күнделікті тұтынатын әр түрлі химиялық қоспалары бар сусындар адам ағзасына зиянды екені анық. Төменде жаздың ыстығында шөл басуға арналған және емдік қасиеті бар табиғи шырындар туралы мәліметтерді ұсынамыз.

Шабдалы шырыны. Оны тұрақты түрде ішетін адамның жүрек бұлшық еті нығаяды, жүрек аритмиясынан арыла бастайды, гастрит асқынғанда да ол асқазанды тыныштандыра алады, асқорытуды жақсартады, қан аздығында да шипалы. Қоршаған ортаның жағымсыз жағдайынан да қорғануда шабдалы шырынын ішкен дұрыс.

Қызанақ шырыны. Адам ағзасының иммунитет жүйесін күшейтуге әсері көп А және С дәрумендері бар, құрамында тұздар, микроэлементтерге бай. Мұндағы антиоксиданттар тіндердің қартаюын баяулатады.



Мультивитамин шырыны. Бұл сусынның құрамында әр алуан жемістер болғандықтан, қыста, көктемде түрлі инфекцияларға қарсы ағзаның күресу қабілетін арттырады, оны А және С дәрумендерімен байытады. Шаршағанды басады.

Емдік мақсатқа бұл шырындарды таңертең аш қарынға бір стақаннан ішуден бастап, сосын мүмкіндігінше, әрбір 2-2,5 сағат сайын бір стақаннан ішіп, екі ай емге пайдаланады.

Қазіргі Шығыс-Тибет медицинасының атақ-даңқы асқақтап тұр. Осы медицина ғылымының түп төркіні тұтас шығыстық ұлттар мен ұлыстардың мыңдаған жылдар бойы жинақтап, сараптған ұшан-теңіз бағалы еңбектерінің жауһары екенін екінің бірі біле бермесе керек. Сол ғылымға қосылған қазақ халық емшілігінің қалқып алар қаймағы да аз емес. Жекеден қауым, қауымнан қоғам қалыптасады десек, адам денсаулығы қоғам өркениетінің түп қазығы. Сондықтан, денсаулықты қадірлеу әр адамның басты міндеті.

Ал, қазіргі медицина ғылымында адам денсаулығын биологиялық (іштен туа біткен және жүре пайда болған сырқат белгілеріне қарап) және әр түрлі әлеуметтік себептерді ескеру негізінде жүйелі анықтай



Табиғат пен денсаулық

«Денсаулық – зор байлық». Денсаулық жайлы қазақта бұдан терең жеткізер сөз, наркескен ақиқат болмас, сірә! Денсаулық деген атаудың өзі адам организмнің қалыпты жағдайы болғандықтан, оны бәрінен жоғары бағалап қана қоймай, түрлі аурулардан қорғау, сақтану, алдын алу, емдеу жолдарын да айтарлықтай меңгерген. Табиғатпен бірге жасасқандығымыз себепті, сау-саламат жүру мен емделуді табиғаттан еш уақытта бөlejара қарамаған халық екенбіз. Сөйтіп, бабаларымыз ауруларды анықтауды да жалғасқан құнды тәжірибелері арқылы аса өнімді іске асырып отырған.

алады. Мәселен, жеке адамның денсаулығы яғни оның организмнің клиникалық, физиологиялық және биохимиялық көрсеткіштерінің жиынтығын адамның жынысына, жасына, сонымен бірге климаттық және географиялық жағдайлармен байланыста анықталады.

Қоғам дамуының жалпы сипатына қарай халық денсаулығының қалыпты болу өлшемі — қоғам мүшелерінің еңбегіне қарай ақы алуына, жұмыс уақытының өлшемді болуына, тұрмыстық тұтыну өрелеріне, жақсы азықтану мен демалуына, қоршаған ортаның ластанбауына, денсаулық сақтау істерінің дамуына, санитарлық жағдайдың ақаусыздығына тікелей қатысты екені шындық.

