

№ 5 (26)
2013 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Дай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



Мұрат ЖҰРЫНОВ:

ҒЫЛЫМЫ ЖОҚ ЕЛДІН БОЛАШАҒЫ ДА ЖОҚ

16-20-беттер

Немерем жүгіріп кетті

Жамбыл облысы Жуалы ауданы Алатау ауылының тұрғынымын. «Жас - Ай» медициналық орталығына немерем Каусар Нұрбосынқызын емдетіп жатырмын. Бұл орталыққа Каусардың 3 жасында, яғни 2011 жылды қараша айында алғаш келгенбіз. Одан кейін 2012 жылдың басында екі курс ем қабылдадық. Алғашқыды денсаулығы әлсіз, әлжіуаз, жүре алмай келген немерем екі курс ем қабылдағаннан кейін аяғына тұрып, жағдайы жақсарып қалды. Біраз жерді жаяу жүретін дәрежеге келді. Қазір үшінші курс ем қабылдауға келдік. Қызымыздың жүріс-тұрысы негізінен жақсарды. Соданда тағы келуге ниеттеніп тұрмыз. Қыз баласы болғанан соң мінсіз өсіп бойжетсін деген арманымыз бар. Сол арманымызға қол

жеткізіп, немереме жаңа өмір сыйлап, аяғымен толық жер басып жүру бақытын сыйлаған «Жас-Ай» медициналық орталығына, бас дәрігер Жасан Зекейұлына және барлық қызметкерлеріне шексіз алғыс білдіремін. Халыққа өлшеусіз қызмет етіп жатқан осы азаматтарымызға алғыстан басқа айтарымыз жоқ!

Адамазаттың денсаулығы үшін күресіп, шығыс медицинасының шыңын бағындыруға талпынып, ел алдындағы парызын орындап жатқан осынау азаматтарға мемлекет тарабынан қолдау-қуат көрсетіледі деп ойлаймыз.

Бұл орталықтағы дәрігерлердің біліктілігіне куә болдық.

Жайлаубаева САПАРАШ
ЖАМБЫЛ ОБЛЫСЫ, ЖУАЛЫ АУДАНЫ



Менің және менің жанұямның сіздерге алғысы шексіз.

Алғаш келген күннен бастап, дәрігер Бибігүл Тұрсыналиевнаның шипалы инесі, мейірбикелердің жылы жүздері және Жасан Зекейұлының басшылығы мен біліктілігінің арқасында дертіне дауа тапқанымызды сезіндік.

Менің 2012жылдың жазында ми инсульті дертіне шалдығып қалды.

Құрметті «Жас-Ай» орталығының қызметкерлері

Ол «афазия» дертіне жол берді. Осылайша, менің тәтем сөйлеу қабілетінен айрылып, өз ойын тек қағаз бен қалам арқылы білдіре алды.

Дәстүрлі қызметкерлерінің екі курсынан соң қыркүйекте (2012ж) Жасан мырзаның алдына келдік. Сөйтіп, алғашқы ине терапиясының курсы бастадық.

Ең алғашқы күннен бастап әртүрлі әріптерді, дыбыстарды айта бастады. Үйдегі логопед мамандар да оң өзгерістерді байқай бастады.

Осылайша, 2012жылы инсульттан кейінгі 3 курсы желтоқсан айында бітіріп, 3 айға демалуға рұқсат етілдік.

Осынау үш курсынан кейін, менің тәтем сөйлей бастады.

Осы жылдың сәуір айында жақсы сөйлеп кетті. Иә, әлі де сөйлеу керек, оқу керек. Бірақ, алғашқы қадам

осы орталықтың ақ халатты абзал жандардың және Зекейұлы Жасан мырзаның шипасының арқасында жасалды.

Сіздерге мың алғыс! Осындай медицинаның озық амалдарын меңгеріп, қазақ елінің дертіне шипа тапқандарыңызға алғыс айтушы халық көп екеніне мол сенімдемін.

Сондай-ақ жеке алғысымды төмендегілерге білдіремін:

Жасан Зекейұлы – ұлы басшылығы үшін

Бибігүл Нұртазаева – шипалы инесі үшін

Гүлнұр Нұрәлі – шипалы массажы үшін

Гүлсім, Майя – жылы шырайы мен көрсеткен жақсылықтары үшін.

Айша Мусиеваның атынан
Атырау қаласынан

МАЗМҰНЫ

1

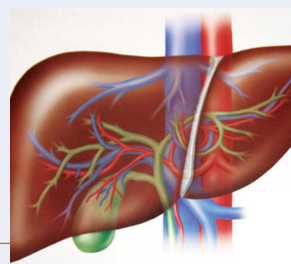
ҰЛАР ЕТІНІҢ
ЕМДІК ҚАСИЕТІ



6-7-беттер

5

БАУЫР, ӨТ,
ҰЙҚЫ БЕЗІ
ҚЫЗМЕТІ



22-23-беттер

2

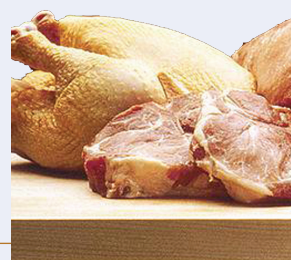
ЖҮРЕК
АУРУЫНЫҢ
СЫРЛАРЫ



8-9-беттер

6

ХИМИЯМЕН
«СЕМІРГЕН»
ҚҰС ЕТІНІҢ
ХИКАЯСЫ



26-бет

3

МИГРЕНЬ



10-11-беттер

7

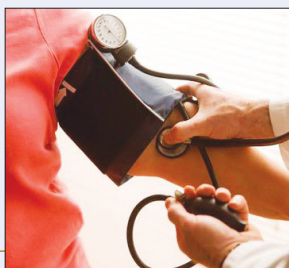
ДЕНСАУЛЫҚҚА
ПАЙДАСЫЗ
ТҰРМЫСТЫҚ
ӘДЕТТЕР



29-бет

4

ҚАН ҚЫСЫМЫ



12-13-беттер

8

ӨМІРІҢІЗДІ
ӨЗЕГІ –
ОМЫРТҚА



34-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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



Жасан балам жасым алпыстан асты. «Ауырғаның әлек болғаның» деуші еді бұрынғылар. Сол шын екен. Соңғы кездері белім көтертпейтін болды. Тіпті белімді біреу егеумен қажағандай қиналам кейде. Біраз емханаларға бардым, тіпті кейбірі ота жасаймыз дейді. Қартайғанда пышаққа түсер жайым жоқ. Өздеріңнің емханаларың отасыз емдейді екен дегесін бар үмітімді саған артып отырмын. Жауабыңды күтем балам.

ОСТЕОХОНДРОЗ

қандай ауру?



Жалпы, бел ауруларының түрі көп. Жас шамасына қарай әр адамда әртүрлі кездеседі. Болмаса белдің қатты соққының немесе ауырлық көтеру арқылы зақымдануынан осындай жағдай келіп шығады. Олардың медициналық атауы да әртүрлі. Меніңше сіздің дертіңіз остеохондроз. Бұл дерт омыртқааралық дискілер мен омыртқаның өзге де тканьдарының зақымдануынан пайда болады. Сондай-ақ ағзадағы шеміршек тіндерінің қалыпты жағдайы бұзылып, ескіріп, сүйек тәрізденіп қатайып, қайта қалыптасу үрдісін аңғартады.

Сізге түсініктірек болу үшін айтайын, жалпы, омыртқа бірінің үстіне бірі орналасқан 35 омыртқа сүйектерінен құралады. Омыртқалардың арасы қоймалжың сұйық өзектен тұрады. Айналасы шеміршек тіндерімен, омыртқа аралық дөңгелектер, дискілер арқылы бекітілген. Дискілер қозғалған кезде амортизатор рөлін атқарады және шамадан тыс ауыр зат көтергенде немесе құлағанда, тағы басқа қолайсыз жағдайларда салмақтың ең көп бөлігі осы дөңгелектерге түседі. Остеохондроз 20 жастан асқан барлық адамдарда біртіндеп пайда бола бастайды. Осы жастан бастап, өзектегі қоймалжың сұйықтық азайып, қоюлана түседі де, диск жұқарып, фиброздық шеміршек нашарлайды.

ОСТЕОХОНДРОЗДЫҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ

Остеохондрозда дөңгелектер амортизаторлық қасиетін жойып, омыртқа денелерінің аралығы жұқарып, қасаң тартады. Егер ешқандай шара қолданылмаса, дөңгелектердің қатая бастаған қырлары, омыртқа бағанының шегінен асып, жұлынның нервтік тамыр жүйелері қысылып, тұрақты түрде зақымдана бастайды. Сөйтіп, омыртқа аралық жарық, яғни остеохондроздың мүгедектікке ұшырататын ең ауыр асқынуы пайда болады.

Аурудың пайда болуында тұқым қуалаушылықтың да маңызы зор. Шеміршек тінінің құрылыс ерекшеліктері, физикалық-химиялық қасиеттері тұқым қуалаушылық

арқылы келуі мүмкін. Ауыр қара жұмыс та ауруға себепші. Қызмет бабымен бір орында қозғалмай ұзақ отыратын адамдар жұмыс кезінде дұрыс отырмаса, остеохондроз болу мүмкіндігі жоғары болады. Үнемі бел омыртқасына күш түсетін жұмыспен айналысу және белден жарақат алу да остеохондрозды тудырады.

Остеохондроздың пайда болуындағы себептердің тағы бірі – адамда омыртқаның қисаюлары: сколиоз, кифоз, лордоз бар болса, салмақ омыртқа бағанына біркелкі түспейтіндіктен, ол да остеохондрозды дамытушы фактор болып табылады.

ОСТЕОХОНДРОЗДЫ ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ.

Омыртқа остеохондрозы мен омыртқа дискілері жарығы бар адамдарды емдеуді қазіргі кезде негізгі екі топқа бөлуге болады: хирургиялық және консервативтік емдеу.

Ауруды емдеудің негізгі әдісі – аурудың алдын алу. Оған салауатты өмір салтын ұстану мен күнделікті дене шынықтыру жаттығуларын ұдайы жасау кіреді. Сосын мануальді терапия, тереңдетілген нүктелі массаж, омыртқаны арнайы аппаратпен созу және дәрі-дәрмек терапиясымен емдеу - емдеу тәсілдерінің ең қажетті түрлері.

Мануальді терапия – бұл қолмен омыртқаға әсер ету арқылы омыртқа буындарының дұрыс қимылдарын және қан айналымын жақсарту. Ал массажды дәрігердің нұсқауымен маман массажист жасамаса, кері әсер етуі ықтимал. Омыртқаны аппаратпен созу арқылы омыртқа аралық дөңгелектің қоректенуі жақсарайды.

Остеохондроздан сауығу, емнің дұрыстығына, емдеу шараларының дер кезінде басталуына байланысты. Толық жазылу аурудың бастапқы кезеңінде ғана мүмкін. Бірақ остеохондроздың асқынуының алдын алуға және жыл-дар бойы ауруды болғызбауға болады. Емделудің басты мақсаты – аурудың дамуын тоқтатып, омыртқадағы патологиялық өзгерістердің белгілі бөлігін жойып, симптомдарды: арқа, бел ауруын, қол-аяқтың жансыздануын, бас ауруын азайтып немесе

жою. Науқастар остеохондроздың алдын алып, оның қайталануын болдырмай, омыртқаға түсетін салмақты реттеу үшін белгілі бір шарттарды ұстанған дұрыс.

Ауруды болдырмау үшін оның алдын алып, көбірек қозғалып, салауатты өмір сүру керек. Өте ауыр зат көтергенде, затты жерден иіліп алмай, тізеңізді бүгіп барып көтеріңіз, жіті қимылдап, бұлшық еттердің созылуына мүмкіндік бермеңіз. Балаларды әрқашан денесін түзу, тік ұстауға үйрету керек. Компьютердің алдында көп отырмай, қозғалатын ойындарды ойнағанын, спортпен шұғылданғанын қадағалап жөн. Үйде міндетті түрде турник, швед сеткасы, арқаннан жасалған саты жасап қойса, тіптен жақсы. Сонымен қатар, отырған орындық, ұйықтайтын төсек тым жұмсақ болмау керек. Ал жүргізуші болсаңыз, рөлге қатты жабыспай, арқаңызды тіреп, тік отырыңыз. Бірнеше сағат көлік жүргізген соң тоқтап, бұрылу, еңкею, отырып-тұру, жүгіру сияқты қарапайым жаттығулар жасаңыз. Ауруды болдырмау әрқайсымыздың өз қолымызда екенін ұмытпаған жөн.

Омыртқа ауруларының алдын алу мен емдеуге арналған жаттығу түрлерін жасауды күнделікті дағдыға айналдырған дұрыс. Бұл жаттығулар, көп уақытты да, қаражатты да талап етпейді. Қарапайым жаттығулар арқылы денені шынықтырып қана қоймай, көптеген аурулардың алдын алуға, ерік-жігерді күшейтуге мүмкіндік бар. Тек алғашында дәрігердің бақылауымен орындаған дұрыс.

Омыртқа ауруларын болдырмаудың басты әдісі – қозғалыс. Демалыс күндері таза ауада жаяу серуендеуді әдетке айналдырып, футбол сияқты ойындарды ойнау керек.

Омыртқа бағаны остеохондрозын алдын алып емдемесе, омыртқа аралық дөңгелектің орнынан ауытқуына, дөңгелек жарығына алып келіп, жүре алмай қалатындай асқынулар пайда болады. Сондықтан дер кезінде емделіп, салауатты өмір сүруге дағдыланған дұрыс. Шығыс-Тибет медицинасы бойынша остеохондрозды емдеуде мына нүктелерге ине салыну керек.

Мұрын ауруын емдеу әдісі

Мұрыннан қан ағу және оның алдын алуға:

- Бір жұмыртқа сарысына 20 тал түйебұршақ ұнтағын араластырып қайнатып, әр күні таңертең ішеді.

- Құрыспалы мұрын қабынуға: у сарымсақ шырынына глицеринді араластырып 50 проценттік у сармысақ майын жасап немесе тұз суынан 40 проценттік у сарымсақ сұйықтығын жасап мұрынға мақтамен күніне үш рет жағады.

- Мұрыннан қан тоқтамауға: шашты отқа күйдіріп (қаңылтырдың үстіне қойып күйдіреді) алған соң талқандап ішсе, қан дереу тоқтайды.

- Мұрыннан қан аққанға: маскей шөбін көк күйінде жаншып, суын ішсе, қан дереу тоқтайды.

- «Қызыл мұрын» ауруына: қасқырдың өтін көлеңке жерге кептіріп, аз мөлшерде суға араластырып, сыртынан жақса өнім береді.

- Түшкіргенде мұрыннан су ағуға, көзден жас ағуға: жыланның қабығы мен ішек-қарынын алып тастап, әбден кептірген соң 2-3 тал қалампырды қосып ұсақ талқандап, бірнеше күн мұрынға атса, түшкіріп, мұрыннан су ағуға, көзден жас ағуға ем болады.

- Мұрынға (тамаққа) жел түскенге: ағаш саптаяққа көк темекіден 5г, аршаның гүлінен 3г, қарабұрыш, қалампырдың әрбірінен 2 талдан салып, талқандап, араластырып болғаннан кейін 3-4 тамшы суға тамызып, мылжуырлап, резинке құтыға салып, тамағы аурғандар ерінге салады. Осы барыста басты айландырып, тісті зырылдатады. Егер құсатындай болса, алып тастап, аузды сумен әбден шайып суық су немесе сүт ішсе болады.

Мұрынға жел түсу дегеніміз – мұрын қуысына жара түсуден болған бір түрлі қабыну. Бұл кезде мұрын қызарып, қышиды. Бұған оң басбармақтың (тырнақтың) үстіне жоғардағы жасалған насыбайдан біраз салып, мұрынның екі қуысына ышқынып ішке тартады. Күніне 6-7 рет мұрынға атады, 10-15 күнде жазылады. Бұл насыбай ретсебін



жасауда аршаның күлі табылмаса, құрғақ теректің қабығы болсада, қу қараағаштың қабығы болсада өртеп, ақ майда күліне көк темекіден 3/1 дей қосып араластырады. Егер күлі өте көп болып кетсе ерінді ойып кетеді. Сондықтан лайықты болу керек. ауру бейнесі нақ көрілгендер, өмірінің ақырына дейін осы насыбайды атып, ауруды тосуға болады.

- Мұрыннан қан аққанға: у сарымсақты жаншып оң жақ мұрын қуысынан қан ақса, сол жақ табанына жағу керек, сол жақ мұрын қуысынан қан ақса оң жақ табанына жағу керек.

- Мұрын іші қабынғанға: 90г аюбас тікен тамыры мен 2-3 жұмыртақны бірге қайнатып, жұмыртқаны жеп, сорпасын ішеді.

- Мұрын қанағанға: ашудасты ұнтақтап, суға езіп, мұрынның ішіне тамызса қан тиылады.

- Мұрыннан қан аққанға: ұлардың қаурсынын жүнімен қосып, қаңылтыр немесе темір үстіне күйдіріп, күлін мұрынға атса қан тиылады.

- Мұрыннан қан ағып тоқтамай қойғанға: текенің сақалын өртеп, түтінін искесе қан дереу тиылады.

- Мұрыннан қан тоқтамай қойғанда: аттың қолаңсасын (аттың тізесінің артында тұратын қара қалы) тырнақпен қопарып алып, отқа өртеп түтінін искесе мұрыннан аққан қанды дереу тиады.

Қой етінің пайдасы

Қой етінде пайдалы көмірсу қосындылары, темір, фосфор, ақуыз мол. Етті семіздіктен арылу үшін, әлсіздікке қарсы, босанған әйелдердің денсаулығын жақсарту мақсатында пайдаланады.

Сойылған жас малдың етін және сорпасын науқас адамға, іш ауруына байланысты үздіксіз берсе, денсаулығы жақсарып, іштегі жел қайтады.

Қой етін күйдіріп, көмірін сірке суына салып, жылан, шаян шаққан жерге таңса, уытты қайтарады, сыздап ауырғанды басады.

Еттің сылынып алынған сүйектерді бөлшектеп, ұзақ қайнатып, сорпасын мешел балаларға күніне екі-үш рет ішкізсе, нәтижесі тәуір.

Қойдың етіне қайнатылған су қосып сұйытып, күніне екі рет көзге тамызса, жанардағы аққа ем.

Денедегі теміреткінің бетін спиртпен тазалап, өтті бірнеше күн жағады.

Шаштың арасы бөртіп кеткенде сабындап жуып, сумен сұйытылған өт жуындысымен шашты жуса, бөрткен жоғалады.

Малдың бауырын қаны аз, денесі әлсіз, көру қуаты төмендеген ауруларға береді.

Кешкілік көзі көрмейтіндерге малдың 100 грамм таза бауырына сарымсақтың екі – үш үлесін қосып, күніне бір реттен екі апта жегізсе, көздің көруі жақсаратын болады.

Мұсылман күнтізбесінен





Ұлар – қазақ ұғымында өте қасиетті, бағалы құс. Өйтеткені ұлар көбінде қазақ ұлты қоныстанған таулы өңірлерде, таулы өңір болғанда, адам бара алмайтын, барса да, жер жағдайына қанық аңшы-мергендер ғана баратын асқар тауларда, құс қанаты талатын биік құздар да тіршілік етеді. Сондағы азықтық, дәрілік құны өте жоғары дәрі шөптер мен қиыршық тастармен азықтанады. Сондықтан да қазақ халқы оның бағалылығын, қасиетті құс екендігін ерте бастан танып, қасиеттеп келген. Сондай-ақ, ол туралы ауыз әдебиеттерінде, мақал-мәтелдерінде, ертегі-жырларында айтып та, жазып та, жырлап та келген. «ұлы тауға шықтың ба, ұлар етін жедің бе?» т.б ұлардың қазақ ұғымында осыншалық әспеттеліп, қадір-қасиетінің артуы, дәрілік құнның басқа құстарға қарағанда жоғары болуы: оның жасаған ортасы мен басқа құстар бара алмайтын биік құздардағы сирек кездесетін, өте бағалы дәрі шөптермен қоректенетіндігінде болса керек.

ҰЛАР ЕТІНІҢ ЕМДІК ҚАСИЕТІ

Ұлар - әдетте теңіз деңгейінен 3000-6000 метр биік асқар тауларда, үстіртті жайлымдарда қысы-жазы қыстап, 20-30 дан топтасып тіршілік етеді. Ол азықтық қуаты жоғары дәрі шөптермен азықтанатындықтан еті өте дәмді, дәрілік өнімі жоғары болады. Ұлардың тұла бойы қазақ дәрігерлігінде істелініп келген.

Ұлар еті: дымқыл ыстық келеді. Денені қуаттандырып, қан толтырып, жел-құзды айдайды. Көк жөтелді басып, өкпені тазартады, тер шығарып бұлшық еттерді қуаттандырады. бөгеттерді ашып, қан айналысты жақсартады. Көбінесе, қан аздық, қан тоқтату, дене қуат әлсіздерге істетіледі. Ал басқа мүшелері де түгел ем.

1. Ұлар етін тұз салмай қайнатып, әбден піскен соң, етін жеп, сорпасын ішеді. ішті айдап, бөгеттерді ашып, қан айналысын жақсылайды. Ұлар етін тұз салып асып, аю тұяқтан 7 де 9 талын қосып жесе, іш ауруды тиып, дененің ауруға қарсылық қуатын арттырады. Етті жай бүйрек құсап қессе, бүйректі қуаттандырып, қол-аяқты жылытады.

2. Ұлар өті: көк жөтел болған балаға ұлар өтінен бір талын 100 г. қайнақ суға бір шақпақ қант қосып, баланың жасына, дене салмағына қарай күніне бір қасықтан ішып

тұрса, көк жөтелден айығады.

3. Ұлардың сүйегі: бұлшық еттің жансыздануы сипатты ауруға, ұлар сүйегінен белгілі мөлшерде алып, оны 1.5 килограм суға қайнатып, бір килограм қалғанда, оттан алып, сорпасын үнемі ішіп тұрса, денедегі суықты айдап, тер шығарады. Етті босатып, қан тамырлардағы бөгеттерді ашады, денені қуаттандырып, сүйек құрамындағы калий мен кальций элементтерін толықтайды. 3 не 5 рет үзбей жалғастырса, бұлшық еттерге бірте-бірте жан кіреді.

4. Ұлар етін асып оған бір дана шалған қосып, етін жеп, сорпасын ішсе, ыстықтан болған жөтелді басып, қақырықты босатып, тынысты кеңейтеді. Міне осылайша бірнеше рет асып жесе, өкпе түберкулезіне ем болады.

5. Ұлардың бас, аяқ сүйегін қайнатып, сорпасымен мешел болған балаларды шомылдырса, өнімі көрнекті болады.

6. Ұлардың бөтегесін кептіріп талқандап, електен өткізіп, белгілі мөлшерде су қосып, 20 минут қайнатып (бір дана Ұлар бөтегесінің ұнтағына 1.5 кг. капоске пар суы қосылады) оны он екі курс ішек жарасы, асқазан жарасы бар науқасқа күнне екі рет, 25 грамнан тамақтың алдында ішеді. Осылай 20 күнді бір даулау басқышы етіп, үш курс

емделіп, жұмсақ тағамдармен қалыпты тамақтанса, күтімделсе, аурудан айығады.

7. Ұлардың қауырсынын құйдырып, құлын мұрнынан қан ағып тұрған науқасқа иіскетсе, қан дереу тиылады.

8. Ұлар терісі: ұлар терісін алу үшін ұларды бауыздап, мойнынан бастап, арқасына, құйрығына қарай іреп терісін сыпырып алады. Сонда тері жадағайланып шығады. Сылып алынған осы теріні жылыдай қол-аяқтың буын қақсап ауырған науқастарға таңады. 8 де 10 сағат ауру адам жылыланып қымтанып терлейді. Ұлар терісі буындағы жел-құзды айдап, буын қапшығындағы буын суын теңейді. Аурудан таза жазылады. Мұнда суық өткізіп алмай, жылыланып күтіну бәрінен де маңызды.

9. Ұлар майы: құлақ безі қабынған науқастардың құлақ түбіне жағып, таңып қойса, қабыну қайтады. құлақтағы қатып қалған бұлықтар түсіп қалады.

10. Ұлар саңғырығынан белгілі мөлшерде алып, сүйел шыққан орынға таңып, қойса, өздігінен жазылады.

11. Ұлардың ішек-қарыны түрлі іш ауруларына ем.

Қорыта келгенде ұлардың тұла бойы табылмайтын ем.

Үй хайуанаттары мен аң еттері болсын, немесе құс еттері болсын барлығының өзіндік қасиеті, ерекшеліктері болады. Олардың етінің құрамында каллий, кальций, натрий, магний, мырыш, хлор, азот, фосфор қатарлы минералдық заттармен қоса, темір, мыс, кубалт, моллиден қатарлы микро элементтер және аминокышқылы болады.

