



№5 (44)
2016 жыл

Жас-Ай

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТӘУЕЛСІЗДІГІНІҢ
25 ЖЫЛДЫҒЫНА, «EXPO-2017» - ТАРТУ!



**ЕЛОРДАМЫЗДА
«ЖАС-АЙ» МЕДИЦИНА
ОРТАЛЫҒЫ АШЫЛДЫ!**

10-11-БЕТТЕР



Құрметті Жасан Зекейұлы, ұлым Димақтың шап қуысында туа бітті кішкентай томпақ өспе бар еді. Сол өспе жыл санап өсіп келе жатқаны отбасымызды қатты алаңдатып отыр. Дәрігерлер жарық ауруы деп отыр. Белгілі бір көлемге барғанда ота жасаймыз дейді. Ұлымның уыз денесін жастайынан-ақ пышаққа тілгізгім келмейді. Сіздердің тибеттік емдік жүйелеріңізде бұл дертті отасыз емдей ала ма? Бұл жалпы қандай ауру?

*Гүлсара Байбосынова
ШҚО, Тарбағатай ауд.*

КӨК ЕТ СӨГІЛУ НЕМЕСЕ ЖАРЫҚ АУРУЫ

Негізі кез келген дәрігер алдына келмеген науқасқа оның жағдайын білмей тұрып, диагноз айта алмайды. Тек медициналық кеңестер беруге ғана мүмкіндік бар. Сіздегі дерт үшін де тек медициналық кеңес айта аламыз. Мүмкін ол сіз айтқандай жаман дерттің белгісі емес шығар... Сол үшін арнаулы тексерілуден өткеніңіз өте қажет. Жалпы, дәл сіздің ауруыңыздың клиникалық белгісіне ұқсас бізге жарық ауруымен келетіндер көп. Сіздің дертіңіз де мүмкін осы шығар...

Жарық ауруы іштегі ішектердің қалыпсыз сыртқа шығып кетуінен пайда болатын дерт. Бұл дертте көп жағдайда ен қалтасының тұсы ауырады. Жарық ауруы – құрсақ қуысындағы ағзалардың әуелгі орнынан жылжып, бүйірде туа немесе жүре келе пайда болған қуыс арқылы екінші құрсақ пердесі қалтасына енуі немесе дене сыртына бұлтып шығуы.

Жарық ауруының пайда болу себептері

Жарық ауруы негізі қарттарда көп кездеседі. Өйткені жасы келген адамдар тыныс жолының созылмалы қабынуы, қуық түбі безінің қалыңдауы, іш қату сияқты дерттермен көп ауырады. Ұзақ уақыт күркілдеп жөтелу мен үлкен-кіші дәреттің тосылуы себебінен адам қатты күшенеді де, құрсақ қуысына күш түсіп, ішкі ағзаларды бүйірдегі жұқа орындарға қарай ығыстырады. Кей жағдайда жүрек, өкпе, бауыр аурулары себебінен құрсаққа жиналған су да құрсаққа қысымды күшейтеді, еттер мен тарамыстар босап, төзімділігі әлсірей бастайтындықтан және оған семіру, ұзақ уақыт төсек тартып жату сияқты себептер қосылса, бүйір бұлшық еттері оңай қуырылып қалуына байланысты жарық пайда болады.

ЖАРЫҚ АУРУЫНЫҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ

Жарық болған адамның шап, бүйір, кіндік тұсы, ұма сияқты орындары бұлтып тұрады. Түрегеліп ұзақ тұрса,

көп жүрсе, шаршаса, қатты жөтелсе, шапшаң қимылдаса жарық айтарлықтай бұлтияды. Әдетте шалқасынан жатып қолмен сипап түзетсе, жарым-жартылай немесе толық орнына түседі. Сонымен қатар жарық болған орын ашып, сыздап, ауырып тұрады. Ал кейбір адамдарда ауырсыну белгілері байқалмайды.

ЖАРЫҚТЫҢ ТҮРЛЕРІ

1. Тума жарық. Бұл жарық толық жетіле алмаған қынап тәрізді өсіктің жабылмай қалуынан пайда болады.

2. Жүре пайда болған жарық. Бұл жарық көбінде, нәрестелердің қатты жылап, толық жетіле қоймаған бүйіріне күш түсіруінен пайда болады.

ЖАРЫҚ АУРУЫНЫҢ ЗАРДАПТАРЫ

Адамдар көп жағдайда «жарық жанға батып ауырмайды, сондықтан оны емдетудің қажеті жоқ» деп қарайды. Жарық алғаш пайда болғанда, шынында да жанға батып ауырмайды. Бұлтып шыққан жарық ісігін қолмен басып түзетсе орнына түсе қалады. Алайда уақыттың өтуімен ауру жағдайы асқынады, ісік барған сайын үлкейіп шаптан ұмаға түседі де, жүріс-тұрысқа ықпал жасайды. Асқынып белгілі деңгейге жеткенде жарық орнына түспейтін болады. Абайламаса, жарық қысылады да, бұлтиған ісік аяқ астынан ұлғаяды. Құсу, аурсыну, іш кебу сияқты белгілер пайда болады. Егер дерт кезінде ем-дом жасалмаса, жарық ішекті қысып, қан айналысын баяулатады. Сонымен ішек өлеттенеді. Егер осының кесірінен ішек инфекцияланса, токсин (денедегі удың қанға өтуі) деген ауруға тап болады. Қысылған жарықтың әсерінен дененің электроидтік тепе-теңдігі бүлінеді. Осының бәрі адам өміріне қауіп төндіруі мүмкін.

Жарық ауруын емдеу

Науқас адамның ауру жағдайы жеңіл болса, жарықты ұстап тұратын арнаулы белдік тартқаны жөн. Бірақ бұл дене қуаты

әлсіз қарттар мен операцияны көтере алмайтын науқастарға ғана лайық. Егер мүмкін болған жағдайда операция жасау ең дұрыс жол. Бірақ отадан бұрын көп жөтелуден, үлкен-кіші дәретте қиналудан, құрсағына су жиылудан, құрсақ бөліміне күш түссе, алдымен, соны емдеткен дұрыс. Өйтпесе операциядан кейін жарық қайта пайда болады.

Шап жарығы сәбилерде көп кездесетін аурулардың бірі. Әдетте 100 баланың біреуінде жарық болады. Нәрестелердің жарығы ересектерге қарағанда өзгеше болады. Сондықтан нәрестелердің жарығына ота жасатқанда, төмендегідей мәселелерге көңіл бөлген дұрыс.

1) Жарығы бар нәрестелерге 6 айдан соң, жасқа толудан кейін ота жасатқан дұрыс.

2) Жасқа толмаған нәрестелерде жарық пайда болып, ота жасауға тура келсе, шап түтігін ашудың қажеті жоқ. Жарық қалтасын жоғары жағына түйіп тастаса болады.

3) Ота үстінде нәрестенің психикалық шыдамын және қандауыр тиген орынның дақсыз жазылуын толық ескеру керек. Әдетте, құрсақтың ең төменгі тұсының тері жолағы бойынша кішкентай ғана тесік ашылады.



МАЗМҰНЫ

1

ҚАРА ҚҰМЫҚ ДИЕТАСЫ-
ПАЙДАЛЫ МОНОДИЕТА



5-бет

5

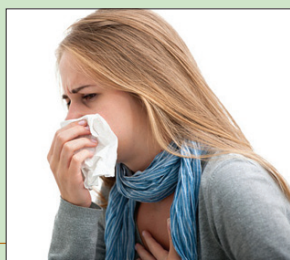
ДӘРІ - ШӨПТЕН
ШЫҒАДЫ



20-21-беттер

2

ҚАН ТҮКІРУДІҢ
СЕБЕПТЕРІ



6-бет

6

ТАБИҒИ БОЯУЛАР,
ҚЫНА



26-27 беттер

3

ТІС ҚАЙРАУ НЕДЕН
ТУЫНДАЙДЫ



9-бет

7

ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕР



32-бет

4

ЕЛОРДАМЫЗДА «ЖАС-АЙ»
МЕДИЦИНА ОРТАЛЫҒЫ
АШЫЛДЫ



10-11-беттер

8

АС – АДАМНЫҢ АРҚАУЫ



37-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

ТІЛ ӨНЕЗІНІҢ ҚАЛЫПСЫЗДЫҒЫ - КӨП ТҮРЛІ АУРУДЫҢ БЕЛГІСІ

Адам сәл жайсызданғанда ауру алдымен тіл өңезінен сигнал береді.

Ақ өңез. Тілге ақ талқан сияқты өңез жиналып қалу – уытты ыстықтан болатын оба ауруының белгісі деп қаралады. Тіл өңезінің қалың, ақ, жылтыр болуы тыныс жолының созылмалы қабынуының, бүйрек қабынуының, демікпенің, тыныс жолының кеңеюінің белгісі болады. Бұл кезде жөтел қақырық молаяды. Тілдің ортасын ақ өңез басып кету – он екі елі (бармақ) ішек қызметінің қалыпсызданғандығынан дерек береді.

Сары өңез. Ас қорыту жүйесінде түрлі ауруы бар адамдарда, асқазан, ішектің созылмалы қабынуында, асқазан жарасы, бүйен қабыну, дағдылы іш қату, ас қорытуы нашарлау қатарлы асқазан-ішек қызметі бұзылғандардың тіліне сары өңез пайда болады. Сары өңездің қалың-жұқалығы аурудың ауыр-жеңілдігіне байланысты.

Әртүрлі жедел жұқпалы ауруларда, айталық таралғыш менингит, В типтегі менингит және сүзек дифтериясы ауруларына шалдығып, әрі дерт асқынған кезде тілде сары өңез пайда болады және ауыр дәрежелі өкпе қабыну, бауыр қабыну ауруларына шалдыққан кезде де, тілінде сары өңез пайда болады.

Қызу ауруы. Қызу ауруына шалдыққандардың тілінде көбінде сары өңез пайда болады. Адамның дене температурасы жоғарылаған кезде, денедегі сұйықтықтың жұмсалымы жоғарылап, сілекейі азайып, ауыз қуысы құрғап, қабынудан пайда болған секрациялар мен микро заттар тілге жиналып, өсіп-өнетіндіктен тіл өңезі сарғайып кетеді.

Күреңіту. Тіл өңезінің күреңітуі өт немесе қақпа вена қан тамырлары жүйесі қызметінің қалыпсызданғандығының белгісі болуы мүмкін.

Қызару. Тілдің сол жағының ерекше қызарып кетуі – ұйқы безінің алғашқы қабынуының белгісі болы мүмкін.

Тілдің күйіп шаншып ауруы көп түрлі себептерде пайда болады. Айталық рухани ауртпалықтың ауырлауы, қамығу, ішкі күйзеліс, В витаминінің жетіспеуі, аллергия қатарлылар.



НӘРЕСТЕЛЕРДІҢ ҚОРЫЛДАУЫНА НАЗАР АУДАРҒАН ЖӨН

Балалардың қорылдауы көп кезігетін жағдай. Көп адамдар мұны баланың жақсы, тәтті ұйықтағандығының белгісі деп есептейді. Іс жүзінде мұндай емес. Қайта ол аурудың бір түрлі белгісі. Балалардың қорылдауының ең көп кезігетін себебі – өсу денешігінің қатты семіріп кетуінен болады. Көп жағдайда өсу денешігінің семіріп кетуі қабынудан пайда болады. Мысалы, ангина, мұрын қабыну ауруы сияқты. Қатты семіріп үлкейген өсу денешігі мұрын қуысын бітеп алып, тыныс жолы тарайғандықтан бала ұйықтаған кезде қорылдайды. Қорылдау баланың денсаулығына және бет әлпетіне ықпал жасайды. Ата-аналар баласы қорылдағанда емханаға апарып тексертіп, себебін анықтатып, қажетті емдік шаралар қолданғаны дұрыс.



ЕРІН ӨЗГЕШЕЛІГІНЕН АУРУ БЕЛГІСІН БІЛУ

Әдетте сау адамның ерні қызарып, албырап тұрады. Егер ағзаңызда дерт пайда болса, ерінінде әртүрлі өзгешелік пайда болады.

Ерін ағару. Ерін ағару талықсудан, қолқа қақпақшасының толық жабылмауынан және қан аздықтан пайда болады. Ерін ағару жатыр ауруынан да пайда болуы да мүмкін.

Ерін қызару. Еріннің қып-қызыл болып кетуі жедел қызу ауруынан пайда болады. Көкбауыр қызбасы, тамақсау қатарлылардан да ерін қызарады. Көп жағдайда еріннің бөртіп қызаруы жасырын әлсіздік ауруына жатады. Егер үстіңгі ерін қызарып, астыңғы ерін бозарып тұрса, жүек, бүйрек қызметінің қалыпсыздығының белгісі. Еріннің ал күрең болуы қан ұйығандықтан болады. Бұл өкпе-жүрек аурулары барларда, айталық ревматизм сипатты жүрек ауруы, тәж тәрізді артерияның қатаюынан болған жүрек ауруы, өкпе ісігі т.б. ауруы барларда көбірек кезігеді.

Ерні қызарып құсу – асқазан қызуының белгісі. Ерні қан қызыл болып кету – қызба ауруының белгісі болады.

Ерні қараю. Ерні қарайып, кеберсу – аурудың салмақты, қатерлі болғандығының белгісі. Ерні жиектері қарайып кету – көбінесе бүйрек қызметі тоқтағандықтың белгісі болады. Еріннің кеберсіп қараюы – арықтағанның белгісі. Ал ерні қошқыл тартып, теңбіл болып кетсе, ас қорыту жүйесінде ауру бар екендігінің белгісі болады.

Жоғары ерні теңбілденіп қараю – созылмалы жоғары бүйрек безі қызметі қатаюының белгісі. Ерін қараю – геморойдың кесірінен болады.

Қарақұмық – жылу мен ылғал сүйетін, бір жылдық, кейде көп жылдық аса пайдалы дақыл. Оның құрамы дәрумендерге өте бай. Көмірсу, ақуыз бен майлар, фосфор, калий, темір, аминқышқылдары, йод, цинк, бор, магний, рутин, зат алмасу процесіне қатысатын В, Р дәрумендері бар. Кейде ауызекі тілде Менделеев кестесінің жарты элементі қарақұмықтың құрамында деп те айтылып жатады. Ол пікір де артық айтылғандық емес деп санаймыз. Қарақұмықтан жасалған ұнның құрамындағы майлардың ерекше қасиеті – адам организмінен холестеринді шығаратын лецитиннің болуы. Қарақұмық ұнын жоғарғы сұрып бидай ұнымен салыстырғанда калий, кальций мен темірдің мөлшері жоғары болады.

Тамақтану адамның өмірлік қажеттілігі болып табылады. Бұл арада дұрыс тамақтану деп анықтап айтқан жөн болар. Өйткені көпшілік жапа шегіп жатқан артық салмақ ең алдымен дұрыс тамақтанбаудың салдарынан туындайды.

Отандық, шетелдік диетологтардың көпшілігі артық салмақтан арылтып қана қоймай басқа да оң нәтижелер беретін қарақұмық диетасын ұстануға кеңес береді. Жасұныққа (клетчатка) бай бұл жарма ағзадағы токсиндер мен артық суды сыртқа шығарады. Сондықтан қарақұмық диетасын тек арықтау үшін ғана емес, ағзаны тазалау үшін де ұстауға болады.

Қарақұмықтың тек өзін ғана тұтынатын диета өте нәтижелі көрсеткіш береді. Он күнде 10 кг дейін салмақ тастап, ағзаны зиянды токсиндерден әбден тазартып алуға болады. Ал кейбір адамдар үшін, арасына аз уақыт салып қайталап ұстап жатқан жандарға 5 күндік уақыт та жетері анық. Тек қарақұмық қана тіске басылатын болғандықтан психологиялық жақтан ауырлау болатыны анық. Қарақұмықты қанша жесең де шектеу жоқ. Ал бірақ нәтиже ол ауырлыққа тұрарлық.

Қарақұмықты тұз, дәмдеуіштер салмай, май, сүт, тұздық құймай, бұға пісіріп алуға болады. Қырек немесе үстінен қайнаған ыстық су құйып, таңға дейін қалдырыңыз (толығырақ төменде).

Тағы бір әдісі 200 г қарақұмықты бірнеше рет қайнаған ыстық сумен жуып, содан соң 500 гр. қайнаған су құйып, қақпағын танертеңге дейін жауып қою керек. Сіңірілмеген артық суын төгіп тастап, жей беруге болады.

Сондай-ақ қосымша мынадай кеңестер де бар екен:

Ұйқыға жатардан 5 сағат бұрын тамақтану керек;



ҚАРА ҚҰМЫҚ ДИЕТАСЫ – ПАЙДАЛЫ МОНОДИЕТА

Суды көбірек ішіңіз (1,5 литрден көп);
Судың сыртында қантсыз көк шай ішуге болады;

Қарныңыз қатты ашса немесе іш қататын болса, жатардан 1 сағат бұрын 1 стакан майсыз айран ішуге болады;

Сонымен қатар айран мен қарақұмықтан тұратын диета да кеңінен танымал. Түнге қарай 200 грамдай қарақұмықты ыдысқа салып, қайнаған сумен бірнеше рет жуып алып, судың орнына, 500 грамм мөлшерінде айран құйып, таң атқанша бықтырып қояды. Айранды бойына сіңірген қарақұмық әлдеқайда тойымды болады да, аштық сезімі бола қоймайды. Айран мен қарақұмық қоспасы мамандардың пікірінше асқазан-ішек жолдарын тазалауда таптырмайтын өте пайдалы тәсіл. Өйткені кеуі де өте пайдалы азықтықтарға жатады. Қарақұмықтың құрамында жоғарыда атап кеткеніміздей көмірсу, ақуыз бен майлар, фосфор, калий, темір, аминқышқылдары, йод, зат алмасу процесіне қатысатын В, Р дәрумендері бар. Ал айранның құрамында ақуыз, кальций, В және А дәрумендер тобы жинақталған. Егер айранның өзін де күнделікті ас мәзіріне кіргізетін болсақ, бауыр қызметі жақсарып, артық тұздардан арылып, аллергиялық сырқаттардан да арыла аламыз.

Айран мен қарақұмыққа даршынды (корица) қосу арқылы зат алмасуды, асқазан-ішек жолын тазартуды тездетуге болады.