Бүлінбеген табиғаттың, қоршаған ортаның арқасында ғана адам тыныс алу, азықтану, өсіп-жетілу сияқты мүмкіндіктерге қол жеткізіп, тамаша өмір сүре алады. Адам сынды ақыл-парасат иесі — өзі ғұмыр кешіріп отырған қоғамның саналы тұлғасы. Адамның жан-жақты жетілуіне, белгілі тұлға ретінде қалыптасуына қоғамдық орта, әлеуметтік жағдайлар

көп ықпал етеді. Ал, адам ағзалары жаратылысындағы ерекшеліктеріне байланысты, белгілі табиғи ортада тіршілік етіп, өмір сүруге бейімделген. Өзіне қажеттілік тудырган барлық дүниелеріне мүмкіндіктің барынша қол жеткізуге қабілетті. Дегенмен, қоғамның дамуына қарай адамның табиғатқа тәуелділігі де біртіндеп алшақтай бастады.

Адамзат денсаулығы үшін, қоршаған табиғи ортаның ықпалы орасан зор. Мысалы, ауаның, ауыз судың және азықтық тағамдардың тазалығы төтенше маңызды. Адамдардың кей-кейде ойланбай заңдылыққа қарсы істеген қимылдары залалды болса, әлмисақтан бері қалыптасқан ортадағы кейбір жағдайлардың зиянды өзгерістері де денсаулыққа орны толмас кері әсерін тигізеді. Осындай жайттар қазақ елінде де осал болмай тұр деуге негіз бар. Айтар болсақ, осы елге ғана емес, тұтас Орта Азияның қоршаған ортасына кесірін тигізе бастаған Арал теңізінің құрып кетуге шақ қалуы, от бүркіп, уытын ұзақ жылдар құтты даламызға шашқан

ядролық алапат жарылыстардың жүргізілуі т. б. атауға әбден болар еді.

Денсаулыққа қалыпты өмір сүру салтына, дінімізге кереғар нашар әдеттер де кері әсерін тигізеді. Мысалы, темекі тарту, улы шегімдік тұтыну, алкогольді ішімдіктерге салыну, дұрыс тамақтанбау, уағында демалуды ұштастырмау, өзін өзі аяламау т. б. өзгеруі тым баяу болып отырған жағымсыз ахуалдарды айтар едік.

Ал, денсаулыққа оң әсерін тигізетін ұнамды факторларды да біле жүру артықтық етпейді. Бұл ойымызды бірнеше мазмұнға бөлгенді жөн көрдік:

Қимыл-қозғалыстың пайдасы. Адам өмірінің тіршілік тынысы тынымсыз қимыл-қозғалыстан, адал еңбектен тұрады. Қозғалыс ұғымының мағынасы кең әрі терең. Өйткені, тұтас әлем қозғалыста. Қозғалыс адамның жұмыс істеу белсенділігі мен қабілетін арттырады, түрлі ауру-сырқауларға болған қарсылық қуатты күшейтеді. Мысалы, тыныс алу жолдарын ашып, жүрек бұлшықеттерін сомдайды, зат алмасуды қалыпқа түсіреді. Спорт қимылдары тіптен пайдалы;

Қалыпты еңбек пен демалыс — жан рахаты. Еңбексіз өмірдің мәні жоқ. Адам бар қажетін еңбектен ғана табады. Егер адам жанталаумен еңбек етуге ғана үртіс кірісе беріп, демалуды қағыс қалдырса, онда қажуға, зорығуға ұшырап, түрлі ауруларға кіріптар болуы мүмкін. Олай болса, ерінбей еңбектену мен

демалысты лайықты сәйкестіре білу өте маңызды. Егер осындай әдеттер қалыптасса, бүкіл ағзадағы барлық мүшелердің атқарар рөліне кепілдік етіп, ұзақ жасаудың негізін қалауға болады.

«Ас адамның арқауы» екенін жете түсініп, азықтануға баса мән беру. Егер адамдар күнделікті дұрыс азықтануды жолға қояр болса, онда ас қорыту мүшелерінің белсенділігі артып, іс өнімі де жоғарылап, барлық саладан нәтиже жаратуға құштарлана түсері сөзсіз. Сондай-ақ, адамның өсіп-жетілуіне және ұзақ өмір сүруіне бүкілдей ықпал жасап, үлкен әсерін тигізетін нәсе — дұрыс азықтану. Ол үшін, азықтану ережесін қатаң сақтау, майлы тағамдарды аз жеу, көкөніс, жеміс-жидектерді көбірек тұтыну керек. Дұрыс азықтануды әдетке айналдырғанда, адамның дене салмағы бір қалыптан жазбайды. Ал, қалыптан тыс артық салмақ — ауру белгісі.