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

Сиыр етінің қасиеті

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

Жылқы етінің қасиеті

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

Қой етінің қасиеті

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

қарттарға жағымсыз келеді. (Қазақ көбінде қошқар, теке еттерін тұтынбайды)

Түйе етінің қасиеті

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

Бұғы-марал, қарақұйрық, бөкен еттерінің қасиеті

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

Қаз, үйрек етінің қасиеті

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

Тауық, қырғауыл, ұлар етінің қасиеті

Тауық еті ыстықтыққа бейім, әсіресе мекиян тауық еті дымқыл ыстықтық. Көкбауыр мен асқазанды

қуаттандырады, жел-құзды қуалап, бүйректі жақсартады, туыттан кейінгі әлсіздіктен айықтыруға пайдалы. Құс етін табиғатыңызға қарай пайдалана білсеңіз көптеген ауруларды емдеуге болады. Ал, қасиетін айыра білмесеңіз айықпайтын ауруларға кірптар ететін жағлайлар да кездеседі. Сондықтан «ауру астан» деген тәмсілді қазақ халқы текке айтпаған.

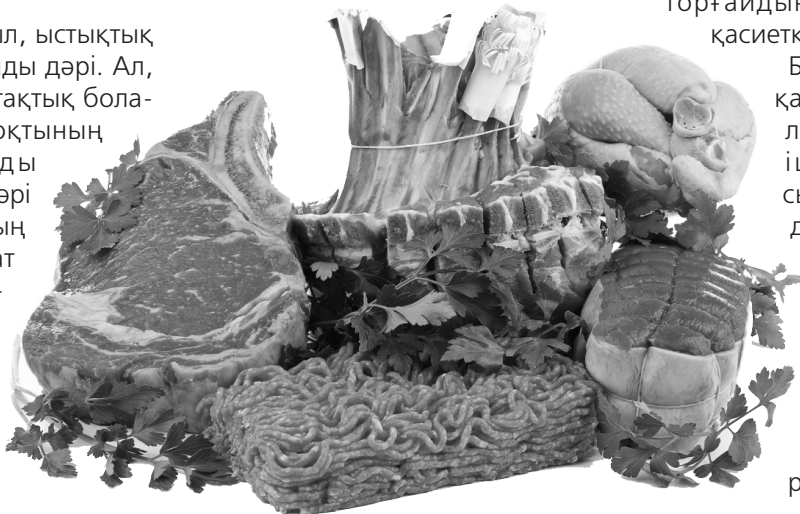
Қырғауыл еті – құрғақ ыстықтық. сіңімді, қан толтыру, ішкі мүшелерді қуаттандыру қатарлы қасиеттерге ие. Қырғауыл миын кептіріп істетсе, үсік тастауға, жарақатқа, нерв әлсіздігіне шипалы ем. Тауық пен қырғауыл еті сорпасының қуаты тау мергиясынан да артық. Аурудан айыға алмаған әлсіз адамдарға, қуаттандырғыш азық әрі шипалы дәрі.

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

Торғай, бөдене етінің қасиеті

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

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



ЖҮРЕК АУРУЫНЫҢ СЫРЛАРЫ

Адам денесіндегі қан айналысын қозғап жүргізуші жүрек. Егер жүрек тоқтаса қан айналысы да дереу тоқтап, адам дереу жан үзеді.

Жүрек көкірек бостығымыздың сол жағына қарай орналасқан. Үлкендігі өз жұдырығымызбен тең.

Жүректі оң-сол жақ деп екі бөлікке, әр бөлікті жоғары-төмен екі қабатқа айыруға болады. Жоғары қабатын жүрек бөлімшесі, төменгі қабатын жүрек қарыншасы деп атайды. Жүректің оң жақ бөлігі мен сол жақ бөлігі бір-біріне тұтаспайды. Жүрек бүйірі үш қабат мықты еттен құралған. Жүректің сол жақ қарыншасы жиырылғанда қан қысым арқылы бүкіл денеге таралып, денеміздегі клетка, тканьдарды қоректікпен және оттегімен қамтамасыз етеді. Қан жүректің оң жақ бөлімшесі арқылы жүректің оң жақ қарыншасына барып құяды, оң жақ қарыншаның жиырылуымен қан өкпеге барады да жаңа оттегі (ауа) сол жақ жүрек бөлімшесіне өтіп, сол жақ жүрек қарыншаға барады. Жүрек қарыншасы мен бөлімшесі аралығында немесе қантамырлаға бір-бірлеріне жалғасқан жерлерінде қақпақша болады. Осы қақпақшалардың ретті ашылып жабылуымен қан кері ақпай бір бағытқа қарай ағады.

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

Денсаулығы жақсы ересек



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

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

лысты бірлестірген қызмет тәртібі болғандықтан ол мәңгі бір сарынмен қызмет тындыра береді.

Бүйрекке, қуыққа, несеп жолына тас байлануды емдеу

• **Бүйректегі тасқа:** витамин в6 мол тағамдар бүйрекке тас байланудың алдын алады. Сондықтан күніне 200-300mg витамин в6 ны ішіңіз.

• **Бүйрек қабынуға:** бүйрек қабынған кезде қалақай жапырағынан 40 г. құлпынайдан 20 г. үйеңкі жапырағынан 20 г. алып, барлығын 200 г. суға қайнатып күніне 2 рет ішсе, ауруға шипа болады.

• **Бүйрекке және қуыққа тас байлануға:** Анис тұқым қабығына шекер қосып лайықты мөлшерде ішеді.

• **Бүйрекке тас байлануға:** сірке суына шыланған анар қабығы мен сары шырмауық гүлінің әрқайсысынан 30 г. ды қайнатып ішеді.

• **Бүйрек ауруына:** тастың қынасын (қызылы, көгі, жасылы бәрі де болады. Қызылының тарихы

ұзақ болғандықтан күшті келеді) пышақпен тастың бетінен қырып алып, лайықты мөлшерде қайнатып ішеді. Көп ішсе қан қысымын өрлетеді, сондықтан абайлап, егер жақса ішу керек.

- **Қуыққа тас байланғанда:** ақ болбы жапырағының суынан күніне 30g ды бір мезет қуықтағы тасты түсіреді.

- **Несеп жолына байланған тасты түсіруге:** ақ лобының ішін ойып тастап, ішіне шалқан тұқымын толтырып, аузын бекітіп, илеген ұнның арасына орап, отқа көміп пісіріп, балмен қосып үзбей 3 күн жейді.

- **Қуықтағы тасты ерітуге:** кептер балапанының етін тұз, су қопай күнжіт майына қуырып жейді.

- **Несеп жолына, бүйрекке тас байланғанда:** күнбағыстың сабағының ішіндегі ақ былқылдақ өзектен 100 г. ды суға қайнатып, күніне бір реттен, жалғасты бірқанша күн ішеді. Әрі қуық тұтылуына да ем.

- **Созылмалы бүйрек ауруына:** дала үйрегінің етіне жабайы бұршақтан қосып, қазанда асып пісіріп, етін жеп, сорпасын ішеді. Ол көкбауырды қуаттандырып, бүйректі жақсартады. Несепті жүргізіп, ісікті қайтарып, тамаққа болған төбетті арттырады.

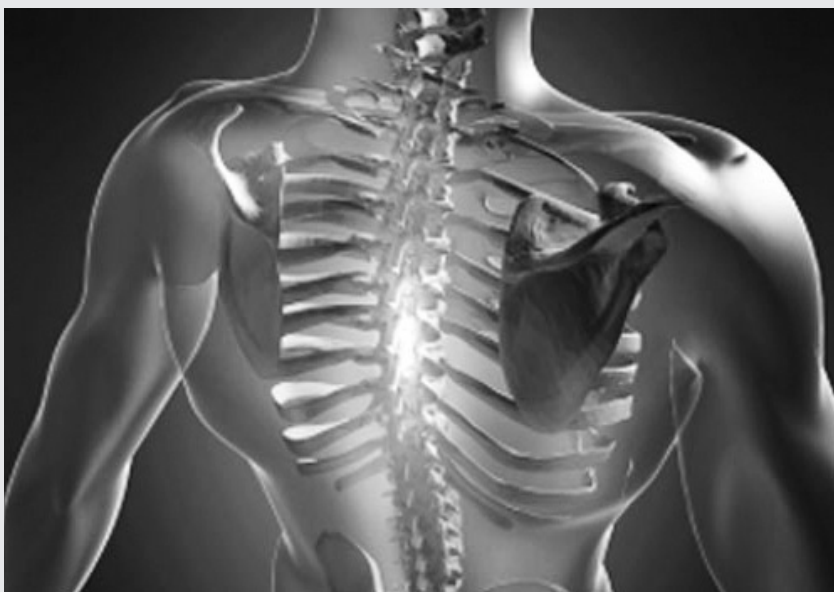
- **Бүйрек қабынып ісінуге, несеп жолына тас байлануға:** бұзау бастан алты данасын қақтап кептіріп, талқандап, үшке бөліп, дәрілік сары араққа қосып, күніне үш рет ішеді.

- **Бүйректің қабынуына:** 30г. жаңа жиналған ашты зығыр шөбін қайнатып ішеді.

- **Бүйректің әлсіздігінен бел аурғанға:** арпа бедияннан лайықты мөлшерде алып, қойдың бүйрегін жұқалап турап, үстіне сеуіп, қақтап пісіріп, піскеннен кейін арақпен қосып ішеді.

- **Бүйрек қызыметі нашарлап, несеп лайлануға, бас зеңіп, жыныстық шабыт төмендегенде:** 18 г. ашты шырмауықты талқандап, тауық жұмыртқасына қосып қуырып, күніне бір рет жейді.

- **Бүйрек ауруына:** дала үйрегінің етіне тұз қоспай, ішек-қарынын тазалап, оған ұстылға у сарымсақтан 50 g қосып асып, пісейін дегенде аз мөлшерде ақ шекер салып, екі күнде бір рет етін жеп, сорпасын ішеді.



Сүйектің босауы

Сүйектің босауы – түрлі себептермен сүйек затының сімірілуі, сүйектің қалыптасуынан артып кетуі салдарынан сүйек заты сиреп, сүйек семіп, бірлік көлем ішіндегі ткань мөлшері азаятын физиологиялық өзгеріс. Ол жеке дара ауру емес. Мұның пайда болу себептері төмендегідей:

- 1) Көріліктен немесе етеккір тоқтағаннан кейін болатын сүйек босадан;

- 2) Сүйек сыну немесе ұзақ уақыт сүйек ауруы болудан;

- 3) Қоректік жетіспеу салдарынан;

- 4) Ішкі секрецияның қалыпсыздығы салдарынан;

- 5) Тұқым қуалау сипатты дәнекер ткань ауруынан;

- 6) Жастарда көп ұшырайтын кейбір аурулар салдарынан.

Қазіргі ауру жағдайын зерттеу арқылы сүйек қабығының астындағы сүйек ұнтақтаушы клетканың сүйек кемігі мен қыртыс сүйекті ішкі семіруі салдарынан сүйек жұқаратынын, әсіресе, сүйектің ішкі қабық беті жұқарып, жұлын қуысы ұлғаятынын, алайда сүйектің сыртқы қабығының астындағы сүйек жасаушы клетканың

әлі де жаңа сүйек жасай беретінін, сондықтан сүйектің жуандайтынын анықтады. Омыртқа денешігінің ішіндегі сүйек арқалықшаларының сіміруі тезірек болады да, салмақ көтеретін тұзу арқалықшалардың кейбірі жойылып, кейбірі жуандайды.

Сүйек босау науқасына шалдығушылардың дерттенген жері қақсап, сүйекті боса ауырады. Тіпті, сүйегі еш себепсіз ауырады. Көбінесе, көкірек бөлігі мен бел бөлігінде омыртқа аралық табақшаның өсу ауруының шымырлап ауыруға, омыртқаның қисаюына жатпайтын ауру белгілері білінеді. Сүйегі босаған науқастарда ауру себебінен сүйек сыну оңай пайда болады. Мәселен, омыртқа денешігінің мыжылып сынуы, ортан жілік мойнының сынуы, көрі жіліктің басы опырылып сынуы сияқтылар. Бұл рентген сәулесінің суретінде сүйек құрамындағы кальций ең аз дегенде 25 пайыз азайған кезде ғана көрінеді. Көкірек омыртқа, бел омыртқа, астауша сүйек, бел омыртқаның жоғары бөлігі – кальцийсіздену өте айқын болатын орындар.

Существует ошибочное мнение о том, что когда «настаёт» мигрень, то боль локализуется только половину головы. По медицинским исследованиям, приступ мигрени продолжается долгие годы. Их характер и течение разнообразны. Поэтому и подходы к лечению должны быть строго индивидуальны. Приступ мигрени начинается с сужения или спазма отдельных ветвей кровеносных сосудов, вследствие чего мозг испытывает настоящее кислородное голодание (гипоксию). Через некоторое время (от 15 минут до 1 часа) происходит обратный процесс – сосуды чрезмерно расширяются (в медицинской практике это называется дилатацией), начинаются застойные процессы, и, как следствие, появляется пульсирующая ноющая боль.



МИГРЕНЬ

При приступах мигрени, локализуется ли боль только одну половину головы?

Мигрень относится к головным болям сосудистого типа, так как большие и маленькие кровеносные сосуды расположены как вокруг головы, так и вокруг шеи. В основе ее возникновения лежит расширение стенок кровеносных сосудов, питающих головной мозг, из-за чего они начинают давить на окружающие их нервные клетки, и вследствие чего появляется головная боль. При этом головная боль локализуется не в одной половине головы, а в области лба, затылка, темени или охватывает всю голову. Боль может быть и в одной и в другой половине головы.

Некоторые больные рассказывают, что боль начинается с одной половины головы, и постепенно переходит на всю голову. Но всё же, клинически часто встречаются случаи мигрени только одной половины головы. И это только теоретический. Несмотря на половинчатую боль или полностью

болит голова, всё же врач ставит клинический диагноз – диагноз мигрени. Так как это заболевание имеет только одно медицинское название.

Какие бывают типы мигрени?

Мигрень – это распространенное неврологическое заболевание, характеризующееся внезапно возникающими сильными повторяющимися приступами мучительной головной боли. Сильная головная боль может продолжаться от 4 до 72 часов.

Мигрень бывает:

- с аурой,
- без ауры,
- базилярная,
- ретинальная,
- вестибулярная,
- мигренеподобные головные боли.

Мигрени – это целый класс головных болей, каждый вид которых встречается сам по себе

относительно редко, но в сумме составляющих значительную часть первичных головных болей, которые характеризуются относительно стереотипными, резкими, интенсивными, приступообразными болями разной продолжительности (в зависимости от конкретного вида).

Все головные боли этого типа всегда являются хроническими. Продолжительность обострений и длительность периодов ремиссии варьируют как по конкретным видам болей, так и в зависимости от индивидуальных особенностей пациента. Специалисты сошлись на том, что головная мигрень – это наследственное заболевание. Очень часто причиной мигрени является не один фактор, а их сочетание. У разных людей факторы риска разные. Если мигрень возникает под действием определенного фактора, лучше всего избегать этого фактора в будущем.

Основными причинами приступа мигрени являются сбои функции нервных клеток и обмена веществ.

Серотонин (5-гидрокситриптамин, 5-HT) – биогенный амин с выраженными свойствами сужения. У человека 90% 5-HT содержится в энтерохромаффинных клетках слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Остальной серотонин находится в тромбоцитах. Роль, которую выполняет серотонин в сосудистом русле, – предмет интенсивных исследований в течение последнего десятилетия. Предполагают, что в первой фазе приступа мигрени из тромбоцитов высвобождается серотонин, а тучные клетки выделяют гистамин и протеолитические ферменты. Повышение уровня серотонина ведет к сужению кровеносных сосудов. Характерная для этого этапа приступа мигрени (фаза ауры) очаговая неврологическая симптоматика обусловлена сужением церебральных сосудов и снижением кровотока в отдельных участках мозга.

Выше перечисленные процессы изменения, а именно, расширение стенок кровеносных сосудов, сужение церебральных сосудов, снижение кровотока, снижение механической защиты тела – всё это приводит к приступам мигрени.

Мигрень относится к функциональной головной боли. У некоторых при приступах мигрени динамика крови мозга и функция мозга подвергается к различным преградам, кардиограмма мозга становится неустойчивой, к тому же здесь ещё влияет возрастной фактор, но, несмотря на это можно облегчить боль или снизить периодичность приступа больного. Мигрень вылечить «с корнем» невозможно. Даже после интенсивного лечения приступы могут начаться и повторяться в случаях, связанные с различными факторами. Мигрень чаще всего встречаются у женщин. К примеру, по медицинским исследованиям Китая в прошлом веке женщины страдали от мигрени в четыре раза больше чем мужчины. Это они связывают с физиологическими и психологическими особенностями слабой половины человечества. Мы в начале рассказа говорили о том, что протекание заболе-

вания у каждого индивидуально. У некоторых многолетняя мигрень проходит после интенсивного лечения, а у некоторых безуспешно. По клиническим исследованиям, повторяющаяся мигрень не вредит на умения и навыки человека. Если мигрень не будет сопровождаться другими травматическими заболеваниями, то она не повлечёт за собой различные обострения головного мозга. Поэтому не стоит особо расстраиваться, узнав больше о приступах мигрени.

КАК ПРОТЕКАЕТ ПРИСТУП МИГРЕНИ?

Приступ мигрени протекает в три стадии:

1. Сужение внутренних кровеносных сосудов головы;
2. Расширение внешних кровеносных сосудов головы;
3. Стадия разрешения.

Если же будет отсутствовать один из этих стадии, то клинически назвать приступом мигрени не будет возможным. Далее будем останавливаться на клинических особенностях каждой стадии.

1. Сужение внутренних кровеносных сосудов головы. Это первый признак мигрени или знак наступающего приступа. Начинается до начала болезни головы. В основном чувствуется нехватка поступления крови в мозг головы. Например, можно отметить следующие симптомы: яркие вспышки света перед глазами, слепые пятна, нарушения зрения, временная потеря зрения, волны перед глазами, немеет половина тела, опорно-двигательные органы обессиленные, речь невнятная, но этот процесс длится недолго и не приносит вреда для организма. Все эти симптомы только предвещает о наступлении головной боли.

2. Расширение внешних кровеносных сосудов головы. После приступа сужения кровеносных сосудов наступает расширение сосудов. Как раз этот этап провоцирует головную боль. Продолжительность приступа составляет несколько часов, иногда несколько дней. В дальнейшем появляются типичные мигренозные приступы. Головная боль при них в пода-

вляющем большинстве случаев имеет односторонний характер, локализуется при повторении приступов в одной и той же половине головы. Значительно реже болит вся голова или наблюдается чередование сторон локализации приступов. Боли ощущаются преимущественно в области виска, имеют пульсирующий, сверлящий характер, к концу приступа переходят в тупые. Возможны, подавленное настроение, тревога, страх, тяжелое депрессивное состояние в момент приступа. За несколько дней до приступа может отмечаться снижение настроения и работоспособности, апатия, подавленность, сонливость, реже - эмоциональное возбуждение. Приступ мигрени часто сопровождается бледностью или, наоборот, покраснением лица, тошнотой, рвотой, похолоданием конечностей, потерей аппетита. После хорошего сна боль утихает или исчезает. В данной стадии кардиограмма мозга неустойчивая. УЗИ показывает учащение поступления крови, или замедление, волна кровотока резко понижена.

3. Стадия разрешения. Стадия разрешения следует за прекращением головной боли. В это время вы можете снова почувствовать усталость, раздражительность и подавленность. Иногда бывает трудно сосредоточиться. Спится плохо и снятся кошмарные сны. На этой стадии исследование на специальных аппаратах покажут, что неустойчивость в организме не наблюдается. Может пройти еще не один день, прежде чем вы почувствуете, что полностью выздоровели.

На самом деле все данные три стадии очень тесно взаимосвязаны между собой. Клиническая продолжительность каждой стадии индивидуальна. Правильное клиническое определение особенностей каждой стадии – залог плодотворного лечения. Например, если на стадии расширения кровеносных сосудов кардинально назначить препараты эрготамин и кофэин, то затормаживается расширение кровеносных сосудов, тем самым прекращается головная боль. После этого можно сократить объём принятия препаратов и усилить оздоровление.

Қан қысымы

Гипертониялық ауру — жүрек-қантамырлары жүйесінің ең кең тараған ауруларының бірі. Оның белгісі - тамыр тонусы реттелуінің бұзылуынан туған артериялық қысымның (гипертензия) көтерілуі. Гипертония ауруы көбінесе жүйке жүйесіне ұдайы күш түсуінен, психикалық зақымданудан, шамадан тыс артық тамақтанудан, жүріс-тұрыстың, жалпы қимылдың аздығынан болады. Ол әдетте 40 жастан кейін дамиды, бірақ жас кезде де кездесе береді. Гипертония ауруының бастапқы сатысында артериялық қысымның уақытша көтерілуі, оның үстіне бастың оқтын-оқтын ауруы, жүректің жиі соғуы, кейде жүрек тұсының ауруы, желке тұстан ауырлық сезінуі мүмкін. Одан әрі бас айналады, қолдың саусақтары мен аяқ бақайлары ұйып, баста қан тасу сезімі, көз алдында «шіркейлердің ұшып жүруі» байқалғандай болады.



Науқас тез шаршайды, ұйқысы бұзылады. Артериялық қан қысымның уақытша көтерілуі: 130/85мм, 139/89 мм сынап бағанасы бойынша болса, одан жоғары көтерілсе және ұзақ уақыт түспесе, жүрекке және ми, бүйрек, көз қантамырларына салмақ түсіріп артериялық гипертония ауруына әкеп соғады.

Гипертония ауруы артериялық қан қысымының көрсеткіші және адамның жай - күйіне байланысты 3 сатыға бөлінеді. Алдымен уақытша көтерілу - 130/85мм – 139/89мм аралығында бағаланады.

I – саты: Артериялық қан қысымы сынап бағанасы бойынша 140/90 – 159/99 мм аралығында болуы. Адамның ұйқысы бұзылып, шаршау, жүрек қағу, мазасыздық пайда болады. Бұл жағдайлар дұрыс дем алып, тыныштандыратын дәрілерден кейін қалпына түседі.

II – саты: Артериялық қан қысымы 160/100 – 179/109 мм аралығында және бас ауру, жүрек айну, жүрек шаншу, бас айналуы мүмкін. Мазасыздық, шаршау, ұйқы бұзылу арта түседі. Бұл жағдайда жүрек, ми қан тамырларында өзгерістер пайда болады және қан қысымын төмендететін дәрілер қабылданған соң қалпына келгенімен, тұрақты бір көрсеткіште тұрмайды.

III – саты: Артериялық қан қысымы 180/110мм - дан бастап және одан жоғары көрсеткіште үнемі болатын жоғарғы қан қысымынан жүрек бұлшық еттері мен қан тамырлары қабырғаларында болған қауіпті өзгерістерге (атеросклероз) байланысты

ауытқулар болуы мүмкін. Олар: инсульт (ми қан тамырларының зақымдануы), миокард инфарктісі (жүрек қан тамырларының зақымдануы), бүйрек жұмысының жеткіліксіздігі (бүйрек қан тамырларының зақымдануы), Соқырлық (көз қан тамырларының зақымдануы). Қан қысымы деген не? Жүрек әр соғысында насос сияқты жұмыс істейді және керекті қанды дененің ең шеткі нүктесіне дейін жеткізуді қамтамасыз етеді. Жүректің әр соғысында қан тамырларға белгілі бір күспен айдалады, бұл күш «қан қысымы» деп аталады. Жүрек әр соғысында 90-100 см³ қан айдайды.

Төмен қан қысымы деген не? Жүрек демалуға өткен кезде өлшенетін қан қысымы. Яғни, жүректен қан айдалып, босай бастаған.

Белгілері: Жоғары қан қысымының тікелей белгісі болмайды. Шаршау, құлықсыздық, бас айналу, бей-жайлық.

Қан қысымының себептері: Семіздік, артық тұз, ішімдік, қозғалыссыз өмір, стерсті жұмыс, темекі, жүктілік.

Қан қысымын түсіретіндер: Анемия, ыстықтық, жүдеулік, түнгі ұйқы.

Қан қысымын көтеретіндер: Диабет, жаттығу, суықтық, жүктілік, семіздік, стресс.