Қарақұмық диетасы қандай ауруларға ем болады?

Қарақұмық диетасы арқылы артроз, артрит сынды буындардың созылмалы ауруында; түрлі теру аурулары кезінде; бауыр мен өт жолдарын тазалауда, денедегі артық суды шығаратын қасиетіне орай ісіктерден арылуда; қаназдық пен жүрек қан тамырлары жүйесінің ең көп тараған ауруларының бірі – гипертения (тамыр тонуы реттелуінің бұзылуынан туған артериялық қысымның көтерілуі) кезінде, жүрек ауруларында нәтижелі көрсеткіштерге жетуге болады.

Қарақұмық құрамындағы мол дәрумендер мен микроэлементтер шаш,

тырнақ, тері жасушаларының да жаңарып, жылтырап, берік болуына ықпал етеді.

Қарақұмық диетасынан шығу

Бұндай монодиетадан кейін калориялы әдеттегі ас мәзіріне бірден ауысуға болмайды. Диета біткеннен кейінгі бір апта бойы майлы, қуырылған, ащы тағам жемеген жөн. Оның орнына ақуызға бай, майсыз тағамдарды мәзіріңізге енгізіңіз. Тамақты бұда дайындаған дұрыс. Тағамның тұзын аздап салып, күн өткен сайын біртіндеп қосуға болады. Сонымен қатар ұн тағамдары, тәттілерге де шек қою керек. Аздаған мөлшерде тек қара шоколадтың дәмін татуға болады.

Диетадан кейінгі екінші аптада да ас мәзірін қадағалау керек. Бұл уақытта аздап көмірсудан қосуға болады. Онда да көкөністер, жарма мен майсыз сүт өнімдері түрінде ғана.

Артық салмақ қайтадан мазаламас үшін ас мәзірін қадағалап, дұрыс тамақтануды қолға алу керек. Фаст-фуд тағамдары мен алкогольді, тәтті газды сусындардан аулақ болған жөн.

Кері әсері бола ма?

Қарақұмық диетасы кезінде қант мен тұз толықтай ас мәзірінен алып тасталынаындықтан, бас ауруы пайда болуы, қан қысымында қандай да бір ауытқулар болуы мүмкін. Глюкозаның жетіспеуінен мидың жұмыс істеу қабілеті төмендеуі мүмкін. Сондықтан да аздап ұмытшақтық, шаршау, әлсіздік болады. Бұндай жағдайларда диетаны тоқтату керек.

Ескерту: қарақұмық диетасын асқазан жарасы, қант диабеті сынды ауруға шалдыққан жандарға және бала емізетін әйелдерге ұстауға болмайды!

Қорыта айтсақ, қарақұмық диетасы арқылы барлық ағзаға керек дәрумендерді ала отырып, көптеген аурулардан айығып, сымбатты мүсін мен сұлу келбетті болуға толық мүмкіндік бар.

Жанна ИМАНҚҰЛ,
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА

ҚАН ТҮКІРУ ЖӘНЕ ОЖЫҢ СЕБЕПТЕРІ

Қан түкіру адамның өкпе тарамыстары зақымдалып, қан айналымының бұзылуынан пайда болады. Зақымданған өкпеге жиналған қан жөтелгенде сыртқа шығады немесе қақырықпен араласып түседі. Мұндай белгілер өкпе түтікшелерінің кеңеюі мен туберкулез ауруында көп кездеседі. Қан түкіру қақырықта қан жолақтары араласып немесе таза қан көпіршіктерімен айқындалады. Жөтелмен тәулігіне 100 мл-дан артық қан шықса, оны өкпеден қан кету дейді.



Өкпе артерияларының немесе бронх қан тамырларының жүйесі қан түкіру көзі болып табылады. Қан түкіруді физикалық күш түсу немесе атмосфералық қысым, инфекция немесе инсоляция әкеледі. Сонымен қатар қан түкіруге кейбір тыныс алу мүшесінің аурулары, соның ішінде қабынулар, ісік аурулары, жүрек-қан тамыр аурулары, кеуде клеткасының жарақаты, аутоиммундық аурулар себеп болады. Өкпе ауруында қан түкіру өкпе тінінің өкпе қан тамырының ыдырауының; қан тамыр қабырғасы бүтіндігінің бұзылысымен жүреді. Қан түкіру туберкулез, бронхоэктаз, өкпеге суық тию (пневмония), өкпе абсцесі, өкпе рагінің белгісі болып табылады. Қан түкіру жүректің сырт қос жармалы қабықшасының стенозында да кездеседі.

ҚАН ТҮКІРУДІҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ:

1. Өкпеге ыстық немесе суық жел типі зақымдану арқылы өкпе каналдары бұзылғанда;
2. Қатты қайғыру, ашулану арқылы бауыр қызметі нашарлап, ішкі ағзалардың қызметінің бұзылуынан;
3. Ұзақ уақыт науқастанып, ыстықтың түспеуінен, өкпе тарамыстарының серпімділігі төмендеп, қан айналымының жақсы болмауынан;
4. Өкпе тарамындағы тұнбалардың азаюынан.

ҚАН ТҮКІРУДІҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ:

Науқастың дене қызуы көтеріліп, жөтел дауысы ащы, тереңнен шығады. Қабырғаның іш жағы мен жотасы шаншып ауырады. Ауыз қуырылып, тіл қызарып, тілдің жіңішке қызыл тамырлары жиі соға бастайды.

Жөтелгенде қан аралас қақырық шығады. Қан ашық қызыл түсті болады. Ауыз кеуіп, тамағы қаңсиды, бетінің ұшы қызарып, ыстық тер шығады.

ҚАН ТҮКІРУГЕ ҚОЛДАНЫЛАТЫН ЕМДІК ШӨПТЕР:

Қара сағақ

Өкпе туберкулезінің зардабынан қан құсуға, тамақ сіңбеуге қара сағақ 5 мысқал, иісті жалбыз 5 мысқал, у сойқы қабығы 1 сәрі, өгей шөп 3 мысқал, қара андыздан 2 мысқалды суға қайнатып, суына сиыр сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

Түймешік кәріқыз

Қан түкіру, қан құсу, қанды несеп ауруларына түймешік кәріқыз 5 мысқал, қымыздық 1 сәрі, алабота ұрығынан 5 мысқалды суға қайнатып, түйе сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

Арша

1) Қан құсуға, қан түкіруге, қан сиюге арша жапырағынан 1 сәрі, қара андыз 5 мысқал, қызыл мия тамырынан 5 мысқалды суға қайнатып, суына түйе сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

2) Етеккір мөлшерден тыс көп келуге арша жемісі 5 мысқал, қожа шөп 1 сәрі, түймешік кәріқыздан 5 мысқалды суға қайнатып, суына бие сүтін қосып, күніне 3 рет ішкізеді.

Тікен қурай

Қан түкіру, үлкен дәреттен қан кету, қан құсу ауруына тікен қурай 5 мысқал, рауғаш тамыры 5 мысқал, петрушкадан 5 мысқалды суға қайнатып, суына сиыр сүтін қосып, бір күнде 2 рет ішкізеді.

Алабота

Өкпе туберкулезінен жөтеліп қан түкіруге, бойы бұзылып қанды несеп келуге алабота ұрығы 3 мысқал, жапырағы 1 сәрі, итмұрын жемісінен 1 сәріні қосып, қуырып қарайтып, онан соң суға қайнатып, суына қара шекер салып бір күнде 2 рет ішкізеді.

Шүкір (үлкен жапырақты кермек шөп)

Асқазан ауруы зардабынан қан құсуға шүкір 5 мысқал, адыраспан 2 мысқал, итмұрын тошынынан 1 сәріні суға қайнатып, суына бие сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

Құрт шөп

Өкпе туберкулезі салдарынан жөтеліп қан түкіру, қан құсу, дене қуаты әлсіреуге құрт шөптен 1 сәрі, сұңғыла 2 сәрі, алтай бегі 1 сәрі, ақжүрек 5 мысқал, саранадан 1 сәріні суға қайнатып, суына қой сүтін қосып бір күнде үш рет ішкізеді.

Кершулан

Бұл шөп Алтай тауларында болады. Бұл шөптің дәрілік рөлі күшті.

Қан құсуға кершулан жапырағының тамыры дәрі болады. Жапырағы мен тамырын кептіріп талқандап, жапырағынан 1 сәрі, тамырынан 1 сәрі қосып қайнатып бір күнде 4 рет ішеді.

Қасқыр жем

Өкпе туберкулезі, ішек туберкулезі, тамақ асты безі туберкулезі ауруларына қасқыржем 1 сәрі, арша жемісі 1 сәрі, ақ жүрек 2 сәрі, ит мұрын 2 сәрі, шетен жемісі 2 сәрі, қалампыр 1 сәрі, қызыл мия тамыры 2 сәрі, сынап 1 сәрі, құрт шөп 5 мысқал, сырдан 5 мысқалды қосып талқандап, лайықты ара балына араластырып, 1 мысқалдан оқ дәрі жасап, 1 күнде 2 рет жегізеді. 40 күнді бір емдеу мерзімі етіп белгілейді.

Борпылдақ саңырауқұлақ

Мұрыннан қан тоқтамағанда борпылдақ саңырауқұлақтың насыбай ретінде атқызады, онан соң басты суық орамалмен танады. Осылай істегенде қан тоқтайды.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
проф., мед. ғыл. докторы

Панкреатит - ұйқы безінің қабынуы

Түрлері. Жедел және созылмалы болып бөлінеді.

Ұйқы безі (pancreas) – асқорыту мен зат алмасуға қатысатын дене мүшесі. Ұйқы без ферменттері іштегі ақуыз, май мен көмірсуды қорытуға, ал гормондары (инсулин, глюкагон) қандағы глюкоза деңгейін реттеуге қатысады.

Панкреатиттің пайда болу себептері: тамақты шектен көп жеу, майлы тамақ пен ішімдікке әуестік, өт-тас ауруы.

ПАНКРЕАТИТТІҢ БЕЛГІЛЕРІ

Жедел панкреатиттің белгілері:

- Ауру сезімі. Сол жақ немесе оң жақ бүйір асты, белдемелі тұрақты, шаншитын немесе сыздайтын ауру сезімі.

- Дене температурасының көтерілуі, қан қысымының тұрақсыздығы.

- Бетінің түсі: алғашында бет түсі бозарған, кейін сұр-жер түстес.

- Құсу. Запыран өтпен құсу ауруға жеңілдік бермейді.

- Іш өту немесе іш қату. Жедел панкреатитте ас дұрыс қорытылмай, нәжіс иісі нашар болады.

- Ентігу, тілдің сары өңезделуі.

- Іш кебу.

- Терінің көгеруі.

- Көздің ақ қабығы мен терінің сарғаюы.

Жедел панкреатит кезінде «жедел жәрдем» шақырып, стационарлы ем алу керек.

Созылмалы панкреатит белгілері:

- Тамақтан 15 мин кейін пайда болатын, бірнеше сағаттан тәулікке дейін созылатын, іштің жоғарғы жағында ауру сезімі.

- Құсу, жүрек айну, іш өту, іш кебу, салмақ жоғалту.

- Тері мен көздің ақ қабығының сарғаюы.

Созылмалы панкреатит емі:

1. Диета сақтау. Майлы, ащы тамақты, алкогольды қатаң шектеу керек.

Инетерапияда ем жасалынатын нүктелер:

V43-Гаохуаншу

V 20-Пи-шу

V23- Шэнь-шу

P7- Ле-цюе

F13- Чжан-

мэнь

J4-Гуань-юань

E33- Инь-ши

R3-Тай-си

R6- Чжао-хай

RP3- Тай-бай

RP4-Гуань-сунь

TR4-Ян-чи

Задержка психо-речевого, психо-моторного, речевого развития у детей

В последнее время отношения в психоэмоциональном развитии детей в Казахстане в разы возросло. Задержка речевого развития (ЗРР) тормозит развитие мышления (ЗПРР), и напротив врожденные неврологические заболевания тормозят развития речи у ребенка.

Признаки ЗРР:

- в 4 месяца: ребенок не реагирует на слова и на жесты, не улыбаются;

- в 8-9 месяцев: отсутствие лепета;

- в 1 год: ребенок почти не издает звуков;

- в 1,5 года: не говорит простых слов («мама», «папа»), не воспринимает и не реагирует на слова;

- в 2 года: знает ограниченный набор слов, но не повторяет за другими.

- в 2,5 года: не может составить предложение;

- в 3 года: не понимает рассказов взрослых, говорит слишком быстро или слишком медленно.

Дети с ЗРР или ЗПРР отличаются гиперактивностью, невнимательностью, слабой памятью. Физически слабо развиты, могут иметь

ДЦП.

Причины ЗПРР:

-Болезни матери во время беременности (инфекция, отравление, травмы)

-Гипоксия плода;

-Тяжелые роды, травма ребенка при родах;

-Перенесение ребенком тяжелых инфекций и травм в раннем возрасте;

-Генетические, хромосомные заболевания;

-Неправильное воспитание ребенка;

-Тяжелая психическая травма в раннем возрасте.

При ЗПРР лечение нужно начинать как можно раньше и комплексно (невропатолог, логопед, иглорефлексотерапевт).

Лечение восточно-тибетской медициной:

Рефлексотерапия – это воздействие на биологические активные точки мозга, нейрорефлекторные зоны. Оно позволяет восстановить работу ЦНС в тех участках, где она была нарушена.

Дополнительно в качестве лечения делается точечный массаж, направленный на стимуляцию мимических мышц лица и шеи, благодаря чему ребенку становится легче произносить звуки и их сочетания.

Точки на которые нужно воздействовать при иглорефлексотерапии:

1) E 6-Цзюе

2) E 7-Ся гуань

3) E 4-Дицан

4) IG 17-Тяньжун

5) GI 4-Хэгу

6) E 44-Нэйтин

7) J 23-Лян гуань

8) E 36-Цзусаньли

9) RP 6- Сан инь дзяо

Бірінші үстіне бірі орналасқан 35 омыртқа сүйектері омыртқа бағанын құрайды. Омыртқалардың арасында қоймалжың сұйық өзектің айналасы шеміршек тіндерімен, омыртқа аралық дөңгелектер арқылы бекітілген. Омыртқа аралық дөңгелектер (дискілер) қозғалған кезде амортизаторлық рөл атқарып тұрады. Адам шамадан тыс ауыр зат көтергенде немесе құлағанда, қалыпсыз дене әрекеті кезінде салмақтың ең көп бөлігі осы дискілерге түседі.

ОМЫРТҚА АУРУЛАРЫН ЕМДЕЙТІН БІРЕГЕЙ ОРТАЛЫҚ



Медицинада адамдардың көбі денедегі зат айналым үдерісі бұзылып, омыртқа аралық дискілердің қоректенуі жақсы болмаса омыртқа ауруларына жиі шалдығатыны дәлелденген. Адамдар 20 жасқа келгеннен бастап, біртіндеп бел өзегіндегі қоймалжың сұйықтық азайып, қоюлана бастайды. Осы себепті де диск жұқарып, фиброздық шеміршек нашарлайды. Сондықтан омыртқа аурулары 20 жастан тіпті одан да жас кезден бастап-ақ пайда бола беретін күрделі ауру. Адам денесіне түскен ауыр күш пен белге суық тию, қалыпсыз дене әрекеттері омыртқа ауруын туғызатын басты себептер болып саналады.

Елімізде жыл сайын 40 мыңнан астам адам осы омыртқа сүйектерінің түрлі дәрежеде зақымдануынан бел ауруларына шалдығады. Шығыс-тибет медицинасы бойынша омыртқа ауруларын емдеу көбінде отасыз атқарылады. Арнаулы нүктелерге ине қою арқылы ем жүргізу тибеттік емдеу әдістерінің ішіндегі ең ұтымдысы. Инемен адам денесіндегі қозғалыс жүйелерін тітіркендіріп, қоздыру арқылы омыртқа сүйектерінің сыртқа, ішке не екі жағына тайып кетуін, сондай-ақ, омыртқа өзегіндегі қоймалжың сұйықтықты қалпына келтіруге болады.

Шығыс-тибет медицинасында омыртқаны емдеудегі тағы бір маңызды тәсіл – адам денесіндегі жанды нүктелерге инеге қосымша пульс және нүктелі массаж жасау арқылы ем жүргізу. Адамның бойында 700-ге жуық жанды нүктелер бар болып, жүйке тамырларының ұштары осы нүктелерге жалғасқан. Әдетте, наукастар ем қабылдау кезінде 100-ден астам жанды нүктелеріне емдік ине және емдік массаж жасатуы керек. Қытай емшілері көпшілікке жария ете бермейтін «өмір өзегі» деп саналатын үш нүктенің екеуі омыртқа бағанының ішкі жағына орналасқан. Олар: Миңь-миңь-шиуе (ming men xue, L2). Я-миңь-шиуе (ya men xue, DU15) 6 Шын-чиуе-шиуе.

Миңь-миңь нүктесі омыртқа бағанын бойлаған түзу сызықтан ауытқымай 2-бел омыртқа қанатының астына орналасқан болып, бүйректі қуаттандырушы нүкте ретінде қаралады. Ал Я-миңь нүктесі бірінші мойын омыртқа сүйегінің арасына, миңь-миңь нүктесімен бір түзу сызық бойына орналасқан.