Бұлардан басқа денсаулықтың ақаусыздығына оң ықпалын тигізетін Ислам амалдары мен ұлттық дәстүрге саятын құндылықтарды да жоққа шығаруға болмайды. Мысалы, неке қидыру адалдық болса, оның астарында денсаулық кепілі жатыр. Ұлдарды сүндетке отырғызу — тазалық және аурудан сақтану. Ораза ұстау — күнәдан да, ағзадағы ауырлықтардан да арылу, тынығу, тазару. Намаз оқу Аллаға құлшылық болғанымен, бүкіл дене қозғалысқа түсіп, буындардың икемділігі арта түседі. Шығыс-Тибет медицинасы дәлелдегеніндей, биологиялық сезімтал нүктелердің аса маңызды тобы жыныс мүшелеріне шоғырланғаны себепті, дәрет алу сол нүктелердің белсенділігін қозғап, қан айналысын реттейді. Аналардың дәрет алмай тұрып, балаларының аузына омырау салмауы — сапалы ұрпақ өсірудің бір шартына айналған. Сәбилерді тұзды сумен жуындырып, құйрық маймен сылау, құл салған түбегі бар талбесікке бөлеу — сау денелі болуының таптырмас тәсілдері т. б.

Қатысты деректерге талдау жасағанымызда, адам денсаулығының мынандай көрсеткіштеріне көз жеткіздік: Адам ағзаларының орта жағдайларына бейімделгіштігі; Психикалық көңіл күйінің қалыпты дамуы; Жеке тұлғалардың қоғамдағы орнын білуі және жауапкершілігін сезінуі.

Түптеп келгенде, халықтың 30 пайызы спортпен айналысып, денсаулыққа көңіл бөлсе, тұтас қоғамның байлығы сол болар еді.

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
публицист-жазушы

ТЫРТЫҚ

Жарақаттанған терінің орнын да тыртық қалуы мүмкін. Тыртықтың формасы мен көлемі денеге түскен жарақатқа байланысты. Ол терінің үстіңгі бетіне немесе тереңірек түсуі мүмкін.

Көбіне тыртық теріні тартып тұрады да шұңқыр пайда болады. Ондай тыртықтардың түстері де әртүрлі болып келеді. Егер жаңадан түссе қызғылт, содан кейін бара-бара қоңырқай тартады. Уақыт өте олар түссіз немесе ақ түсті болады. Тыртықты терілер өзгеше келеді. Жұқа, жылтырап тұрады. Тыртық теріде түк болмайды. Сондай-ақ май, тер бездері де болмайды. Бірақ онда нерв пен тамырлар бар.

Тыртық ұзынша, дөңгелек, шұңқырлау, тор, тіпті жұлдызша секілді болып та келеді.

Косметикалық тәжірибеде кездесетін тыртықтар тері ауруларынан (безеу, сүйел, тағы басқалар), сондай-ақ терінің жарақаттануынан (күйген, үсінген және тағы басқа), кейде инфекциялық аурудан (мысалы шешек, қорасан, т.б.) кейін де тыртық қалады. Безеу салдарынан тыртықтар негізінен бетке, әсіресе беттің ұшына түседі. Олар тартылып тұрады. Формасы да көлемі де біркелкі болмайды. Бет кәдімгі қабығы ашылған ағаш секілденіп кетеді.

Беттің үсіп, күйі салдарынан түсетін тыртық біркелкі және көлемді болып келеді.

Косметикалық көзқараспен қарағанда шешектен кейінгі тыртық көп қиындық тудырады. Жазылған шешектің тыртығы көбіне бетте

қалады. Олардың формасы әртүрлі, мәселен, дөңгелек, сопақ, көп бұрышты болып келетін көрінеді. Көлемі де әрқалай. Тіпті бір адамның бетіне түскен тыртықтың өзі бір-біріне ұқсамайды.

Ол тыртықты жазу оңай емес, сондықтан үзбей массаж жасап, дарсонвализация (өте жоғары жиіліктегі ток) қолданылады. Осылай емдеген кезде ғана тыртық жұмсарып, созылады, қан айналымы жақсарады, тканьның қоректенуі артады. Бұл емді тек дәрігер ғана жасайды. Кейін де дәрігерден міндетті түрде қосымша кеңес алып тұрған жөн.