Қан қысымынан құтылудың 25 жолы:

1. Дене салмағын азайту;
2. Алкогольді ішімдік пен темекіні тастау;
3. Шәй мен кофе аз ішу;
4. Шекерлі тағамдардан сақтану;
5. Ақ ет және балық жеу;
6. Қуырылған емес, пісірілген тағам жеу;

7. Көкөніс пен жемісті арттыру;
8. Маргарин қолданбау;
9. Зәйтүн майын қолдану;
10. Сұйықтықты көп қолдану;
11. Стресске жол бермеу;
12. Орнықты отбасылық өмір;
13. Таза ауада болу;
14. Қамырды азайту;
15. Колалы сусындардан алыс тұру;
16. Шұжық, гамбургер сияқты дайын тағамдарды қолданбау;
17. Дайын тамақтарды жемеу;
18. Үйде дайындалатын тамақтарды жеу;
19. Майсыз сүт, айран қолдану;
20. Тұзды тежеу. Күніне 1-2 г. натрий тұтыну. Қазір дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы әрбір адам күніне 5 грамнан артық тұз тұтынбауды ескертіп отыр;
21. Калий толықтау. Калийға бай жемістер мен көкөністерді көп жеу;
22. Кальций толықтау. Адам тұтынған кальций мөлшері орташа қан қысымымен кері қатынаста болады. Халықарада күнделікті кальций мөлшерін 800 мг-ға жеткізуді дәріптеп отыр. Кальцийді толықтаудың ең өнімді шарасы – сүт өнімдерін тұтыну;
23. Сапалы белок мөлшерін арттыру. Жануартекті белок сапалы белокқа жатады. Біздің тұтыну мөлшеріміз қалыпты өреге таяғанымен сапасы нашарлау, бастысы қажетті амин қышқылдарының мөлшері төмен болып, қан қысымын көбінде жоғарылатып жібереді. Сондықтан, жануартекті тағамды көп жеу. Бірақ майды азайту керек;
24. Семіздіктен сақтану;
25. Арақ ішпеу, шылым шекпеу.

Балалардағы жоғары қан қы-



ҚАН АЗДЫҚ

Қанның құрамында темірдің жетіспеушілігі бүгінгі күнде өзекті мәселелердің біріне айналды. Медицина тілінде анемия, яғни қан аздық деп аталатын аурудың бұл түрі жүкті әйелдерде жиі кездеседі екен. Зерттеулерге қарағанда жүкті әйелдер өзгелерге қарағанда бұл дерттің ауыр түріне оңай шалдығатын болса керек.

Қан аздық – қан құрамындағы қанның қызыл түйіршіктерінің (эритроциттер) және қызыл қан жасушалары санының азайып, гемоглобин мөлшерінің кемуінен пайда болады. Алғашқы кезде бұл дертке шалдыққан науқастар ештемені сезбейді. Дегенмен, ауру өрши келе тез шаршап, басы айналып, тәбеті бұзылады. Керісінше бұл дертпен науқастанған адамдар бор, топырақ сынды заттарды үнемі жегісі келеді. Көп жағдайларда қан аздыққа шалдыққандардың өңі бозарады. Бұл белгі әсіресе көздің ішкі жағынан тез байқалады. Сонымен қатар тістің қызыл еті қанап, тырнағы ағарады. Жиі талып қалуы да мүмкін.

Адамдар жарақаттанғанда, мұрыннан, асқазаннан, жатырдан, тік ішектен қан кеткенде, іш сүзегімен сырқаттанғанда қанның тоқтамауы анемияға шалдықтыруы мүмкін. Созылмалы сырқатқа шалдыққанда, құрт ауруы, іш ауруы және тағы басқа аурулармен ауырғанда, уланғанда қан аздық тіпті де өрши түседі. Қан аздық дертін қоздыратын басты себеп – Қан құрамындағы қанның қызыл түйіршіктерін жойып жіберетін безгек ауруы. Сондықтан мұндай жұқпалы дертке шалдыққан науқастар дәрігердің көмегіне көп жүгінгені жөн. Ал, әйелдердегі қан аздық көп жағдайда, етеккір келген кезде дұрыс тамақтанбаудың салдарынан болатын әлсіздіктен және босанғанда қанның тоқтамай көп ағуынан болады. Балалардағы анемияның пайда болуы олардың ішетін тамағында темір тектес элементтердің жетіспеушілігінен, сонымен қатар сәбиді алты айлығынан кейін қосымша тамақтандырмаудың кесірінен болады. Сондай-ақ, жас балалардың бұл дертке шалдығуына негізінен созылмалы түрде іш өту, олардың паразит құрттарды

жұқтыруы, іш сүзегімен ауруы басты себеп. Дұрыс әрі уақытылы тамақтанбау да қан аздық ауруына шалдықтырады. Тағам құрамында темір тектес элементтердің аз болуы бұл дертті тіпті де қоздырады. Сондықтан бұл дертке шалдыққан науқастар құрамында темірі көп өнімдерді көп тұтынғаны жөн. Мәселен, ет, балық, бұршақ, сұлы жармаларын жеген өте пайдалы. Ал, сәбилер үшін ең дұрысы – ана сүті. Сәбилер емшек сүтінен басқа қосымша тамақ іше бастағанда, темірге бай ботқаларды беру керек. Көп жағдайда балаларға шай аз ішкізген жақсы. Ал ересектер темірі бар дәрілермен емделіп жүрген кезде сүт тағамдарынан шектелуі тиіс. Сондай-ақ, тағамды шойын қазан, ыдыстарға пісіргеннің де пайдасы көп болады.

Қызылшадағы, щавельдегі, шоколадағы, сырлардағы фосфаттар мен кока-коладағы, кофедегі кофеин және шайдағы таниндер темір тапшылығына әкеледі әрі темірдің ағзаға сіңуіне кері әсерін тигізеді. Сондықтан, құрамында темір бар дәрілерді, тағамдарды қабылдаған соң шайды тамақтан кейін бір сағаттан соң ішу керек.

Қан аздық емделмейтін ауру емес. Сондықтан, дерттің асқынбай тұрған алғашқы кезінен бастап, дәрігерге көрініп, кеңесін алған жөн. Өйткені, өз бетінше емделу қауіпті жағдайға апаруы мүмкін. Қан аздықтың неден болатынын анықтап алған соң, дәрігердің кеңесі арқылы дәруменге бай тамақ ішіп, тамақтану кезінде режимді дұрыс сақтауға тырысыңыз. Денені жаттықтырып, демалысты жақсы ұйымдастыру кез-келген дерттің алдын алады. Сондықтан салауатты өмір салтын ұстанып, пайдалы дене әрекеттерімен шұғылданып тұруды әдетке айналдырыңыз.

сымынан сақтану жолдары:

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

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

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

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

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

Қан қысымы дерті «Жас-Ай» медициналық орталығында 100 пайыздық көрсеткішке дейін өнімді емделетін дерттердің бірі. Мұнда ең алдымен қан қысымының тұрақсыз болуындағы себептер анықталып, соған сай қажетті нүктелерге ине салынады. Қажет болған жағдайда қаны бұзылған науқастардың арнаулы қан алынатын нүктелерінен қан алынады. Сондай-ақ осы дертке шалдыққан науқастарға қажетті тибеттік дәрі-дәрмектер тағайындалып қалмастан, күнделікті тұрмыста қалай күтіну және қалай тамақтану жөнінде медициналық кеңестер беріледі.

Аққу АБАШАЕВА

Дайындаған Айгүл РАХМЕТОВА

Ілме және ОНЫҢ түрлері

Ілме ауарайының өзгеруіне байланысты салқын тиюден, тер қатудан, зорығып жұмыс істеуден жон арқада пайда болатын шаншу.

Ересек адамдар үшін бұл дерт «ілме», ал сәбилер үшін «шертпе» деп аталады.

Ілменің түрлері:

Халқымыз ілмені **қара ілме, қызыл ілме, ақ ілме, өткір ілме** деп бірнеше түрге бөледі.

Ілме дертімен ауырған науқастардың жон арқасы сұққылап, шаншып ауыра бастайды. Бұл белгі шұғыл басталады. Көп жағдайда тұтас жауырын сіресіп, қозғалтпай қалады. Науқас қатты жайсызданғанмен, қызуы көтерілмейді. Арқаның сіресуі көбінде ұсақ қан тамырлардың тосылуынан келіп шығады. Ілмемен ауырған науқастың арқасын зер салып қарағанда қарайған түйіндердің барлығын көруге болады. Қазақ емшілігінде осы түйіндерді инемен іліп емдейтіндіктен, бұл дерт ілме атанған.

Ілмеге ешқашан немқұрайлы қарауға болмайды. Себебі ілменің өткір түрлері адам өмірін қиып кетуі мүмкін. Жауырыныңыз сіресіп, лоқсып, тыныс алуыңыз

қиындап, жүрегіңіз көтерілсе, сөйлеуге әліңіз келмей, буын-буыныңыз құрысып, қол-аяғыңыз ұйыса бұл ілме дертінің белгісі екені айқын. Мұндай кезде бірден дәрігердің көмегіне жүгініп, не тәжірибелі жергілікті емшілердің емдеуінен өткен жөн.

Ілме дертінің ішіндегі ақ ілме ет пен терінің арасында суық ұстаудан пайда болады да, мұның бөрткені ақ түсті болады. Ал қызыл ілме, ет пен терінің арасындағы қан бұзылудан пайда болады. Мұның бөрткені қызыл болады. Қара ілме ақ ілме мен қызыл ілменің ең асқынған түрі болып, бұл ілме өте қатерлі келеді. Қара ілмемен науқастанған адамның арқасындағы қара ноқаттар көрінбей терінің ішіне шөгіп кететіндіктен, науқастың жонын, арқасын қолмен тарағанда, қаралтқым жолақ көрінеді. Мұндай жағдайда ілмені қию арқылы емдеу керек.

Қара ілмені қиып емдеу үшін науқастың арқасын суық сумен тараса, шөгіп кеткен ілме бөрткені қайтадан сыртына теуіп шығады. Содан кейін барып, ілмені қиып емдеуге мүмкіндік болады. Қара

ілмемен ауырған науқастың өкпесі қысып, тынысы тарылады не бір қол мен бір аяғы үйиды. Тілі күрмеліп сөйлеуі қиындайды. Қара ілменің адам өміріне қауіп зор болғандықтан, оған ешқашан селқос қарауға болмайды. Күн суық кездері не ауыр еңбектен соң бірден салқын суға түсіп, денені суытудан аулақ болған жөн. Керісінше жылы киініп, ілме болудан сақтану керек.

Ілмені қиғанда жүректен (кеудеден), жауырыннан 5-тен жоғары, 17-ден төменгі тақсанмен қию керек. Егер науқас саусақтың ұшынан инемен піскілеуды (шабақтау) көтере алса, онда білектегі барлау тамырды буып қойып, он саусақтың біреуін ғана қалдырып қалған 9 не 7 саусақты инемен былқылдақ көбеден шабақтап, қысып қан шығару керек. Бұл кезде ең алдымен қара қан ағады, емді қызыл қан аққанға дейін жалғастыру керек. Егер науқас мұндай қадамға бара алмаса, у сарымсақты жаншып, алақанға, екі табанға әбден өткізіп уқаласа, дерттің бетін аз болса да қайтаруға болады. Кейін ілмені сөзсіз үзіп тастау керек. Ілме дертімен көп ауыратын адамдар үнемі жанынан таза мысты тастамағаны жөн. Себебі адам жоқ жерлерде ілме ұстап қалғанда, мыспен кеудесін, жонын ысқыласа, ілменің бетін қайтарып, шұғыл қауіптен арылуға болады.

ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ

Ілмені жауырынның 9 жерінен, жүректің үстінен 3 жерден үзіп, кіндікті оңға, солға бұрау керек. Сосын арқаны у сарымсақпен ысқылаған жөн. Егер ілмемен аурған науқастың жағдайы ауырлау болса, ілмені 11 жерден қиып, қан шығарғаннан кейін, арқаны тарап, уқалау керек.

Академик Жасан Зекейұлы





ҚОЛ ТЕРІСІНЕ ЖАСАЛАТЫН КҮЗГІ КҮТІМ

Қол терісінің зақымдалуы күзде әр ару үшін үлкен мәселеге айналады. Қолдарыңыз күзде де жұмсақ болып тұруы үшін оларға арнайы күтім көрсетіңіз. Күз – жыл мезгілдерінің арасындағы денсаулығымызға ең үлкен зардап келтіре алатын маусым. Бір қарағанда, күз аса суық мезгіл емес, алайда температура мен ауа райының жиі ауысуы, жел, жаңбыр, жоғары ылғал денсаулығымыз бен сымбатымызға зиянын тигізе алады. Күзде қыстағыдай қолғап кимейміз, сол себепті жаңбыр, суық жел әсерінің барлығы қолға әсер етеді. Қол терісі құрғап, қышып, қатпарлана бастайды. Терінің бетінде қызыл дақтар, жарықтар пайда болады. Ең қызығы қол терісінің күтімі үшін көп уақыт пен күш қажет емес, бастысы күтім тұрақты болуы қажет. Қол терісіне күтімді ерте кезден бастасаңыз, қолдарыңыз ұзақ жыл әсемдігін сақтай алады.

ҚОЛ ЖУУ

Жылдың суық кезеңінде қолды әсіресе, сабынмен жиі жуған дұрыс емес. Қол сыртындағы липидті мантия атты табиғи қабат қол терісін жұмсақ, иілгіш қылады, сонымен қатар бактериялар мен вирустардан қорғайды. Қолды терінің зақымдалуынан сақтау үшін күніне 3-4 реттен артық жумаған дұрыс (әрине егер қолыңыз қатты кірлейтін болса, бұдан жиірек жууға рұқсат). Сабын ретінде жұмсақ сұйық сабын қолданған абзал. Мұндай сабын құрамында табиғи ылғалдандырғыш компоненттер, өсімдік экстракттары мен майлар болады. Қолыңызды жылы, бірақ ыстық емес сумен жуыңыз (ыстық су қорғаныс қабатын мүлдем кетіреді, оны құрғатып, қабаттануының себебі бола алады, ал тым суық судан қолыңыздың терісі қатайып кетеді).

ТОЛЫҚҚАНДЫ ТАМАҚТАНУ

Дәрумен тапшылығынан теріңіз одан әрі құрғайды. Тері саулығы үшін түрлі дәрумендер, темір мен кальций микроэлементтері, ақуыз қажет. Ағзаңызда осы заттар тұрақты түрде болуын қамтамасыз ету үшін көбірек

көкөніс пен жеміс, сүт өнімдері мен ет, балық жеңіз. Қорғаныс пен ылғалдандыру

Қолға көрсететін күтім нәтижелі болу үшін құрамында табиғи компоненттер мен биологиялық белсенді заттар бар құралдар қажет. Өсімдік экстракттары, майлар, дәрумендер мен глицерин күзгі қолға арналған кремнің құрамында міндетті түрде болсын. Қалыпты жағдайда бұндай кремді күніне екі рет жағу жеткілікті. Алайда қолыңыз тым құрғаған болса, қолды жуған сайын крем жағып тұрыңыз. Далаға шыққанның алдында 20-30 минут бұрын крем жағып алған дұрыс, ол теріге сіңіп үлгеруі керек.

Жел мен суық ауа райы кесірінен қол терісінің қызаруы мен қатпарлануын емдеу үшін ұйықтар алдында қолыңызға қосымша күтім дауаларын жасаңыз. Мысалы арнайы крем не майды жағып, қолғап киіп ұйықтаңыз.

Күзде қол терісіне қосымша күтім көрсетіңіз: қолға массаж жасап, терісіне арнайы сарсу, маска жағыңыз. Бір-екі рет салондық спа дауаларына да барып келуге болады. Мысалы орану дауалары жақсы нәтиже береді.

Дайындаған:
Сания АРИНОВА

– Тұңғыш Президенті академик Қаныш Сәтбаев болған киелі білім ордасы Ұлттық Ғылым академиясының Президенті болып қайта сайлануыңызбен құттықтаймыз!

– Рахмет!

– Сіз бүкіл өміріңізді ғылымға арнадыңыз. Бұл салада төккен теріңіз бен атқарған еңбегіңізді ел біліп, Елбасы бағалап жатыр. Бұл айтқандарыма өзіңіздің жеңіспен жеміске толы еңбек жолыңыз дәлел. Енді, өткен өміріңізге бір сәт көз жіберіңізші. Ғылым жолына қалай келдіңіз?

курста жүргенде, өмірімде бірінші рет ғылыми конференцияда баяндама жасадым. Баяндамама жақсы шыққан болу керек, мұғалімдердің барлығы оң бағасын беріп, қолдау көрсетті. Институтті бітірген соң мені кафедрада мұғалімдік қызметке алды. Бір жыл өткеннен кейін Москвадағы Д.Менделеев атындағы Химия технологиялық институттың аспирантурасына түсіп, үш жыл оқыдым. Сол институт тарихында бірінші болып мерзімінен бұрын яғни екі ай бұрын диссертациямды қорғап, елге қайтып келдім. Москвадағы ғылым ордасының

тор, институт директоры болып қызмет атқарыппын. 28 жасымда кафедра меңрушісі болып бастаған қызмет жолымдағы ең ыстығы да, ең мәртебелісі – Ұлттық ғылым академия президенті деген қызметім. Өйткені бұл бір адамның таңдауы емес, үлкен ғалымдардың жабық дауыс беруі арқылы қабылдаған шыннайы шешімі. Бүкіл елдің маңдайлы ғалымдарының сеніп тапсырған бұл қызметті өмірімдегі ең үлкен жетістігім деп бағалаймын.

ҚР Ұлттық ғылым академиясы 2003 жылы Республикалық қоғамдық бірлестік болып қайта

Мұрат ЖҰРЫНОВ,

ҚР ҰҒА президенті, академик, химия ғылымының докторы, профессор, ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі:

ҒЫЛЫМЫ ЖОҚ ЕЛДІҢ БОЛ

– Қарапайым отбасында дүниеге келдім. Әкем жұмысшы болды. Ол кісі «Төрт қыздың ортасындағы жалғыз ұлмын. Әкеміз ерте қайтыс болды. Отбасының жалғыз асыраушысы мен едім. Оқуға ешқандай мүмкіндігім болған жоқ. Менің жетпегеніме сенің жетуің керек. Сен оқы!» деп үнемі айтып отыратын. Біздің әулетте ғылым жолы түгілі, заманауи сауаты ашық адам болған жоқ. Бірақ, арабша жетік біліп, қазақтың ауыз әдебиетінен шөл қандырған әкеміз өзінің табиғи даналағымен ұлағатты ақыл айтып, мені тура жолға салып отырды.

Шымкент қаласында Қазақ Химия технологиялық институттың үшінші курсын оқып жүрген кезімде студенттік ғылыми қоғамның мүшесі болып зерттеулермен шұғылдана бастадым. Ол кездегі ұстазым электрохимия кафедрасының меңгерушісі Равиль Вахидов мені студенттердің арасынан таңдап алып «Сен ғылыми жұмыспен айналыс. Мен саған жетекші болайын» -деп, ұсыныс тастады. Ол кезде спортқа бейім болатынмын. Сабақтан тыс уақытымды боксқа арнайтынмын. Ұстазымның осы ұсынысынан кейін ғылымға көп уақыт бөлетін болдым. Бесінші

қабырғасында жүріп, Кеңес үкіметінің академиктерін көріп, есімі әлемге таныс ғалымдардан сабақ алып, олармен лабораторияларда жұмыс істеу мені ғалым ретінде қалыптастырды. Ондағы ғалымдар мені Москвада қалдыруға ынталы еді. Бірақ, елге деген сағынышым, махаббатым қазақ топырағын қимады. Оның үстіне отбасылы едім. Әке-шешемнің рухсатынсыз ондай шешімге баралмайтыным анық еді.

Елге келгеннен кейін ғылыми мектеп құрдым, элетор-химия зерттеу лабораториясын аштым. Бес ғылым кандидатын дайындап шығардым. Өзім он жылдан кейін Москвадан барып докторлық диссертациямды қорғадым. Ғылым жолымыз осылай бсаталыпты.

– **Кемеңгерлердің көшін бастау, ғалымдарға басшы болу ерекше абырой мен бірге, аса ауыр міндет екені сөзсіз. Он жылдан астам ғылымның қарашаңырағын, яғни Ұлттық Ғылым академиясын басқардыңыз. Осы кездегі түйгендеріңізді түйіндеп, ойларыңызбен бөлісе отырсаңыз?**

Осы күнге дейінгі өмір жолыма қарап тұрсам, министр, рек-

құрылды. Оған дейін мемлекеттік мекеме болғанымен институттары жоқ, кішкентай ұжым болып, министрліктің ғылым департаментіне бағынып отырды. Министрлікке бағынған академия еш уақытта толыққанды академия болып саналмайды. Ешбір елде ондай академия жоқ. Академия деген еркін болу керек. Еркіндік жағдайда ғана ғалымдар өз пікірін ашық айта алады. Өз жұмыстарын ешкімнің ықпалынсыз тура жүргізе алады. Ғылым деген – шындық. Алла тағаланың қалауымен адамзат жер бетінде пайда болғаннан бастап бірінші іздегені қоршаған ортасын зерттеп, шындық болды. Мысалға, айналаны қоршаған табиғатта не бар, не жоқтығын, әр түрлі құбыластарын зерттеді. Жалпы адам өз табиғаты бойынша ізденгіш қасиеті бар.

2003 жылы қоғамдық бірлестік болып қайта құрылғаннан бастап академия президенті тағайындалмайтын, тек сайлау арқылы таңдалатын болды. Бірінші сайлауда үш академик қатысып, 75 пайыз дауыспен мен сайландым. Одан кейін бес жылдан кейін қайта сайлады. Қазір үшінші мәрте сайланып отырмын. Осы жолы



АШАҒЫ ДА ЖОҚ

академия президентінің сайлауына қатыспай тізгінді жастарға тапсырсам ба деген ойым болып еді. Бірақ, мынадай қиын жағдайда, шатасқан дүниеде академияны тастап кеткендей болатын болдым. Менің бұл ойымнан хабардар болған біраз академиктер келіп, «тағы 5 жыл қызмет атқарыңыз. Құдайға шүкір денсаулығыңыз бар. Сіз бас тартып жатсаңыз біреуді сайлармыз. Бірақ, ол адам Елбасына кіріп мәселені шеше алады ма? Оның үстіне екі жылдан кейін академияға 70 жылдық мерей тойы келіп тұр. Оған бүкіл дүниежүзінің ғалымдарын шақыру керек. Танымайтын адамға кім келеді. Әлемге белгілі ғалым керек» деп, қолқа салды. Ғалымдардың айтқанын санама салып таразылап, ойлана келе академия басшылығында болып, көптеген жұмыстар атқаруға қатысқаным дұрыс болар деп шештім.

– Жақында ғана Елбасы Н.Ә. Назарбаев қабылдауында болдыңыз. Қандай тапсырмалар алып қайттыңыз?

– Президентке кіргенде 6 мәселе ні түгелдей Елбасы Н. Ә. Назарбаев шешіп берді. Бұл біз үшін үлкен жетістік! Жылдың аяғына

дейін үкіметпен, министрліктермен келісімшартқа отыру арқылы Елбасы мақұлдаған мәселелерді жоғары деңгейде, орнықты етіп шешіп алуымыз керек.

– Ғалым ретінде қазақстанның қазіргі жағдайын қалай бағалайсыз?

– Ғылымға байланысты мынадай мәселені айтып кеткім келеді. Ғылымға деген ынталы, дұрыс көзқарасты 90- жылдың ортасында Үкімет басына келген даңғаза шенеуліктер өзгертіп, бұзып кетті. Олар: «ғылымның не керегі бар, біз бәрін шетелден сатып аламыз. Завод дайын. Шикізат дайын. Ғылымды қойып жұрттың барлығы жұмыс істеу керек. Нарықтық экономикаға көшкен соң базардың өзі бәрін реттеп алады», деген қағида айтты. Мен сол кезде Премьер министрдің бұл айтқанын а келіспей қарсы тұрған жалғыз министр болдым. Осы жағдайдан кейін ол менің соңыма түсіп, ақыры екеуміз екі жаққа кеттік. Мен қайтадан Елбасының шешімі бойынша Қ. А. Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің президенті болып тағайындалдым. Ә. Қажыгелдин жарты жылдан кейін елден кетті.

Қазір Қазақстанда нарық экономикасы жақсы дамыған. Бірақ, қымбатшылық орын алды. Зат бағасы Еуропаның бағасына жақындады. Ал, алатын жалақы мөлшері одан әлде қайда аз. Осының барлығы сол кездегі Үкімет басшыларының базарды өз еркіне жіберіп қойғандығының кесірі. Базар болғанда жабайы базар болмауы керек. Сондықтан, баға көкке шарықтай түсті. Қазір Елбасының тікелей нұсқауымен базар бағасымен күрес басталды. Кеше ғана Үкімет бағаны тұрақтатып, оның өсімін тоқтату керек деп қаулы қабылдады. Дұрыс. Премьер министр Серік Ахметов өте дұрыс жасап жатыр. Бағаны әр кез Үкімет реттеп отыру керек. Зат бағасы халықтың алатын жалақысынан асып кетпеуі керек. Базардағылар өзара келісіп алып бағаны ойларына келгенше көтеруіне шектеу қою тиіс. Жақында ғана депутаттар зат бағасын келісіп алып көтергендерге заңмен шектеу қойып, ұйымдастырушыларды соттау керек деп ұсыныс айтты.