Шығыс халқы «өмір өзегі» санайтын нүктелердің үшіншісі – Шын-чиуе-шиуе (shen que xue). Кіндіктің тура ортасына орналасқандықтан, көп жағдайда бұл нүктеге ине салынбайды, массаж да жасалынбайды. Тек шөппен қыздыру емі жүргізіледі, немесе хассы магниті қойылады. Шын-чиуе-шиуені адамды қуаттандырушы нүкте десе де болады. Өйткені, бауыр, көк бауыр, жүрек, өкпе, бүйрек сынды бес ағзаның қуаттық қызметі осы нүктеге тығыз байланысты. Шын-чиуе-шиуе кіндікке орналасқаны себепті де, адам денесіндегі сыртқы кеңістікпен ішкі ағзаларды байланыстырушы жалғыз нүкте. Омыртқа жүйесіндегі басты байланыс нүктесі Шын-шу. (shen shu, BL23) Бұл нүктенің қызметі бұзылған жағдайда адам ағзасында әртүрлі ауру пайда бола бастайды. Ол екінші бел омыртқа қанатының екі жағына 1,5 сун жерде орналасқан. Сонымен қатар 4-бел омыртқа қанатының астында орналасқан Яу-янь-гуань (yao yang guan, DU3) нүктесі мен құймышақ сүйекке орналасқан Ба-ляу (ba liao, BL 31-34) нүктелері де бар. Аталған нүктелерге жасалған массаж омыртқа сүйектерінің қозғалыс икемділігін арттырып, омыртқаларға жиналған тұзды тарқатуға, арқа бұлшық еттерінің серпімділігін арттыруға өте пайдалы.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығында жоғарыда таныстырылған екі емдік шараны қолданумен қатар наукастар үшін арнаулы электронды тарту төсегі әзірленген. Бұл төсек арқылы зақымданудан болған омыртқа ауруларын, аяқ буындарының ұюын ұтымды емдеумен қатар түрлі буын сүйектерінің шығуын орнына келтіруге болады.

Наукас электронды тежегіш төсекте жатқызылып, кеудесі мен жамбасы жеке-жеке мықты орамамен бекітіледі де, 15-20 келілік тартылыс күші арқылы бір қалыпты тартылыс емін қабылдайды. Наукас жағдайының ауырлығына байланысты бір тәулік бойы тартылыс емін қабылдау қажет болатын жағдайларда кездеседі. Алғашында бұған үйренбеген наукас, тартуды тоқтатып, аздап дене әрекетін жасап,

тынығып алған соң қайта жалғастыра алады. Әдетте, наукас жағдайы біршама жеңіл адамдар өз дене салмағынан 10kg артық тарту күшімен бір сағат бойы ем қабылдауы керек. 1-2 апта аралығында 3 рет тарту емін қабылдап, осылайша 15 күн жалғастыруы тиіс. Омыртқа аралығына сіңір қысылған, омыртқааралық шеміршегі өскен наукастар бұл емнен соң өздерін жайлы әрі рахат сезінеді. Наукастардың қажеттілігіне қарай төсектің бұдан басқа да екі түрі медицина саласында кең қолданысқа ие.

1. Электронды массажды тарту төсегі. Бұл төсек арқылы наукастарға тарту емін жүргізумен қатар, нүктелік массаж да қатар жасалады. Осы арқылы тибеттік дәстүрлі емдеу әдісінің екі түрін қатар қолдануға болады.

2. Көп бағытты тарту төсегі. Төсектің басқа төсектерден өзгешелігі, оның беті үш бөлікке бөлінген. Бас, кеуде және аяқ бөлігі. Төсектің төменгі бөлігі қозғалыста болатындықтан наукас денесінің төсекке қажалуынан сақтайды. X, Y, Z бағыттары бойынша, жеке-жеке тарту қабілетіне ие бұл төсек наукастардың омыртқа сүйектеріне нүктелік тарту емін жасауда ең өнімді жабдық саналады.

Электронды тарту емін бір рет қабылдаған наукас үшін әр жолы тарту күші 10 кг-ға арттырылып отыруы керек. Осылайша қажет делінген тарту салмағына жетуі тиіс. Төсекті пайдалануда біздің орталықтың мамандары өздері қадағалап, тексеріп отырады. Мойын омыртқаларының таюы, мойын сіңірлерінің жұлынды басып қалуы, омыртқаның, белдің қисайып өсуі, омыртқаларға қысылып қалған жүйке талшықтары сынды омыртқа ауруларын емдеуге арналған бұл құрылғы, наукас жататын төсек, тарту жабдықтар және тарту күшін есептеу машинасы сынды үш бөліктен тұрады. Жапон елінің озық технологиясы негізінде жасалған бұл төсектің емдеу өнімділігі 95 пайыз болып, наукастарға кері әсері жоқтығымен де ерекшеленеді.

Мамырбек Төкеш

Тіс қайрау неден туындайды

Тісті қайрау, шықырлату әдетін медицинада бруксизм деп атайды. Көбіне бұл әдет ұйықтап жатқанда қайталанады. Сондай-ақ тіс қайрау балалар мен жасөспірімдер арасында ересектерге қарағанда көп кездеседі. Бұл әдет олардың жақ сүйектеріне күш түсіріп, тістердің қисайып өсуіне алып келеді. Мұнан кейін бет пішіні өзгеріп, жақ сүйектерінің қисық бітуіне алып барады.

Тіс қайрауға көбіне тек жағымсыз әдет деп қарап, оның аурудың белгісі болуы мүмкін екендігіне мән бере бермейміз. Түнде тісімді қайрап, шықырлатамын деп емханаға, ауруханаға жүгінетін адам жоқтың қасы. Статистикалық мәліметтерге жүгінсек адамзаттың 8 ден 31 пайызға дейінгі сандық мөлшері бұл әдеттен зардап шегеді екен.

Ұйқы мезгілінде тіс қайрау үлкен мидағы бір бөлім жүйке жүйенің қалыпсыздығынан, нәзік жүйке тамырларының шаршауынан туындайды. Ұйқы мезгіліндегі тіс қайрау мен күндізгі еріксіз тіс қайрау бірте-бірте ауырлап, қалыпты жағдайға айналып отырады. Мұны созылмалы дерт деп айтуға әбден болады. Бұл жоғарыда айтқанымыздай бірнеше түрлі болып келеді. Біріншісі, ұйқы мезгілінде тіс қайрау. Бұл әдетте мамандар жағынан түнгі тіс қайрау деп аталады. Бұл өзіне сезілмегенімен, айналасындағы адамдардың жүйкесіне қатты әсер етеді. Екіншісі, күндізгі тіс қайрау. Бұл әдетте өзі де абайламаған жағдайда қатты тістене қалатын жағдай. Бұл кезде тіс қайраған секілді дыбыс та білінбейді. Бірақ, бұл да тіс қайраудың бір түріне жатады. Үшіншісі, жоғарыдағы екі түрлі жағдай бір адамның бойынан көрініп отырады. Ұйқы кезіндегі тіс қайрау бірнеше секундтардан минутқа дейін жалғасып, бірнеше рет қайталануы мүмкін. Тіс қайралудан бөлек жақ сүйектері мен ауыз қуысында, тіл, қызыл иекте ауырсыну байқалады. Үнемі қайралған тістің эмаліне, яғни қорғаныш қабатына зақым түсіп, тісжегі пайда болады.

ТІС ҚАЙРАУДЫҢ СЕБЕБІ

Жүйке жүйесінің аса сезімталдығы, психикалық шаршау, көңіл-күйдің төмендеуі, ашулану, ызалану; Асқазан-ішек жолы ауруларынан; Қалыптан тыс шаршау; Ритмсіз, қалыпсыз тұрмыс әдеті; Денедегі кейбір дәрумендердің кемшін болуы салдарынан әдетке айналып кеткен, қалыпты құбылыс.

Бұлардың бәрі бірте-бірте ауыр дертке шалдықтыруы әбден мүмкін. Сол үшін де бұл әдеттен арылуға асыққан жөн.

5-7 жасар балалар арасындағы тіс қайрауға көбіне ішектегі құрттар себепші болады деген де қорытындылар бар. Ұйқы кезінде асқазан ішек жолында жылан құрттар актив режимге көшіп, баланың аузынан сілекей бөлініп, тісін шықырлатып мазасы кетеді. Қанша тамақ жесе де тойымсыз қалыптағы бала, еш семірмейді, терісі сарғыш тартады. Дегенмен, соңғы кездегі зерттеулер, тістің қайрауына ішек жолы құрттарының еш әсері жоқ деген де пайымға келген. Түсінде тісін шықырлатып ұйықтайтын балаларды психологқа

қаратудың да пайдалы екені анық. Өйткені бала түсінде қорқынышты нәрселер, үрейлі жайттар көріп мазасыздануы да мүмкін.

Ұйықтағанда тістердің шықырлануына тағы бір себептердің бірі бойды кернеген ашу, ыза болмақ. Бұл жайт тек жас балаларда ғана емес ересек адамдарда да байқалады.

ТІС ҚАЙРАУДАН АРЫЛУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Адамның өзін-өзі тыныштандыруы, сабырлы болуы басты шарт. Бұл енді өзіңізді жеңуден басталады. Күнделікті жұмысты қалыпты етіп орналастыру, қалыптан тыс шаршауды бәсеңдету; үлкен мидың шаршауынан сақтану, ұйықтар алдында аса күрделі ой-қиялға берілмеу, азықтық қуаты жоғары тағамдарды ғана тұтыну, темекі тартудан сақтану, ұйықтар алдындағы жатын бөлмесінің ауасын тазарту; ұйқыда тіс қайраған адамды оятып жіберу де өнімді тәсіл. Бұлай болғанда үздіксіз тіс қайрау барысында қалыпсыздыққа еніп бара жатқан жүйке жүйесін де оятуға болады.

Бұдан өзге ең өнімді тәсіл мамандардан кеңес сұрап, дәрі-дәрумендер тұтыну. Қазір бұл әдет-ауруды емдеу үшін күндіз және түн мезгілінде тістердің қайралған кезіндегі бүлінуден сақтайтын тіс қаптары жасалады. Күндізгі мен түнгі қаптардың арасында өзіндік айырмашылықтары болады. Бұларды міндетті түрде стоматологтың кеңесімен, өлшемімен барып жасап кию керек. Олар киген адамға еш ыңғайсыздық сезілмейтін етіп жасалуы керек. Өз бетімен таңдау тіс пен жақ сүйектің құрылысына

әсер етеді.

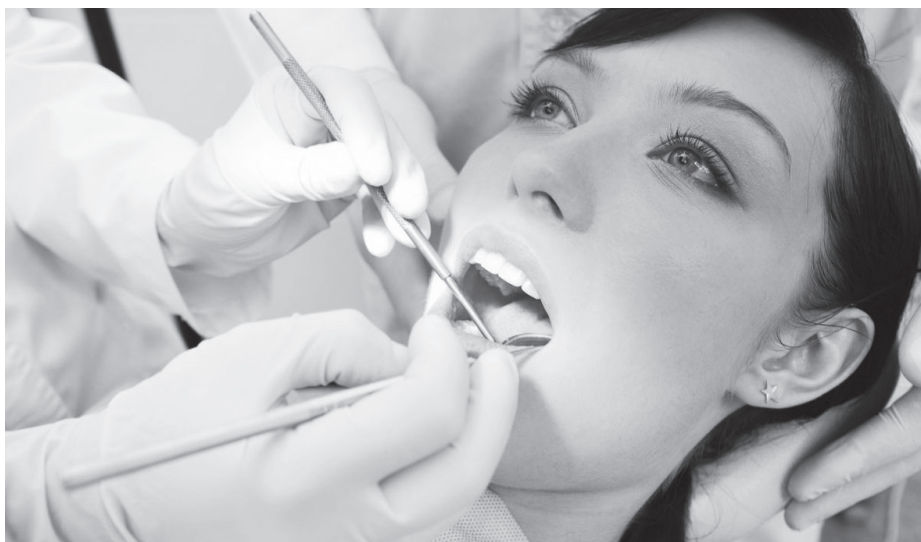
Бұл қаптар әрине, тіс қайрауды емдеуге арналмаған, дегенмен, тіс пен жақ сүйекті травма алудан барынша қорғап тұрады.

Сондай-ақ адам күнделікті монотонды күйбеңге толы әрекеттерден бойын бір уақыт аулақ салып, өзін-өзі тыныштандыруға, демалдыруға тырысу керек. Музыка тыңдау, кітап оқу, серуендеу, суға шомылу, жанды жадырататын шөп шайларды ішу сияқты жан дүниемен қатар ағзаға жайлы әсер ететін әрекеттерді жиі жасап тұру керек.

Күндіз де, түнде де тісі шықырлап, қайралудан әбден жапа шеккен жандар міндетті түрде психологқа барып, жүйелі ем алып шығуы керек. Ересек адамның бала кезден жалғасты болып келе жатқан әдетінің түп негізі бала кезде алған үрей мен қорқыныш салдарынан да қалып қоюы мүмкін. Сондай-ақ күнделікті қаржы жетпеушілік, ыңғайлы жұмыс таба алмау, үйлі-жайлы болудағы қиыншылықтар да жүйкені қоздырып, осындай еріксіз әрекеттерді туындатуы мүмкін. Гипноз бен психотерапия негізінде адам жылдар бойы мазасын алып келген әдеттен құтылуына болады.

Сондай-ақ әлемдік медицинада тіс қайрауға өнімді де нәтижелі ем беретін әдіс аккупунктура екені дәлелденген. Бұл ретте еліміздегі бірден бір шығыс медицинасы негізінде алтын инемен емдейтін «Жас-Ай» медицина орталығы екенін айта кету керек. Ине емі барысында науқас тек тіс қайраудан ғана емес, жалпы ағзаға күшқуат беретін энергия көздерін ашып, жұмыс істеуден қалған өлі нерв жасушаларының қызметін қалыпқа келтіріп, сергектік пен жинақылықты сезінеді.

**Жанна ИМАНҚҰЛ,
Бибісара ҚАЛИЕВА**





**«Жаңа Түркияның Білім және технологиялық даму стратегиясы»
атты ғылыми конференцияда
академик Жасан Зекейұлының сөз сөйлеу сәті**

Ел егемендігінің 25 жылдығына арналған мерекелік іс-шаралар республика бойынша қарқынды ұйымдастырылып жатыр. Осы жалпыхалықтық шараға медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, Вена Халықаралық университетінің «Құрметті профессоры», Халықаралық «Сократ» атындағы орденнің, құрамына 193 мемлекет кіретін Біріккен Ұлттар Ұйымының Халықаралық «Құрмет белгісі» орденінің иегері Жасан Зекейұлы Елордамыз – Астана қаласынан «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының филиалын ашып, Қазақстан Республикасы тәуелсіздігінің 25 жылдығына таза табиғи ем түрлерін қолданатын, заманауи емхананы тарту етуде.

Дені сау адам – тарихына тамыр жіберіп, отаншыл, рухты болды. Дені сау адам – ғылым мен техниканы бағындырады. Дені сау адам – халықаралық, әлемдік деңгейдегі жетістіктерімен елінің атын шығара алады. Яғни, дені сау адам – мемлекеттің ең басты байлығы. Ұлттың ұлт боп сақталуы қан тазалығы, ой азаттығында болса, оны сақтап қалу үшін талмай еңбек ету керек. Қажырлы еңбек отанға деген құрметтен, елге деген ерен сүйіспеншіліктен ғана туындаса керек. Олай болса, 2016 жылдың қазан айының 26 жұлдызы күні Астана қаласында ашылған «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығы тәуелсіздігіміздің ширек ғасырлық мерейтойына ерекше тарту болуымен қатар ұлт болашағына арналған бастама.

Сондай-ақ, «Жас-Ай» медицина орталығы филиалының Астана қаласында ашылуы негізінде орталық басшысы Елбасы ұсынған «100 нақты қадам»

Ұлтжоспарындағы «Жалпыға бірдей Еңбек қоғамына – 20 қадам» бағдарламасы бойынша жұмыспен қамтуды мақсат етеді. «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының Астана қаласындағы бөлімшесінің де аз уақытта іргесі бекіп, қанатын кеңге жаятыны сөзсіз. Бұл сөзімізді 2004 жылы Алматы қаласында шаңырақ көтерген сәттен бастап қызметін бір уақыт та тоқтатпаған, ел сеніміне ие болған «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының жеткен жетістіктері негізінде айтып отырмыз.

Сол уақыттан бастап атқарылған шексіз, телегей еңбек орталықты ел құрметіне бөледі. Қазір «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы еміне шипа таба алмай жүрген сан мыңдаған науқастардың арманын жүзеге асырып, республикамыздың түкпір-түкпіріне, алыс-жақын шет елдерге танымал.

12 жыл бойында халыққа үзбей көрсетіп келе жатқан емінің арқасында 50 мыңнан астам науқас ем алып, сауықты, 10 мың адам тегін емделді. 3500-ға жуық отбасы осы орталықтың сапалы емінен бала сүю бақытына ие болды, қаншама инсульттан салданған адамдарды орнынан тұрғызды, мешел (ДЦП) балаларды дертінен айықтырды.

Емделіп шыққан жандардың көпшілігі ауруынан айыққаннан кейін еңбекке араласып, отбасына қамқор болып, елінің рухани және материалдық байлығының еселеп көбеюіне үлестерін қосып келеді. Халық денсаулығын сақтауда, халық демографиясына айрықша еңбек сіңіріп жатқан орталық осы 12 жылдан аса уақыт аралығында өзінің халыққа керек екендігін, өміршеңдігін толық дәлелдеді.

Таза, адал еңбек пен ұлтын ерек-

Елор медици

ше сүйген жүрек қана биік шыңдарға құлаш ұра алса керек. Олай дейтініміз, алғашқы қызмет жолын аядай үш бөлмеде бастаған Алматы қаласында ашылған орталық бүгінде заманауи медициналық құралдармен жабдықталған бес қабатты ғимаратқа, лабораториялық, ғылыми жұмыстар атқарылатын зертханасы, алпыс жатын орны, шынығу залы, асханасы бар ірі медициналық орталыққа айналып отыр.

Ел игілігіне арнап, өзі негізін қалыптастырған «Жас-Ай» медицина орталығын сан мыңдаған медицина мамандарының ішінен жүзден жүйрік, мыңнан тұлпар болып, қара үзіп шыққан Жасан Зекейұлы қарапайым халыққа қолжетімді ете білді. Медициналық кластер жүйесі негізінде алғаш болып қызмет көрсетуді бастаған да «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығы.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы түрлі диагнозбен келген науқастарға нәтижелі ем жүргізумен қатар, үзбей ізденіс жасап, ғылыми зерттеулермен жүйелі түрде шұғылданады. «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының ғылыми зертханасында магниттік жасуша негізінде жасартатын электронды «Жасарту аппараты» құрастырылды. Бес мың жылдық тарихы бар шығыс медицинасының емдеу жолдарын заманауи техника құралымен ұштастыру арқылы, көп жылғы ізденістер нәтижесінде жеткен жетістік қолданысқа ұсынылып отыр.

Медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлының жетекшілік етуімен ашылған үлкен медициналық жаңалық аурудың көпшілігі дерлік жүйке жүйесіне түсетін салмақтан болатынын ғылыми тұрғыда нақтылап берген болатын.

Сондай-ақ, осы жылдың 3-6 қазан аралығында Түркияның Анкара қаласында 83 мемлекеттен жиналған 214, Түркиядан 109 ғалым қатысқан әлемдік деңгейдегі, маңыздылығына орай Түркия Президенті Режеп Тайып Ердоған қатысқан «Жаңа Түркияның Білім және технологиялық даму стратегиясы» атты ғылыми конференция өтті. Ғылым мен технологияның өткені, бүгіні, болашағы, энергия өндіру мен басқару, нанотехнология, санды технологиялар саясаты сияқты күн тәртібінде өте маңызды тақырыптар қозғалған конгресте Қазақстан Республикасының атынан профессор Жасан Зекейұлының ба-

Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігінің 25 жылдығына, «EXPO -2017» - тарту!

дамызда «Жас-Ай» на орталығы ашылды

яндама жасап, ғылыми жаңалықтарын таныстыруы, тың идеялар көтеруі халқымыз үшін үлкен абырой болды. Бұл өз кезегінде ғалымның ізденімпаздығының бір дәлелі.

Ал біздің елімізде келесі 2017 жылы өте ауқымды, «жасыл экономиканы» дамытатын, жаңа технологиялар мен инновациялар ұсынылатын «EXPO-2017» халықаралық көрменің өтуі жоспарланып отыр. «EXPO-2017» көрмесін өткізу елімізге ірі инвестиция тартуға мүмкіндік туғызып, халықаралық деңгейде алға жылжуда үлкен қадам болмақ.

«Дамудың жалғыз ғана шарты – ізденіс» деген қағиданы басшылыққа алатын «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы әлемдік аренада еліміз жеткен жетістіктерді паш ететін, болашақты жобалаудың жаһандық үлгілерін жария ететін «EXPO-2017» көрмесін қолдайды.

Орталық басшысы – Жасан Зекейұлының тағы бір ерекше қасиеті қоғамдық өмірдің барлық салаласында өз із-бедерін қалдырып келе жатуы. Ол өзінің басты қызметі – дәрігерліктен бөлек жалпыхалықтық іс-шаралардан ешқашан шеттеген емес. «Жас-Ай» Шығыс-тибет орталығы қазақ жеріндегі медицинаға жаңадан амал-тәсілдер енгізіп, осы жаңашыл бастаманың оң нәтижелерін танытуда қарқынды еңбек етіп қана қоймай, қоғамдық істердің жаршысы, жақсы шаралардың ұйтқысы болып келе жатыр.

Ел үшін атқарылып жатқан абыройлы жұмыстарының өз деңгейінде бағалануына 193 мемлекет мүше әлемдегі ең ірі бірлестік БҰҰ атынан халықаралық «Құрмет белгісі» орденінің табыс етілуін айта аламыз.

«Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының басшысы Жасан Зекейұлы жылда 9-мамыр жеңіс күні қарсаңында ардагерлермен кездесу өткізіп, дастархан жайып қазыналы қарттардың жүрек түкпіріне үңіледі. Жыл сайын қарттар үйіне барып, қаржылай, көмек көрсету де үрдіске айналған. Жасан Зекейұлының осы риясыз көмегін бағалаған «Қазақстан Республикасының Ардагерлер ұйымы» осы жылдың мамыр айында 81 кеңес мүшесінің бірі етіп Жасан Зекейұлын сайлады.

Салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығы өз қаржысына 8 жыл бойы үзіліссіз «Жас-Ай» медициналық-



ақпараттық журналын шығарып келе жатыр. Журналдың әр санында орталықтан алған емнен жазылып шыққан, қатарына қосылған жандардың риясыз ақ тілектерімен қатар медицина саласындағы ғылыми жаңалықтар, дәстүрлі халық емдері, шөп дәрілер туралы ақпараттар басылады. Бас редактор бағанында Жасан Зекейұлына сұрақ арнаған жандар легі де толостаған емес. Қоғам қайраткерлері, ғалымдар мен мемлекет қызметкерлерімен сүбелі сұхбат ұйымдастырып келе жатқан «Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналы білікті басшының іскерлігі арқасында өз бағытындағы бірден бір баспасөзге айналды.

Жасан Зекейұлы жылдам әрі жалпылама таралатын әлеуметтік желілерге видеоматериалдар тарататын «Жас-Ай» медиа-орталығының заманауи бағыттағы қызметіне де бағыт беріп, жол сілтеп отырады.

Телерадионың Мақат Садық, Бейсен Құранбек сынды серкелерінің арнайы шақыртуымен жасалған бағдарламалар рейтингісі жоғары бағдарламалар тізіміне енсе, «Қазақстан Ұлттық арнасы», «Алматы», «Білім және Мәдениет», «Асыл арна» телеарнасындағы Жасан Зекейұлымен болған сұхбаттар мен хабарлар ең жиі қаралғандар санатында екен. «Егемен

Қазақстан», «Айқын», «Ана тілі», «Алматы ақшамы», «Заң», «Түркі әлемі» сынды халыққа жаппай танымал, үздік басылым беттерінде, өңірлік, облыстық баспасөзде «Жас-Ай» орталығы және Жасан Зекейұлы туралы мақала-сұхбаттар жетіп артылады.

Сондай-ақ, академик Жасан Зекейұлының жүріп өткен өмір жолы және «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығы туралы осы күнге дейін бірнеше кітап басылып шықты. Нақтырақ айтсақ, «Шығыс-Тибет шипагері – Жасан Зекейұлы», «Сөнбес сәуле», «Жарқырай бермек Жасан әлемі», «Ізгіліктің ізі бар», «Тектілік тегеуріні» сияқты деректі-көркем кітаптар өз оқырманын тапқан.

Денсаулық жаршысы, ізденімпаз ғалым, қоғам қайраткері – Жасан Зекейұлы Елордамызда мақсаты нақты, міндеті нық, талабы зор үлкен шаңырақтың уығын тіктеп, биік белестерге бет алды. Әр қыры әр түрлі сәуле шашатын алмас тас секілді қай жағынан болса да талантты да, талапты Жасан Зекейұлы бастаған халық үшін игілікті жобаның жолы – нұрлы, бағыты – оң болсын дегіміз келеді.

**Жанна Иманқұл – журналист,
«Ақпарат саласының үздігі»
белгісінің иегері**

ҚЫЗЫМ МЕКТЕПТЕ БІЛІМ АЛАТЫН БОЛДЫ!

Мен – Созақбаева Марал Қызылорда қаласынан келдім. 2011 жылдан бері қызым – Төлепберген Гүлайымды емдетіп келемін. 2016 жылы шілде айында 9 курсқа келгенімде Жасан Зекейұлы «Қызың тәуір болып қалды. Енді тамыз айында бір рет келіп ем алып кет» деді. Осы аралықта Қызылорда қаласында гармон анализдерін тапсырып, эндокринолог дәрігерге де қаралдық. Ол кісі де қызымның гармондары дұрысталып, өздігінен өсетінін айтып қуантып тастады.

Қызым – Гүлайым 2003 жылы дүниеге келген. 2009 жылы қызымды 1-ші сыныпқа апардым. Мектепке барсам, менің қызым мүлде кішкентай, басқа балалар кәдімгідей одан ірі. Содан емханаға барып, қызымның өте кішкентай болуының себебін сұрадым. Дәрігерлер тексере келе, қызымның жасы 6-да болғанымен, сүйегі 3 жастағы кезінде қалып, өспей қалған деді.

Мұны естігенде жаным қатты қиналды, шашым да бір мезетте ағарып кетті. 2010 жылы квота арқылы Астана қаласындағы «Ана мен бала» орталығына барып, толық тексеруден өткенде, қызымның СТГ гармон жетпегендіктен ойлау қабілеті дамымай қалған, бұлшық еті қатаймаған, жүрегі 2,5 мм тесік екенін анықтады. Қызымның өздігінен өсе алмайтындығын, қолмен гармон укол салу керектігін айтты.

Содан кейін 2010 жылы нордитропин гармон екпесін 19 күн салдық. Сол уақытта қызымның көзі ұясынан шығып,

жас тоқтамай ағып, көру қабілеті нашарлап кетті. Педиатр дәрігер дереу екпе салуды тоқтатты. «Не істеймін?», «Қайда барамын?» деп жүргенде 2011 жылдың қазан айында бір кісі: «Жас-Ай» клиникасына бар деп кеңес берді. Сол орталықта Қытайдан оралған мықты білімді профессор бар деп жөн сілтеді.

2011 жылы қазан айында жиналып, осы клиникаға келіп, Жасан Зекейұлының қабылдауында болдық. Бұл кісінің қабылдауында болғанда «бір ауыз жылы сөздің өзі ем» деген сөздің шындығына көзім жетті.

Ол кісі: «Қызыңды емдеп жазып беремін. Еш уайымдама. Тек сабырлы болыңдар» деді. Сол бір сөз қуат берді, сол бір сөзге сеніп уайым да азайды. Алғашқы курс ем алғаннан бастап, қызым буынға бөліп кітап оқыды, жүрегі ауырғаны тоқтады. Жасан Зекейұлы: «40 күн сайын 3 курс ем алу керек» деп тағайындады.

3 курсты алып болған соң жүрегім УЗИ-ге түсірдім. Бұрынғы жағдайын оқып білген УЗИ дәрігерлердің өзі таң қалды, жүрегіңдегі тесік бітеліпті. Біртіндеп ойлау, түсіну, есте сақтау қабілеті дамыды. Үйде оқитын қызым мектепке қосылды. Гармондары көтерілді, өз қатарының даму көрсеткішіне жетті.

Мен қызым Шығыс-Тибет емін алып болған сайын, гармон анализдерін тапсырып, Қызылордадағы эндокринолог



дәрігерге көрсетіп отырдым. Емге келгенде науқаста біріншіден, сенім болу керек, екіншіден сабырлық болу керектігін анық түсіндім.

Міне, 5 жылда «Жас-Ай» орталығынан 10 курс ем алдық. 5 жылда қызым осындай өте жақсы дәрежеде сауықты. Емшімізді таппасақ, басқадай да болуы мүмкін еді. Әрине бұл жетістік, қызымның баға жетпес байлығы – денсаулығының өзіне қайтарылуы алдымен Алланың, одан соң Жасан Зекейұлының, оның қасындағы дәрігерлердің, «Жас-Ай» орталығының барлық қызметкерлерінің еңбегі.

**Гүлайым Төлепбергеннің анасы
Марал Созақбаева
Қызылорда қаласы, Нұрхабаев к-сі,**

АЛҒАН ЕМІМЕ ТОЛЫҚ СЕНЕМІН



Мен зейнеткер, тыл еңбек ардагері ардақты ана – Бибі Сеилқызы, 2011 жылы Жас-Ай орталығынан шығатын журналды оқып отырып, өзімнің ауруыма ем іздеп, екі қызым мен немерем және сіңлімнің қызы бәріміз келіп ем қабылдадық. Жасан Зекейұлы өзі қабылдап, ыстық ықыласпен қарсы алып, тамыр ұстап, ашық жүзімен көптеген ем берді.

Аяғым қатты ауырып, белімді жаза алмаймын, қолымда таяғым бар еді. 10 күн уқалау, белді созу, ине салу, оны түрлі шөппен қыздыру т.б. ем түрлерін қабылдадым.

Сол жылдың күзінде қасыма қызымды ертіп тағы келдім. Екеуіміз де таныстарымыздың үйінде жатып ем қабылдадық. 2012 жылы тағы екі рет келдім. 2015 жылы екі рет, 2016 жылы осы келгенімді қосқанда екі рет келдім. Барлығы 8 курс ем алдым.

Ұл қыздарым, келіндерім, немерелерім бәрі, яғни, отбасымызбен келіп ем қабылдадық. Биыл шілдеде ұл, қыз, немерелерім жиыны: он адам келіп ем алып қайттық. Бәрі Жасан Зекейұлына рахметін айтып, сауығып қайтып жатыр. Бұл орталықтың дәрігері, мейірбикелері өте тартымды, жұмсақ мінезімен күліп қарсы алады. Келерден бұрын алдын ала хабарлап қоямыз.

Биыл таныстардың үйіне бармай-ақ, осы орталықта жатып ем қабылдадым. Әрі таза, жарық жатын бөлмелері, дәмханасы да жинақы, сіңімді тағамдармен қоректендіріп жатыр. Қабылдаған еміміз де бойымызға жақсы дарыды. «Жас-Ай» орталығынан шығатын журналды, кітаптарын да жібермей оқимын.

Алған еміме толық сенемін, сондықтан осы ұйымға, профессор Жасан Зекейұлына, дәрігер Бибігүл, Бибісараға, мейірбике Айгерімге, Тынышкүлге көп алғыс айта отырып, оларға мол бақыт, байлық, денсаулық, отбасыларына әлемдегі барлық жақсылықты тілеймін.

Бастарыңызға бақ қарасып, Қыдыр дарысын.

Бірінші байлық - денсаулық болған соң, балаларымның бәрін демалыстарында ертіп келіп жүрмін. Жағдайы келмеген балаларыма осы жерден дәрі сатып алып барамын, өйткені дәрісі-емдік шөптер, химия емес. Денені қышытпайды, аллергиялық кері әсері жоқ, тез сінеді.

Жасан балам, емің қабыл болсын, даңқын арта берсін, халық қаһарманы бол!

Ізгі тілекпен: Бибі ана Сеилқызы, Астана қаласынан, 10.09.2016 ж.

ЕЛЕМЕГЕН ДЕРТ ЖАМАН

КЕУДЕ ТҰСЫ АУРУЫ

Егер кеудеңізге ауыр жүк басып қойғандай сезіне берсеңіз бірден дәрігердің көмегіне жүгініңіз. Әдетте жүрек ауруы қозғалғанда, ауру белгісі айқын емес науқастың сол жақ білегі және жақ сүйегі ауырады. Тер басып, тынысы тарылады. Егер қатты шаршағаннан кейін кезде ауырып, бірнеше минуттан соң басылса, жүрекке қан жетіспегенін көрсетеді. Медицинада жиі айтылатын жүрек шаншуының алғашқы белгісі осылай басталады.

ТЫНЫСЫ ТАРЫЛУ

Бұл кезде науқас жаяу жүргеннен соң немесе өзге де дене әрекеттерімен айналысқан соң тынысы тарылғанын сезеді. Бұл көп жағдайда қалыпты құбылыс саналғанымен, бара бара екі аялдама мөлшерінде жаяу жүргесін, не баспалдаққа шыққанда, кеште төсегіңізде жатқанда тынысыңыз тарылса, медициналық тексеруден өту қажет. Бұл сіздің жүрек әлсіздігі дертіне немесе қанталаған жүрек әлсіреуіне шалдыққаныңыздың алғашқы белгісі болуы мүмкін.

ДЕНЕ САЛМАҒЫ БІРДЕН ЖЕҢІЛДЕУ

Егер дене салмағыңыз күрт жеңілдесе, онда қалқанша без қызметінің шектен тыс күшеюінің әсері болуы мүмкін. Тіпті кей жағдайда бұл қатерлі ісіктің алғашқы белгісі болуы да ықтимал. Сондықтан жайшылықта дене салмағыңыздың қалыптылығына ерекше көңіл бөле жүріңіз;

КІШІ ДӘРЕТТІҢ ӨЗГЕРІСІ

Егер түнде қайта-қайта кіші дәретке шықсаңыз, әр жолы дәрет сындырғанда қиналсаңыз, онда сіз қуық түбі безінің ұлғаюы дертіне шалдыққан болуыңыз мүмкін. Ер адамдардың жасының ұлғаюына байланысты, дәрет жолының айналасындағы бездері ісіп кетеді. Нәтижеде қатерсіз қуық

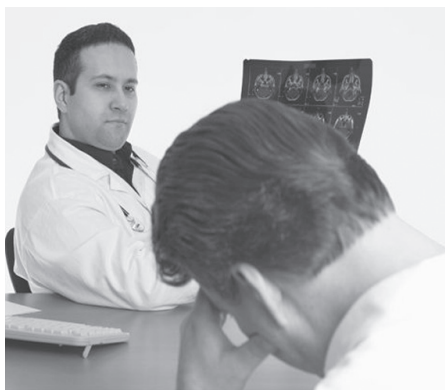
түбі безі қалыңдауы науқасына (ВРН) шалдығыңыз мүмкін. Бұл науқас адам өміріне айтарлықтай қауіп төндірмегенімен, күнделікті тұрмыста көп қолайсыздық, жайсыздық әкеледі. Ертерек дәрігердің көмегіне жүгінгенде, бездің ісуінің алдын алуға әбден болады. Негізі қуық түбі безінің қатерлі ісігінің де белгісі осыған ұқсап кетеді. Қан тексерту арқылы бұл екі жағдайды бір-бірінен парықтауға болады. Кей жағдайда кіші дәретке жиі бару қант диабеті дертінің де белгісі болады алады. Себебі диабет дерті жүрек пен бүйрек қызметіне салмақ түсіретін қауіпті кесел;

АЯҚ ІСУ

Аяғыңыз, тобығыңыз, балтырыңыз іссе, бұған әсте селсоқ қарамаңыз. Бұл – халықтық медицинада сулы ісік деп аталады. Негізі жүрек, бүйрек, бауыр дерттерінің клиникалық белгісі осындай сулы ісік арқылы білінеді.

ТЕРІ АУРУЛАРЫ

Көп жағдайда ер адамдар денеге түскен жараға мән бере бермейді. Әсіресе балтыр мен аяққа түскен жара ұзақ уақыт жазылмаса, жай қарауға болмайды. Өйткені бұл қан айналымы жүйесінің бұзылуынан болуы әбден мүмкін. Денеге түскен жара жазылмаса әрі барған сайын ұлғайса, жараның түсі мен көлемінде өзгеріс болса, тері қатерлі ісігінен дерек беруі мүмкін. Бұл жағдай ертерек байқалса, сауығып кетудің мүмкіншілігі күшті болады.



ДӘРІЛІК ЗАТТАРДЫ ӨНДЕУ

Ара балын өңдеу. Ара балын өңдеу үшін балды сырлы тегешке қойып қайнатып, көпіршіп тасыын дегенде көбігін дәкеге сүзіп тастайды да, таза балын алып қалып соны дәрі жасауға пайдаланады.