Пластикалық массаж да көмектеседі. Массаждың әсерін тиімді ету үшін 10-15 минут дарсонвализация жасайды. Бұл өте жақсы процедура. Бір күн массаж жасап, екінші күні оны маскамен ауыстыруға әбден болады. Емдік курсы 20-30 реттен тұрады. Бір жарым-екі айдан кейін емді тағы да қайталау керек.

Егер дәрігерге көрінуге мүмкіндік болмаса бет терісін пемзамен сүртеді. Ол үшін бетті сабындап, соның үстінен бір кесек пемзамен дөңгелете отырып сүртеді. Жатарда крем жағады.

Жалпы, кей ретте тыртық адамға жарасып та тұрады. Бұл турасында көптеген әдебиетте жазылғанын білеміз. Сондықтан, «қылшығын аламын деп, былшығын алып» жүрмелік. Өзіңізге тыртық жарасып тұрса, оған қуанудың да артықтығы жоқ.

Өзірлеген Тау ШҰБАР



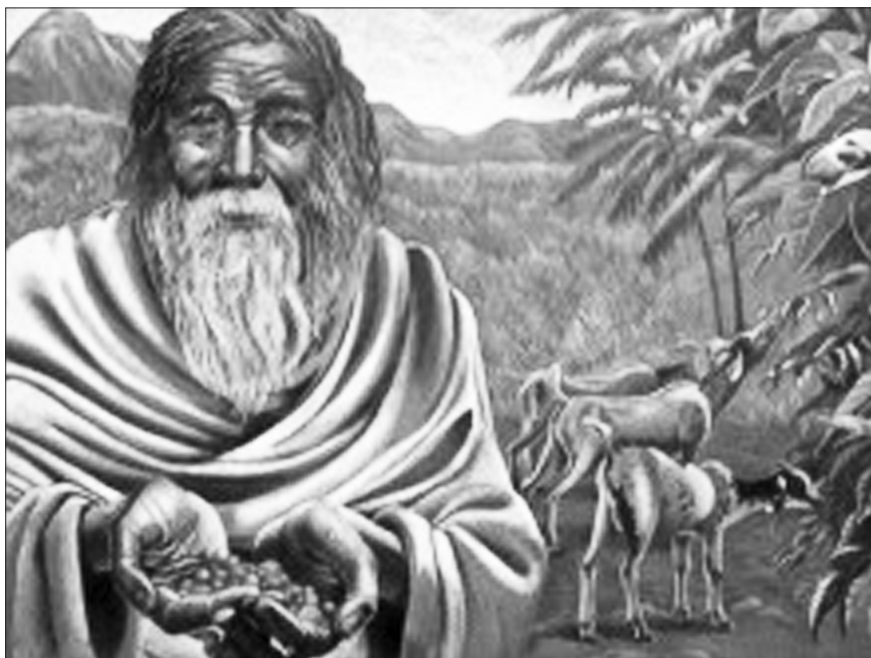
Қойшы мен алма ағашы

Қойшы қарт қойларын өрістетіп, жайылымға жайған сайын дөңге жақын өскен бір алма ағашының түбіне барып дем алатын. Егер жеміс піскен мезгіл болса, алма ағашымен тілдесіп: – Қане, балам, қарттың алмасын бере ғой, – дейтін. Сөйткенше болмай, дәмі тіл үйретін, иісі аңқыған, балбырап піскен бір алма жерге топ ете түсетін. Қарт болса, кішкене бәкісімен әлгі алманы асықпай тілімдеп кесіп, өзімен бірге ала келген торсығындағы айранымен қоса сәл жүрек жалғағаннан кейін әкесінен қалған Құранын баппен қолға алып, жайлап оқи бастайтын.