Озық технологияны шетелден сатып аламыз деген сөз, барып тұрған надандық. Біріншіден, шетел еш уақытта өзінің өндірістегі ғылыми жетістіктерін сатпайды. Соншалықты ғылыми күшпен шығарып біреуге бере салатын ақымақ жоқ. Тіпті шетелдің мыңдаған ұсыныстарының ішінен өзімізге ұтымдысын таңдау үшін де отандық ғалымдарымыз болуы керек.

– Біз Ресей, Белоруссия мен бірігіп кедендік одаққа кірдік. Бұл қазанға саларымыз көп пе, әлде одан аларымыз мол ма?

Ресей, Белорустың өте күшті заңгерлері мен экономистері бар. Олар кейде біздің мамандарымызды алдап соғып отыр. Минскідегі Президенттердің бас қосыуында Н.Ә. Назарбаев «Біздің етіміз бен сүтіміз, электр энергиямыз сіздерге өтпейді, қысқасы, көп товарларымызды шекарадан асыра алмай отырмыз. Бізге қарсы қайдағы бір стандартты қоясыздарда біздің тауарларымызды өткізбейсіздер. Бұл қандай одақ?!» деп ашық, батырып айтты. Бұлай болғаны үшін біздің мамандарымыз кінәлі. Олардың көпшілігі өмірді жаңадан бастап келе жатқан жастар, тәжірибелі мамандар жоқтың қасы. Неге оларға заң

жүзінде бәрін дәлелдемейді. Өйткені осы істің маңайында мамандар жоқ. Содан кейін, ауырпалықтың бәрін Президентке салып қойып, аузымды ашып, құлағымызды басып қарап отырамыз. Ресей мен Белорустың мамандарымен отырғанда біздің әлгі жас мамандарымыз аузын да аша алмайды. Өйткені, білім жеткіліксіз. Білмейтін адам артық бір нәрсе айтудан қорқады. Мысалға сол кедендік одақтағы заңдық мәселе бойынша біздің академиктер Сұлтан Сартаев, М. Сүлейменов, С. Сәбикенов сияқты майталман ғалымдар барсыншы, бұларға қарсы ешкім аузын аша алмас еді. Ондай маңызды орындарда мықты мамандарымыз шоғырланса біз ешкімге ұтылмас едік.

Осы орайда мына бір ойымды айта кетейін. Егер Қазақстан теңізбен бір шеті тиіп тұратын ел болса, онда біздің Елбасымыз бәлкім еш қашан, ешқандай одаққа кірмес еді. Ашық теңізге шығамыз да, кезкелген елге апарып сатамыз. Теңіз жағасынан 15 шақырым ұзап шыққаннан кейін бейтарап территория басталады. Біздің осы мүмкіндікке қолымыз жетпей отыр. Өйткені, теңіз жоқ. Каспий аумағы үлкен болғанан соң теңіз деп атаймыз. Бірақ, мұхитқа қосылмағаннан кейін көл болып саналады. Сондықтан еуропаға мұнайымызды, металдарымызды сату үшін Ресей мен Белорус арқылы өтеміз. Екінші жол, қытай арқылы теңізге шығамыз. ол жол ұзақ жол. Біз үшін ең қысқа жол Иран арқылы болып тұр, біз теміржолмен мұнайды Түркіменстан мен Иран арқылы мұхитқа шығара аламыз. Ең қысқа жол осы. Бірақ, темір жол әлі салынып біткен жоқ. Сондықтан кедендік одақ бізге қажет. Бірақ, олар бізге бағасын аспандатпас үшін қытаймен ара-қатынасты жақсартып, Иранмен де келісімге келіп отыруымыз керек. Бұл жатқан саясат. Егер Н. Ә. Назарбаев сияқты кемеңгер, беделді саясаткер мемлекет ба-сында тұрмаса, Ресейдің В. В. Путин сияқты басшылары еуропаға жолды жауып, миымызды ашытып жіберер еді. Бұл жерде мемлекет басшысының жеке тұлғалық беделі өте маңызды. Н. Ә. Назарбаевтың қытайдың, Американың, Европаның басшыларымен қарым-қатынасы өте жақсы. Ал, В. В. Путин оны көрмей

отырған жоқ. Шекара мәселесін шешіп алғанымыз өте жақсы болды. Өйткен, біздің халқымыз аз, жеріміз көп, асты толған қазба байлық. Оған кім көзін қызартпайды дейсіз.

– Қазіргі еліміздің ғылымы қай дәрежеде екенін сізден асып ешкім дәп басып айта алмас?

Кеңес үкіметі ғалымдарға ерекше көңіл бөлді. Ең жоғарғы айлық ғалымдарда болды. Кеңес үкіметінің шетелмен қарым қатынасы тұйық болды. Соның өзінде де қандай ғалымдар шықты. Бірінші термоядорлық бомбаны Америка емес, кеңес ғалымдары шығарды. Америка бірінші атом бом-

машина ала алатын. Сондықтан, ең талантты жастар, ғалым болуға талпынып, үлкен конкурс арқылы ғылымға келетін. Міне, осылай шынайы ғылыми қоғам қалыптасады. Ғылымға жастардың тарту үшін материалдық жағдайды жасау керек. Жалпы, адам баласы өзіне пайдасы болмайтын жерге аяғын баспайды. Бұл адам жербетінде пайда болғаннан бастап бойына біткен болмысы.

Рас, қу шөппен ауыз сүртуге болмас. Бірте-бірте ғалымдардың жағдайы жақсарып келе жатыр. Кейінгі он жыл ішінде ғылымға



бысын 1944 жылы шығарып, 1945 жылы жапонияға тастады. 1946 жылы кеңес ғалымдары қуып жетіп атом бомбасын жасап шығарды. Ал 1949 жылы олардан озып сутегі бомбасын жасап шығарды. Американың мысын осылайша басып тастадық. Бірінші ракетаны біз ұшырдық, бірінші ғарышкерді біз шығардық, бірінші жерсерігін кеңес ғалымдары жасап шығарды. Осының барлығы өздерінің күшімен, ешкіммен қарым-қатынасыз кеңес ғалымдарының жеке-дара жеткен жетістігі. Бүкіл дүниежүзі бір жақ, кеңес үкіметі бір жақ болып тұрғанда да ғылым жағынан озды. Неге? себебі ғылымға деген, ғылымды меңгерген ғалымға деген ерекше құрметтің арқасы. Академик-ғалымдар бір айлығына бір "Pave de " (қазіргі мерседес сияқты)

бөлінетін қаржы 5 есеге өсті.

– Жемқорлықтың ғылымды да шырмал, шырғалап болғаны ма?

– Жемқорлық, коррупция деген нәрсе бір кіріп алса, барлық жерге жайылады. Жалпы, демократия жүрген жерде жемқорлық бірге жүреді. Өйткені тәртіп қай жерде босаңсиды. Жемқорлық сол жерде, сол мезетте пайда болады. Барлық мемлекетте коррупция бар. Жер бетінде жемқорлықсыз мемлекет жоқ. Бірақ, дамыған елдерде де осы дерт ауыздықталған. Оның көлемі 5 пайыздан аспайды. Бұл қоғамға зиянын тигізе алмайтын көрсеткіш.

– Үш жылдан кейін күллі әлем көз тіккен Экспо-2017 көрмесі Елордамыз Асатана-да өтеді. «Абылайдың асында

шаппағанда, атамыздың басында да шабамыз ба» демекші, қазақ елі үшін аса маңызды бұл шараға Ұлттық Ғылым академиясы не ұсынады?

Біздің Ұлттық Ғылым Академиясының 258 мүшесі бар. Оның 110 корреспондент мүше. Олардың ішінде барлық ұлттық университеттердің ректорлары, ғылыми зерттеу институттардың директорлары бар, ең болмағанда кафедра немесе лаборатория жетекшілері. Осы ғалымдарымыздың ішінде күн энергиясын, жел энергиясын пайдаланудың жаңа технологиясын ұсынып жатқандары бар. Мысалға, менің басшылығымдағы Органикалық катализ және электрохимия институт үш жұмыс ұсынып отыр. Біріншісі, біздің жер қойнауымызда мұнай мен бірге шығатын күкірт мөлшері көп. Бірақ, біз оны толық пайдалана алмай жатырмыз. Осы күкіртті кең мөлшерде пайдаға жарататын флотореагент жасап шығардық. флотореагент ер – металдардың қосындысын байыту, көмірді топырақтан ажыратып шығару және т.б. үшін қолданады. Біз оны ресей мен Қытайдан сатып аламыз. Ал, біздің шығаратын флотореагентіміз олардан әлде қайда арзан және әсерлі.

Екінші жұмысымыз, жел энергиясын пайдалануға конструкциялық жаңалықтар енгізу. Әдетте, жел энергиясын пайдаланатын құралдар 15км/сағат жылдамдықпен жел соқпаса қозғалмайды. Ал, біздің ұсынып отырған жобамыз жел 10км/сағ. жылдамдықпен соқса да айналады және жел қатты соғып, дауыл болған кезде өздігінен тоқтап қалады, сынбайды. Үшінші жұмысымыз, металдарды тотығудан сақтайтын құрал. Мысалға металдар тотығып, өндіріске зиянын тигізіп жатады. Құбырлар тесіліп одан мұнай ағып, газ шығып жатады. Біздің ойлап тапқан тәсіліміз осы металдардың тотығуын баяулатады. Мүмкін болып қабылдап жатса, әлемдегі ең үздік катализаторларымызды ұсынбақпыз.

Экспоның ерекшелігі, біз Қазақстанды әлемге дамыған ел ретінде танытамыз. Өйткені, өзінің ғылыми жетістігі жоқ ел Экспо жасамайды. Мысалға Америка, Қытай, Жапония жасады. Еуропаның

барлық мемлекеттері жасады. Ал, ТМД бойынша бірінші болып бізде өтейін деп отыр. Экспоның бірінші артықшылығы, көрмеге келген жаңа технологияларды біз сатып алып қаламыз. Ол біздің өндірістің ғылыми-техникалық деңгейін көтеру үшін керек. Екіншіден сауда-саттық жасауға таптырмас мүмкіндік.

Қазақстандағы ғылымның жағдайын майдан қылшық суырғандай етіп талдап бердіңіз. Енді, қазақтың халі туралы не айтар едіңіз?

Қазақстандағы он жеті миллионның 66 пайызы ғана қазақ. Біздің кейбір адамдар «Орыстарға өзімізді билетіп қойдық. Қазақ тілінің халы нашар. Өзбектер мынадай керемет, қырғыздар анадай керемет, тәжіктер сондай тамаша, түркімендер тіптен жақсы. Тек орысқа мойынсұнып, момын болып отқан қазақ қана» деп айтып жатады. Ең біріншіден, сол өзбек болсын, қырғыз бен түркіменің болсын бәрі қазақтың ығында, тасаланып отыр. Олардың орыстармен тікелей шекарасы жоқ. Желдің өтінде, аяз бен суықтың алғы шебінде біз тұрмыз. Осыны ескеруіміз керек. Баяғыда орыстар бізді алу үшін 100 жыл соғысты. Кең дала. Көшпелі ел. Мына жерде соғысып жатып, құдықтарын жауып, ошақтарын өшіріп бір түнде басқа жаққа көшіп кете барады. Орында қалған жаулар не шөлден, не аштықтан болдырып, не өледі, не шегінеді.

Бір ғасыр соғысып, қаптатып қамал салып жүріп, ақыры қазақтарды бодан етті. Олар ең соңғы болып 1864 жылы басып алған қалалары Тараз бен Шымкент болды. Содан кейін, өзбектерді екі жылда бодан қылды. Түркімендерді бір жылда, қырғыздарды солардың ішінде алды. Түркі әлемін орыстарға бермей, көпкедейін сақтап келген, әліде сақтап отырған қазақ. Жоңғар шапқыншылығынан да аман алып қалған қазақ. Жоңғарлармен соғысып халқымыздың үштен екісінен айырылды. Егер осы алапат соғыс болмағанда қазір 100 миллион адамы бар, түркі әлеміндегі ең қуатты мемлекет болып айдарымздан жел есіп отыратын едік. Қытайға бермей отырған да қазақ. Қазақ болмаса, мына қырғыздың да, өзбегің де осы күнге дейін жойылып кеткен

жоңғарлардың жеміне айналып немесе орыс пен қытайдың тісі мен тырнағының арасында кетуші еді. Міне, осыны көп адам білмейді, білсе де бағаламайды. Біз осыны уағыздап, ұрпақтың санасына сіңіре беруіміз керек. Өз әкенді жамандағанмен, жақсы әкесін кім береді. Татарларға қарап тәубе деуге болады. Олардың бізден қай жері кем. Жауынгер халық. Бірақ, оларға Алла Тағала тәуелсіздікті жазбады. Шүкір, қазіргі қазағымының жағдайы жаман емес. Тіліміз бен дінімізді әлсіретіп алсақта, діңімізден айырылған жоқпыз. Елбасымыз айтпақшы осы ғасыр қазақ елінің ғасыры болу керек.

– Рас, өткенге өкпе жоқ. Бүгінгі күнімізге мың шүкір. Ал, болашағымызды, қазақ мемлекетінің даму жолының бағыты қалай деп ойлайсыз?

– Қазақстанның болашағы тек ғылыммен байланыстырар едім. Ғылымы жоқ елдің болашағы да жоқ. Ия, ғылымнан Жапония сияқты мемлекетер, Қытай сияқты алпауттар бізден көшілгері келе жатыр. Бірақ, олардың біздің артықшылығымыз, мысалы, жапонда жерасты байлығы жоқ. Олар шетелден сатып алуға мәжбүр. егер шетел қазба байлықтарын бермей қойса немесе қымбаттаса, онда олардың жағдайы қиын болады. Мен айтар едім, ең бірінші орында табиғи байлық пен ғылыми өрлеу тұрады.

1996 жылы Білім министр болып жүріп, АҚШ-қа іс-сапармен барған кезімде Америкалық әріптесімнің маған қойған бірінші сұрағы «сіздің мелекеттегі халықтың қанша пайызы сауатты?» деді, мен оған «100 пайызы сауатты» дедім. Ол министр таң қалды «Америка халқының 8 пайызы сауатсыз. Олар хат танымайды. Айлық алғанда бас бармағымен қол қояды» деді. Біз білімсіздікті өткен ғасырдың 30 жылдары жойдық. Үлкен күшпен, мол қаражатпен жойдық. Мұғалімдерден артық абыройлы, қалталы адам болған жоқ. Ол тарихи жетістік болды. Осы жетістіктен еш уақытта қол үзбеуіміз керек. Кезінде Конституцияны қабылдағанда оның 30-бабын Білім министрлігі дайындады. Яғни «Қазақстанда орта білім ақысыз болу керек» және «Орта білім міндетті болу керек» деген екі ауыз сөз үшін

Президент Нұрсұлтан Әбішұлының алдына барып қолдау тауып, газетке шыққанша күрестім. Біреулер «мен баламды оқытқым келмесе, ондай құқығым жоқ па?» деп сұрақ қойды. Мен «жоқ, өйткені сіз мына қоғамды артқа тартасыз» дедім. Екінші сұрағы «баламды жеке мектепке беруге құқығым жоқ па?» деген сұрағына «Бар, бірақ, сіз тұрған районда кедей отбасы тұруы мүмкін. Ол баласын мемлекеттік мектепте тегін оқытуға құқылы» деп жауап бердім. Өйткені, әр уақытта ойымда АҚШ министрінің сұрағы тұрды.

– Қазақ ғалымдары әлем бойынша жаңалық ашудан және ғылыми-зерттеу мақаласын жазудан алда келе жатыр. Бірақ, бұл жетістіктердің көбі қағаз жүзінде ғана қалып қойып жатыр. Қазақ елі қай кезде өзінде өндірілген озық технологияны пайдалана алады?

– Жақсы сұрақ. Кеңес кезінде Қазақстанда орналасқан 50 завод қазақстанға емес, тікелей Москваға бағынатын болды. Олар лабораториядан шыққан ғылымды, өндіріске енгізу үшін жұмыс жасады. Оны жартылай өндірістік, шағын эксперименталдық цех деп атады. Кеңес үкіметі тараған кезде олардың барлығы құрылды. Жұмысы тоқтаған зауттар шетелдің инвестрларына сатылды. Ал, ол шетелдіктер қазақстандық ғылымның керегі жоқ. Оларда бір ғана мақсат – барлық мүмкіндікті пайдаланып, тезірек ақша тауып, қайтып кету. Сол себепті жобалау институттары, конструкторлық бюролар жартылай өндірістік цехтардан біржола айырылды.

Міне, мемлекет иелігіндегі шағын цехтардың не үшін керектігі. Біздің қағаз жүзіндегі ғылымның неге техникаға айланбай отырған себебі осы жартылай өндірістік, шағын эксперименттік цехтардың жоқтығы. Үкімет бұл жағын енді қолға ала бастады.

– Еліміздің денсаулық сапасына тың өзгеріс әкеліп, Қазақстандағы Шығыс-тибет медицинасының негізін қалаған «Жас-Ай» медициналық орталығына барып, емделіп тұратыңыздан хабардармыз. Халықтың жан саулығына яғни рухани байлығына үлес қосып

жүрген азаматсыз. Ал, өзіңіздің денсаулығыңызды қалай күтесіз?

– «Жас-Ай» орталығы шығыс медицина өнерінің сан ғасырдан бері келе жатқан емдеу әдістерін пайдаланып, ине қойып, шөппен емдейді. Емдеудің бұл әдіс-тәсілдерін біздің бабалармызда қолданған. Арыға бармай-ақ қояйын, ауылда Қарабай деген атамыз болды. Ол кісі ауырып қалған адамдарды дем салып, ұшықтап емдеп жүретін. Ауылдағы кішкентай балалар жөтеліп қалсақ әжелеріміз сол кісіге алып баратын, әйтеуір жазылып кететінбіз. Біркүні Қарабай атаның алдына бір топ кісілер бір адамды арқанмен байлап-матап алып келді. Жынданып кеткен сол адамды он бес-жиырма күн емдеп, кәдімгі дені сау адамның қатарына қосты. Өз көзіммен көргенім осы. Ал, қазір Алматыдағы жындыханадан сауығып шыққан бір адамды естіген жоқпын. Ал, кезіндегі қазақтың емшілері жынданып аурғандарды оқып жазатын. Бұл психологиялық әсер деп аталады.

Алайда, ғылым мұндай нәрселерді еш уақытта мойындамайды. Оның себебі, ғылым қайталана білетін тәжірбиені ғана мойндайды. Ғылыми көзқарас бойынша, екі нәрсе бір біріне әсер ету үшін олардың арасында белгілі бір материалдық байланыс болу керек. Ал, бірақ, кей-кезде байланысыз әсер болады. Мысалы, жердің арғы бетінде, шет мемлекетте оқып жатқан баласы бір нәрсеге ұшыраса, ауылдағы анасы сол түні түс көреді. Бұл жағдайы ғылым түсіндіре алмайды, бірақ ол бар. Табиғаттың жұмбағы көп. Біз адамзат бәрін біле бермейміз.

Әйгілі философ Гегель «Бірінші сана, екінші материя» десе, фейербах «бірінші материя, екінші сана» дейді. Қазір, оның бәрі неғайбыл болып тұр. Бірінші энергия сияқты. Бір ғана математикалық, яғни көзге көрінбейтін нүкте үлкен күшпен 10^{-49} секунд жарылып, бүкіл космос пайда болды деген болжам бар. Онда 200 мил. астам Галлактика бар. Әр галлактикада біздің күніміз сияқты миллиардтаған жұлдыздар бар. Олардың жеріміз сияқты планеталары бар... Демек, фалсапалық негіз өзгеріп бара жатыр. Табиғатта төрт-ақ процесс бар. Күн шықса – ысый-

ды, күн батса – суыйды, жаңбыр жауса – ылғалданады, жаңбыр жаумаса – кебеді. Осындай қарапайым төрт процестен адам сияқты күрделі организм шығу мүмкін емес. Тылсым күштер бар, бірақ, оны дәлелдеп, өлшеу мүмкін емес. Оны бір Алла ғана біледі. Сондықтан, халықтық медицинаны қолдау керек. Ол да адамзат үшін керек. Ғылым да болсын, техникада болсын, медицинада болсын тәжірбиеден өткен нәрсенің бәрін қолдау керек.

– Енді от басы, ошақ қасының әңгімесіне оралсақ. Өзіңіздің әке-шешеңіз, әулетіңіз туралы айтсаңыз? Отбасыңыз жайында толығырақ білсек...

– Мәскеуде аспирант болып жүрген кезімде жұбайым Мария студент еді. Біз отбасын құрдық. Студент болып жүргенде отбасын құрдық. Үш ұлым, төрт немерем бар. Немерелерімнің тілдері қазақша шықты. Қазақша ертегі тыңдап, ән естіп өсті. Осы орайда балалар туралы айта кетейін. Жалпы, оқушыларға бірден үш тіл үйрету дұрыс емес. Дүниежүзі ғылымдары, «бала алдымен бір тілді жақсы меңгеру керек. Содан кейін екінші тілді үйреніп, соны толық меңгеріп болғаннан кейін үшінші тілді бастау керек» деп санайды. Ал, бірден үш тілді үйренген бала, бір тілді де жақсы білмейтін болып шығады. Қазір, не қазақша, не орысша таза сөйлей алмайтындар көбейді. Оны дүбара тіл дейді. Егер мектептің баласын дүбәрә тіл жасасақ ол өмір бойы дүбәрә болып өтеді. Сондықтан, төртінші класқа дейін тек ана тілінде ғана сабақ оқып, одан кейін екінші тілді, содан соң барып үшінші тілді керегіне қарай үйрету керек. Ескеретін бір жайт, мектепте екінші тіл ретінде бірте-бірте орыс тілдің орнын ағылшын тілі ауыстыру қажет болар. Өйткені, ағылшын тілі – дүниежүзілік тіл. Қазір Ресейдің өзінде көптеген халықаралық конференциялар орыс тілінде емес, ағылшын тілінде жүреді. Сол үшін елімізде мемлекеттік қазақ тілінен соң келешекте орыс тілінен гөрі, ағылшын тілінің кеңірек етек алғаны тымді болар еді.

– Сүбелі сұхбат бергеніңіз үшін рахмет!

Сұхбаттасқан
Қазірет БЕРДІХАН

Алғашқы емнен кейін-ақ жазыла бастадым

Мен Алматы қаласында тұрамын. Мұғалім болып қызмет атқарам. Жақында белім шойырылып ауруханаға түстім. Белімді жақсылап емдеді. Бірақ, басқа жағыма өте қиын әсер берді. Дәрілер мен уколдардың кері әсері болды ма, қан қысымым көтеріліп жатып қалдым. Тіпті үйден шығалмай, әлсіреп қалдым. Сөйтіп жүргенде телеарнадан Жасан Зекейұлының қатысумен өткен бір бағдарламаны көрдім. Сол жерде «Жас-Ай» орталығына барып жазылған бірнеше адамның сөздерін естіп, мен де осы жерге келуге бел байладым. Мұндай алғаш келгенде жағдайым қиын еді. Дәрігердің қабылдауында отыра алмадым. Кезегім келгенше жатып күтіуіме тура келді. Ол кісі қабылдап, қалай емделу керектігін айтып берді. Алғашқы ем қабылдағаннан-ақ, мен орнымнан тұрып, үйіме жаяу қайттым. Осылайша, күннен күнге жақсара бердім.

Енді ауру айтады ғой, батпандап кіріп, мысқылдап шығады деп. Міне, ең бірінші Аллланың қуатымен, содан кейін бас дәрігер Жасан Зекейұлының керемет емдерінен кейін, ақырындап ауруымнан айығып бара жатырмын. Қан қысымым қалпына келді, ұйқым жақсарды, белім де ауырғанын қойды. Меніңше, «Жас-Ай» орталығына емі, яғни шығыс емі тек бір ауруға ғана емес, адамның барлық организмінен қуаттаындыруға, барлық аурудың белгісін жоюға арнаған.

Осы орайда Академик Жасан Зекейұлына ерекше алғыс айтамын. Ол кісі білікті маман ғана емес, өте сыйлау, мәдениетті, адамдармен қарым-қатынаста аса кішіпейіл адам. Ауырып келген адамдардың деніне шипа сыйлап қана қоймай, оларға рухани күш, тамаша көңіл-күй сыйлай біледі. Өзінің бір сұхбатында «Көздегенім қалтаның қалыңдығы емес, халықтың



қамы», –деп айтып еді. Шындығында дәл айтылған сөз. Сондай-ақ, осы орталықтағы барлық дәрігер, мейірбикелер де ерекше мейірімді, әрі өз ісінің майталмандары екен. Елдің алғысын алып жатқан осы ақ халатты абзал жандарға тілейтінім, еңбектерінің жемісін тілеймін.

**Құдайбергева
Атыла Сымбатжанқызы**

Ауруға жылы сөз де – ем болады...