Шөп дәрілерді өңдеу. Шөп дәрілер көбіне кептіріп сақталады. Ал, кейбіреулері, мысалы, сары мия, аю балдырған, жаужұмыр сияқты дәрілерді сиыр майына немесе өңделген ара балына араластырып, отқа қойып, күйдірмей, сарғайтып қана алынады. Мұндай тәсілмен өңделген дәрілік шөптерді ұзаққа сақтауға болады.

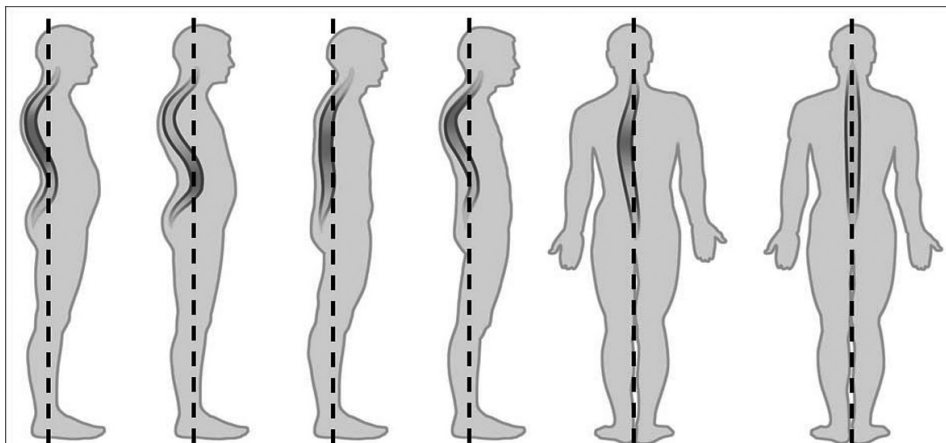
Аю майын өңдеу. Әуелі аю майын қазанға шыжытып шыжығын алып тастайды. Онан соң аз мөлшерде су құйып тортасын айырып сақтайды. Осылай өңдеп алса бұзылмайды.

Өт өңдеу. Аю өті, қасқыр өті сияқты дәрілік өттерді бауырынан ажыратып алған соң жарып алмай, өт түтікше жолын ашып ішіне аз мөлшерде күміс қиыршығын салып жіберу керек. Онан соң қайта аузын буып, сірге жапыраққа немесе басқа шөптің жапырағына орап көлеңке жерде кептіріп алу керек. Шөп жапырағына орамаса, өт ағып кетеді. Ал бұғы өті құйрығында болады. Еркегінің өті үлкен, ұрғашысының өті кішкене келеді. Оны кесіп алған соң кескен жерінен мықтап буып, қайнаған тұзды суға 1-2 минут бықтырып, онан соң көлеңке жерде кептіріп сақталады.

Күшәланы өңдеу. Күшәланы өңдеу үшін сиыр сүтіне салып қайнатып, қабығын қырып алады да, онан соң ортасынан жарып тілін шығарып тастайды. Онан кейін сары майға қуырып сарғайған кезде сүзіп алып кептіреді де, дәріге қосу үшін дайындап қояды.

ОМЫРТҚАНЫҢ ҚИ

Әдетте, қалыпты омыртқа сырттай қарағанда түзу болады. Омыртқааралық табақшада өспенің өсуі дененің нерв түбірін тітіркендіреді. Сол себепті сырқатынан ауырсынған адамның табиғи түрде ауырмайтын жағына қарай икемделуінен біртіндеп омыртқа қисаюы пайда болады.



ОМЫРТҚАНЫҢ ҚИСАЮ СЕБЕПТЕРІ

Омыртқа қисайғанда сау жағына қарай томпаяды немесе кері жағдай байқалады. Бұл, негізінен зақымданған жердің қысымға ұшыраған нерв түбірімен байланысты. Егер өскен омыртқааралық табақша нерв түбірінің сыртқы жағында болып, науқастың омыртқасы сау жағына қарай қисайса, өспенің нервті тітіркендіруі азайып, ауырғаны бәсеңдейді.

Егер омыртқа зақымданған жағына қисайса, онда аяғы шымырлап ауырады. Кей жағдайда өскен омыртқааралық табақша нерв түбірінің ішкі жағында (қолтық асты) болып, науқастың омыртқасы сау жағына қисайса, нерв түбірінің тітіркенуін күшейтеді де, аяқ шымырлап ауыратын болады. Егер ауырған жағына қарай қисайса, онда ауру сезімі азаяды. Өскен омыртқааралық табақша нерв түбіне тірелсе немесе екеуінің арасы езіліп кетсе, қалай қисайса да ауырады. Бұл жағдай көбінесе белдеменің 4-5-буын омыртқааралық табақшасы өскенде байқалады. Белдеменің 5-буынынан сегізкөздің 1-буынына дейінгі омыртқааралық табақшасы өскендер жанына қисайғанда ауырғаны онша білінбейді. Бұл белдеменің 4-буын омыртқасының 5-буын омыртқаға қарағанда біршама икемділігінен болады.

Белдеменің анатомиялық құрылымы

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

Белдеменің кейбір тума анатомиялық қалыпсыздығы эмбрионның өсіп-өнуі барысында оңай қалыптасады. Мысалы, кейде туғанда құйымшақ омыртқасы белмен біте қайнасып, белдеме алты буынға айналады. Кей жағдайда белдеме туғаннан құйымшақпен біте қайнасып, төрт буынға айналады. Белдеменің 5-буын омыртқасы немесе құйымшақтың 1-буын қалақшасының кейбіреуі бірікпегендіктен, омыртқада көмескі жарықшақ қалыптасады. Белдеменің 3-буын омыртқа қанатының ұлғаюынан белдеменің 3-буын қанатының тұсында күрделі ауру белгісі білінеді. Белдеменің 5-буын омыртқа қанатының ұлғаюынан мықын сүйегінде шор пайда болады. Белдеме доғасы түбінің туғаннан бірікпеуінен омыртқа

доғасы опырылады. Омыртқадағы осындай тума кемістіктер – бел ауруының пайда болу ошағы. Бел, жамбас және аяқ, қолдың сырқырауы, ұюы сияқты ауру белгілері де осындай тума кемістіктердің салдарынан болады.

Бел бөліміндегі бұлшық еттер – бел омыртқаның қорғаушы құрылымы. Олардың өзара үйлесімді байланысының арқасында адам еңкейеді, шалқаяды, екі жағына қисайып, жан-жағына бұрыла алады. Тік тұрған кезде бұлшық еттер омыртқаның тепе-теңдік күйін сақтайды. Егер бұл жердегі бұлшық еттерде зақымдалу пайда болса, белдің орнықтылығына нұқсан келеді. Бел ауруы көп жағдайда бұлшық еттердің зорығып, зақымдалуынан болады.

Омыртқаға айналасындағы тіндердің қатынасы

Омыртқаның омыртқа денешігі мен омыртқааралық табақшасының алдыңғы жағында құрсақтың артқы бүйірінің орталық тұсынан алдыңғы тік сіңір жоғарыдан төмен қарай біртіндеп кеңейіп, омыртқа денешігі мен омыртқааралық табақшаның алдыңғы жағына, көк ет етегінің оң жақ белдің 1-3-буынға дейінгі омыртқа денешігіне және омыртқааралық табақшаның жанына дейін созылады. Сол жақ белдің 1-2-буын омыртқа денешігі мен омыртқааралық табақшасының жанына дейін жайылып, оларды жауып тұрады. Омыртқааралық табақшаның алдыңғы жағында ортаңғы артерия қан тамырлары бар, бұлар құрсақ негізгі артериясының, белдеменің 1-3-буын омыртқааралық табақшасымен жалғасады. Құрсақ негізгі арте-

САЮЫ

риясы белдеменің 4-буын омыртқа денешігінің төменгі ернеуінде тарамдалып, мықынның жалпы артериясына айналады. Сол жақтағы мықын жалпы артериясы сол жаққа таман белдеменің 4-буын омыртқааралық табақшасына жалғасады. Мықын тамырына тоғысып, шатқуыс тамырын қалыптастырады да, құрсақ артериясының оң жағынан орын алып, белдеменің 1-4-буынына дейінгі омыртқааралық табақшасына жалғасады. Белдеменің 5-буын омыртқааралық табақшасы негізгі тамырдан бөлек болады. Оның алдыңғы жағынан құйымшақ ортасындағы артерия, тамыр тарамдары өтеді де, ол құйымшақтың алдыңғы қан тамырлары арасында орналасады.

Белдеме омыртқааралық табақшасының артқы құрылымы мен омыртқа денешігі омыртқа өзегінің алдыңғы бүйірін құрап, омыртқааралық табақша талшықты сақинасының арқа жағындағы орталық бөлімі артқы тік сіңірге жалғасады. Екі жанында сіңір болмайтындықтан, ол жерлерде омыртқааралық табақшасының өспесі оңай пайда болады. Белдің артқы омыртқааралық табақшасы мен омыртқа өзегінің құрылымдары тығыз байланысты болады. Омыртқааралық табақша өскен кезде, омыртқа өзегі ішіндегі омыртқа артериясы мен тамырының қан айналысына және нерв талшықтарының тарату қызметіне ықпал жасайды. Бұл омыртқааралық табақшасы өсуінен пайда болатын ауру белгісінің өзгерісі мен оның ішкі анатомиясының байланысын түсінуге пайдалы.

**профессор, академик,
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ**



Булаудың пайдасы және түрлері

Булауға салу қазақ дәрігерлігінде басты емдеу тәсілдерінің бірі. Тер шығарып жел-құзды айдауды мақсат еткен мұндай емдеу тәсілдері: ырғай булау, ошақ булау, теріге салып булау, мал жынына салып булау сияқты болып келеді. Булауға салуды құрғақ булау, су булау, бу булау деп үлкен үш түрге бөлуге болады.

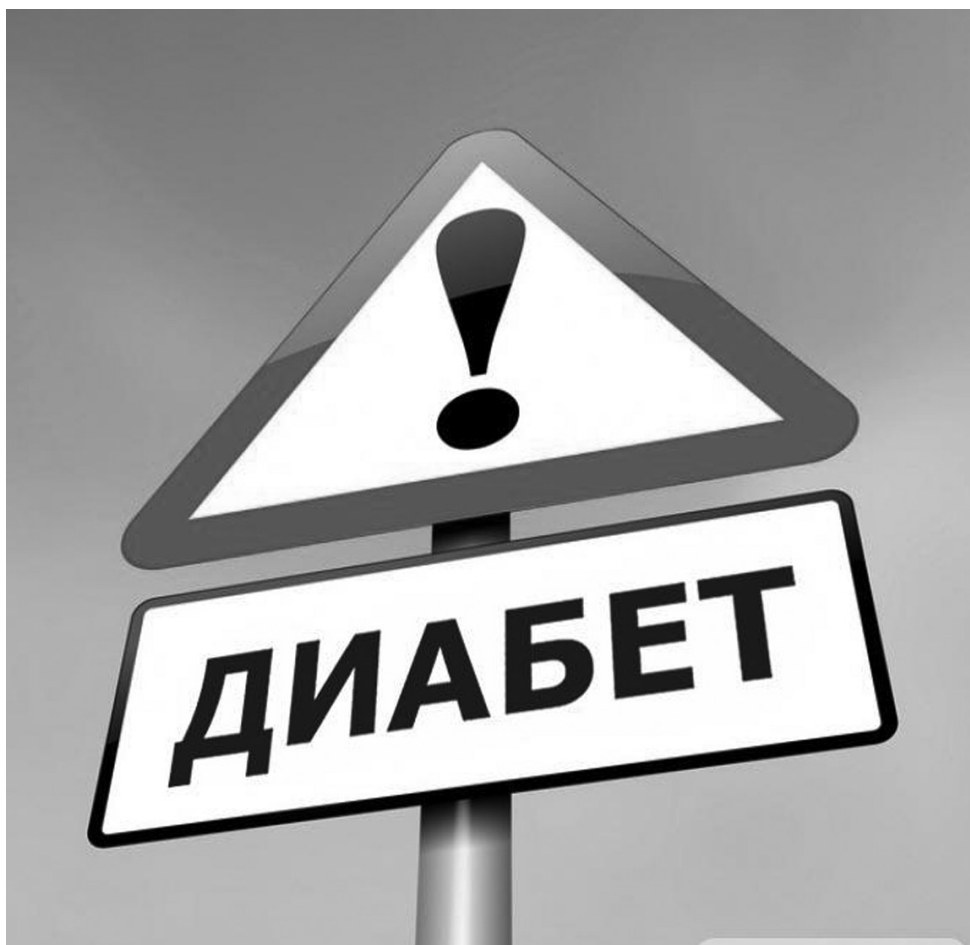
Құрғақ булау – жел-құздан болған буын ауру, бел ауру, жіліншік қақсап ауру т.б. ауруларға кірпіш қыздырып басу, тас қыздырып басу, қоламантың ыстығын өткізу, кебек, құм қуырып, ыстығын өткізу, сияқтылардың бәрі де құрғақ булау құрамына жатады. Мысалы, бір килограмм кебекті, бір кило сірке суына араластырып, қоңырлау от жалынына қазанға салып қуырады. Қызуы әбден шегіне жеткенде күйдірмей екі қабат дәкеге салып алып, табаннан немесе белден қояды. Осы арқылы буын-буынды қармаған желді жоюға болады.

Су булау – арасанға тусу, теріге тусу, дәрілік шөптерді қайнатып түсу сияқтылардың бәрі де су булауға жатады. Мысалы, тұла бойын жел қармап, қол-аяғы қақсаған адамдарды мынадай булауға салса жақсы өнім береді. Арша 30 грамм, адыраспан 10 грамм, алақат 15 грамм, бірсалар 30 грамм, бұғының қу мүйізі 50 грамм, қалампыр 10 грамм қосып, 7 килограмм суға қайнатып, дәрінің бояуы әбден шыққанда науқас адамды төсекке жүресінен отырғызып, тегенеге аяғы бататындай дәрілік суды құйып аяғын батырады да, бүкіл денесін түмшалап тастайды. Аяғын батырып отырған тегештегі суды суытпай шетінен құйып отырады. Осылайша жақсы бүркеніп отырса 15 минутта тер шығады. Бір-бір жарым күн отырса да науқас өзін жақсы сезінеді. 5 күн немесе 7 күн осындай су булауға түссе науқас адам сақаятын болады. Сусынға қант салған су, тұзды су беру, жүрегі қарайса қара шайға май сапырып беру қажет болады.

Бу булау. Тасты отқа қыздырып дәрілік су салып, соның буына дауалауды бу булау дейміз. Мысалы, құлақты жел қармағанда, құлақ дөңгірлегенде қарабұрыш 5 грамм, бірсалар 10 грамм, адыраспан 10 грамм, қалампыр 5 грамм, қарандыз 5 грамм қосып, бір килограмм суға қайнатып, 500 грамм қалғанда оттан алып, сыртын қалың нәрсемен орап, осы оралған ыдыстың аузына құлақты төсеп бүркеніп отырса жақсы өнім береді. Бұдан сырт тіс, көз және адам денесінің басқа орындары осындай ауруға шалдыққанда оған да осындай дауалау тәсілін қолдануға болады. Қуық тұғылу, іш кірнесі ұстау, шаншу ұстау сияқты ауруларға да нәтижелі ем болады.

Материалды дайындаған: Төреғали БАТЫРХАНҰЛЫ

Өндірісі жылына неше мыңдаған, миллиондаған тоннаға дейін жеткен қант дайындау саласының тұтыным деңгейі де соншалықты екенін айғақтайды. Шайды қант қосып ішпесе, қант қосылған тәтті ұн тағамдарын жемесек, бірдене жетіспей қалғандай болып тұратын сезімде болып жатамыз. Дегенмен медицина ғылымының өкілдері соңғы уақытта қанттың да күнделікті тұтыным нормасы болуы керектігін, одан асып кеткен жағдайда түрлі кері әсерлер тудыратыны туралы нақты зерттеулер көрсеткішін жариялап келеді.



КҮНДЕЛІКТІ ҚАНТ МӨЛШІ

Күнделікті тұтынатын түсі ақ қардай, дәмі балдай қант – көмірсу – глюкоза болып табылады. Оны қант құрағы мен қант қызылшасынан күрделі өңдеулер негізінде дайындайды. Біз тұтынатын тағамдардың ағзамызға қажет маңызды құрамдас бөліктерінің бірі – көмірсулар. Олардың 400-500 грамы адамның тәулікте ішетін асының жартысынан көбірегімен, яғни 1600-2000 калориямен қамтамасыз етеді.

Қант күрделі және қарапайым болып екі топқа бөлінеді.

Күрделісі – крахмал, лактоза, сахароза, қарапайымы – глюкоза, фруктоза. Күрделі қант – крахмал нанның, картоптың, жарманың құрамында, қарапайым қант – глюкозаның көп мөлшері – жүзім шырынында, фруктоза – жеміс-жидектер мен балда болады. Қарапайым қант организмге жеңіл сінеді және бәрінен де көп мөлшерде күш-қуат (энергия) береді. Сол себепті адамның күш-қуатын шұғыл түрде көбейту қажет болғанында оған глюкозасы бар жеміс шырынын ішуге кеңес береді. Қантты 200 градустан жоғары қыздырғанда

бояғыш заттар пайда болып, жіктеуге түседі. Қант орнына қолданылатын заттар – сорбат пен ксилит. Бұларды қантты пайдалануға болмайтын жағдайда (қант диабетімен ауырғанда) қолданады.

Ең алдымен тәттіге құмарлық деген не? Ол қандай бағыныштылық? Осы туралы тоқталып көрелік.

Тәтті тағамдарды, қантты тұтыну барысында мидың «рахаттану орталығы» қызметін тездетіп, көңіл-күй көтеріліп, адам өзін аз уақытқа ерекше бір күйде сезінеді. Рахаттану орталығы сондай-ақ, алкогольді ішімдіктер, есірткі заттары ағзаға түскен уақытта да қозып, белсенді қызмет етеді. Осы жайттарға байланысты ғалымдар маскүнемдік, есірткіге тәуелділік сияқты қантқа тәуелділіктің да зардабы ауыр екенін ашық айтуда.