..Қойшы қарт бұл алма ағашын осыдан жиырма жыл бұрын отырғызған кезде жиі-жиі суғарып, намаз алдында беті-қолын шайған дәрет суының қалғанын да ырымдап соның түбіне төгетін. Қарт жүзін шайған сол судың шарапаты тиді ме, әйтеуір, алма ағашының тамыры тез жан алып, аз уақытта-ақ бой көтеріп, жеміс бере бастады. Қойшы қарт ол кезде жас болғандықтан қай әдемі алмаға көзі түспесін, сәл ұмсынып қол созғаны жетіп жатыр еді. Алайда одан бергі қаншама жыл ішінде қарттың бойы аласарып, белі бүгілді, ал алма ағашының бойы керісінше барынша биіктеп, шынар ағашындай жайқалып кеткен-ді. Бірақ алма ағашы қанша жайқалып өскенімен мәпелеп өсірген баланың аты бала емес пе? Оны баласындай көретін қарт ағаш бұтақтарын алақанымен жай ғана сипап тұрып:

– Қане, балам, – дейтін, – бүгінгі несібемді түсіре ғой?

Айтқанындай, көп



пәлсінбестен бір алма түсуші еді. Бұл көрініс дәл осы қалпында бірнеше жылдан бері қайталанып келе жатқан-ды. Тіпті қарт сұрағанда, алманың түспей қалған бір де бір күні болған емес.

Ауыл адамдары болса, таңғажайып бұл құбылысты сырттай бірнеше мәрте байқап, қойшы қартты «әулиеге» жорысып қойғалы қашан.

Қарт кісі ағаш көлеңкесінде аздап тынығып, намазын оқығаннан кейін әдеттегідей сол күнгі алмасын сұрады. Алайда, бір таңғаларлығы, ағаш бұтақтары жеміске толып тұрса да, қарт қолына ештеңе түспеді. Қарт өз қалауын қанша қайталағанымен бәрібір ештеңе бола қоймады. Күткені орындалмай, кірпігі мен сақалы тарам-тарам жасқа шыланған қарт үнсіз ғана алыстап қойларына кетіп бара жатты.

Жеміс бергелі баласы қарт көңілін еш қалдырып көрген емес еді. Мәпелеп өсірген баласына дәл осы

жолы қатты ренжіді. Көңлі құлазыған қарттың бойы тіпті шөкімдей боп, белі де бұрыңғыдан бетер бүкшіе түскендей.

Малдарын қайырып, ауылға бет алғанда мешіттен әуелеп шыққан азанға құлақ түрді. Азан өте бір ерекше, әуезді үнмен оқылып жатқандай. Тіпті астарынан қуаныш та сезілетін секілді. Бірден іркіліп, бойын жинап ала қойды. Қарт байғұс өмірге қайта келгендей күй кешті. Өйткені, есіне бір нәрсе түскен еді.

Бұл жолы көзіне қуаныштан жас алып, балаша мәз болған қарт әлгіндегі алма ағашына жеткенше асықты. Келе сала оны айналып-толғанып, кең құшағын төсей құшақтаған қарт: – Күнім, әшейін, – деді иегі кемсеңдеп жылаған күйі, – айналайын, балам, жарығым! Ұмытшақ мен байғұсты ренжітпей тұрып-ақ білдірсең болмас па еді?! Бүгін Ораза айының алғашқы күні екен ғой?!..

«Дарина» атындағы медициналық гомеопатия орталығына 20 жыл

Гомеопатия, Германия мемлекетінен таралған, - медицинаның ерекше бөлімі. Ерекшелігі сол: дүние жүзіндегі өсімдіктерден, шөптерден, гүлдерден, жыланның және аранын уларынан, тас минералдардан, теңіздегі, мұхиттағы жануарлардан табылған шипалы заттардан дәрілер жасалады, жалпы адамды табиғат күшімен емдейді.

Бірақ сол дәрілердің дайындау әдістері классикалық медицинаның фармациясынан басқаша, ұқсастығы жоқ.

Гомеопатияның дәрілерінің мөлшері (дозасы) өте ұсақ және аз. Неміс дәрігері және ғалым Фридрих Самуил Ганнеман 200 жыл бұрын гомеопатиялық медицинаның ашылымын жасап оның дәрілерінің пайдалану ережелерін тапқан. Сол ғасырларда: «Бұл қандай ем, мөлшері молекуладан да азғантай, ауруға қандай әсер бере қояды?», - деп жалпы медицина қоғамы қабылдамаған.