Дүниенің барлық байлығы, рахаты – денсаулық. Осыдан 2-3 жыл бұрын қатты ауырып, емді осы Жасан баламның орталығынан алған едім. Ауруымнан құлан таза айығып жүргенімде тағы да екі аяғымның сан еттері еш нәрсе тигізбей ауырып, отырсам құйымшақ сүйегім сыздап, столға отыруым қиын болды. Жаныма батқан аурудың емін «Жас-Ай» орталығынан іздедім. Сонымен 2013 жылдың қараша айының басында келіп тексерілдім. Жасан балам менің суық тигізіп алғанымды біліп алтын иненің емін, тағы алуыма кеңес берді. Сонымен, міні ең соңғы күн ем алып тағы да жазылдым.

Ауруға жылы сөзде ем. Осындағы ақ халатты абзал жандардың жылы лебізі мен емінің арқасында сауығып отырмын. Жасанның ашып отырған «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығының халыққа берері өте зор. «Мың қытайды емдегенше бір



қазағымды емдейін», - деп ата жұртына ат басын бұрып отырған нағыз өз ұлтының адал азаматы Жасан баламның өмір жасы ұзақ болып, аңсаған арманына жетісін!

Осы орталықтың барлық ұйымына шығармашылық табыс, береке, бірлік тілеймін. Емші қыздарым Бибісара Калиева мен Гүлсім қызыма мың рахмет, өмірлері ұзақ, бақытты болсын!

ТАҢҒАЖАЙЫП ҚҰБЫЛЫС

Осыдан 7-8 ай бұрын мұрнымның оң көзі жағына бір бөрткен шықты. Ол өсе берді біраз уақытта 1 см-дей өсіп ұшы жарылып қолға шығатын дәл сүйелден айнамай қалды. Көзіме таса болып жайсыздық туғызды. Көрген адам «мынау не?» -деп сұрайтынды шығарды. Ауырмағансоң оны докторға көрсеткен де жоқпын.

Бір күні Жасан баламның бұрын емделгенде берген мәзі ойыма түсті де тоңазытқыштан алып, - «Бисмилла Рахман Рахим ем бола гөр», -деп, сол «сүйел»(расында не екенін білмеймін) тұрған жерге жақтым. Осылай қайтып 4-5 күн жағып едім, қалай түскенін байқамай қалдым, тек орны қалып жоқ болды. Қазір оның қолға білінетін орны ғана қалды. Табиғаттың мұндай тылсым күшіне қалай таңғалмассың.

Алла өзі шипа етемін десе емделмейтін ауру жоқ тәрізді.

**Апаларың Орынгүл ЖҰМАБЕКОВА
Еңбек ардагері,
Күміс алқа иегері**

Құлан ауылы,
Рысқұлов ауданы,
Жамбыл облысы

БАУЫР, ӨТ, ҰЙҚЫ БЕЗІ ҚЫЗМЕТІ

Бауыр — қанды тазартуға және удан арылтуға көмектесетін, дененің құрсақ бөлігіндегі оң жақ қабырғалардың астына орналасқан ішкі мүше. Бауыр — адам ағзасының химиялық зертханасы. 300 миллиардқа жуық бауырдағы жасушалар қаннан ағзаға қажетті қышқылдар мен қорек болар өнімдерді бөліп алады. Оларды сүзгілеп, қажетті жеріне жеткізіп отырады. Алкогольді ішімдіктер, вирустар мен майлы (жирный) тағамдар бауырдың қас жауы. Сондықтан ондай заттардан сақ болуымыз қажет.

Бауырдың атқаратын қызметтері:

- ас қорту кезінде мүшелердің қажетті энергиямен, атап айтқанда, глюкозамен қамтамасыз ету және әр түрлі энергия көздерін глюкозаға түрлендіру (айналдыру);

- ағзадағы қажетсіз химиялық қалдықтарды ағзадан шығарып тастау;

- қан жасау немесе жаңарту кезінде қан плазмасындағы ақуыздарды синтездеу;

- холестерин мен оның эфирін синтездеу, липидтер мен фосфолипидтерді синтездеу және ағзадағы липид алмасуын реттеу;

- он екі елі ішек пен аш ішектің кейбір бөлігіндегі ас қорыту процесіне қатысатын гормондар мен ферменттерді синтездеу;

- Өт қышқылы мен пигменттерін синтездеу;

- Кейбір дәрумендердің қорын толтырып отыру және сақтау. Мысалы, майларды ерітетін А және Д дәрумендерін, суды ерітетін В12 дәрумендерін сақтап, қорын арттыру. Сондай-ақ, катиондардың қоры да бауырда болады.

Бауыр - денедегі ең ірі без (салмағы 1,5 кг). Ол оң жақ қабырға астында орналасқан. Бауырда өт пайда болады. Адамның бауыры бірнеше бөліктерден (500 мыңға жуық) тұрады. Әрбір

осындай бөлік өт түзетін бауыр клеткасының гепатоцитінен пайда болған.

Бауырдың қызметі:

- улы заттарды залалсыздандырады (кедергі қызметі);
- көмірсу, май және белок зат алмасуына қатысады;
- өтті өндіреді (күніне 1,5 л).

ӨТ МҮШЕСІ

Өт – ас қорыту жүйесінің құрамдас бөлігі болып саналатын мүше. Өт бауырдың оң жақ астыңғы қабатында орналасады. Оның пішіні қапшық тәріздес қуыс болып келеді, ал көлемі жұмыртқаның көлеміндей ғана. Өтте бауырдан бөлініп шығатын өт сұйықтығы жиналады.

Өттің ұзындығы 5-14 см. аралығында, ені 2,5-4 см аралығында болады. Сыртқы қабаты (терісі) жұқа әрі созылмалы болып келетін өтке 200 мл. мөлшеріндегі өт сұйықтығы сыйып кетеді. Өттің түсі – қою жасыл түс.

ӨТ АУРУЛАРЫ

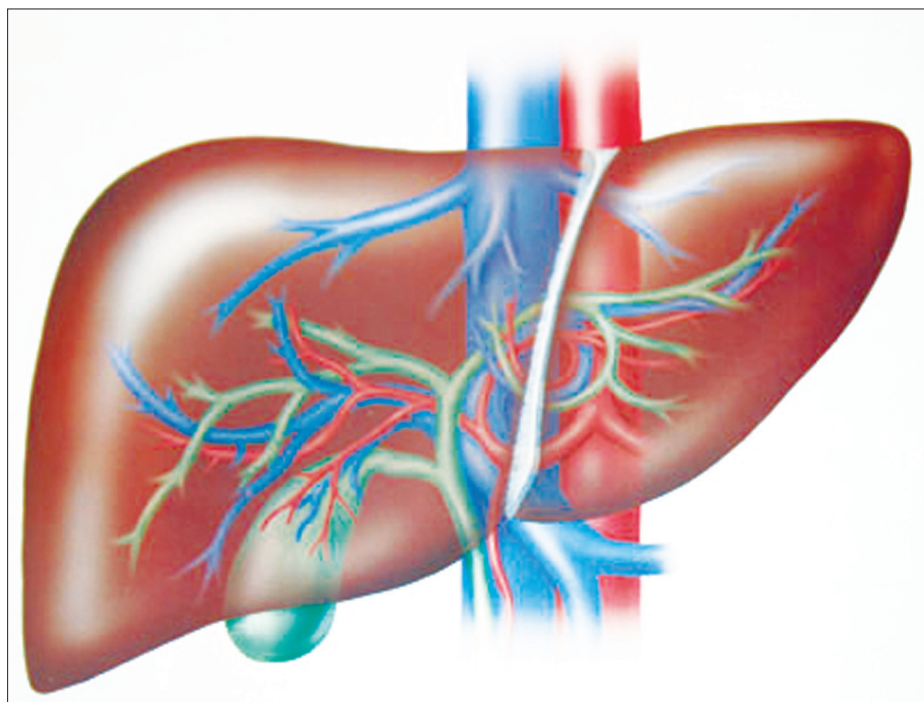
Өтке қатысты ауру түрлері:

Өттас ауруы (холелитиаз), Холецистит ауруы, өттің полипы (өттің ісіп қабынуы), Өт жолының тарылуы, т.б.

ӨТ СҰЙЫҚТЫҒЫ

Бауырдан жасалып, өтке келіп түсетін сұйықтық “Өт сұйықтығы” деп аталады. Оның түсі сарғыш-қоңыр немесе жасылдау болып келеді. Дәмі ашы. Өт сұйықтығын бауыр ұлпалары жасайды. Өт сұйықтығының құрамында өт қышқылы, ақуыздар, билирубин пигменті, холестерин, фосфолипидтер, бикарбонаттар, натрий, калий, кальций, және физиологиялық белсенді заттар —





гормондар мен дәрумендер.

АС ҚОРЫТУДАҒЫ ӨТТІҢ ҚЫЗМЕТІ

Бауырда жасалатын өт сұйықтығы барлық уақытта жасала береді. Бауырдағы өт сұйықтығы арнайы арналар (өт жолы) арқылы өтке келіп жиналады. Өттегі сұйықтық ас қорыту барысында он екі елі ішек арқылы өттен шығып отырады.

Бауырда жасалған кездегі өт сұйықтығы мен өтте жиналған кездегі өт сұйықтығында айырмашылық болады. Әсіресе, құрамында біраз айырмашылықтар байқалады. Мысалы, бауырда жасалған кезінде сұйықтықтың құрамында альбумин (суда ерігіш ақуыз) болса, өтке келіп жиналғанда өт альбуминдерді сорып алады. Сондай-ақ, билирубин мен минералды заттардың көп бөлігін өт сорып алады. Есесіне, өттегі өт сұйықтығындағы холестериннің мөлшері көп.

Өттің қызметі: Өт қалтасының қызметі екі түрлі

1) Өт сұйықтығын сақтайды және қойылтады. Өт сұйықтығын сақтау – өт қалтасының негізгі қызметі. Ол адам аш құрсақ кезде кеңейеді де, өт сұйықтығы өт қалтасына келіп құйылады. Өт қалтасының ішкі қабаты құйылған өт сұйықтығындағы су мен хлор қосылыстарын өзіне

сіңіріп, өт сұйықтығын 6-10 есе қойылтады.

2) Өт сұйықтығын шығарады. Өт қалтасының ішінде көп мөлшерде өт сұйықтығы сақталады. Тамақ ішіп 3-4 минуттан кейін азқтықтың ащы ішекті тітіркендіруінен өт қалтасын жиырылтатын гормон деп аталатын гормон пайда болады да оның өт қалтасын недәуір жиырылту қуаты бар, өт қалтасы мен одди жапқыш етінің сәйкесуінде өт қалтасы өт сұйықтығын айдап шығарады. Бұдан сырт, өт қалтасы әр күні 20 ml кілегей сұйықтық бөліп шығарып, өт қалтасының кілегей қабығын жұмсарту және қорғау ролін ойнайды.

ӨТ СҰЙЫҚТЫҒЫНЫҢ ДЕНЕДЕГІ РӨЛІ

Өт сұйықтығының күрделі құрамы оның қызметінің алуан түрлі болуын белгілеген. Өт жолында аққан өт сұйықтығының құрамындағы су 97 пайыз болып, қалған 3 пайызы өт тұзы, лестерин, аз мөлшердегі май, билирубин (өт бояуы) және летситин сияқтыларды қамтиды. Олардың ролі:

1) Майды қорытып сіңіреді. Өт тұзы жеген кесек майымызды ыдыратып, ұнтақтайды да, оңай сіңірілетін май түйірлеріне айналдырады әрі майға сіңіп, суда еритін ұнтақ қалыптастырып, майдың сіңірілуін тездетеді. Бұдан

сырт, өт тұзы панкреатолипазаны активтендіреді де оның ыдырауын тездетеді.

2) ұйқы безі және ішек сөлдері ферментін белсендендіреді;

3) майларды ұсақ тамшыларға (оның бетін ферменттермен әрекеттесуін күшейту) бөлшектеу;

4) май қышқылдарының ерітілуін күшейту;

5) аш ішек қабырғасының жиырылуын белсендендіру;

6) ішектегі шіру процесін тоқтатады.

ҰЙҚЫ БЕЗІ

Ұйқы безі - ішкі және сыртқы бездердің ең ірісі. Бұл бас, дене және құйрық бөлімдерден тұрады. Басы ұлтабармен жана-сады. Без екі типті клеткалардан тұрады: біреуі гормондарды (инсулин, глюкагон), басқалары ішекке ұйқы сөлін бөледі. Оның құрамына маңызды ас қорыту ферменттері, оның ішінде трипсин, липаза, амилаза және т.б. трипсин белоктар мен пептидтерді аминқышқылдарға дейін ыдыратады, липаза майларды глицеринге және май қышқылына, ал амилаза қалған полисахаридтерді глюкозаға дейін ыдыратады.

Ұйқы безінің жүйкелік және гуморальдық реттелу қызметінің механизмі бар.

Сіңірілу күрделі физиологиялық процесс. Аш ішектің ішкі бетінде қыртысы болғандықтан, барқыт секілденіп көрінеді, солардың қатысымен белок, май мен көмірсудың ыдырау өнімдері қанға сіңеді. Бүршіктердің өте көп болуы аш ішектің кілегейлі қабықшасының сіңіру бетін едәуір арттырады. Бүрдің әрқайсысына қан тамырлары мен лимфа тамырлар келеді. Олар қоректік заттардың суда еріген ыдырау өнімдерін өзіне сіңіріп алады. Сіңіру дегеніміз - сүзілу, диффузия секілді таза физикалық процесс қана емес, сонымен қатар ол қоректік заттардың қыртысынан өтуі арқылы жүзеге асатын физиологиялық процесс болып табылады. Қыртыстар ішектерде тіршілік ететін микроорганизмдердің қан лимфаға өтуіне кедергі жасай отырып, қорғану қызметін де атқарады.

Қарамық

Қарамық – бір жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30-60 сантиметр. Жоғарғы бөлігінде жуан буынды бұтақтары екі ашалы. Қарама-қарсы орналасқан жапырақтары қандауыр формалы, түп жағы сабақты орап тұрады. Ашалы гүл шоғыры басында өседі. Гүлі солғын, қызыл түсті келеді. Қауашақ жемісі жұмыртқа формалы. Домалақ тұқымы қара түсті болады.

Жинау және өңдеу. Қарамық тұқымының дәрілік қасиеті бар. Жазда тұқымы піскенде орып, тұқымын қағып алып, тазалап кептіреді. Шикідей немесе жарылғанша қуырып дәрі жасайды. Қарамық кермек дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

Қанды күшейтіп, етеккірді келтіреді, сүт шығарады, ісікті қайтарады.

1. Омыраудан сүт шықпағанда 9 грамм қарамықты, 9 грамм қоңырау басты, 12 грамм ашты қарбыз тамырын, 9 грамм дагор балдырын қосып, суға қайнатып ішу қажет.

2. Омырау сүті азайғанда немесе сұйық болғанда, 9 грамм қарамықты, 6 грамм аю балдырғанды, 30 грамм сары мияны араластырып, суға қайнатып ішеді.

3. Емшек безі қабынғанда, 9 грамм қарамықты, 75 грамм бақбақты, 12 грамм ашты қарбыз дөнін, 9 грамм қарабас шөпті араластырып, суға қайнатып ішу керек.

4. Бел шойырылғанда, қарамықты қуырып, талқандап, 6 грамнан күніне екі рет ішеді.

5. Етеккір тоқтамағанда, 15 грамм қарамықты, 9 грамм мақсарыны, 9 грамм шабдол дөнін араластырып, суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 4,5-9 грамм. Қарамықтың құрамында сапонин, май, қант бар.

Ескерту: жүкті әйелдерге мұндай дәріні қолдануға болмайды.



Дәрі шөпте



Терек саңырауқұлағы

[Тұлғалық ерекшелігі] дәнегі қаттама тәрізді топтасып өскен саңырауқұлақ қалпағы алғашында жары шар тәрізді болады, соңынан шатыр тәрізді, бүйрек тәрізді немесе кернай тәрізді болады, диаметрі 5 ~ 30 см, алғашында солғын қара түсті болып барған сайын солғындайды, пысқаннан кейін ақ түсті, беті майда, ақ түсті қалың етті, саталақ ақ түсті сабағы қалпақшаға жанаса өседі, ұзындығы 1 ~ 3 см, көбінесе түп бөлімінде ақ түсті мамық түктері болады.

[Өсетін орындары] күз басында құраған, құлаған теректерде немесе өсіп тұрған теректердің тамырына таяу жерлерінде өседі.

[Дәрілік бөлімі] дәнегі.

[Мәнерлеу] жинап, кептіреді, кептіретін алдында қайнаған суға аз уақыт бықтырып алады.

[Негізгі құрамы] құрамында адам денесіне қажетті болған көп түрлі амин қышқылы, микро элемент селен, витамин жапырақ қышқылы, күрделі қант қатарлы заттар бар.

[Қасиеті және рөлі] тәтті дәмді, жағымды райлы. Көкбауырды толықтап сызды айдайды, желді қуып суықты шығарады, тарамыс сіңірлерді босатады, тамырлардың серпімділігін арттырады, буындарды әрекеттендіріп ауырғанды басады.

[Басты ем болатын аурулар] асқазан қойнауы ауыру, іш кебу, запыран келіп кекіру, ас қорыта алмау, бауыр қабыну, бауыр қатаю, мықыны ауыру, төбеті тартпау, ревматизм сипатты буын қабынуы, бел-тізенің дәрменсізденуі, буын ісіп ауыру, буын икемсіздік.

[Қолданылу мөлшері] 10 ~ 30 г.

[Қолданбалы шипашақтар]

1. Асқазан қойнауы ауыруына, іш кебуге, запыран келіп кекіруге, ас қорыта алмауға.

Шипашақ: терек саңырауқұлағы 100 г, қу 100 г, сасыр 2 г. Біріктіріп талқандап күніне 3 г. нан, әр күні екі уақ, қайнаған сумен ішеді.

2. Бауыр қабынуға, бауыр қатаюға, мықын ауырғанға, төбеті тартпауға.

Шипашақ: терек саңырауқұлағы 100 г, мергия 100 г, сасыр 20 г. Талқандап күніне 3 г. нан, әр күні екі уақ қалыпты мөлшерде киелі ерменді қайнатып, суымен ішеді.

3. Ревматизм сипатты буын қабынуға, бел-тізенің дәрменсізденуіне, буын ісіп ауыруға, буын икемсіздікке.

Шипашақ: терек саңырауқұлағы 10 г, түймешік көріқыз 10 г, тырнагүл 10 г, шерменгүл 10 г, бұғы тұяқ 10 г, мүк 10 г. Күніне екі уақ, суға қайнатып ішеді.

Н ШЫҒАДЫ...

Боз арша (екпе арша)

Боз арша – бұта тектес дара өсімдік. Сабақтары жер бауырлай көлбеп өседі. Аталығы мен аналығы бір түпте болады. Аршаның ерекше хош иісі аңқып тұрады. Жапырақтары бұтағына жабысып, қаптай өседі. Қара түсті шар тәрізді немесе сопақша жемісі, сыртында ақ түсті тозаңдары болады. Жылдың төрт мезгілінде де жап-жасыл болып тұрады. Тау бөктерінде, көбінесе жайлауда өседі.

Жинау және өңдеу. Аршаның бүрін жылдың төртінші айында үзіп алып, көлеңкеде кептіреді. Жемісін тамыз, қыркүйек айларында жинап алады.

Ем болатын аурулары:

- Ж ү й к е ж ү й е л е р і н тыныштандыруға, буын қабынып, ісінгенге, шаш түскенге, көзден жас аққанға ем болады.

- Қан тамырының қатаюынан қан қысымы жоғарлағанда, жүрек



шаншығанда аршаның бүрінен белгілі мөлшерде алып, суға қайнатып, күніне екі рет ішсе, жоғарлаған қан қысымы бірден төмендейді. Ұйқысы қашқан адам жатарда ішіп жатса, жақсы ұйықтайды. Көңіл сарайын ашады. Ашушаң әйелдер үнемі ішіп жүрсе, ашушандығынан айығады. Аршаның кепкен бүрін жатар алдында аздап тұтатып қойса, үйде жағымсыз иіс болмайды.

Қылша

Қылша – тік өсетін, кішкене бұта тектес көп жылдық өсімдік. Биіктігі 30-80 см. тамыры жуан әрі қатты болады. Сабағы ағаш тектес жуан әрі тік өседі. Сұрғылт қоңыр түсті болады. Жас сабағы көп бұтақты, сұрғылт жасыл түсті, буыны жіңішке әрі қысқа келеді. Құрғағанда сындырса ортасынан сары қоңыр түсті ұнтақтар шығады. Дәмі ащы болады. Жапырақ алақаны қабыршақ тәрізді, гүлі дара жынысты келеді. Жидегі қызғылт түсті, етті болады. Көбінесе аласа тау бөктерлерінде, өзенді тау жылғаларында өседі. Тянь-шань, Алтай тау сілемдерінде көп болады.

Ем болатын аурулары

Жатырды тазалайды, ішті жұмсартады. Кепкен қылшаны қайнатып, суын ішсе, ен қалтасындағы жарықтың, қуықтың, бүйректің ауырғанын басады. Орынсыз терлегенде 9г қылша тамыры мен 30 г. арпа өркенін суға қайнатып ішеді. Аяқтың шуашына 30 г. қылша тамырын, 15 г. уротропинды, 25г гипсты ұнтақтап, аяққа себеді.

Пайдалану мөлшері:

Бұтағынан 1,5-6г. тамырынан 3-6 г. болу керек.

Жалбыршақ саңырауқұлақ

[Тұлғалық ерекшелігі] саңырауқұлақ қалпақшасы сопақша, басы үшкілдеу, биіктігі 5 ~ 15 см, диаметрі 4 ~ 6 см. бетінде ретсіз ойлы-шұңқырлары бар. Жұмыртқаның қабығы реңдес немесе солғын сары түсті. Сабағы жуантық, қуыс өзекті, ақ түсті, ұзындығы 10 ~ 20 см. дәнегі саңырауқұлақ қалпағын толтырып тұрады, спорасы түссіз мөлдір сопақша пішінді келеді.

[Өсетін орындары] теңіз деңгейінен 900 ~ 1400 м. мөлшеріндегі таулардағы көк теректің арасына жаңбырдан кейін өсіп шығады, Алтай тауларының көп жерлеріне таралған.

[Дәрілік бөлімі] дәнегі (саңырауқұлақтардың жер бетіндегі бөлегі дәнек деп айтылады) дәрі болады.

[Мәнерлеу] теріп алғаннан кейін

түбіндегі топырағын тазалап, таза сумен ойлы шұңғырларын әбден жуып кептіріп сақтайды.

[Негізгі құрамы] құрамында адам денесіне қажетті болған көп түрлі амин қышқылы, микро элемент селен, витамин жапырақ қышқылы, күрделі қант қатарлы заттар бар.

[Қасиеті және рөлі] тәтті дәмді, жағымды райлы. Қақырықты жібітіп қуатты арттырады, ішек-асқазан қызметін күшейтеді.

[Басты ем болатын аурулар] кәріліктен кеңірдекшенің созылмалы қабынуын, созылмалы демікпе, созылмалы жөтелден болған қақырық көбею, тәбетсіздену, ас қорытудың нашарлауы, асқазан қойнауы ауыру, асқазанда болған суықтан іш кебу, үлкен дәрет қату.

[Қолданылу мөлшері] 10 ~ 30г.

[Қолданбалы шипашақтар]

1. Кәріліктен кеңірдекшенің созылмалы қабынуына, созылмалы демікпеге, созылмалы жөтелден болған қақырық көбеюге.

Шипашақ: жалбыршақ саңырауқұлақ 15г, кершулан тамыры 10г, ақ жүрек 10г, өгей шөп 10г. Күніне екі уақ, суға қайнатып ішеді.

2. Тәбетсізденуге, ас қорытудың нашарлауына, асқазан қойнауы ауыруына.

Шипашақ: жалбыршақ саңырауқұлақ 15г, қалампыр 3г, қу 10г, қарандыз 10г. Күніне екі уақ, суға қайнатып ішеді.

3. Асқазанда болған суықтан іш кебуге, үлкен дәрет қатуға.

Шипашақ: жалбыршақ саңырауқұлақ 20г, қой еті 150г, қарабұрыш 1г. Бірге асып етін жел сорпасын ішеді.

ХИМИЯМЕН «СЕМІРГЕН» ҚҰС ЕТІНІҢ ХИКАЯСЫ

ЕТ ДЕГЕНДЕ БЕТ БАР МА

Өткенде ауыл шаруашылығы министрі Асылжан Мамытбеков те ТМД елдерінен әкелінетін құс етіне шприцпен су жіберілетінін жеткізген еді. Сол арқылы өнімнің салмағын арттырып, мұздатылған ет салқындатылған есепті сатыла береді. Ал бұл бекітілген регламентке сәйкес келмейді. Министрдің айтуынша, техникалық регламентті бұзатын контрафакт тауарды бақылап жатқан ешкім жоқ. Сүмен «семірілген» құс еті отандық өнімге қарағанда 10-20 пайызға арзан болғандықтан, өтімдірек.

