



Республикалық  
Шығыс-Тибет  
медициналық  
ақпараттық  
журналы

# Жас-Ай

№ 3, тамыз, 2009 жыл

**Мақсұт НӘРІКБАЕВ:**

**Шығыс  
медицинасының  
негізі – табиғат  
заңдылығында  
жатыр**

6-7-беттер

**Ине емінің  
шипалық  
теориясы**

10-11-беттер

**Бедеулік пен  
белсіздіктен  
айығу**

14-17-беттер

**Созылмалы  
асқазан  
қабынуын  
емдеу жолдары**

20-21-беттер



**Мақсұт НӘРІКБАЕВ: «Әділет»**  
демократиялық партиясының төрағасы,  
заң ғылымдарының докторы, профессор:

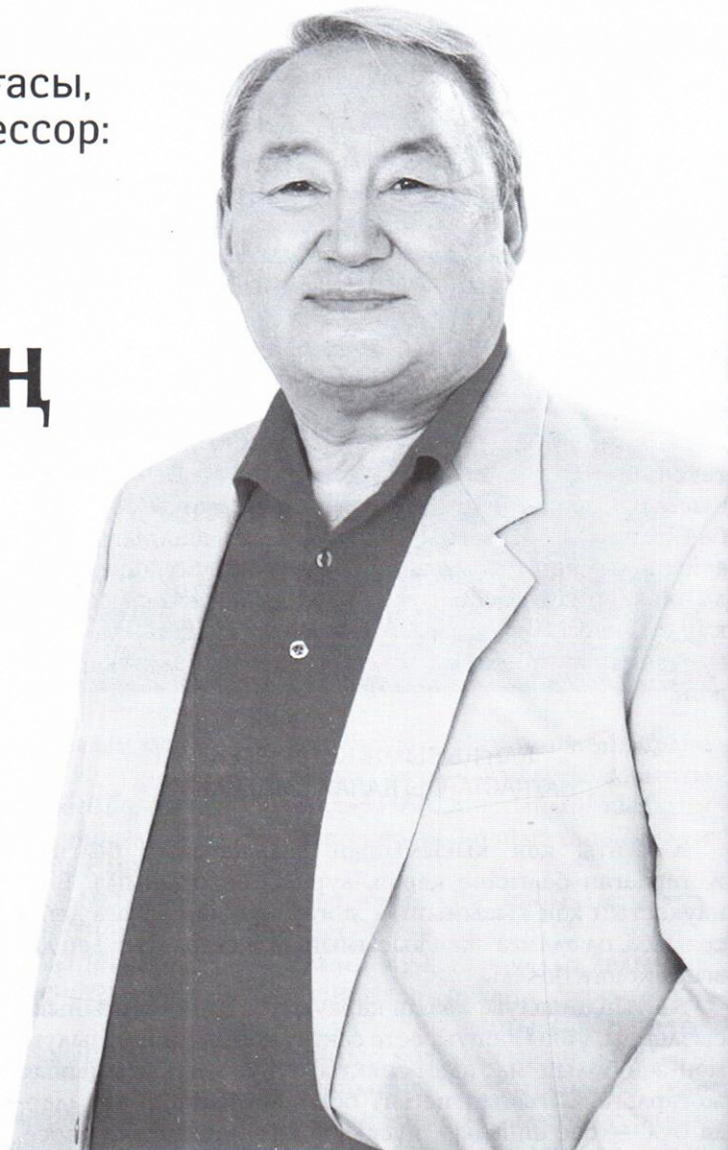
# Шығыс медицинасының негізі – табиғат заңдылығында жатыр

– Өз денсаулығыңызды қалай күтесіз?

– Денсаулығымға ұқыпты қарауға үйреткен мемлекеттік қызметте жүрген кездердегі арнайы тәртіп деп айтсам артық болмайды. Біздің елімізде мемлекеттік қызметтегілерге жылына ең кемінде бір рет дәрігерлік тексеруден өту талабы қойылған, сол талаптардың орындалуы белгілі ұжымдарда өткізілетіндігі баршаға мәлім. Менің мемлекеттік қызметтен кеткеніме 9 жыл болса да, сол тәртіптен шықпай жүрмін. Тіпті жылына бір рет емес, әр маусым сайын екі рет дәрігерлік тексеруден өтуді өзіме әдет етіп алдым. Меніңше, бұл әрбір адамға қажет деп есептеймін.