Қант ағзаға түскеннен кейін қарапайым глюкоза және фруктоза көмірсуларына ыдырайды және қандағы глюкозаның мөлшерін өте тез жоғарылатып жібереді. Қант глюкоза, ал глюкоза – энергия көзі. Қантты үнемі тұтынуды адам ағзасы үнемі

қажет ететіні де осыдан. Ал қанттан туындайтын мәселе, оның қанды глюкозамен өте жылдам, аз уақытта қоректендіруінде болып табылады.

Адам баласы қанттың өндірістік деңгейге шыққаннан бұрын тіршілік ету барысында глюкозаны өсімдіктерден, жемістерден алған. Ондай табиғи өнімдер қанды глюкозамен өте баяу және біртіндеп қамтамасыз етеді. Қан қысымы мен қан құрамындағы глюкоза баяу көтеріліп, баяу азайып отырады да, ағзаға салмақ түспейді.

Қанда глюкоза деңгейінің күрт жоғарылауы оның соншалықты тез төмендеуіне алып келеді. Мұның негізінде адам өміріне аса қауіпті аурулар пайда болады. Осы үрдістерде ұйқы безінің гормоны – инсулин негізгі орын алады. Қанға глюкозаның көп мөлшерде түсуі ұйқы безінің шамадан тыс жұмыс істеуіне және инсулинді жоғары мөлшерде түзуіне әкеледі. Сонымен, қант ұйқы безінің зорығуына әкеледі. Жиі және көп мөлшерде қантты тұтыну екінші типті диабетке шалдығу қаупін жоғарылатады, ол

ұйқы безі өздігінен гормон түзе алмайтын жағдайға жеткізеді. Қантқа құмарту метаболизм синдромы деп аталатын қауіпті ауруға немесе инсулинге тұрақтылыққа әкелуі мүмкін. Ол әрқашан қанда инсулин деңгейінің жоғары болуымен сипатталады.

Инсулин организмде көптеген қызмет атқарады, сондықтан оның шамадан артық болуы көптеген бұзылыстар туындауы мүмкін. Соның кейбіреулері: қарын және бел аумағында май жиналу, тамырлардың «холестеринмен» бітелуі, қалыптан тыс тәттіге тәбеттің жоғарылауы, қанда глюкоза мөлшерінің төмен болуы (гипогликемия), қатерлі ісіктерге шалдығу қаупінің жоғары болуы, бауырды май басу сияқты дерттер туындайды.

Күрт көтерілген глюкоза деңгейін қалыпқа келтіру үшін организм өз қорының көп бөлігін жұмсайды. Мысалы, қандағы глюкозаны шығарудың бір жолы - оны денедегі ағзалардың барлық жасушаларына тасымалдау. Ол үшін минералдар мен дәрумендер: кальций, В тобының дәрумендері және т.б. қажет. В тобының дәрумендері – мидың ең сүйікті дәрумендері, оларсыз мидың қызметі нашарлайды. Яғни, глюкозаның көп мөлшерін тасымалдау үшін кальцийдің де көп мөлшері қажет, ал ол ағзадағы бірден бір кальций қоры – сүйектен алынады. Тәттіні, әсіресе, газдалған сусындарды

ішектегі микробтардың витаминдерді, әсіресе организмге қажет В12 витаминін синтездеу қабілетін төмендетеді. Көптеген зертханаларда жүргізілген бақылауларға қарағанда, адамның қанында қант ұзақ уақыт бойы сақталып, адам ағзасы оны уақытында сіңіріп те үлгермейді екен. Осы жағдайлардың бәрін ескерген зерттеушілердің барлығы да қантты шамадан тыс жеуге қарсы. Емдем кезінде қантты тағамдарды, кәдімгі тазартылған шақпақ қантты, ұннан жасалған тәтті тағамдарға шектеу қою керек

ҚАУІПСІЗДІК МӨЛШЕРІ

Денсаулық үшін зиян келтірмейтін қанттың мөлшері күнделікті рацион калориясының 10 пайызынан аспауы тиіс, яғни ол 150 калорийді немесе 37 грамм қантты құрайды.

Ал 2 жастан 18 жасқа дейінгі балалар күнделікті тағамға алты шай қасықтан аспайтын қант мөлшерін (25 грамм) тұтынуы тиіс. Екі жасқа толмаған сәбилерге қант берудің тіпті қажеті жоқ. Қант – сәбидің денсаулығына кері әсерін тигізеді. Екі жастан кейін де баланың тәттіге айрықша құмар болуына жол бермеу керек.

Ғалымдар әртүрлі жастағы балаларға арналған бірыңғай норманы осы цифрдың қарапайым әрі ата-аналар мен медициналық

Бұл азық-түліктер тамақтану рационының негізгі бөлігін құрап және тәуліктік қажетті калорияның 55-70%-н жабуы қажет. Күнделікті 400 грамм шикі көкөністер мен жемістерді тұтыну өте пайдалы. Күрделі көмірсу көздерінің артықшылығы – олардың дәрумендер мен минералдарға бай болуы, ал оларсыз қалыпты зат алмасу мүмкін емес.

ҚАНТТЫҢ ОРНЫНА НЕ ҚАБЫЛДАУҒА БОЛАДЫ?

Қазірде жаңа технологиялар көмегімен жаңа қант алмастырғыш түрлері ойлап шығарылды. Ғалымдардың айтуынша, олар бұрынғыларына қарағанда зиян емес. Стевиозид атты препаратты стевия немесе бал шөбінен алады. Дәмі бойынша ол қанттан жүздеген есе тәтті. Цитрусты жемістердің қабығынан алынатын тәтті зат цитроза қанттан 1800-2000 есе тәтті, әрі денсаулық үшін еш қауіптігі жоқ. Табиғи ақуыздар негізінде жасалынған қант алмастырғышы монелиннің өндірісі өте қымбат, ессіне денсаулық үшін еш қатері жоқ. Кокос қанты, акация балы, ксилитол (қайың түбірінің шырәлі) бұндай қантты табиғи алмастырғыштардың дәмі тәтті болады. Ең бастысы қанды глюкозамен бірқалыпты қамтамасыз етеді және рафинадалған қанттан айырмашылығы құрамында кейбір тағамдық заттар мол болады

ЕРІ ҚАНША БОЛУ КЕРЕК?

оның ішінде кока-коланы көп тұтыну остеопороз (сүйектердің сынғыштығы) ауруына шалдығу қаупін жоғарылатады. Қантты шығаруға кететін көп шығындар организмде бос радикалдардың жоғары деңгейде түзілуімен қауіпті. Себебі, олар қартаюдың негізгі себептері болып табылады. Яғни, қант – ағзаның қартаюын тездетеді.

Ғалымдар семіруге тек майлы тамақ қана емес, сонымен қатар көмірсулары мол тамақ та себеп болады деген пікірде. Дене еңбегімен шұғылданбайтын адамға шамамен тәулігіне 300-350 грамм көмірсу қажет. Егер адам бұл шамадан көбірек жесе, семіріп кетуі мүмкін. Қантты көп жеу қантты диабетке ғана емес, атеросклероз бен жүрек қан тамырлары сырқаттарына әкеліп соқтыра алады. Онша көп күш жұмсамайтын адам тәтті тағамдарды шамадан көбірек жесе, тек қанттан ғана емес, крахмалдан да ағзасында артық заттар жинала бастайды. Артық желінген қант зат алмасуын бұзып, қандағы холестериннің мөлшерін арттырады,

қызметкерлердің есінде жеңіл сақталып қалуы үшін ұсынады. Осы нормадан асатын мөлшердегі қантты (қосылған қанттар жөнінде сөз болып отыр) тұтыну қосымша жүрек-қан тамырлары аурулары мен семіру қауіптерін тудырады.

Сонымен қатар, күнделікті азық-түліктердің құрамындағы (шәй, қайнатпа, кәмпіттер, сусындар, пісірілген тәттілер және т.б.) қантты да ескеру қажет. Тек бір стакан коланың өзінде қанттың қауіпсіз тәуліктік нормасының жартысынан көбі (26 гр) бар.

Глюкоза қанға бірқалыпты түсіп отыратындай етіп тамақтану қажет. Құрамында күрделі көмірсулары бар тағамдар организмді глюкозаның қажетті мөлшерімен қамтамасыз етеді және қанда оның концентрациясының күрт көтерілуін болдырмайды. Күрделі көмірсуларға көкөністер, жемістер, бүтін ақталмаған жармалар, ірі ұнталған ұн, бидайдың қатты сұрыптарынан дайындалған макарондар, бұршақтар, тұқымдар және жаңғақтар бай.

(дәрумендер, минералдар, биологиялық белсенді заттар). Кез-келген қант алмастырғышты аз мөлшерде тұтыну қажет, мысалы, балды күніне 1-5 шәй қасық қана, шоколадты 20-40 гр. мөлшерінде ғана жеу қажет.

Қант пен тәттілердің орнын ең жақсысы табиғи жемістермен, кепкен жемістермен алмастырған ағзаға өте пайдалы. Олардың дәрумендерге бай құрамы, пайдалы қасиеттерін бұзбай ұзақ сақтауы, кез келген мезгілде, кез келген орында тұтыну ыңғайлығы сияқты жақтарын да айтпай кетуге болмас. Күніне 100 грамм мөлшерінде кептірілген алма, алмұрт, інжір, өрік сынды жемістерді қант алмастырғыш ретінде тұтыну ағзаның зат алмасуын жақсартып, қауіпті дерттерден сақтайды.

Дайындағандар: Жанна ИМАНҚҰЛ,
Жайнар ТАТЫМХАН

ТЫНЫС ЖОЛДЫ ҚАБЫНУ НЕМЕСЕ ЖӨТЕЛДІҢ СЕБЕПТЕРІ

Жөтел – өкпе ауруының маңызды белгілерінің бірі. Ол өкпе сыртындағы көкеттердің микробтануы әсерінен, өкпенің дерттен бастауындағы алғашқы әсер. Жөтел жоғарғы тыныс жолдары мен жедел, созылмалы кеңірдек қабынуы, өкпе түтікшелерінің кеңеюі, сондай-ақ, туберкулез ауруларында жиі кездеседі. Жөтелді адам денесінің өзін-өзі қорғайтын функциясы десе де болады. Адамның тыныс жолы жоғары кеңірдектен басталып, төменгі өкпеге дейін жалғасады. Оның клеткасының бүйірінен әр күні аз мөлшерде кілегей бөлініп шығады. Кеңірдек ауадағы ұсақ қиыршықтарды өкпеге жібермей, жабыстырып алады.

Жөтелдің адам денесіне пайдалы жағы да, зиянды жағы да бар. Пайдалы жағы: тыныс жолының сырттан кірген түрлі бөгде заттардан тазаруына көмектеседі, әрі тыныс жолында қалып қалған секрециялық заттарды денеден ығыстырып шығарады. Ал пайдасыз жағы адам жөтелгенге дейін және жөтелгеннен кейін терең дем тартады. Осыдан барып тыныс жолының қабынуы ұсақ кеңірдекшеге жайылып, инфекциялануды асқындырады. Қатты жөтел жүрек ауруы барлардың жүрек қызметін ауырлатады. Әдеттегі жағдайда ауадағы ұсақ түйіршіктер кілегейдің рөлімен тыныс жолына жиналып қалмайды. Себебі тыныс жолы бірден тітіркенсе немесе инфекцияланса, жөтел қимылының көмегімен тыныс жолының ішкі бүйіріндегі артық сұйықтықты дене сыртына шығарады.

Жөтел қақырықтың болуы мен болмауына, дыбыстың шығуы (ащы дауыс, гүрсілдеу) мен шықпауына (кеуденің сырылдауы немесе құрғақ жөтел) қарай әртүрлі болып бөлінеді. Жөтелдің ең асқынған түрі – көкжөтел.

Көкжөтел – көбінесе балаларда болатын жұқпалы аурулардың бір түрі. Оның созылмалылығы 100 күнге дейін созылады. Көкжөтелге шалдыққан науқастың дауысы тұмаудың немесе өкпе ауруының жөтелінен басқаша, булығып шығады, кейде талып та қалады.

ЖӨТЕЛДІҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ:

Жөтелдің физикалық рөлі – тыныс алу жолдарын бөгде заттан тазарту. Жөтел кенеттен (аяқ астынан), ұстама тәріздес, қақырықпен жүреді. Жөтелге әкелетін факторлар: тыныс алу жолдарының қабыну реакциясы (ларингит, трахеит); механикалық тітіркену (шаң-тозаңды жұту, бронх өткізгіштігінің бұзылысы); химиялық тітіркену (газды жұту); термикалық тітіркену (ыстық немесе суық ауа жұтқанда). Жөтелдің бір реттік ұстама тәріздес, жедел, созылмалы түрлері бар. Жөтел құрғақ немесе қақырықпен болады.

1. Ауа-райының кенет өзгеріп, суық ауа адамның аузы, мұрыны, терісі арқылы өкпеге енуінен, өкпенің физиологиялық өзгеріске ұшырауынан жөтел пайда болады.

2. Ішкі ағзаның өзгеруінен болатын жөтел, өкпе қызметінің әлсіреуінен және басқа да органдардың өкпеге әсер етуінен пайда болады.

3. Бауыр жұмысы нашарлаудан пайда болған жөтел тереңнен келеді. Яғни жөтел дауысы өте ащы және шұғыл шығады. Жөтелгенде көкірек, қабырға сүйектері ауырады, тіпті қан түкіреді. Тіл өңезі қызарып, үсті жұқа сарыланады. Тамыры жиі, қатты соғады.

4. Өкпе сулылығының азаюынан, құрғақ жөтел пайда болады. Құрғақ жөтелдің қақырығы аз, түкірігі түсті, жабысқақ, қан аралас болады. Тамақ кеуіп құрғап, алақан, табан ортасы қызады. Тіл өңезі аз қызарып, жіңішке тамырлары тез соғады.

ЖӨТЕЛДІҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ:

1. Өкпеге суық жел тиюден пайда болатын жөтел тереңнен шығып, қақырық жұқа, ақ түсті, жалпақ болады. Бұл кезде науқас қалтырайды, терлей алмайды. Тіл өңезіндегі жұқа ақ тамырдың соғу қарқыны жиілейді.

2. Өкпеге «ыстық желдің» өтуінен пайда болатын жөтелдің демі екпінді, қақырығы жабысқақ, ақ не сары түсті болады. Жұтқыншақ ауырып, науқастың дауысы қарлығыады. Кей кезде дене қызуы көтеріліп, аздап қалтырайды. Аузы кеуіп, тіл ұшы қызарып, тіл өңезіндегі жұқа ақ немесе сары тамырдың соғуы жиілейді.

3. Өкпеге қақырық толып ауырғанда жөтелдің дауысы ащы, әрі қатты шығады. Түскен қақырық ақ түсті болады. Бұл үрдіс көбінесе таңертең тұрғанда жиілейді. Науқастың кеудесі қысылып, тамаққа тәбеті тартпайды. Тіл өңезі ағарады.

4. Бауырдың ыстығы артқаннан болатын өкпе сырқатында жөтел дауысы ащы, жаңғырып шығады, жөтелгенде көкірек пен қабырға шаншып ауырады, тіпті түкірігіне қан араласып түседі. Тіл өңезі сарғайып, аздап құрғағандай болады, тамыр соғысы жиілейді.

5. Өкпе қуатының жетіспеушілігінен (әлсіздігінен) болатын жөтелде қақырық аз болып, түспей қояды. Егер қақырық түсіп жатса, қан аралас түседі. Жұтқыншақтың

ауырып, аузы құрғап, кебеді. Алақан ортасы мен табан ортасы қызады. Тіл өңезі қызарып, жіңішке тамырлардың соғуы жиілейді.

Жөтелдің зардаптары:

Жөтелді елемеген жағдайда ол көкжөтелге айналуы мүмкін. Егер науқас көк жөтелге шалдықса, дерттің беті ұзақ уақыт емделу арқылы қайтады.

ЖӨТЕЛГЕ ҚОЛДАНЫЛАТЫН ЕМДІК ШӨПТЕР:

Адыраспан (гармала, *Peganum harmala*) – түйетабан тұқымдасына жататын шөп тектес иісті өсімдік. Адыраспанның биіктігі 30-35 см. Ұзын, тамыры жуан, әрі етті, жұмырлау, сабағы түп жағынан 4 бұтақ шығарады. Төменгі жағы жер бауырлап, ал жоғарғы жағы көлбеу өседі. Көп ашалы жапырақтары алма-кезек орналасады. Гүлі 5 жапырақшалы, ақ түсті болып келеді. Ол жапырақ қолтығында дара өседі. Қауашақ жемісі домалақ болады.

Адыраспан адырлы, шөлейт, құрғақ жерлерде, тау бөктерлерінде және жазықтарда өседі. Адыраспанның бұтағы, жапырағы, гүлі және тұқымы дәрілікке қолданылады. Оны жазда немесе күзде жинап, кептіріп пайдаланады. Тұқымы піскенде жиналады.

Адыраспан өкпені тазалап, жөтелді басады, денедегі уытты қайтарады.