Министрдің айтқаны былайғы жұртқа жаңалық емес. Жуырда Алматыда сырттан тасымалданатын ет өнімдерінің сапасын тексерген рейдте де осы мәселе қозғалды. Рейд сапасы төмен құс еті үшін алматылықтардың артық баға төлеп жүргенін анықтады. Айталық, Ресейден, Украинадан, Беларусь пен АҚШ-тан тонналап сатып алынған құс етінің сапасы талапқа сай емес. Осылайша оңтүстік астананың ірі сауда нүктелерін министрлік мамандары тексергеннен кейін «шығу тегі» белгісіз 40 мың тонна өнім жоюға жіберілді. Ауыл шаруашылығы вице-министрі Гүлмира Исаева «Қазақстанға сырттан құс шаруашылығы өнімдерін әкелетін әр жабдықтаушы құзырлы органдар тарапынан қатаң бақылау болатынын біліп жүрсін» деп шегеледі.

Белгіленген жоспар бойынша, биылғы жылы елімізге мұздатылған 13,9 мың тонна сиыр еті, 9,4 мың тонна шошқа еті, 110 мың тонна құс етін әкелінбек. Негізгі жабдықтаушылар – Солтүстік және Латын Америкасы, Еуропа және Кеден одағы елдері, сондай-ақ Қытай. Қалған жарты жылда осылардың өнімі әлгіндей тексеруден өте ме, жоқ па, білмейміз. Дегенмен ауыл шаруашылығы вице-министрі сапасыз өніммен жабдықтаушылар тізімнен сызылады деп уәде берді. Қалай болғанда да импортқа тәуелді жұрттың алаңдайтын жөні бар. Өйткені қыс айларында Ресейде

Америка (құрамында рактопамин болу қаупінен) мен Германиядан (Шмалленберг вирусы қаупінен) ет әкелуге тыйым салған болатын. Бізде бұл жайында ешкім ләммим деген жоқ.

Ал министр Асылжан Мамытбеков мал шаруашылығы өнімдерін әкелуге берілетін квотаны азайтып, лимиттен асқан импортқа бажды көтеруді ұсынып отыр. Бұл отандық өндірушінің өнімін өткізу үшін керек. Өйткені жылына 20 мың тонна көлемінде әкелінетін сиыр етін былай қойғанда, өмірі сырттан сатып алмаған жылқы етінің импорты 6 мың тоннаға жетіпті.

ҚҰРҒАҚ СҮТТІҢ САЛМАҒЫ

Тағамтану академиясының ғалымдары жүргізген зерттеу көрсеткендей, зиянды заттардың 60-70 пайызы біздің ағзамызға тамақпен, 20 пайызы ауамен, 10 пайызы сүмен келеді. Сондықтан әсіресе сырттан келетін тағамдардың сапасына қатаң бақылау қойылуы – әлдеқашан қолға алынатын мәселе.

Еске түсірсек, тамақ сапасын реттейтін заң бізде 2004 жылы қабылданған. Бірақ 2007 жылы оны Азық-түлік өнімдерінің қауіпсіздігі туралы жаңа заң алмастырды. Бірақ бұл заң сапа жағын реттей алмайды. Мамандардың айтуынша, елімізде пестицид, гербицид, гормон мен стимулятор мөлшерін анықтайтын техникалық құрал жабдық та жоқ.

Статистика агенттігінің мәліметінше, ішкі тұтынуға азық-түлік өнімдері импорты 32 пайыздан 74 пайызға дейін. Импортталатын сүт өнімдері – 74 пайыз, жеміс-көкөніс консервілері – 70 пайыз, кондитер өнімдері – 67 пайыз.

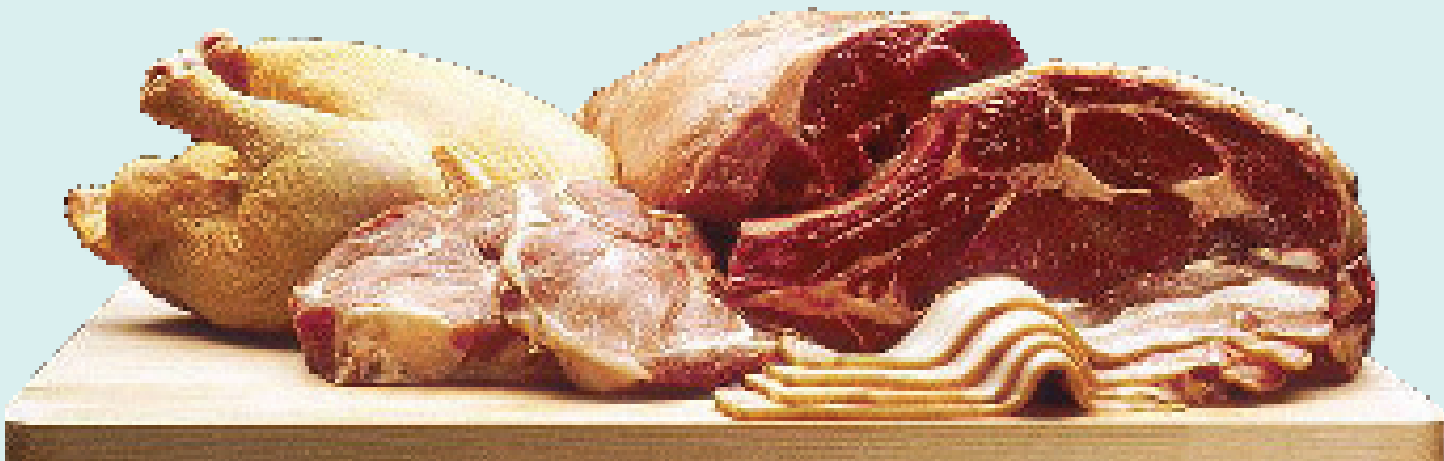
Кезінде біздегі дүкен сөрелерінде құрамында бензоат натрийі – E211 кодымен химиялық қоспасы бар сүт сатылғаны да әшкере болған-тұғын. Белгілі аллергия болып табылатын бензоат натрийі ДНК құрылымын зақымдайтын канцеро-

ген ретінде де әсер етуі мүмкін. Сондай-ақ Денсаулық сақтау министрлігінің мәліметінше, құрамында ГМО-сы бар, таңбаланбаған өнім сатылған екі дерек тіркелген. Құрамында кадмий мен мырыш мөлшері шектен тыс өнімдерінің жыл сайын дүкен сөресінен табылуы да – қалыпты жағдай. Халық қалаулылары азық-түлік қауіпсіздігін қамтамасыз ету жөнінде бірнеше рет депутаттық сауал да жолдаған болатын. Күні кеше құрғақ сүттің импортына бақылау жүргізілмейтіні тағы да көтерілді. Депутат Дариға Назарбаева келтірген деректерге жүгінсек, қазір сауда орындарындағы 27 сүт өнімінің 8-і – импорт, Негізінен, құрғақ сүт әкелінеді. Отандық өндірушілер шикізат тапшылығын осы импорт ұнтақтың есебінен жабатын көрінеді. Тіпті балабақша, мектеп пен аурухана да тегіс құрғақ сүт сатып алады. «Мұндай жағдайда ұлт денсаулығы туралы не айтуға болады? Құрғақ сүттің импорты ұлғая түсуде. Ал оған бақылау жоқтың қасы», – дейді депутат

Сондықтан өзіміз күнделікті пайдаланатын сүт өнімінің қайсысы табиғи, қайсысы ұнтақтан әзірленгенін біле алмаймыз. Еліміздегі тұтынушылар құқығын қорғайтын ұйымдар әлі күнге дейін жұрттың селқостығына уәж айтады. Тұтынушы тарапынан өз құқығын қорғауға ұмтылыс болмағандықтан, дүкен сөресін әлгіндей сапасыз тауар жаулай бермек. Ал тұтынушыға сатылатын өнім жайында толық мәлімет беру – кәсіпкердің міндеті.

Сүт мәселесінде ауыл шаруашылығы министрлігі де қарап қалмайтын сияқты. 2014-2020 жылдары сүтті мал шаруашылығын өркендетуге арналған жоспарды жүзеге асырмақшы. Алға қойылған міндеттің ішінде ішкі нарықтан импортты ығыстырып шығаруға бағытталған сүт өндірісін 1 млн тоннаға арттыру шаралары да қарастырылыпты. Оған дейін құрғақ сүтті місе тұтатын сияқтымыз.

Гүлнар АХМЕТОВА



Оның белгісі көкірек үнемі батып ауырып тұрады. Бұл жаралану, қабыну, жаншылу, ұлпаларынан қан, оттегі, жетіспеу себебінен болады. Тыныс жолы аурулары мен жүрек қан тамырлары жүйесі, ас қорту жүйесі, нерв жүйесі ауруы сондай-ақ көкірек бүйірі ұлпалары ауруында үнемі кезігеді. Түрліше мөлшерден және түрліше себептерден болған аурулардың орны, сипаты және ауырған уақыты түрліше болады.

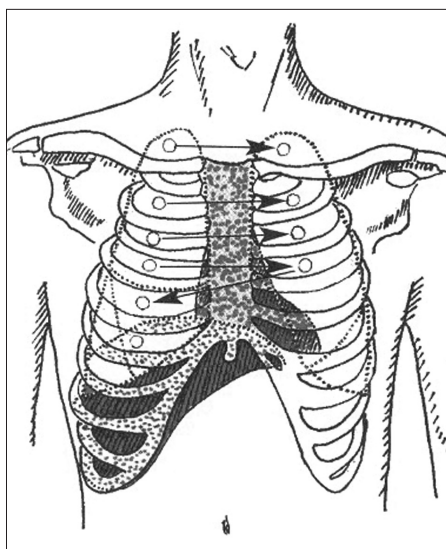
Ауырған орнына назар аударар болсақ, жүрек алды аумағы немесе кеуде сүйектің астыңғы жағының ауруы жүрек ұяшығы қабыну, жүрек шаншу, жүрек бұлшық еті өлеттену, өкпе өлеттену, қолқа

жөтел пайда болу өкпе өспесінің белгісі болуы мүмкін. Оған әсте немқұрайды қарамау керек.

Көкірек ауыруды ескерусіз қалдыруға болмайды, әсіресе жүрек шаншуы және жүрек бұлшық еттері өлеттену ауруынан пайда болған көкірек ауруына шара қолдану керек.

ЖҮРЕК ҚАҒУ

Жүрек қаққанда, жүректің қағуы әдеттегіден тездегендігі әрі біркелкі болмағандығы, жүрек алды аумағы



жайсызданғаны адамның өзіне білініп тұрады. Жүрек қағу мына аурулардың белгісі болуы мүмкін:

Жүрек ритімі бұзылу. Сау адамның жүрегі минутына 70 – 80 рет соғады. Жалпы алғанда, 60 – 100 рет соғу қалыпты көлемге жатады. Әр түрлі себептерден жүректің қағуы тым тез, тым баяу немесе ретсіз болу жүрек ритімі бұзылу деп аталады.

Жүрек әрекетінің қойнаулық жеделдеуі. Бұл ауру ұстаған кезде жүрек соғуы 100 – 140 ретке жетеді. Жалпы алғанда, минутына 150 реттен асып кетпейді. Көбі симпатикалық нерв жүйесі қозу бейнесінде болады.

Жүрек әрекетінің қойнаулық баяулауы. Бұл ауру ұстағанда жүрек соғуы минутына 60 ретке жетпейді, көбі кезеген нерв жүйесі қозу бейнесінде болады.

Жүрек ритімінің қойнаулық қалыпсыздығы. Көбі кезеген нерв жүйесі өзгеруі себебінен туылады. Бұл балалар мен жастарда көбірек кездеседі.

Жүреке тым ерте соғу. Бұл ауру ұстағанда көбінде жүрек қағады немесе жүрек соғу кенет үдейді не болмаса тоқтап қалғандай сезіледі.

Жүрек әрекетінің ұстамалы түрде тездеуі. Бұл – Бұл жүрек ритімінің салыстырмалы түрде аз кезігетін

қалыпсыздығы. Оның ерекшелігі қайта-қайта қозғалып, шорт тоқтап қалады. Бұл ауру ұстағанда жүрек соғуы минутына 160 – 220 ретке жетеді.

Жүрек нерв қызыметі ауруы. Бұл вегетативтік нерв жүйесі қызметінің бұзылуынан, симпатикалық нерв жүйесінің керілу қуатының үдеуінен, жүрек соғуының күшеюінен пайда болады.

Қалқанша без қызметінің үдеуі. Салмағы қатты жеңілдеп, жүрегі қағу қалқанша без қызметінің үдегендігінен болуы мүмкін.

Қан аздық, қатты қызу, қандағы қант құрамы аздық, жүктілік жүрек қағуын тездетіп, жүректің қан жеткізуін күшейтеді. Сонымен жүрек қағу пайда болады.

ЖҮРЕК ЛОБУ

Жүрек лобуы ұстағанда жүректің соғуы тездеп күшейеді әрі жүрек алды аумағы жайсызданады. Жүрек лобуы жүрек ритімі баялаған кезде туылса, жүрек қағуы күшейіп тебіні артады; Жүрек ритімі тездеген кезде жүректің соғуы тездейді. Физиологиялық жүрек лобуы дене әрекетінің күшеюінен немесе көңіл күй орнықсыздығынан туындайды. Дем алып, көңіл орныққанда жүрек лобуы тынышталады. Патологиялық жүрек лобуы мына аурулардан пайда болуы мүмкін:

Жүрек қан тамырлары аурулары. Тума жүрек ауруы, кейін пайда болған жүрек ауруы, жүрек бұлшық еті ауруы, жүрек бұлшық еті қабынуы т.б. Жүрек лобудың уақыты ұзақ болып, ұстағанда ауырлап, әрекет жасағанда қатты білінеді.

Жүрек қан тамырлары ауруларына жатпайтын аурулар. Айталық, денесі қызу, қалқанша без ауруы, қан аздық, қандағы қант құрамы аздық, хром құмар клетка өспесі, көкірек жалқағы немесе жел кеуде, ішке су жиналу т.б.

Жүректің ерте соғуы. Жүрек бөлімшесінің талшықты дірілі, жүрек соғуының ұстамалы тездеуі жүрек лобуын тудыруы мүмкін. Оның ерекшелігі жүрек лобуы шорт ұстап басылады. Жүректің соғуы минутына 150 реттен асады, үртіс бір неше минутқа, бірнеше сағатқа, тіпті, бір неше күнге жалғасса, ол жүрек соғуының ұстамалы тездеуі. Ол қалыпсыз болып, кейде ауыр кейде жеңіл, білініп не білінбесе, жалғасу уақыты тұрақсыз болса, бұл жайттер өзіне сезіліп тұрса, жүректің ерте соғуы немесе немесе жүрек бөлімшесінің талшықты дірілі болғаны.

Дайындаған
Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ

Көкірек АУРУЫ

артерия өспесі, өңеш аурулары қатарлы ауруларды ескеру керек. Көкіректің бір жағы ауру көкіректің жедел қабыну ауруы, өкпе қабыну, жедел кеуде, қабырға мертігу ауруларынан пайда болады. Көкіректің оң жақ асты ауру өт жолы ауруы, бауыр іріңді ісігі және бауыр рагі қатарлы аурулардан пайда болады. Бұл қабырғасына дейін жайылып шағып және ұйып ауырады. Қабырға нервтері ауырады. Көкірек бөлімінің терілері ауыруының бір түрі ішінара қызара қолдырап, ісіне күйіп, батып ауру бұл көкірек бөлімінің тері қабатының инфекцияланғанынан дерек береді. Енді бір түрі, көкірек бөлімінің терілерін сулы бөртен басып кету. Бұл тарамша бөрткен болуы мүмкін.

Ауру дәрежесін ескерсек, шыдатпай қатты солқылдап ауру – ұстамалы жел кеуде, көкіректің жедел қабынуы, өкпе өлеттену ауруларының белгісі.

Уақыты жөнінен алғанда, терең тыныс алғанда және жөтелгенде ауыру көкірек қабыну ауруына шалдыққандықтың белгісі; Жұтынған кезде көкірек ауру – өңеште ауру өзгерісі туылғалы тұрғандығының белгісі; Бұрылғанда немесе еңкейгенде көкірек ауыру – жұлын нерв жүйесі артқы тамырының тітіркенгенінің кесірі.

Көкірек ауруына қоса дене қызып, жөтелсе – зертең, өкпе туберкулезі қатарлы өкпе ауыруларының белгісі саналады. Аздап ғана қызу, денсаулығы барған сайын нашарлау, оның үстіне



Жатысыңыз қалай?

Америка психологтары адамның ұйықтаған кезіндегі жатысына, дене қалпына қарап, оның мінез-құлқын анықтауға болатындығын тапты. Көне кім қалай ұйықтайды екен, соны анықтап алайық!?

Бұйығып, бүрісіп, қол аяғын бауырына тартып “қалаш” болып ұйықтайтын кісі балалығымен қош тасқысы келмейтін адам. Олар көбінесе ер мінезді адамның ықпалында жүреді. Өз беттерінше шешім қабылдай жауапкершіліктен қашады. Сондықтан жақсылыққа да, жамандыққа да бірден еліктегіш. Ол мәселені ой таразысына салудың орнына кімнің ықпалы зор болса, соның жетегімен шеше салады.

Қолын жастанып шалқасынан жататын адам көпшіл, ақкөңіл, мейірімді, қамсыз, алаңсыз жандар. Олар кемшіліктерін білгенімен, ол туралы ойлануға тырыспайды. Парасатты, қоршаған ортаға достық көңілмен қарайды. Ешкімге жаманшылық ойламайды. Бұл сияқты адамдармен қарым-қатынас жасау жеңіл, әрі өзі де кез-келген ортамен оңай араласып кетеді. Ол отбасында да, қызметте де жанжалға жол бермейді.

Шалқасынан жататын адам балалық шағында әке-шешесінің

сүйіктісі болған, өмірдің еркесі деуге болатын адам.

Етбетіне жататын адам - өз-өзіне сенімді, ұқыпты, айтқанынан қайтпайтын, тәртіпсүйетін жан. Күтпеген жағдайларға жаны қас, үнемшіл, сақ келеді. Сонымен бірге өз ойын ұсынуды, жетекшілік етіп, басқаруды ұнатады.

Бір қырынан тізесін сәл бүгіп жататын кісі – салмақты, көңілшек адам. Өте сирек жанжалдасады. Оған парасатты ой мен саналылық тән. Мұндай жандар өмірдің әрқилы жағдайларына онша қиналмай – ақ көңілге салатын қасиетке ие және тұрмыстың қиын мәселелерінен шығар жол тапқыш. Оның бір кемшілігі – көздеген мақсатына жетуге батылдығы, қайрат-жігері мен табандылығы жетпейді. Мансапқорлығы жоқ. Ол әркез көлеңкеде елеусіз қалуды дұрыс санайды. Әсіресе, ол өзі сыйлайтын адамның көлеңкесі болса, соны мақұл көреді. Мұндай жандар айналасына қолайсыздық тудырмайды.

Адамның бірде олай, бірде былай ұйықтайтындығын ескере отырып, жоғарыда келтірілген мәліметтерді бұлжымас ақиқат ретінде қабылдауға болмайтынын да ескертеміз. Алайда жоғарыда айтылғандар негізінде шындық бар екенін өзіңіз де байқаған боларсыз.

Жалбыз

Жалбыздың емдік қасиеті ертеден мәлім. Оны халық «жүз бір ауруға ем» дейді. «Жалбызды жерде жан қалады, ерменді жерде ер өлмейді» деген мәтел бұл өсімдіктің осындай қасиетіне байланысты айтылған болса керек.

Жалбыздың түрлері көп. Қазақстанда оның екі түрі кездеседі – қара жалбыз, ақ жалбыз. Ол ерінгүлдер тұқымдас, көпжылдық өсімдік. Өзен мен көл жағаларында, тау баурайында, шабындықтар мен бақшаларда кездеседі. Жалбыз өсімдігінің құрамында адам ағзасына пайдалы заттар мол. Соның екі қасығын аралыстырып күніне бір шай қасықтан үш рет екі ай ішсе, жүрек ауруының бәріне ем. Сондай-ақ оны бүйрек пен бүйрек түбекшесі, бауыр мен өт жолының қабынуына қарсы қолданады.

Жалбыз ұнтағының осы мөлшерін бал орнына сары майға аралыстырып жоғарыдағыдай ретпен қабылдаса демікпе сырқатын жазып, өкпенің тыныс алу жолдарын тазартады. Булығып жөтелгенді тиып, қарлыққан дауысты ашады.

Терсең адам жалбыздың кепкен жапырағын ыстық суға бұқтырып демдеп, жатар алдында жарты стаканын ішіп, ал аяғының шуашы барлар сол суға үш мезгіл аяғын жуып жүрсе, бұл жағымсыз иістен арылады.

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

Ал, соңғы кезде жалбыз тұнбасын іштің кебуін басатын, бойға күш-қуат беретін, несеп жүргізіп қуықтың қабынуын жазатын, етеккірді шамадан тыс келуін тоқтататын дәрі ретінде қолданып жүр. Сонымен қатар жалбызды басқа дәрілік шөптерге қосып өкпе туберкулезін де емдей бастады.

Еті тілініп кеткен жарақатқа, іріңді шиқан сияқты шығулар мен қотырларға жалбыз тұнбасын тағып тастаса, тез жазылады.

ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАСЫЗ ТҰРМЫСТЫҚ ӘДЕТТЕР

1. Таңертең тамақтанбау. Таңертең тамақтанбағандарда шаршау, асқазан жайсыздану және бас ауру сынды белгілер пайда болады. Бұл жағдай ұзаққа созылса, ұйқы безі қабыну, өт қалтасына тас байлануға алып келеді;

2. Ысталған тағамдарды көп жеу. Кейбір азықтықтарды (әсіресе ет өнімдер) ыстау барысында ол бензопиренмен оңай былғанып, асқазан қатерлі ісігі, қан рагі ауруларына шалдықтырады;

3. Тойып тамақтану. Қалыптан артық тамақтанса, ас қорыту жолының жүгі ауырласып, асқазанның қызметіне, ас қорытуына кері ықпал жасайды. Бұл кезде тағамдардың асқазанда тоқтау уақыты ұзаратындықтан, шіріп сасу арқылы сасық кекіру, құсу сияқты жағдайлар қалыптасады. Бұл қажет қоректік заттардың сімірілуіне пайдасыз болып қалмастан ағзаға да зиянды;

4. Тұзды тағамдарды көп жеу. Тұзды тағамдарды үнемі жеген адамдардың денесінде натрий мен су топталғандықтан, жүрек, бүйректің жүгі ауырласып, жоғары қан қысымы ауруын оңай келтіріп шығарады;

5. Тәтті тағамдарды көп жеу. Тәтті тағамдарды және ақ шекерді үнемі тұтынатын адамдарда семіздік ауруы оңай туылады және жүрек ауруы мен қант диабеті дерті де пайда болуы мүмкін. Шетелдік медицина ғалымдарының зерттеуіне қарағанда ақ шекерді мөлшерден артық тұтынған адамдардың көру қабілеті нашарлап, алыстан көруі қиындайды;

6. Қосымша тамақтану. Күнделікті үш уақытқы астан бөлек, үнемі қосымша тамақтануды әдетке айналдырған адамдарда асқазан-ішектің жиырылу, қорыту заңдылығы бұзылатындықтан адамдардың тағамға болған тәбеті төмендейді. Тіпті асқазан ауруы оңай туылады;

7. Ащы шай ішу. Көп адамдар өте ащы шайды жақсы көріп ішеді. Бұл жүрек соғуы тез, жоғары қан қысымы ауруы, асқазан ауруы, іш қату, нерв әлсіреу, темір жетіспеу сипатты қан аздық дерті бар адамдардың халін одан ары ауырластырады;

8. Тамақтан кейін шай ішу. Тамақты тойып жегеннен кейін немесе майлы тағамдарды, майда қуырылған тағамдарды жегеннен кейін дереу шай ішсе, асқазан сөлін сұйылтып, тағамдардың қорытылу уақытын ұзартады;

9. Сырлы сақпыны істету. (ас ішкен кезде шығыс халқы көп пайдаланатын қос таяқ) сырдың құрамында ағзаға зиянды көптеген заттар бар. Ас ішу кезінде сырдың құрамындағы зиянды элементтер ағзаға сімірілгеннен кейін, құрамында азот бар затпен қосылып, қатерлі ісікті келтіріп шығару мүмкіндігі күшті нитрозаминді қалыптастырады. Бұл ағза үшін өте зиянды зат.