– Шығыс-тибет медицина орталығында біраз уақыт ем алдыңыз. Дәрігер Жасан Зекейұлының айтуынша, сіздің денсаулығыңыз өте жақсы, бірақ аурудың алдын- алу, қуат көздерін аштыру үшін «Жас-Ай» орталығына келіпсіз. Осыған қарағанда «Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде» деген қағиданы санаңызға мықтап сіңіріп алғандайсыз?

– Иә, бір-екі жыл бұрын, Жасан ашқан медициналық орталық туралы сол орталықта ем алған бірнеше адамдардан естіп, барғаным рас. Дұрыс айтасың бір аурудан арнайы ем алу үшін емес, «болуы мүмкін-ау» деген дерттің алдын алу үшін барған едім. Содан бері, құдайға шүкір, Жасан бауырымыз өзіме туған інімдей болып кетті. Менің риза болатыным – Жасанның өте жоғары деңгейдегі еңбекқорлығы. Тыным таппайды-ғой. Соның арқасында еңбегі жанып, жолы болып жүр. Меніңше, денсаулықты жақсы ұстау үшін ең қажеттісі – спорт, спорт және спорт! Мен әлі күнге дейін жеңіл атлетиканың кейбір түрімен, әсіресе жаяу жүрумен шұғылданамын. Таңертеңгілік 15-20 минуттық дене шынықтыру әрекеттерімді әлі тастаған емеспін. 15 жылдай болып қалды



– таңертеңгі жаттығудан кейін алдымен ыстық, содан кейін мұздай сумен жуынамын. Бұл – денсаулыққа өте пайдалы әдіс. Басқа спорт түрлерінен суда жүзу (көңілім көтеріңкі кезде 1000 метрге дейін малтап кетемін), атқа міну, тау шаңғысымен шұғылданамын. Қазіргі кезде гольфты үйренуді өзіме мақсат етіп қойдым. Әрине, спортпен шұғылдануды тамақ ішудегі тәртіптілікпен сәйкестіре білу керек. Ең біріншісі, тамақ ішуде ысырап болғызбау яғни тамақ көлемін шектеген дұрыс. Тіпті шариағат тәртібі бойынша да қарынның үштен бірі – тамақ, үштен бірі – су болса, үштен бірінде ауа қалу керек.

– Қазақстандағы Шығыс-тибет медицинасының дамуына көзқарасыңыз?

– Мұндай жақсы қадамды қос қолдап қуаттаймын. Өйткені бұл медицинаның негізі – табиғат заңдылығында жатыр. Ата-бабаларымыздың қазіргі кездегідей дәрігерлік орталықтар жоқ кезіндегі қолданған медицинасы, менің ойымша, шығыс-тибет медицинасына өте ұқсас болған. Өкінішке орай оны терең зерттеп, іс жүзіне асырып жүрген мамандарымыз жоқтың қасы. Ойлап қарасаң, тарихи, кешегі күндерімізде қазақ халқы ауырмаған, ауырса да ешбір ем қолданбағандай көрінеді.

Жасан бауырымыздың «Жас-ай» журналының бір бағыты осы тақырып болады деген үміттемін.

– Сіздің «Өмірдің қиын баспалдақтары» деген кітабыңызбен көзі қарақты оқырман жақсы таныс. Еңбегіңізде жастарға да біраз ой тастағансыз...

– Алла адамды өмірге келтіруді өз міндетіне алғанымен, өмір жолындағы қиын-қыстау жағдайлардан өту әдісін таңдауды адамның өзіне жүктеген. Яғни, бақытты не бақытсыз болу әрбір адамның өз қолында. Тіпті жіберген қателіктеріңнің өзіне дұрыс баға беріп, дұрыс әрекет жасасаң, қисайып қалуға жақындаған өмір баспалдағыңды дұрыстап алуға болады. Жастарға айтарым осы еді.

– Биыл Ата заңымыздың қабылданғанына 14 жыл болды. Заңгер ретінде Қазақстан Республикасындағы заңдарға, Ата заңымызға алып-қосарыңыз бар ма?

– Бүгінгі таңдағы мемлекетіміздің жеткен жетістіктерінің негізгі Ата заңымызды арқау етіп қабылданған заңдарымызда жатыр десек артық айтқандық болмайды. Әрине, қоғам – орнында тұрып қалатын жансыз зат емес. Ол – қозғалыстағы алып қондырғы іспеттес. Сол қондырғы қаншалықты күтім мен баптауды қажет еткендей қоғамның заңдылық негізі де өмір кезеңдеріне сай өзгертулер мен толықтыруларға мұқтаж болып отырады. Мен сол өзгертулер мен толықтыруларды қабылдағанда, әсіресе, заң орындауда қателіктер жіберілмесе екен деген ой көп мазалайды.