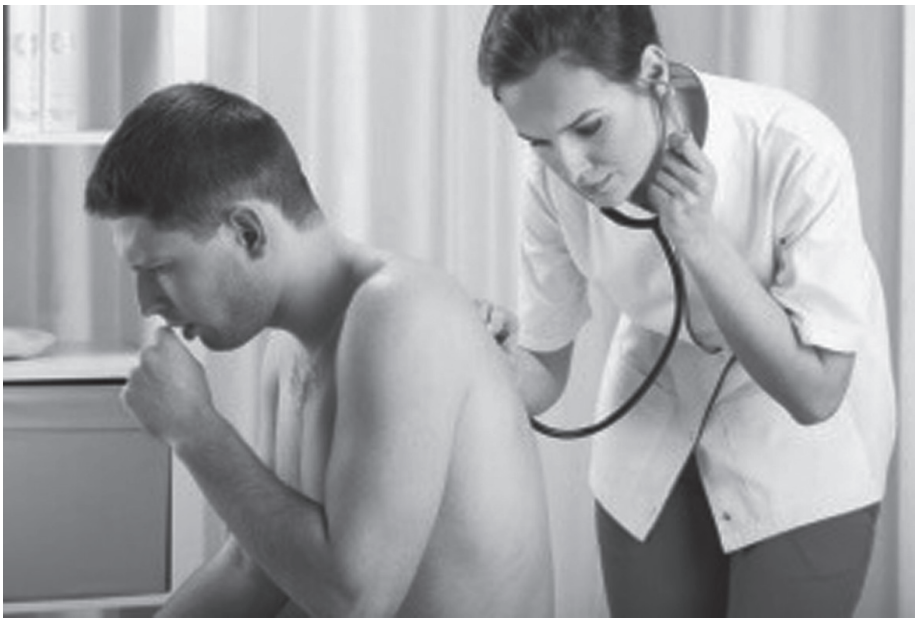
Жалбыз (мята, *Mentha*) – емдік қасиеті күшті өсімдік. 80-100 сантиметрден кейде, бір метрге дейін өседі. Өн бойынан хош иіс аңқып тұрады. Сабағы төрт қырлы, қуыс өзекті, буынды болады. Жапырағы қарама-қарсы орналасқан, кең қандауыр тәрізді болып келеді. Сопакша жапырақ жиегі ара тісіне ұқсайды. Жалбыз тау шатқалында, сулы аңғарда, жазық жердегі арық жағалауларында, бұлақ пен бастау маңында, сазды жерде өседі.

Жинау және өңдеу. Жалбыздың сабағынан дәрі жасалады. Оны жаз маусымында гүл ашудан бұрын орып алып, көленкеде кептіреді. Дәмі ащы, усыз болады.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ:

* Қызылша шығып, қызу жоғарылап жөтелгенде, 3 грамм жалбыз, 6 грамм тұт ағашы жапырағын, 3 грамм қоңырау гүлін суға қайнатып ішеді.

* Мұрыннан қан тоқтамағанда, жас жал-



бызды жаншып, суын шығарып, мұрынға тамызады. Егер кепкен жалбыз болса, аздап суға қайнатып, суына мақтаны шылап, мұрынға тығады.

* Құлақ ауырғанда, жас жалбызды жаншып, шыққан шырынын құлаққа тамызады.

Пайдалану мөлшері: 3-9 грамм жалбыздың құрамында ұшпа майы болады. Ал май құрамында жалбыз спирті, ментол және жұмсартқыш заттар бар.

Жолжелкен (подорожник). «Бақа жапырақ», «Иман жапырақ» деп те аталады. Биіктігі 10-15 сантиметр. Ұзын жапырағы сабақ түбіне орналасқан. Жапырақ алақаны сопақтау, бүтін жиекті, оң беті жасыл, сырт беті күлгін жасыл түсті болады. Кішкене гүлі жай масақ пішінді, қауашақ жемісі жарық қақпақты, тұқымы сопақтау, кара қоңыр түсті келеді. Бұл шөп жол бойында, арық жағаларында өседі.

Жинау және өңдеу. Жолжелкеннің тұқымы мен шөбі дәріге пайдаланылады. Әбден піскеннен кейін тұқымын тазалап, шикідей немесе қуырып, ал шөбін жаз күндері жұлып алып, жас күйінде турап кептіріп жасайды. Дәмі тәтті, усыз келеді.

Ем болатын аурулары:

* Жолжелкеннің тұқымы ыстықты басып, уытты қайтарады. Қақырықты шығарып, жөтелді тоқтатады. Шөбі де осындай қасиетке ие.

Ақ жусан

Жөтеліп-құсуға ақ жусаннан 1 сәрі, қызыл мия тамыры 1 сәрі, иісті жалбыз жапырағы 5 мысқалды суға қайнатып, суына сиыр сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

Қызыл мия тамыры

Өкпенің ыстығы асып жөтелуге, жұтқыншақ без қабынуға қызыл мия тамыры 5 мысқал, кара андыз 3 мысқал, иірден 3 мысқалды суға қайнатып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

Сарана

Жөтеліп демігуге сарана 1 сәрі, қызыл мия тамыры 1 сәрі, өгей шөп 1 сәрі, ара ұясынан 1 сәріні лайықты суға қайнатып бір күнде екі рет ішкізеді.

Қара өрік

Жөтелуге қара өрік дәні 5 мысқал, қызыл мия тамыры 5 мысқал, рауғаш тамыры 1 сәрі суға қайнатып, суына ақ шекер қосып, бір күнде 2 рет ішеді.

ЖӨТЕЛДІ ХАЛЫҚТЫҚ ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ:

Араның ұясы

Араның ұясы, бұғы және тауық өтінің әрқайсысынан 2 грамнан қосып қайнатып, суына түйе сүтін қосып, күніне 10 грамнан 3 уақыт ішкізеді. Көкжөтел асқынып, емдеу нәтиже бермегенде, иірден 1 шөкім, қарандыздан 1 шөкім, қызыл мия тамырынан 1 шөкім алып, 2 литр суға қайнатып 500 грамм қалғанда суын сүзіп алып, 2 грамм апиын қосып, 7 жастан жоғары балаларға күніне 3 уақыт 10 грамнан береді. Ал 7 жастан төмен балаларға жағдайына қарай азайтып беріледі.

Борсық еті

Борсық етіне (балалардың жас шамасына қарай) белгілі мөлшерде құмшекер сеуіп жесе, көкжөтел ауруын жазады.

Тауық жұмыртқасы

Дымқылдықтан болған жөтелге отқа пісірілген тауық жұмыртқасының сарысына аздап күкірт қосып жесе, қақырықты босатып, жөтелді тыяды. Алайда жасалу әдісі мен мөлшеріне көңіл бөлген дұрыс.

Жұмыртқа қабығы

Өкпе туберкулезінен болған жөтелге және кеңірдекшенің созылмалы қабынуына жұмыртқаның қабық пердесі, қылша, ақ кекіреден 30 грамнан қосып, күніне 6 грамнан екі рет ішеді.

Торғай

Көкжөтелге бір торғайды жуып тазалап, пісіріп, сорпасына мұзқант қосып, етін бірден жеп, сорпасын ішеді. Бірнеше күн ішсе, жөтелді тыяды.

Тауық өті

Көкжөтелге тауықтың бір дана өтіне ақ шекер немесе бал қосып, араластырып ішкізеді. Жасқа толмаған сәбилер 3 күн, 1-2 жастағы нәрестелер 2 күн бойы ішеді.

Мартиян қоңыз

Өкпе туберкулезіне және жөтелге шабдул етінен 9 г., мартиян қоңызының жеті данасын,

сиырдың жілік майына өлтіріп, балшық дәрі жасайды да, 9 грамнан күніне үш рет ішеді.

Қойдың майы

Балаларға тұмау тиіп жөтелгенде алқымды, алақанды, табанды қойдың жылы майымен сыласа, сауығады. Болмаса қойдың құйрық майын қыздырып балға араластырып ішуге болады.

Қойдың өкпесі

Жөтелге дені сау жас қойдың өкпесін тіліп, сірке суына қайнатып, піскеннен кейін күніне екі рет үлкен екі жапырақтан жесе, қақырықты босатып, жөтелді басады.

Ашудас

Өкпе қабынып, жөтеліп, қақырық шықпаса, тамақ жұтқыншақ безі қабынса ашудас 1 мысқал, шай жапырағынан 2 сәріні 500 г. суға қайнатып, 200 г. қалғанда самасын алып тастап, бір күнде 3-ке бөліп ішеді.

Сары ара ұясы

Көкжөтелге сары ара ұясы 20 г. көк шалқаннан 500 грамды 2 кг. суға қайнатып, 500 г. қалғанда суын сүзіп алып, оған қой өтінен бір дана, тауық өтінен 1 дананы қосып, 10 грамнан 3 уақыт ішеді.

ЖӨТЕЛДІ ТИБЕТТІК ЕМДІК ТӘСІЛМЕН ЕМДЕУ:

Жөтелге ине қойылатын нүктелер:

I. Өкпе меридианы

P-1 Чжунь-фун

P-2 Юнь-мэнь

P-5 Чи-цзэ

P-7 Ле-цюе

II. Асказан меридианы.

E-13 Ци-ху

E-15 У-и

III. Көкбауыр, ұйқы безі меридианы.

RP-6 сань-инь-цзюо

IV. Қуық меридианы.

V-11 Да-чжу

V-12 Фэнь-мэнь

V-13 Фэй-шу

V-42 По-ху

V-43 Гао-хуан

V. Бүйрек меридианы.

R-2 Жань-гу-ладпе

R-3 Тай-си

R-27 Шу-фу

J-17 Тань-чжун-

J-21 Сюань-цзи-

J-22 Тянь-ту-

VI. Өт қабы меридианы.

VB-20 Фэй-чи

VII. Алдыңғы ортаңғы меридиан.

J-17 Тань-чжун

J-22 Тянь-ту

J-23 Лянь-цюань

VIII. Меридианнан тыс нүктелер.

PC-30 Бай-лао-да-чжуй

PC-32 Чи-сюе-сюань-цзи

PC-33 Тань-чуан-инь-чуан

IX. Жаңа нүктелер.

PN-45 Дин-чуан-да-чжуй

PN-50 Чжун-чуан

Жоғардағы нүктелерге ине 3-10 күн салынады.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

ҚР. Денсаулық сақтау ісінің үздігі

Қарандыз немесе қарақурай

Көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 15-50 см. Томар тамырлы. Тік өсетін сабағының ұзын жолды қырлары болады. Жапырақтары түп жағында кезектесіп орналасады. Жапырақ жиегінде ретсіз ара тістері бар. Өзен жағаларында, егістік алқаптарда, ылғалды жерлерде көп өседі.

Жинау және өңдеу.

Бұл шөптің тамырының дәрілік қасиеті мол. Көктем мен күзде қазып алып, сабағын алып тастап, топырағынан арылтып, жапырақтап турап тастау керек. Дәмі ащы кермек, уытсыз болады.

Көкбауыр мен асқазанды қуаттандырады, тәбетті ашады, ауырғанды басады. Іштегі баланы тыныштандырады.

1. Бас ауруына және ұмытшақтыққа бірден бір ем. Қара андызды жаңбыр суына шылап, нілі шыққан кезде, суын мұрынға тамызса, бас ауырғанды басады. Қарандызды талқандап, суға шылап (илеп), маңдайға немесе самайға басса, ұмытшақтықты азайтады.

2. Қарандыз тамырын тұмау тарқалған үйге тұтатып, түтінін искесе, тұмауды бәсеңдетеді, тұмау тиюдің алдын алады.

3. Көкірек ауырғанда, жөтелгенде 4г қарандызды талқандап, ермен суымен ішсе, ауруды жеңілдетеді.

4. Талқандап, електен өткізген қарандыз ұнтағын балмен жақсылап араластырып күніне 3-4 рет жаласа, кеудедегі қақырықты тазалайды. Асқазан, көкбауыр және ішкі ағзаларды қуаттандырады.

5. Жылан шаққанда 4г қарандыз ұнтағын, жүзім шырынымен ішсе, уытты терінің сыртына шығарады.

6. Жүйке салдарынан асқазан қызметі бұзылғанда 9г қарандызды суға қайнатып ішеді.



ТАЛ

Тал биік өсетін ағаш. Жапырағы кішкене, ұзыншақ, гүлі көктемде жапырағымен бірге көктейді, сарғылт түсті, азырақ хош иісі болады. Талдың ең жақсысы су бойында өседі.

Жинау және өңдеу.

Гүлін жазғытұрым үзіп алып, көлеңкеде кептіреді. Жапырағын күз маусымында кептіріп сақтайды. Тамырын күздің қай мезгілінде болса да алуға болады. Гүлі, тамыры, жапырағы дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары.

Бөртпенің терінің бетіне шықпауына, бадамша бездің ісінуіне, тілмеге, күйкке, тіс ауруларына пайдаланады.



Несептің түсі өзгеріп келсе, аз мөлшердегі тал жапырағын қайнатып шай орынында ішеді.

Дизентерия болып, дәрет көп жалқақтанса (сұйылса) талдың жапырағын қайнатып, күніне екі рет ішеді.

Талдың жапырағын бықтырып қайнатып, азырақ тұз салып, суымен асқынған қотырды жуады.

Қастың түсуін тоқтату үшін талдың жапырағын кептіріп, талқандап, жемжеміл суымен араластырып, қасқа жағады.

Шиқан шыққанда, сүт безі қабынғанда, талдың жапырағын суға қайнатып, самасын сүзіп тастап, қоюланғанша қайнатып, дәрі қоймалжың болғанда, жараның аузына таңады.

Пайдалану: 3-6г шамасында дененің сыртына белгілі мөлшерде жағады.

ҚАМЫС

Қамыс – көп жылдық, биік әрі тік өсетін шөп тектес өсімдік. Тамыры, сабағы көлденең өседі. Көп буынды болады, буындарында өркені болады. Қандауыр тәрізді, ұшы өте үшкір жіңішке жапырақтары кезектесіп орналасады. Гүлі үкі тәрізді шашақты, сабағының ұшар басына орналасады. Сазды жерлерде, көл, өзен жағаларында өседі.

Жинау және өңдеу

Қамыс тамырының емдік қасиеті мол. Қазан айларында қазып алып, ұсақ шашақты тамырын және өркенін алып тастап, тазалап жуып, кептіріп, ұсақтап турап тастау керек. Дәмі тәтті, усыз болады.

Ем болатын аурулары.

Ыстықты қайтарып, денедегі сұйықтықты көбейтеді. Құсықты тоқтатады.

Өкпенің іріңді ісігіне, кеңірдекшелердің кеңеюіне 30 г қамыс тамырын, 15г түйнекқонақты, 9г шабдолды, 30г көк асқабақ дәнін суға қайнатып ішеді.

Жүйке әсерінен құсқанда қамыс тамырынан 15г, қызанақ (памидор) сабағынан 6г, жемжемілден 3 тал жапырақшалап кесіп, суға қайнатып, салқындағанда ішеді.

Қамыс сабағы ыстық көтерілуге, шөлдеуге, қызылшаға, дененің сарғаюына, асқазанның ыстығы асып құсуға, несептің аз әрі сарғайып келуіне де жақсы емдік қасиеті бар.

Қызылша сыртқа шықпағанда, 30г қамыс тамырын, 7 тал аскөк тамырын, 6г бақа жапырақты суға қайнатып ішеді.



МОНШАҚ ЖҮЗІМ

Моншақ жүзім – көп жылдық бұта тектес өсімдік. Сабағының ұзындығы мөлшермен 2-3м болады. Саусақ тәріздес жапырақтары кезектесіп орналасады. Гүл шоғыры көк түсті жапырағына қарама-қарсы орналасады. Ауа-райы ыстық жерлерде егіледі.

Жинау және өңдеу.

Моншақ жүзімнің жемісінің көп дерттерге жақсы емдік қасиеті бар. Күзде піскенде жинап алып көлеңкеде кептіреді. Дәмі тәтті, усыз болады.

Ем болатын аурулары.

Қызылшаны сыртқа шығарады, несепті молайтып, уытты қайтарады.

Қызылша сыртқа шықпағанда, 15г моншақ жүзімін, 9г қамыс тамырын, 9г аскөк тамырын суға қайнатып ішеді. Кей жағдайда тек моншақ жүзімінің 15г суға қайнатып ішсе де болады.

Несеп жолы қабынып қызғанда, іштегі бала тынышсызданғанда да пайдаланса жақсы өнім береді.

Пайдалану мөлшері 2.5-4.5г шамасында болу керек. Моншақ жүзімнің құрамында әртүрлі қант, дәрумендер және темекі қышқылы болады.



МОЖЫ

Халық емшілері можны ертеден түрлі ауруларды емдеуге көп пайдаланған.

Ем болатын аурулары

1. Іш өтіп, үлкен дәреттен ұзақ уақыт қан келгенде 3 г талқандалған можны қайнаған сумен ішеді.

2. Жараланып қан шыққанда, жараланған жерді спиртті мақтамен тазалап сүртіп, талқандалған можны сеуіп таңады.

3. Можны сірке суына қайнатып, піскеннен кейін жаншып, тістің құрт жеген қуысына тығып қойса, ауырғанды басып, тісті шіруден сақтайды.

4. Бөбектердің кіндігі сыртқа үлкейіп шыққанда можны суға қайнатып, жаншылғаннан кейін кіндікке таңса жазылады.

5. Можны суға қайнатып, сумен шашты бірнеше рет жуса шашты қарайтады.

6. Можны майдалап талқандаған соң өлектен өткізіп, насыбай ретінде атса, мұрыннан аққан қанды тоқтатады.

7. Кеңірдекше қабынғанда бір дана можны ауызға салып, суын жұтса, тамақтың жыбырлағанын ауырғанын басады. Ішуге 4 г-ға дейін беріледі.

ҚАРАҒАЙ

Қарағайдың бұта, буындарының дәмді кермек, усыз келеді.

Жинау және өңдеу

Жылғылған қарағайдың бұтағындағы шайырлы буынын кесіп алып, ұсақтап турап кептіру керек.

Ем болатын аурулары:

1. Желқұздың әсерінен болған буын қабынуға 9г қарағай бұтақ буынын, 6 г қой балдырғанды, 9 г бірсаларды, 9 г тұт ағашы бұтағын араластырып суға қайнатып ішеді.

2. Тіс қақсап шыдатпағанда 30г алақат тамыры қабығын, 30 г қарағай бұтақ буынын суға қайнатып, ауызды шайқайды.

3. Терінің қабынуына қажетті мөлшердегі қарағай бұтақ буыны мен ащы ерменді бірнеше күн спиртке шылап, теріге жағады.



БІР ҚОЛДАНУҒА АРНАЛҒАН ЖӨРГЕКТЕР: пайдасы мен зияны

1961 жаппай халықтық сатылымға шыққан бір рет қолдануға арналған жөргектердің өндірісі одан кейін бір рет те тоқтаған емес. Демек, сұраныс көп.

Алғаш кім ойлап тапты, қай жерден, қандай компания шығарған екен деген сұрақтарға да жауап бере кетелік. Бір реттік жаялықтарды XX ғасырдың соңына таман Американың Небраска штаты, Милфорд қаласында Виктор Миллз ойлап тапқан. Ол химиялық технология саласы бойынша отыз бес жыл «Procter & Gamble» компаниясында жұмыс істеген.