10. Аш қарында жүгіру. Аш қарында жүгіру



жүрек және бауырдың жүгін ауырлататындықтан жүрек ритімінің қалыпсыздығы оңай туылады. Тіпті кенет өлім қаупін келтіріп шығарады. Әсіресе жасы егде тартқан адамдардың денедегі артық май қышқылынан пайдалану қуаты жастарға қарағанда төмен болатындықтан қатерлілігі тіпті де жоғары саналады;

11. Екбеттеп ұйықтау. Екбеттеп ұйықтау көкірек бөлімінің, жүректің, өкпенің және беттің қысымын арттырады. Сондай-ақ омыртқа қисайып, ет және сіңірдің қысымы артатындықтан адамдар ұйықтаса да дем алғандай болмайды. Оянғаннан кейін беттің ісінуі және көзде қан жіпшелері пайда болады;

12. Үнемі іш қату. Бұл кезде денеден сыртқа шығарылуы тиіс заттардың тоқ ішекте тоқтау мерзімі ұзаратындықтан ашып, сасу арқылы организмге зиянды токсин көп мөлшерде пайда болады. Бұл элемент ағзаға сімірілгеннен кейін бас айналу, жүрек айну, шаршау, тамаққа болған тәбеті нашарлау сияқты, жағымсыз белгілер болады. Іш қату ұзаққа созылса, тоқ ішек қатерлі ісігін тудыратын себептердің бірі саналады. Сондықтан іш қатқан кезде дер кезінде емделген дұрыс. Көп жағдайда белгілі уақытта дәретке отыратын әдетті қалыптастырған абзал;

13. Сыраны мөлшерден артық ішу: сыраны бір ретте өте көп ішсе, қан қанты артады. Егер сыраны ұзақ мезгіл жалғасты ішсе, май топтасып рибонуклейін қышқылының бірігуін келтіріп шығарып, жүрек қызметіне ықпал жасайды және ми клеткаларын зақымдайды.

Академик Жасан Зекейұлының
ғылыми материалдарынан

ТЕЗ ҚАРТАЙТАТЫН ҰЙҚЫ ТҮРЛЕРІ



Шаршаған адамның күй талғамай ұйқыға қисаятыны рас. Алайда дұрыс ұйықтай білу сіздің денсаулығыңызға ғана емес, қартаю процесіне де әсерін тигізетінін білесіз бе? Төмендегі ұйықтаудың сан түрінен сақтана білсеңіз, жаныңыз да, тәніңіз де тез қартаюдан алыс болады екен.

Қыз-келіншектердің бет бояуын сұртпей ұйықтауы бетке әжім түсіретінін бала да білсе керек. Әшекей бұйымдарымен төсекке жатқандар таңертең сергек тұрмайтын көрінеді. Мас болып немесе жатар алдында ренжудің ұйқыңызға қаншалықты зиян екені айтпаса да түсінікті. Сондай-ақ тамаққа тойып алып ұйықтауда, теледидар көріп жатып ұйықтау да сіздің ертерек қартаюыңызға жол ашатынын ұмытпаңыз. Шай ішіп

алып, жастықты биік етіп салып ұйықтар болсаңыз, мойныңыздың әжімін тереңдетіп, бетіңіздің нәрін жоғалтасыз. Қолды жастанып ұйықтайтындар мен ауыздарын ашып ұйықтайтындар толық тынығып, ұйқысы қанып оянбайды екен. “Ұйқысын жиып” немесе ұйқысын бөліп ұйықтайтындар жүрек сырқатына жиі шалдығып қана қоймай, жүйке жүйелері ерте сыр беретіндердің қатарын толықтырады. Ең бастысы, қарбалас тірліктен бір сәт дамылдап, қамсыз ұйықтап алуды ешқашан шетке ысырмаңыз. Ағзаңызға берілетін бұл демалыс арқылы өзіңіз де күш-қуат алатыныңызды ұмытпауыңыз керек.

Меруерт Хусаинова

ҚАТЕРЛІ ІСІКТІ ЕМДЕУДІҢ ЖАҢА ТӘСІЛІ ТАБЫЛДЫ

Мысырдың Ұлттық зерттеу орталығы қатерлі ісік дертін алтынмен емдеу тәсілін қолға алмақшы, деп хабарлайды muslim.kz.

Аталмыш орталықтың жетекшісі Ашраф Шааланның айтуынша, ғалымдардың тышқанға қолданған тәжірибесі оң нәтиже көрсеткен. Ендігі жерде қатерлі ісіктің бетін қайтару үшін бұл тәсілді адамдарға да қолданып көруге бел байлап отыр. Мысырлық ғалымдар емдеудің осы тәсілін осыдан жарты жыл бұрын жария еткен еді. Алайда, бұл тәжірибені адамдарға қолданып көрмеген болатын.

Емдеудің аталмыш тәсілі – алтын мысқалын лазердің көмегімен ісікке бағыттайды. Оның сау жасушаға еш зияны жоқ.

Айта кетейік, Мысырда жыл сайын орташа есеппен алғанда жиырма мыңдай адам қатерлі ісік ауруымен тіркеледі

Baq.kz

АЛМА ӘЙЕЛДЕРДІҢ ЖАС БОЛЫП КӨРІНУІНЕ КӨМЕКТЕСЕДІ

Алманы күн сайын жеу организмді жасартуға және қартаю үдерісін тежеуге жәрдемдеседі, делінген соңғы зерттеулердің нәтижесінде. Бұл туралы Росбалт хабарлады.

Осы жемістегі дәрумендер, басқа да кейбір элементтер әйел организмi үшін пайдалы. Мамандардың айтуынша, алманы үнемі пайдалану теріге кері әсер ететін қышқылдардан, тұрақсыз атомдар мен қосылыстардан, организмнің өмірлік маңызды құрылымын зақымдайтын басқа да элементтер ықпалынан бірте-бірте арылта береді.

Жемістердегі заттар адам организмдеріндегі сілтілену үдерісін баяулатады, деп хабарлайды GlobalScience. Бұған алманың құрамында өте көп флавоноидтар, полифенолдардың арқасында қол жеткізіледі. Бұл қосылыстар қартаю үдерісін тежеумен қатар, жүрек-қан тамырларының жұмысын жақсартады.

Жүргізілген зерттеулер



нәтижесінде алма әйелдің өз жасынан 17 жыл жасырақ болып көрінуіне мүмкіндік беретіні белгілі болды. Ал Нью-Йорк университеттерінің бірінің зерттеушілері жас алма жемісі қатерлі ісік ауруларының пайда болу қаупін едәуір төмендетуге көмектеседі деп отыр. Денсаулыққа игі әсер ету үшін алмадан басқа күніне 5 түрлі жемістер мен көкөністерді мәзіріңізге қосып отырған жөн.

Inform.kz

ЖҰМЫРТҚА ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ МА?

Жұмыртқа - көп жағдайда оларды әр түрлі жолдармен қолдануда арқасында барлық елдер асханасында танымал әмбебап өнім. Бірақ оның пайдасы мен зияны туралы даулар толастамауда, деп хабарлайды aif.ru сайтынан.

Бір кездері жұмыртқаның сарысы зиянды холестерин көзі деп мойындалған. Шынында да, орташа көлемді әр жұмыртқа құрамында 350-400 мг холестерин бар, ал холестеринді тұтынудың рұқсат етілген күн сайынғы нормасы ер адамдар үшін 390 мг және әйелдер үшін 290 мг тең. Сондықтан адамдарға күніне әрі кеткенде 2 тауық жұмыртқасын жеуге және жұмыртқаның сарысын жемеуге кеңес берілген.

Бірақ, екінші жағынан алып қарағанда, дені сау адамға астан келетін холестерин қауіп туғызбауы тиіс. Сондықтан холестеринінің артуымен ауырмайтын адамдарға аптасына 5-6 жұмыртқа жеуге болады. Сонымен қатар, жұмыртқаны пайдасы олардың зияны туралы дәлелдерден асып түседі және күмәнсіз болып табы-

лады.

Жұмыртқа пайдалы, себебі олардың құрамында негізі дәрумендер мен минералдарды және антиоксиданттарды қосқанда ағзаға қажетті көптеген дәрумендер бар. Жұмыртқа адамдардың ақуызды, А, В6, В12 дәрумендерін, темір, фосфор және қалайыны тұтынуының 12 % -дық тәуліктік нормасын қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, тауық жұмыртқасының сарысында кальций, калий, кобальт, йод және мыс бар.

Inform.kz



ЕҢ ПАЙДАЛЫ 12 ӨНІМ АНЫҚТАЛДЫ

Американың танымал диетологы, невропатолог Джонни Боуден денсаулыққа ең пайдалы 12 тағам түрін анықтады.

Олардың қатарына құрамында нәрлі заттары, фитохимиялық қосындылары, дәрумендері, минералдары, антиоксиданттары мен пайдалы майлары бар өнімдер еніп отыр. Бұл туралы MIGnews порталы хабарлайды.

Боуденнің айтуынша, ол адамды жүз жасқа жеткізетін тағамдардың тізімін жасаған.

Сонымен, денсаулықты кеселден қорғайтын өнімдер – мыналар: жидектер, атбұршақ, жаңғақ, қаймағы айырылмаған сиыр сүті,

майлы балық, мал еті, жұмыртқа, орамжапырақ, алма, сарымсақ пен пияз, анар және көк шай.

Ғалымның айтуынша, жеміс-жидек құрамында қант аз, бірақ жасуша көп болады, сол себепті жидектер ең пайдалы өнім саналады. Ал атбұршақ тоқішек қатерлі ісігі мен сусамырдан қорғап, дене салмағын реттей алады. Линолен қышқылына бай сиыр сүті, сондай-ақ орамжапырақ, сарымсақ пен пияз да, анар мен көк шай да обыр ауруынан сақтайды. Майлы балық қан айналымы мен ми жұмысын реттейді. Мал еті болса В12 дәрумені мен ақуызға толы. Алма – тіс, өкпе, қан қысымы ауруларына ем.



МҰЗДАТЫЛҒАН КӨКӨНІСТЕР МЕН ЖЕМІСТЕР ЖАҢА ПІСКЕНДЕРДЕН ПАЙДАЛЫ

Зерттеулер көрсеткендей, дәрумендер мен антиоксиданттар көп болғандықтан, жаңа піскендерге қарағанда, мұздатылған көкөністер мен жемістер пайдалы болуы мүмкін, деп хабарлайды segodnya.ua сайтынан.

Зерттеулер нәтижесінде ғалымдар брокколиден бастап қара жидекке дейін мұздатылған көкөністер мен жемістерде пайдалы нәрлі заттар басым екенін анықтады.

Үш жағдайдың екеуінде мұздатылған өнімдерде антиоксиданттық қосылыстар, соның ішінде С дәрумені, полифенол, антоциан, лютеин және бета-каротин артық болған. Бұл заттарды тұтыну пайдалы болып саналады және қатерлі ісіктің алдын алады.

Азық-түлік өнімдерін зерттеу қауымдастығының және Честер Университетінің екі тәуелсіз ғалымдар командасы үш күн ішінде тоңазытқышта сақталған өнімдер құрамындағы пайдалы нәрлі заттармен 40 тест өткізген.

Тест нәтижесі құрамында дәрумендер мен антиоксиданттар көп болғандықтан, «жаңа піскен өнімдерге» қарағанда, мұздатылған жемістерді ас мәзіріне пайдаланған дұрыс екенін көрсетті.

Өз денсаулығымыз

АЖАРЛАНДЫРУ

■ Картопты үнемі жесе бүйректі әлдендіріп, денені қуаттандырады. Сонымен қатар семіздіктен ысылтып әсемдігін арттыра түседі. Картопты жапырақтап турап бетке үйкеп жақса жүзіңізді нұрландырады. Мұның себебі картоптың құрамында белок, С және Е дәрумендері біршама молдау келеді.

■ Жаңғақтың құрамындағы А дәрумені сиыр сүтімен барабар, оның құрамында ағызаны қуаттандыратын дәрумендер бар. Жаңғақты үнемі жесе дене қуаты күшейіп, тамаққа тәбетті арттырады. Теріні жұмсартып, шаштың ағаруының алдын алады.

■ Қызғалдақ гүлінің құрамында көптеген дәрумендер бар. Ол ажарды сақтап, ақ шашты азайтады және асқазанды қуаттандырып, ішекті тазартады. Қолдану әдісі: қызғалдақ гүлін салқын жерге кептіріп, ұнтақтап, балға араластырып домалақтап жасау керек. Әр күні 10 түйірден күніне 3 рет, 3 ай жалғастырып ішу қажет.

■ Суытылған қайнаған судың ажарландыру рөлі бар. Мұндай сулардың құрамында ауа аз болады. Суытылған қайнаған суды ішсеңіз терінің серпімділігін арттырады. Сонымен қатар су теріге оңай сіңіп, тері астын ұлпаландырып, жылтыратып, теріні жұмсартады.

■ Әр күні жатар алдында бетке жұмыртқаның ағын жағып, таңертең ерте жуса, беттің терісі жылтырап майланады.

■ Әр күні таңертең бір стакан таза лимон суын ішсе денедегі улы заттарды жойып, дақтарды азайту және бет теріні жұмсарту, майдалау рөлін атқарады.

■ Алма қабығымен немесе қарбыз шапағымен әр күні бетті сұртсе бет майланып ағарады.

■ Жаңадан көктеген жабайы жоңышқаны жәншіп, шырынын дақ түскен бетке жағып тұрса, беттегі дақ жоғалады.

■ Қоян қанын ыстықтай бетке жақса, беттегі қара дақты жоғалтады.

■ Қырғауылдың саңғырығын бетке жақса әр түрлі дақтарды жоғалтады. Екі қабат әйелдердің терісін жұмсартып әрлендіреді.

■ Суық торғайдың саңғырығын бетке сұртсе, секпіл дақтар мен бөріткенді жоғалтады.

■ Суық торғайдың (шыбар торғай немесе қыстық торғай деп те аталады) саңғырығына кіремді араластырып бетке жақса, беттегі тума секпілді, әрі беттегі қара дақтарды да жоғалтады.

■ Кекіліктің саңғырығы денедегі секпіл дақтарды кетіруге көмектеседі.

ШАШТЫҢ КӨРІКТІЛІГІН САҚТАУ



■ В6 дәрумені адам денесіне қабылданған соң қан айналысы арқылы бас теріге әсер етеді. Шаштың түсуінің алдын алып, ақ шаштың пайда болуын баяулатады. Шашты қара әрі жылтыр етіп көрсетеді.

■ Ақ жусанмен үнемі басты жуып тұрса, шаштың өсуіне және қалыңдауына пайдасы бар.

■ 100g қалақай жапырағын бір қалақ сірке су қосылған 750g суға қайнатып басты жуса, шаш түскенін тоқтатады.

■ Басты тұзды сумен жуса, шаш түсудің алдын алуға болады.

■ Аптасына үш рет қара сабынмен басты үзбей бір ай жуса қайызғақ жоғалады. Май құрамы аз шаштарды үнемі қара сабынмен жуып тұрса, шаш қара қоңырланып, әдемі көрінеді. Әрі бірте-бірте май құрамы артады.

■ Әр күні кеште 3 дана жаңғақ жеп тұрса, шаштың түсуінің алдын алады. Сондай-ақ ағарған шаштардың қараюына пайдасы бар.

■ Сиыр сүтімен бас жуса қайызғақты кетіріп, шаштың жылтырлығын сақтайды.

■ Аю майымен басты майласа шашті өсіреді.

■ Араланың дәнін күніне бір түйірден жеп тұрса, шашқа ақ түсудің алдын алады.

■ Құзғынның көзінен 6g, арша жемісінен 6g, оған ылайықты мөлшерде ақ бұршақ қосып суға қайнатып, сорпасын күніне 3 рет бөліп ішсе шашты қарайтады.

ҚҰСАЛАНУДЫҢ 8 ТҮРЛІ ЗИЯНЫ БАР

1. Қатты ашулану және артық ішқұсталық өкпенің ұлғаюына, тыныстың тарылуына, жөтел және демікпе сияқты науқастарға оңай шалдықтырады.

2. Бауыр ауруын, бауыр шаншуын, бауырмен өттің сәйкеспеуіне оңай тудырады.

3. Ішекке жел толып, асқа төбет тартпайды, ас қорыту жүйесі нашарлайды.

4. Іште түйілген ауа жүрек қызметіне әсер етіп, жүрек соғуын тездетеді.

5. Жүйке жүйелерінің қызметіне бөгет жасап, ұйқыны қашырады.

6. Нашар ауа бүйрекке ықпал етіп, бүйректің әлсіреуіне, несептің жиілеуіне алып келеді.

7. Қалқанша без қызметін бұзады.

8. Адам денесін қыздырып, нерв сипатты тері қабынуын тудырады.

БІЗІМІЗДІҢ ҚОЛЫМЫЗДА

КОМПЬЮТЕРДЕ ОТЫРҒАНДА КӨЗДІ ҚОРҒАЙ БІЛУ КЕРЕК

Үнемі компьютерді пайдаланып жұмыс істейтіндердің 60 пайызында әртүрлі көз ауруы және көру қуатының нашарлауы жиілеуде. Сондықтан көру қуатының төмендеуінің алдын алу үшін дер кезінде дауалануға көңіл бөліп, қажетті ем қабылдап тұру қажет. Егер көзде В1 дәрумені кем болса, көз құрғап, көру қуаты төмендей бастайды. А дәрумені кем болса, көз құрғайды. Сондықтан компьютерде жұмыс істеушілер құрамында жоғарыдағыдай дәрумендерге бай азықтарды көп тұтынуы қажет. А дәрумені хайуанаттардың бауырында, сәбізде, қызанақта көп болады. В1 дәрумені ет, бұршақ өнімдерінде жиі кездеседі.

Көзді қорғауды төмендегідей бірнеше жақсы тәсілдері бар:

1. Көз ұшындағы бір затқа қадалып ұзақ тесілу. Мүмкін болса жасыл түсті затқа қарап бес ретке дейін санаңыз. Сосын жанарды дереу жақын нүктеге аударып, тағы да бес ретке дейін санаңыз. Бұл әрекетті үш ретке дейін қайталаңыз.

2. Кірпікті жиі-жиі он рет қағып, арада 4-5 секунд тынығу қажет. Сосын көзді жұмып аз уақыт тұрған соң алыс нүктеге қадалыңыз. Бұл 3-5 рет қайталануы керек.

3. Басты қозғалтпай тұрып, оң көзді оң жаққа мейлінше бұрып, беске дейін санаңыз. Сосын сол көзді сол жаққа бұрып, тағы да беске дейін санаңыз. Арада 5-6 секунд демалған соң бұл әрекетті 3-4 рет қайталаңыз.

4. Бет терісіне салмақ түсірмей, көз шарасын оңға және солға қарай екі реттен айналдырыңыз. Егер бұл жаттығуларды ерінбей жасап тұрсаңыз, көздің қызметіне айтарлықтай пайдасын тигізеді.

МІНЕЗ ҚҰЛЫҚТЫ ЖАҚСЫ САҚТАУ

■ Адамдардың мінезінің тұрақсыз болуы, калси жетіспеуінен болады. Олар калси құрамы жоғары тағамдармен азықтануы қажет.

■ Ауыз жаппай сөйлейтін адамдардың үлкен миындағы В дәрумені кемшіл болғандықтан, күні бойы сапылдап сөйлейтін болады. Сондықтан олар қара астықпен көбірек азықтануы немесе сиыр сүтіне үнемі бал қосып ішсе пайдалы.

■ Оңай ашуланатын адамдардың көбі созылмалы калси жетіспейтіндерге жатады. Сол себепті теңіз өнімдерін әрдайым жеп тұрғаны жөн.

■ А, В, С, дәрумендерінің жетіспеуі салдарынан адам қорқақтау



болып қалады. Мүмкіндігінше қызыл бұрыш, балауса, бамбук, балық, жеміс-жидектерді көбірек жеп тұрған пайдалы.

■ Басқалармен араласудан жасқанатындардың көп сандысы қоян жүрек, пейілсіз болып келеді. Мұндай адамдар жеміс шырыны қосылған балды көбірек ішуі керек.

МИДЫ ҚУАТТАНДЫРУ

■ Жылқы жүрегін қуырып жесе ұмытшақтық, есте сақтау

қабілетінің нашарлауына ем болады.

■ Жұмыртқа миды қуаттандырады және бойды өсіреді. Жұмыртқа сарысындағы фосфорлы май, холестерин, ұрықтық сары зат нерв жүйесіне, дененің толықсуына және бойдың өсуіне пайдалы. Үнемі балалармен жастардың жұмыртқаман лайықты азықтанып тұруы керек.

■ Балалардың үлкен дәреті ұзақ уақыт қатып қалса, орталық нервтерді уландырады. Зейінін шоғрландыруға кесірін тигізіп, есте ұстау қабілетін төмендетеді. Сондықтан үлкен дәреттің қатып қалуына немқұрайлы қарауға болмайды.

■ Таңертеңгі астың қоректігі мол, сапасы жақсы болу керек. Таңертеңгі аста белок құрамы жоғары тағамдарды жейтін балалардың сабақтағы ойлану қабілетін жақсарады. Ал белок құрамы төмен тағамдарды жейтін балалардың ойлау қабілеті нашарлау болады.

■ Балалардың ұйқысы шала болмай қанып ұйқтау керек. Бастауыш мектеп оқушылары әр күні 10 сағат, орта мектеп оқушылары 9-8 сағат ұйықтауы қажет. Егер балалардың ұйқысы қанбаса, олардың зейін шоғырландыруына кері әсерін тигізеді. Ұйрену нәтижесі төмендеп, денсаулығына зиянын тигізеді.

■ Балалар тәтті тағамдарды көп жемеу керек. Тәтті тағамдарды көп жейтін балалардың зейін-зердесі біршама төмен болады. Өйткені тәтті тағамдар төбетті төмендетіп, белок пен дәрумендердің сімірілуін азайтады. Денеге азықтық жетіспейді, үлкен мидың өсіп жетілуіне кері әсерін тигізеді. Сондықтан балалар алғырда, қағылез болуы үшін оларға белок пен дәрумендерге бай тағамдарды көбірек берген жөн.

■ Нерв қызметінің қалыпсыздығынан ұйқы қашатындар әр күні жатар алдында айраннан бір стакан ішіп жатса, нерв тынышталып ұйқысы жақсарады.

ӨМІРІҢІЗДІҢ ӨЗЕГІ – ОМЫРТҚА

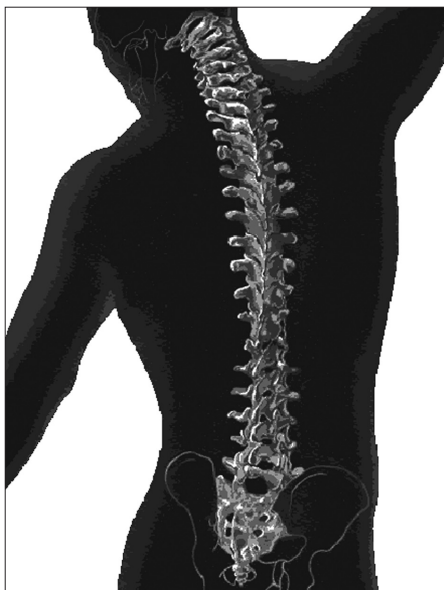
ЖҮРГІЗУШІЛЕР (ШОФЕРЛЕР) ОМЫРТҚА АРАЛЫҚ ТАБАҚШАНЫҢ ӨСУІНЕН ҚАЛАЙ САҚТАНУ КЕРЕК?

Жүргізушілердің омыртқа аралық табақшасының өсу мөлшері өте жоғары болады. Мұндағы себеп, олардың бел омыртқасы ұзақ уақыт бүгіліп, бел-шонданай бөлімі ұзақ уақыт селкілдеп, тербелісте болатындықтан, алдыңғы бел омыртқа қалыпты жағдайда, оның үнемі алдыға ұмсынған физиологиялық иіні болады. Осы физиологиялық иіні болғандықтан да омыртқа еркін қимылдай алады. Бел омыртқа аралық табақша жапсарының алды кеңіп, арты тар болып тұрады да, омыртқа аралық табақша орнынан оңайлықпен жылжымайды. Егер омыртқаның еңкею уақыты тым ұзаққа созылса, бел омыртқа табақша аралық жапсарының ұзақ уақыт алды тар, арты кең бола берсе, бел омыртқа аралық табақша артқа қарай оңай өседі де, омыртқа аралық табақшаның өсу ауруын пайда қылады. Ендеше жүргізушілер мұндай аурудың пайда болуынан қалай сақтану керек?

Біріншіден, өте қалжырап машина жүргізбеу керек. Бір сағат үздіксіз машина жүргізгеннен кейін бес минут тоқтап тұрып демалу, машинадан түсіп бел және мойын омыртқаны әрекеттендіру, көбірек керіліп-созылу керек. Көлікті тез жүргізбеген жақсы, өте тез жүргізсе, рухани жақтан артық қарбаластық күйге түседі де, оңай шаршайды.

Екіншіден, бел бағанының түзулігіне көңіл бөлу. Ең абзалы, орындық арқалығы мен отыратын орын 900 бұрыш жасауы, беліне шамамен 10 см қалыңдықтағы жастық қоюы немесе өзі беліне жұмсақ жастық байлап алуы тиіс.