Қазіргі заманда гомеопатиялық медицинаның дамуы өте жоғары дәрежелерге жетті, яғни адамның ағзасына зиян келтірмейді, аллергияны шығармайды, химиялық қосымшалары жоқ. Барлық ауруларға балалардан бастап қарттарға дейін қорқынышсыз пайдалануға болады. Сондықтан бүкіл Еуропа мемлекеттері, Бразилия, Үндістан, Ресей және т.б. гомеопатиялық медицинаны елдерінің арасына қолдануын таратып, дәрігер-мамандарын дайындап, олардың санын көбейтуге әрекеттенеді. Сол үшін үкімет ақшалай қаражаттарды аямай жұмсайды, гомеопатияны классикалық медицинамен бірге тең санайды, бірге өсіріп өркендетеді.

Гомеопатия дәрілерін ауру адамға дәл жекешелеп табу үшін көп түрлі аппараттар шығарылған. Қазіргі уақытта Гомеопатияның дамыту үшін көптеген инновациялық жаңалықтары енгізілген. Пациентті тексеріп, науқастың түрін табатын арнайы диагностикалық аппараттар және ем жіберетін аппараттар Германияда, Францияда, Ресейде және т.б. мемлекеттерде шығарылған. Олар «вегеторезонанстық



диагностика», «мультирезонанстық», «биорезонанстық емдеу» деп аталады. Пациенттің ағзасында табылған микробтарды, вирустар мен құрттарды жойып, ағзасын тазартады. Біз «Дарина» атындағы гомеопатия орталығымызда барлық тәсілдер мен айтып кеткен аппараттарды қолданамыз. 20 жыл ішінде мыңдаған адамдарды емдеп жазып шығардық. Кез келген аурулардың қабынуы: жедел түрі, созылмалы түрі болса да – антибиотиксіз жазып алуды үлкен жетістік деп санаймыз, неге десеңіз – дисбактериоздан, аллергиядан адамды аман сақтаймыз. Сонымен бірге пациенттің ағзасының иммунитетін, ауруларға қарсы тұратын қорғаныс күштерін көтереміз. Бізде емделген балалар, ересектер және үлкендер тұмаумен, баспамен, ауатамырдың қабынумен өте сирек ауырады, бірақ аура қалса иммунитетінің жоғарлығынан тез жазылады.

Бізге көп пациенттер аллергиямен емделуге келеді. Олардың аллергендерін табамыз, неден болған себебін іздейміз, мысалы, эндокриналық жүйесінде ме, бауырда ма және т.б. органдарды зерттейміз. Аллергияға байланысты негізгі органды тауып, соны біріншіден гомеопатиямен тереңдетіп емдейміз және оны арнайы гомеопатия дәрілерімен тазартамыз. Сонымен бірге көптеген аллергияға қарсы бағдарламаларымен (арнайы программаларымен) аппараттарды қолданамыз. Біздің көптеген пациенттеріміз бұл аурудан түгел жазылды.

Біз 20 жыл практикалық гомеопатияның дәрігерлік жұмысын атқардық. Гомеопатия – аса тиімді, зор сапалы, өте бағалы медицина екеніне көзіміз жетті.



**Қазақстан Республикасы, Жамбыл облысы,
Тараз қаласы, Қазыбек би көшесі, 142 үй, ИП «Катаева», «Дарина» атындағы медициналық гомеопатия орталығы.**

Бас дәрігер: Мағираш Қасенқызы Қатаева.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

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

Время приема:

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

1. Проспект аль-Фараби уг.
ул.Розыбакиева, Витебская, №42

Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871

2. Адрес: г. Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф.1, пр. Абая
уг. ул. Отеген батыра

Тел./факс: 8 (727) 249-26-26, факс 249-25-25



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
Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы Қазақ
Ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Төлебай РАҚЫПБЕКОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор, Семей мемлекеттік медицина
университетінің ректоры
Сәуле НУКІШЕВА,
Медицина ғылымдарының докторы,
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы
Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД, ақын,
ҚР мәдениет қайраткері,

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

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

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редакторлар

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Болат Құрманғажыұлы
Жанна ИМАНҚҰЛОВА
Ләззат АЙТҚОЖИНА

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

Журнал «Dostar Media Group»

баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

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



*Жазғы демалыстарыңыз
көңілді өтсін!*