– Отандық жоғары оқу орындарының барлығы «ақиқаттың ақ жолындағы әділ заңгерлерді дайындап жатыр» деп ауыз толтырып айта аламыз ба?

– Әрине, айта алмаймыз. Біз мемлекеттімізді енді құрып, өтпелі кезеңде өмір сүріп жатқан жас мемлекетпіз. Егемендік алған осы жылдарымызда білім саласында да талай қателіктер жібердік. Сол қателіктер заңгерлер дайындау саласында да өз кесірін тигізбей қойған жоқ. Бірақ, соңғы жылдары білім беру, оның ішінде жоғары білімді мамандар дайындауда біраз шаруалар жасалды. Ал жасалатын шаруа әлі көп. Тіпті бүгін заңгерлер дайындау саласындағы сапа деңгейі бойынша бірінші орында тұрған біздің университетіміздің алатын белестері әлі де болса аз емес.

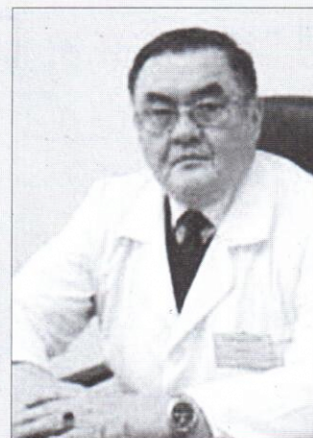
– Халық денсаулығын жақсартуға өзіндік үлес қосуды мақсат тұтқан, осы мақсатты жүзеге асыруда қанатын жаңадан қаққан «Жас- Ай» шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналына айтар тілегіңіз?

– Мұсылман дінінде ең сауапты іс – адам денсаулығы үшін берілген ақпарат. Сондықтан, бұл бастаған қайырылы істеріңізге сәт-сапар тілеймін әрі халықтың тән саулығы мен жан саулығын шаршамай дәріптейтін ғұмыры ұзақ, елмен етене журнал болуына тілектеспін.

Журналдың жолы болсын,  
Оқырмандарға толы болсын.  
Өнері өрге өрлеп,  
Құлашын кең сермесін.  
Күш қуаты мол болып,  
Биіктерге төрлесін.

Әңгімелескен Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Аман  
Жәмелұлы  
НҰРМАҚОВ,  
Медицина  
ғылымдарының  
докторы,  
профессор:



## «Жас-Ай» жарқырай берсін!

Халқымыз «Кісі елінде сұлтан болғанша, өз елінде ұлтан бол» дейді. Аспан асты елінде туып өскенімен озық шығыс-тибет медицинасын тәуелсіз Қазақстанға әкеліп, еліне еңбек сіңіріп жатқан Жасан Зекейұлы бауырымызға алғыстан басқа айтарымыз жоқ. «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы қазіргі нарық заманының қыспағына қарамай халыққа адал қызмет етіп келеді. Меніңше, мұндай орталықтарға мемлекеттен және басқа да әкімшілік органдардан үлкен қолдау қажет.

Шығыс-тибет медицинасы, соның ішінде, алтын ине терапиясы әлемде үлкен сұранысқа ие болғанымен, елімізде әлі күнге кеңінен насихатталмай келеді. Бұл жағынан Жасан Зекейұлының атқарып жатқан іс-шаралары ұшан-теңіз. Ол елімізге емдеудің жаңаша түрін ғана емес қызмет өтеудің тамаша үлгісін де көрсетті. Адам өміріне арашашы болу үшін емші өзіне көптеген жауапкершілік артады. Елдің сапалы ұрпақ өсіруі әрине осындай дәрігерлердің ұзақ жылдар бойы жинаған тәжірибесімен тығыз байланысты. Міне, білікті маман, ұлтын сүйетін патриот азамат ретінде Жасан Зекейұлы халықтың медициналық сауатын арттыру үшін «Жас-Ай» шығыс-тибеттік ақпараттық медициналық журналын ашып отыр. Журнал ұжымына шығармашылық табыс тілеймін. Өрелі ой, келелі кеңестерімен «Жас-Ай» жарқырай берсін!