Үшіншіден, әдетте, машиналардың көбінде ауа алмастырғыш болады. Кейбір



шоферлер жазда салқынырақ болуын қалайды. Бел омыртқа аралық табақша ауруына кіріптар болғандардың белінің температурасы қабылдау қызметі нашар болғандықтан, оңай суық тиеді.

АУЫР ЗАТ КӨТЕРГЕНДЕ ОМЫРТҚА АРАЛЫҚ ТАБАҚШАНЫҢ ӨСУІНЕ ШАЛДЫҒУДАН ҚАЛАЙ САҚТАНУҒА БОЛАДЫ?

Омыртқа аралық табақшаның өсуі көбінесе тосыннан болады. Кейбіреулер шағын гүл құтысын көтергенде, тіпті терезе пердесін сырамын деп сілкіп қалғанда омыртқа сәл ғана ауырып қалып, содан омыртқа аралық табақша өсіп кететін болады. Кейбір адамдар түшкіргенде немесе жөтелгенде омыртқа кілт ете түседі де, соңы табақша өсуге ұласады. Сондықтан күнделікті тұрмыста қарапайым қимылдардың себебінен бел ауруларына шалдығып қалудан сақтану қажет.

Ауыр заттарды көтеру – күнделікті тұрмыста үнемі кезігіп тұратын іс әрі омыртқа аралық табақшаның өсуіне ең көп себепші болатын фактор. Сондықтан ауыр нәрсе көтергенде мүмкіндігінше денеге жақын көтеру, алдымен жүрелеп отыру, одан соң біртіндеп орнынан тұру, осылай істегенде омыртқа аралық

табақшаға түсетін қысым күш барынша азаяды да, бел шойырылудан сақтануға болады.

Көтеретін зат өте ауыр болып, бір адамның шамасы келмейтіндей болса, келесі адамды көмекке шақыру, өзіңді қинамау керек. Затты екі адам көтергенде әрекеттері сәйкесу, әсіресе, жерден алғаш көтергенде, жерге қойғанда бірдей қою керек.

Затты тізені бүкпей еңкейген күйі жұлқа тартып көтеру белді оңай шойырылтады. Бұл омыртқа аралық табақшаға түсетін қысымның тым ауыр болуынан. Егер осындай кезде бел бөлімін бұратын болса, көтерген зат қанша жеңіл болса да бел шойырылады, тіпті, омыртқа аралық табақшаның өсуі де мүмкін. Мұндағы себеп, еңкейгенде омыртқа аралық жапсардың алды тарылып, арты кеңиді. Омыртқа аралық табақша ырықсыз түрде артқы өсіндіні басады, артқы тік сіңір қысса, омыртқа аралық табақша оңай өседі. Егер осы кезде бел бұралса омыртқа аралық табақша бір жанындағы сіңірсіз бөлімге қарай ығысып, өсік оңай пайда болады. Омыртқаны бұрап орнына түсіру әдісі, осы барыстың керісі болып табылады.

Жайшылықта үнемі қолмен сумка көтеруге және иықпен көтеріп жүруге тура келеді. Қолмен сумка көтергенде омыртқа бағаны бір бүйірге қарай қисаяды да, бел сегізкөз бөлімінің бұлшық еті тепе-тең күш ала алмайды. Мұндайда омыртқа аралық табақшаның зақымдалу мүмкіндігі көбейеді. Егер иықпен көтерсе, қолмен көтергенге қарағанда күш иіні аз болады да, омыртқаға күш тегіс түседі. Сондықтан қолмен көтергенге қарағанда иықпен көтергенге күш аз кетеді.

Сыртқа іссапармен немесе саяхаттап шыққанда қолмен ауыр нәрсе көтеру көп кездеседі. Егер жүктерді қолмен көтермесе болмайтындай жағдайда екі қолға бөліп көтерсе, бел бөлімінің тепе-теңдігі сақталады.

Шашты қарайтуға:

1) Қараланың бір талын ауызға салып сорып, бір күнде біреуін тауысу керек. Дәл осылай күніне бір талдан бір жыл сорса шаш қараяды;

2) Жаңа шекілдеуік (үзім болса да болады) 500 г. тазалап жуып, лайықты мөлшерде суда баяу қайнатқан соң, қоймалжыңданғанда оған көбігі алынған балдан 300 г. қосып жалғасты қайнатамыз да салқын жерде сақтаймыз. Мұны қасықпен күніне 2 рет жейді.

Алақанға шығатын теміреткіге немесе алақан түлеуге:

1) Аршаның бүрінен бір уыс алып қайнатып, алақанды булайды. Суы қанжылым күйге түскенде сол сумен қолды жуады. Бұл жағдай 1-2 аптаға жалғасқаны дұрыс;

2) Алақанға азырақ түкіріп, үстіне жарты бидайдай сынап салып, оны бір бармағымен ақырын уқаласа, бірте-бірте сынап жоғалып кетеді. Мұны алақанға сынап өлтіру дейді. Алақан теміреткісіне осы емді қолданса болады. Бұл кезде қолды сабынмен жумау, қолға су тигізбеу қажет.

Запыранға:

1) Науқастың запыраны тұтқиыл ұстап, қатты қиналса, 3 г. суды қайнаған сумен ішеді. Қайнаған су молырақ ішіледі. Жарты сағаттан соң кекірік пайда болып, асқазан қыжылы мен тырнап ауырғаны басылады;

2) Екі тал тауық жұмыртқасының қабығын кептіріп, талқандап електен өткізген соң, екіге бөліп күніне екі рет ішеді. Осылай бірнеше күн жалғастырылса запыраны сауығып кетеді;

3) 3-4 қасық күрішті таза жуып, суға қайнағаннан кейін, ұқсас мөлшердегі ащы шыққан шайға қосып ішсе, запыраны сауығады;

4) Жаңа сойылған жылқының жұмсақ қазысынан шикідей 3-4 жапырақ жесе, запыраны жалғасты қайталамайды;

5) Қанжылым су ішкізіп, қайта құстырып запыранды тазалау керек.

Асқазан қабынуға:

1) Екі жұмыртқаны шағып, ағы мен сарысын араластырып, одан соң тұшымаған 600 г. сұйық майға қосып, отта баяу қуырып, таңертең ашқарында жейді де, жарты сағат жатып демалады. Өркүні осылай бір реттен бірнеше күн қайталап қолданса, асқазаны ауырғаны сауығады;

2) Асқазаны қатты ауырса, меңдуананың талқандалған ұрығынан 1 г. ішу керек;

3) Көк можыны талқандап, електен өткізіп, 3 г. алып, ұқсас мөлшердегі мұзқант (нават) қосып, 1 рет ішеді. Осы бойынша 3 уақыттан 9 күн ішу керек.

Қышыма қотырға:

1) Ермен, қарағайдың қабығы, талдың қабығы, қалақайдың тамыры, адраспан, тұз (барлығы толық болуы шарт емес) сияқтыларды қосып, қайнатып жуыну керек;

2) 15 г. топин, 30 г. қарабұрыш, 30 г. қалампырды суда қайнатып жуынады;

3) Күйдірілген ашудас пен күйдірілген тотияйыннан 30 г. алып, оған 2 г. маргансопты қосып, 500 г. қайнаған суда ерітіп, дененің сыртынан жағады.

Демікпеге:

1) 5 дана усарымсақты ақтап, аз мөлшерде ақ шекер жаншып қосып, 2 қасық қайнаған сумен ыстық күйінде күніне 1 рет ішіп, жарты сағат демалып жатса, өнімі бірден байқалады;

2) Ерменді күйдіріп түтінін ішке сіміру қажет;

3) 750 г. сіркесу мен 150 г. ақ шекерді қосып, 500 г. мөлшердей қалғанша қайнатады да, 200 г. усарымсақты ақтап, ұсақтап турап, жоғарыдағы ерітіндіге қосады. Қайнауы жеткенде дереу оттан түсіріп, жылы жерде бір сәтке сақтаған соң, 25 г. мөлшерде күніне 3 уақыт ішеді. Осы өлшем бойынша көбейтіп жасауға да болады. Бұл дәрі сондай-ақ өкпе харектірлі жүрек дертіне де шипа болады. Тыныс жолының өзге ауруларына көрнекті өнім бермегенімен демікпеге жақсы әсер етеді;

4) Кендір жапырағының ұшын үзіп алып, кептіріп, темекіге қосып тартса, демікпе ұстаған кезде бірден өнім береді.

Созылмалы бүйрек қабынуға:

1) 1 сәрі бормидің (жүгері) шашағы мен 2 мысқал арпаның қылтағын қосып қайнатқан соң, дәкемен сүзіп суын ішу керек. Күніне үш уақыт, жарты ай немесе бір ай жалғастырса, науқас жазылады. Бұл кезде тұзды аз тұтыну керек.

Жеңіл күйікке:

1) Күйген жерді таңбау, басқа нәрсе тигізбеу, ашық ұстау, алғашында ащы шыққан шайды бүріксе, ашығаны мен ауырғаны басылады. Үздіксіз осылай жалғастырса ауырғаны басылады;

2) Күйген жерге ұнды тасқап себу керек. Жара жазылғанда үн өздігінен қопарылып түсіп қалады;

3) Бұғының қу мүйізін күйдіріп талқандап, електен өткізген соң, күйген жерге себеді. Мұның өнімі үн сепкенмен ұқсас болады;

4) Бет, ауыз күйсе дереу бір ешкіні сойып, шарбы майын күйген жерге таңып қою керек. Осылайша төрт сағатта бір рет алмастырып отырады. Бір рет істетілген шарбы майды қайнап суыған суға шылап, қайталай пайдалануға болады. Осылай істегенде тыртық қалмайды.

ҚҰРАН ТУРА ЖОЛ, игілік және шипа

Бисмиллаһир-рахманир-рахим!

Осыны ертең істеймін деп айтпа! Бірақ Алла қаласа жасаймын де. Адамдарға көркем сөз сөйлеңдер. Ысырап етпеңдер. Халал таза нәрседен жеңдер. Әке-шешеге жақсылық істеңдер. Әке-шешеге зекіме, сыпайы сөйле. Маған және әке-шешеге шүкір ет. Раббым әке-шешемді мәрхаметіңе бөлей көр де. Жақындарға, жетімдерге, міскіндерге қамқорлық жасаңдар. Жақсылық істеңдер. Кейбіреуге сынау үшін берген дүние сәні түріндегі нәрселерге көзіңді сүзбе. Таң намазын оқы. Намазды толық орында. Үй ішіндегі намазға бұйыр. Зекет беріңдер. Айт намазын оқы. Құрбан шал. Түнненоянып нәпіл оқы. Ораза парыз. Алланың саған берген дәулетімен ахирет жұртын

ізде де дүниедегі несібеңді де ұмытпа. Алланы өте көп зікір етіңдер. Басқа үйге рұқсат алмай үй иесіне сәлем бермей кірмеңдер. Аллаға құлшылық қыл.

Алла қаласа ғана болады. Бір істің болуын қаласа, тек қана оны «БОЛ» дейді. Сонда ол бола қалады. Алланың достарына қауіп-қатер жоқ әрі олар қайғырмайды. Алла ысырап етушілерді жақсы көрмейді. Өлексені, қанды, доңыз етін және Алладан басқаның атымен бауыздалғанды арам қылды. Алла жақсылық істеушілерді жақсы көреді. Алла жарылқаушы, шүкіршілікті бағалаушы. Шүкірлік етушілерді силаймыз.

Менен тілесе тілеушінің тілегін қабыл етемін. Ендеше олар да әмірімді қабыл етсін. Иман келтіріп, ізгі іс

істегендердің тілегін қабыл етемін.

Алладан жарылқау тілеңдер. Аллаға тәубе қылыңдар. Раббымыз дүниеде де ахиретте де жақсылық бер. Тозақ отының азабынан сақта. Маған даналық беріп, игілерге қоса гөр. Жанаттың Мұрагерлерінен қыл. Алла хикметті қалаған құлына береді. Кімге білім берілсе, оған көптеген игілік берілген болады. Кімді қаласаң сансыз несібе бересің. Жақсылық келсе Аладан. Алла қалаған кісісін өз нұрына бөлейді. Алла қалаған құлын есепсіз несібеге бөлейді. Құран тура жол, игілік және шипа.

Аударған Халифа Алтай
Іріктеген
Әбілбек Әкімқұлы

Ультрадыбысты зерттеу (УЗИ) арқылы құрсақтағы сәбидің ұл не қыз екенін білуге бола ма?

Жүктілік кезінде баланың қалай дамып, жетіліп жатқанын көру үшін дәрігерлер әйелдерді УЗИ-ге түсуге жібереді. Көп ерлі-зайыптылар сол УЗИ арқылы баланың кім екенін біліп жатады. Бұл шарияғатымызға қайшы емес.

Р а с , Қ ұ р а н д а «... жатырдағыларды (тек) Алла біледі» деген [1] аят бар. Тек бұл аяттың тәпсірін дұрыс түсіну керек. Ғұлама Мұхаммад бин Ахмад әл-Қуртуби (Ғижри 671/миладиді 1272 жылы қайтыс болды) бұл аятты былай түсіндіреді: «Аталмыш аят –

жұлдызға, не басқа нәрселерге қарап бал ашушыларды жоққа шығару үшін айтылған. Адамдар ұзақ жылдар бойғы тәжірибеге сүйеніп, құрсақтағы баланың ұл не қыз екенін білуі мүмкін. Десе де, мұндай әдістер де кейде жаңылысып жатады. Ал Алланың білуі еш қатесіз, нақты!» [2], – дейді.

Мұны біз өмірлік тәжірибелерден де жиі көріп жүрміз. Іштегі шақалақтың қыз не ұл екенін жүктіліктің тек 15-ші аптасында ғана анықтау мүмкін. Алайда, УЗИ кейде шақалақтың кіндігін ұл баланың жыныс мүшесіне

ұқсатып, шатастырып жатады [3].

Сондай-ақ, қазіргі заман ғалымдары жоғарыдағы аятты: «Аяттың меңзегені ғайыбты топшылап, әлі жаратылмаған баланы болжау. Ал іште жаратылып қойғаннан кейін баланың қыз не ұл екенін анықтау ғайыбтан хабар беру болып есептелмейді. Бұл тек Алла Тағаланың жаратып, белгілеп қойған нәрсесіне арнайы құралдар арқылы көз жеткізу ғана», – деп түсіндіреді [4].

Muslim.kz

АУРУДЫҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІ



ҚҰЛАҚТЫҢ ШЫҢЫЛДАУЫ

Құлақтың шыңылдауы – сырттай дыбыс естілмеген кездегі қалыпсыз дыбыс түйсігі, көбінесе, ол аурудың алғашқы белгісі болып табылады. Жүрек ауруы пайда бола бастағанда құлақтың шыңылдауы көбейеді. Яғни құлақ иірімі қызметінің бұзылуынан жүрек соғысы нашарлауы мүмкін.

Қан қысымы, қандағы май құрамы жоғары, әсіресе 50 жастан асқан орта жастағы адамдардың құлағы аяқ астынан шыңылдаса немесе шыңылдауы асқынса, адам денсаулығына мән беру керек. Өйткені, құлақ ішінің шыңылдауы орта құлақтың қабынуының алғашқы белгісі болса, құлақтың іші шағып шыңылдауы жоғары қан қысымы ауруына шалдығудың бір белгісі болуы мүмкін. Сондықтан құлақ шыңылдағанда, оған немқұрайлы қарамай, мамандардың кеңесіне жүгініп, тиісті ем қабылдау қажет.

ҚОБАЛЖУ

Қобалжу көп адамдарда тез басылып қалатын уақыттық аңыс. Үнемі басылмай қалыпты тұрмысқа ықпал жеткізгенде ғана ауыр деп саналады.

Әдетте екінің бірінде сасқалақтау, ойын шоғырландыра алмау, ұйқысы қашу, көп түс көру, жүрегі қағу, алақаны терлеу, қол-аяғы дірілдеу, іші өту, кейде тыныс алуы қиындау сияқты белгілер көп болады.

Қобалжу көбінде үрейленуден, зорығудан туындайды.

Қобалжуды емдегенде оны тудырған ортадан шығып кету, еркін қимыл жасау, бір мезетке дейін басылмай қойған кезде шипагерге айтып, қобалжуға қарсы дәрілермен емделу керек.

СЕМІЗДІК

Дене салмағы адамның қалыпты салмағынан 20 пайыз асып кету қалыпсыздық, 30 пайыз асып кету семіздік болады. Семіздік мына аурулардың белгісі:

Қалқанша без қызметінің төмендеуі. Бұл кілегей сұйықтығы ісігі деп те аталады. Денесі семіріп, майы жүйкесіне, шүйдесіне жиналып, беті толып, тырсылдап кетеді.

Косин күрделі ауруы. Мұнда бүйрек безі қызметі үдеп, қыртысы қалыңдап, секрация молайғандықтан бір сыпыра аурудың белгісі көрінеді. Беті толып, қызарып, қан қысымы жоғарлайды. Әйелдердің етеккірі тосылады немесе бұзылады. Ерлерде белсіздік пайда болады. Қарны-жоны семіз, аяқ-қолы арық болу «центрге» тартқан семіздік делінеді.

Аралық ми сипатты семіру. Жыныс



қызметі жаппай төмендейді. Шыжыңдық пайда болып, ми электр кескіндемесі (кардиограммасы) арқылы тексергенде қалыпсыздық байқалады.

Семіздіктен жыныс мүшесі тұрақсыз болу ауруы. Инфекция, өспе және сыртқы жарақат сияқтылардың зақымдалуынан тәбет, май секрециясы, жыныс безі қызметінде қалыпсыздық туылып, семіреді. Мойны, кеудесі, қарны, арқасы, құйрығы семіз, білегі балтыры арық болады.

Қантты несеп ауруы. Орта жастан асқаннан кейін қатты семіріп кеткендер қантты несеп ауруы бар-жоғына назар аудару керек. Осындай семіру пайда болған кезде дер кезінде дәрігерге қаралып тексерілу қажет.

БЕТ ТЕРІСІНІҢ ӘЖІМІ

Көздің төңірегінде доға тәрізді «күлкі әжімі» пайда болу – денедегі сіңір ұлпалары әлсірегеннің және есту қабілеті төмендегеннің белгісі.

Көздің астыңғы жағына жарты ай тәрізді білеуленген әжім түсу – бүйрек, қуық, жүрек ауруларының белгісі.

Мұрынның қырына «+» формалы әжім түсу – жұлын немесе бүйрек бөлімінде ауру өзгерісі туылғандығының белгісі.

Маңдайына әжім түскендердің шекесі ауырғыш болады.

Оң жақ бетіндегі әжім, сол жақ бетіндегіден терең болу – бауыр ауруының белгісі.

Маңдайындағы әжімдер бір-біріне ұласпай толқын сияқты болып тұрғандар – жабығу ауруына шалдығып, көңіл-күйі тұрақты болмайтындар.

Мұрыннан ерінге дейін ұзын, көлбеу әжім түсу – жүрек ауруының белгісі.

Маңдайына орақ формалы әжім түсу – аяғында ақау бар екендігінің белгісі.

Ерніне ұсақ әжім түсу – асқазан ауруының белгісі.

Аузының үстіңгі, мұрнының астыңғы жағына әжім түсу – гормон қимылының әлсіз екендігінің белгісі.

Иегіне және астыңғы ерніне әжім түсу – ішек, асқазан, геморрой ауруларының белгісі.

ӨКШЕ ІСУ

Терең вена қан тамырларында тосылу пайда болса, адамның өкшесі іседі және ауырады. Ауырған жақтағы балтыры ісіп, қол тигізбейді. Қартайған адамдар осы ауруға алғаш шалдыққанда, балтырының арт жағы ғана ауырады. Кейін келе өкшесінде сулы ісік пайда болып, балтырдың екі жағындағы бұлшық еттерді басқанда қатты ауырады.

Ревматизм сипатты буын қабыну. Бұл әйелдерде көп кездеседі. Буындарда ауру өзгерісі туылып, көбінесе қол-аяқ буындары шұғыл қозғалған кезде қатты ауырып, ісіп бастырмайды.



Қарғыс алма, алғыс ал



Сіздерге мың алғыс!

Мен 2010 жылдың 24 наурызынан бастап ем алып келемін. Қызым кекештенудің ауыр түрімен және мидың органикалық жетіспеушілігі, травмадан кейінгі энцефалопатиямен, өзін жалғыз бүйректің пиелонефриті, бүйрекке тас жиналу, қан қысымының көтерілуі, жүрек көптеген аурулардың түрімен емделдім. Нәтижесі өте тамаша. Адам басынан өткеріп өзі сезінбесе тілмен жеткізу мүмкін емес. Жасан Зекейұлы бір төбе.

Ең бірінші қабылдаған Бибигуль Нуртазаева, емдеген дәрігер Айгул Рахметова, Бибісара Кеңесқызы, Гүлсім сынды аяқсан қыздарымның әдептілігі, нәзіктігі, инабаттылығы, жылы лебізі, құрметі ерекше жерде қалдырды. Күзетші, тазалықшыларынан бастап өте мәдениеттілігін көрсетті.

«Жұмылғанда жұдырық бол
Көтергенде нық бол.

Халық алдында аласа бол
Ар алдында биік бол»! - деген бата тек осы ұғымға арналып айтылғандай.
Жақсылық көрген жеріңе еңбектеме жет деген гой. Бас ауырып балтыр сызда-са тек осы «Жас-Ай» Шығыс-тибет орталығына келемін. Сіздерге мың алғыс! 11-ші рет келудемін қаншама жеңілдіктермен емделдім.

Алла разы болсын!

Жасан ініме!

Барыңды беріп халқыңа
Демалуды білмедің
Ауыру меңдеп азасын
Жасып келген жандардың
Үміт отын үрледің
Шырақ жағып көңілге
Қайта әкелдің өмірге
Бір Алла қолдап ісіңді
«Бақытты бол» - өмірде
Көре алмаған көр соқыр
Кес-кестеп сенің жолыңнан
Балта алып шықса Батыраш
Жасан інім «жасасма»
Жақсылық көрген өзіңнен
Еңбектеп келіп жетседе
Ақихатын айтуға
Халықтың келер қасыңа!
«Елім»-деп келіп өзге елден

Қызмет еттің халыққа
Қиын-қыстау кезеңде
Бой бермедің нарыққа
Айтыңдаршы ағайын
Жасан інім «алып»па?
Халықтың қамын ойлайтын
Жасандай ұлды өсірген
Шәрипа анам «алып»па?
Жазасын берсін бір Алла
Көре алмаған наданды
«Жарқырай берсін маңдайың
Халық берсін бағыңды»!

212 палатада жатып
емделуші
Әлиева Ұлдар Әбденқызы
Қызылорда облысы
Шиелі ауданы

Азамат Жасан Зекейұлына!

Үміт оты сөнбейді екен қашанда,
Жазылам ба, аяғымды басам ба?
Даңқын естіп жүргенімде армандап,
Құдай қолдап жолықтырды Жасанға.

Жақсы еміш деген қандай газжап ат!
Арқалаған зор сенім мен аманат.
Қамқорлықпен емін тегін жасаған
Жасан неткен қайырымды азамат!

Абзал жанға бағын ашқан талайдың,
Риза болып, зор сеніммен қараймын.
Өміріне арқау еткен секілді
«Адамды сүй!»-деген сөзін Абайдың.

Болмаса да бауырым да, әкемде,
Бауырмалдық шексіз екен Жәкеңде.
Аңыз болған Шығыс Тибет шипасын
Алып келді алғаш Атамекенге.

Адал адам қалай елін сүймесін,
Халқын емдеп, салды алтын инесін.
Келген адам ауруынан айығып,
Кетіп жатыр.

Абыройы Алатаудай тым биік,
Білім-ойы көк теңіздей тұңғыш.
Күндей күліп ақ жүзі мен көздері
Қарағанда ғайып болар мұң-күйік.

Қыран құстай қалықтаған аспанда,
Ерліктері лайықты дастанға.
Айтқызбай-ақ дәл табады дертіңді,
Қолыңды ұстап тамырыңды басқанда.

Шын көңілмен емдейді екен жан асыл,
Ғылымда да ашқан талай жаңа сыр.
Өз ісіне жан-тәнімен берілген,
Сондай болар нағыз еміш жанашыр.

Ерінбестен еңбек етіп ел үшін,
Мейіріммен беріп жүрген қол ұшын,
Алтын қолды, кең жүректі, ақ жанды
Азаматты жырлау-менің борышым.

Адамдарға қайырымдылық жасаған,
Жасан-аңыз, Жасан-өлең, Жасан-ән.
Арашасы болған жұрттың, халықтың
Абзал жанға жар болғайсың, Жасаған!

Нұртас ИСАБАЕВ

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>

«ЖАС-АЙ»
медицина
орталығының
жаңа аяқтарымен
құттықтаймыз!