Ал бұл тапқырлаған жаңалығы жұмыстан зейнеткерлікке шығып, жалғыз қызынан туған жиен немересін бағу кезінде «жұмайтын жаялық неге ойлап таппаймын» деген ойдан туындайды. Ақыры ол нәрестенің үлкен-кіші дәретін бойына сіңіріп алатын «жаялық» ойлап тауып, өзінің жиені арқылы сынақтан өткізеді. Алайда, алғашында бұл жаңалық бірден қабылданбады, көп ешкім пайдалана қоймады. Ал қазір, туа салған шақалаққа арналған мөлшерден бастап 100 кг адамдарға арналған мөлшеріне дейін бар.

Жалпы, памперстің ылғал сорғыш бөлігі целлюлозадан және желатин тәрізді полиакрилат шариктерден жасалады. Полиакрилат өз салмағынан елу есе ауыр ылғалды сіңіріп және ұстап тұра алады. Оның үстіне бүгінде «тыныс алатын», яғни ауа өткізетін памперстер шығарыла бастады. Олардың сыртқы қабаты ұсақ саңылаулардан тұрады, ал материалы мақта, матаға ұқсас. Осы арқылы бала терісіне ауа өтіп тұрады да, ылғал бу іште тұрып қалмайды.

Памперс (ағылшын тілінде еркелеу, әлпештеу деген мағына береді) – бір

брендтің ғана аты болғанымен, жалпы тілде памперс болып таралып кеткен бір реттік қолданатын жөргектерді қолданбайтын ана жоқ. Бұрынғыдай қайта-қайта жаялық жуудан арылып, қыдырғанда, қонаққа барғанда да қиналмайтын, тіпті баланы тосуға да ерінетін болдық па, қалай?

Бұндай жөргектердің түрінің қарапайым жөргектен біршама артықшылығы бар екенін мойындаймыз. Ең алдымен сәби денесіне ауа жіберіп тұратын сапалы жөргектерді таңдау керек. Сапасы нашар жөргектер түрлі аллергиялық аурулар тудыруы мүмкін. Сондай-ақ памперс киген баланың ұйқысы тыныш болады.

Мәселен, нәресте терісі тым нәзік болғандықтан, азғантай ылғалдың өзі оны тітіркендіреді. Ал памперс бала терісін тітіркенуден сақтап, қалыпты ұстауға жақсы көмектеседі. Дәрігерлер-мамандар памперсті далаға шыққанда немесе қонаққа, тағы басқа жерлерге барғанда және түнгі тыныш ұйқы үшін ғана кигізуге кеңес береді. Оның ішінде ұл балаларға памперсті жиі кигізбеген жөн. Бұл сәбидің жетілуіне зиянын тигізуі мүмкін.

Памперс терінің құрғақтығын қарапайым жөргектен гөрі жақсы сақтайды. Соның арқасында балалар арасындағы жөргек дерматиті бүгінде сирек кездеседі. Памперс кигенде бала терісінің рН деңгейі де қалыпты болады. Қаржы үнемдеу мақсатында памперсті тиісті уақыттан ұзақ кигізуге болмайды. Бұндай жағдайда оның барлық артықшылықтары жойылады. Сәби үнемі памперс киіп жүруге тиісті емес. Оны ауыстырғанда демалуға мүмкіндік

беріңіз. Қанша қымбат болса да, оны пайдаланғанда бірқатар ережелерді сақтау керек. Баланың жөргегін 3-4 сағат сайын ауыстырып тұрған дұрыс. Бала ояу болса, памперс кигізбей терісін демалдырыңыз.

Жөргектердің ішкі бетінде арнайы алоэ бальзамының сызықшалары болады. Жөргек бала терісіне тиген кезде оған бальзам сіңіп, жұқа ғана сенімді қорғаныс жасайды. Бұл терінің тітіркенуіне жол бермейді. Бальзам негізінен вазелин мен стеарил спирті және басқа да қосымша заттардан тұрады. Бұл бала үшін мүлде зиянсыз. Бұны бала дәрігерлері жүргізген көптеген зерттеулер дәлелдеп берген. Олардың аллергия тудыру мүмкіншілігі өте төмен.

Аналардың уақытын үнемдейтін; күнделікті жаялықтарды жуудан құтқаратын, түнгі ұйқы тыныш сыйлайтын; қонаққа барғанда, серуенге шыққанда ең қажет, пайдалы тұстарын мойындай отыра зиянды тұстарына да назар аударайық.

Ғалымдар «памперстің» балаға зиянды жақтары бар екенін де айтып ескертіп келеді. Нәжісті сіңіріп, химиялық жолмен буландырып жіберетін қоспалар өсе келе баланы белсіздік пен бедеулік ауруына душар ететіні жайлы да көп жазылып жатыр. Зерттеушілер Еуропада жаппай белең алған белсіздік ауруын тікелей «памперспен» байланыстырады. Өйткені, памперс киіп өскен баланың қуаты қырыққа жетер-жетпесте тоқырап қалады екен.

Ұл баланың мүшесінің ұшы мен ең қалтасының өзіндік қалыпты темпе-

ратурасы болады. Жас бала «памперске» кіші дәретті жіберген мезетте, әлгі табиғи температура бірден жоғарылайды. Аздан кейін «памперске» сіңген зәр қайтадан тастай болып суиды. Осындай қысқа аралықта бір күйден екінші күйге алмасқан температура аталық бездің дамуын шектейді. Нақтырақ айтқанда, табиғи қуатын жойып жібереді. Бұндай жағдай қыз балаға да тән. Аналық бездің дамуына кері әсерін тигізеді. АҚШ және Еуропа елдерінде «памперсті» қолдануға қарсы түрлі акциялар да ұйымдастырып, халықты жайлы жаялықтан бас тартуға үндеуде.

Сондай-ақ химиялық қоспалардан аллергия да туындайтын фактілер орн алған. Біздің еліміздегі памперс киіп өскен балалардың да алды мектеп бітіретін жасқа жетіп отыр.

Памперсті үнемі киіп жүретін бала соған сеніп алып, дәретін астына жібере салуға үйреніп кетеді. Ал бұл әдеттің бала тазалығына нұқсан келтіретіні өз алдына, сәбиді ауру қылатыны тағы бар. Дәрігерлердің айтуынша, памперс жас баланы «түнгі энурез» деген науқасқа шалдықтырады екен. Яғни баланың памперске үйреніп кететіні сондай, кейін өсе келе ол дәретін өздігінен игере алмай қалатын көрінеді. Осыдан келіп, баланың жүйке жүйесі нашарлап, неврологиялық ауруға шалдығады. Қазіргі таңда памперсті үнемі киген балалардың дені осындай сырқатпен ауырады екен. Түнде төсекке, күндіз іш киіміне еріксіз жіберіп қоятын баланың өзінен-өзі қорқақтап, жасқаншақ боп өсетіні рас. Ал мұндай жағдайдың баланың мінез-құлқының қалыптасуына теріс әсерін тигізетіні айт-

паса да түсінікті.

Сондықтан, сәбилерді бір жас алты айлығында түбекке отырғызып үйрету керек. Бұл ата-ананың тікелей міндеті десе де болады. Түбекке отырып үйренген баланың үлкен-кіші дәретін, уақыты мен мөлшеріне дейін қадағалап отыруға болады. Ол кезге дейін памперсті жоғарыда айтып өткендей, тек сапар барысында, қарбалас жұмыстар туындағанда, түнде ғана кигізуге болады.

Бір рет қолданатын жөргектердің зиянды жақтары дегенде, оның құрамындағы химиялық қоспалардың аллергиялық дерматит тудыруы мүмкіндігі; оның құрамындағы «трибутилен» деген улы зат үлкен қауіптерге әкелу ықтималдығы; белсіздік туралы айтылып жатқан дабылдар; ата-аналар балаларының дәретке қаншалықты жиі баратынын қадағалай алмайтындығы; қаржы шығындалатындығы ойға оралады.

Егер байыбына терең бара білсек, бұндай бір реттік жөргектердің ешқайсысы қазақтың бесігін бәрібір алмастыра алмайды.

“Төрінде бесік тұрса, төре де басын иеді” дейді біздің халық. Сәбидің жатар орны, тазалығы мен демалысы, қорғанышы, әрқашан тыныштығы сақталатын киелі жабдықты ойлап тапқан бабалар даналығын мойындамасқа амал жоқ. Памперс тек қана су сорғыш есебінде қуық төңірегін жылуын тұрақтандырады. Ал, бесік жалпы дене жылуын тұрақтандырады. Баланың дәретін сыртқа шығару үшін бесікте жатқан балаға қойдың асықты жілігінен шүмек жасап салған. Яғни бесікте жатып кіш еткен баланың дәреті шүмек арқылы

түбекке түседі. Ол үшін жіліктің басын егеумен егеп, 14-15 см шамасында кесіп алады. Содан соң оның ішін әбден тазалап, суға қайнатады, сосын оны майға салып, сарғайғанша тағы қайнатады. Қайнаған сүйек жылтырап, жұмсарған реңге келеді. Сосын оның жайпақтау жағын қаратып, жоғарғы жағынан баланың жынысына қарай арнайы ойық жасайды. Қазіргі уақытта пластмассадан жасалған шүмектер шығарылып жатыр. Дұрыс ойылмағандықтан, баланың дәреті сыртына жайылып кететін бұл шүмектерді көпшілік алмайды.

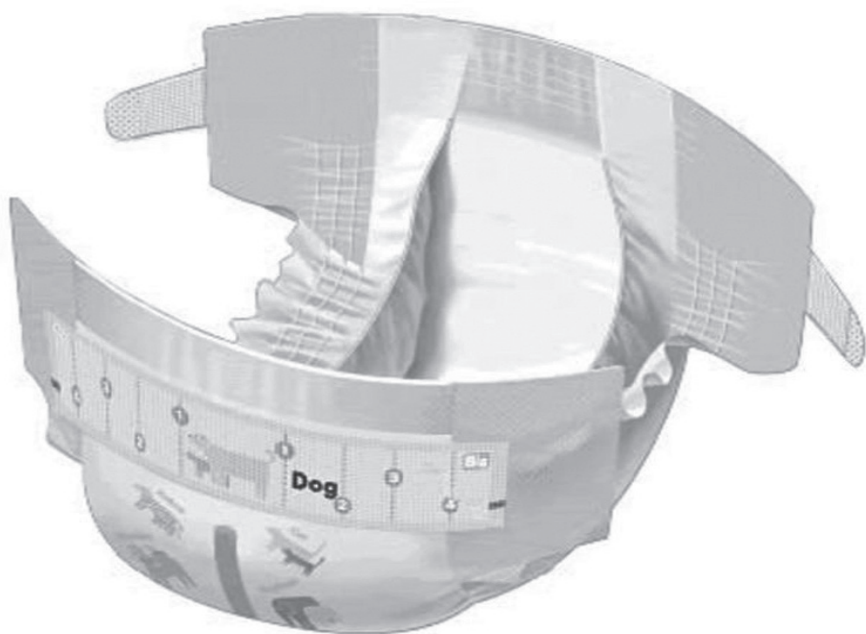
Бесікте жатқан бала таза болып қана қоймай, жұқпалы аурудан да сақ болады. Мысалы, ертедегі балалар осы себептен де конъюнктивит, тұмау, ішек-құрт ауруларымен қазіргі балалар секілді көп ауырмаған. Сәби сырт көзден тыс болады. Не болса, сол үйір келетін сәбидің тіл-көзден аулақ болуына септігін тигізеді. Дүниеге келген сәттен бастап, құндақта жатқан баланың денесі тіп-тік, аяғы түп-түзу болып өсетіні барша жұртқа белгілі. «Нәресте ұйқымен өседі» дегенді негізге алсақ, сәбидің тыныш ұйықтауына бесіктен жайлы орын жоқ. Бесік тамаша ойластырылған дизайн негізінде, қолдың ұшымен-ақ, белгілі бір ырғақпен баяу ғана тербетіледі. Бұл жағдай баланың жүйкесін қалыпты жағдайға түсіріп, мінезінің сабырлы болуына негіз болады. Анасы бөбегін бесікте тербету арқылы әлдилеп, аялайды, табиғи түрде өсіп-жетілуіне жәрдемдеседі. Ырғақты тербелу де адам тіршілігіне аса қажетті құбылыс.

Бесікте жатып, ана әлдіі мен бесік жырын тыңдаған баланың ұлттық рухы да мықты болады.

Ұйқысы қанған баланы бір уақыт қолға алып, аяқ-қолын созып, массаж жасап, бойын жазып, сергуіне мүмкіндік беруі керек.

Осындай ұлттық құндылықтарымыздың даналыққа толы тұстарына ой жібергенде, әлі де өз байлығымызды өзіміз бағалай алмай жатқандай көрінеміз. Заман көшінен де қалмайық, өз құндылықтарымыздың да қадіріне жете білейік. Уақытша жан тыныштығынан ғана ойламай, балалардың болашағына үлкен мән берейік.

Дайындағандар:
Жанна ИМАНҚҰЛ,
Гүлнұр НҰРӘЛІҚЫЗЫ





ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ЖЫНЫСТЫҚ ТҰРМЫС

ҰЛДАРДЫҢ ЖЫНЫСТЫҚ ЖАҚТАН ЖЕТІЛУІНІҢ БЕЛГІЛЕРІ

Балалардың ержете келе жыныстық жақтан жетілуі олардың кейбірі үшін психикалық тұрақсыздықтар әкелуі мүмкін. Себебі олардың кейбірі бұл жағдайларды түсінбей қалатындықтан табиғи түрде ойлану, өзгелерден ыңғайсыздану сияқты сезімдерге тап болады да көңіл-күйі тұрақты болмай, үйренуіне әсер ете бастайды.

Ұл балалар он үш жасқа иек арта бастағаннан бастап, бойы өсіп, салмағы көрнекті артады. Сондай-ақ төмендегідей үш жақтан жетіле бастайды:

1) Ен жетіліп, үлкейеді. Бұл шамамен бала он екі жастан асқаннан бастап қалыптаса бастайды да он сегіз жаста ересек адамдардың енінің сиымдылығына (19.8ml) жақындайды. Ен сиымдылығының өзгерісі – жастық шақтағы өсудің, жетілудің маңызды бейнесі. Ен сиымдылығының өзгеруімен бірге ұлдарда 13 жастан кейін түнде шауһат ағу пайда болады. Еннің аралық зат клеткасы еркектік гормон (тестостерон) бөле бастайды. Еркектік гормонның қандағы қоюлығының үздіксіз артуына сай, жыныс мүшелері де біртіндеп жетіліп, дамиды. Сондай-ақ, екінші жыныс белгілері де жетіле бастайды.

2) Сыртқы жыныс мүшелері біртіндеп жетіледі. Әдетте 9-12 жастан кейін ұма үлкейе бастайды. Соған сәйкес ұма қызғылттар тартады, тері қыртысы өзгереді. 12-15 жастан кейін шыбықтың ені мен ұзындығы артады. Бірақ шыбықтың жуандығының жетілуі, ұзындығынан баяу болады. 15-18 жастан кейін шыбық пен ұма

барған сайын зораяды. Ұманың түсі барандап, шыбықтың басы жетіліп, сыртқа қарай теуіп, күпектің көмкеруінен шығып жартылай немесе толықтай шығады. Бұл жағдай сыртқы жыныс мүшесінің пішіні мен үлкендігі ересектердікіне ұқсағанға дейін жалғасады.

3) Қасағаға түк шығады әрі біртіндеп қалыңдайды. Қасағаға түк бозбалалық дәуірден бастап шығады. Ол тестостерон мен адреналиннен пайда болған еркектік гормонның әсеріне ұшырайды. Жыныс мүшелерінің өсіп-жетілуіне сай, қасаға түгі біртіндеп қалындап, қатайып қараяды. Ерлердің типтік қасаға түгі әдетте жоғары жағы көбінесе кіндікке дейін шығады. Бұдан сырт, ұлдардың жыныстық жетілуі кезеңінде көмекей бөбешігінің үлкеюі көрнекті болады, дауысы жуандайды. Кейін келе біртіндеп қою мұрт және қолтық түгі шығады.

ҚЫЗДАРДЫҢ ЖЫНЫСТЫҚ ЖАҚТАН ЖЕТІЛУІНІҢ БЕЛГІЛЕРІ

Жастық шақтан бастап қыздардың бойы өсіп, салмағы тез артаудан тыс, денедегі ең алғашқы өзгерісі – омырауы жетіле бастайды. Іле-шала қасағаға түк шығады, етеккір келеді. Одан соң шат қуысы үлкейеді. Осы өзгерістердің пайда болуы адамдарға қарай әртүрлі, кейде парқы зор болады. Қыз балалар үшін жыныстық жетілу кезіндегі басты белгілер төмендегідей болады:

1) Омырауы біртіндеп жетіледі. Жастық шақтың алғашқы кезінде әуелі омырау үрпі көтеріліп шыққаннан кейін, әдетте 13-17 жас шамасында желін безі жетіліп, май мен қантамыры көбейеді де, тұтас омы-

рауы толысып, торсыып шығады. Сонымен бірге омырау үрпінің айналасындағы қоңырқай түсті қораланған дақ біртіндеп ұлғаяды, емшек толық жетіледі. Шамамен қыздардың 3/4-нің омырауы 16-19 жасында ғана ересектердікіне таяйды. Омыраудың жетілуіне гормондардан тыс, тұқым қуалау факторының әсері де біршама көрнекті болады.

2) Қасаға түгі біртіндеп жетіледі. Әдетте 14 жастан кейін қасаға дөңінің терісіне ұлпа түктер шығады. Бірақ бұл нағыз қасаға түгі емес, кейін келе селдір, солғын түсті қасаға түгі біртіндеп қоюлап, түсі қанықтап, бұйралаңады да, ересек әйелдердің қасаға түгіне теңеледі. Ересек әйелдердің типтік қасаға түгі үшбұрыш пішінде өседі. Десе де әр адамда әр түрлі болады.

3) Етеккір келеді. Біртіндеп тәртіпті етеккір периодына айналады. Қыздарда көбінде 13-15 жастан бастап етеккір келеді. Алайда ертерек болғанда 11-12 жасында, кешіккенде 18-19 жасында етеккір келетіндері болады.

Етеккір келген бірінші жылы оның белгілі тәртібі болмайды да, етеккір периоды ретсіз болады. Ретсіз келгенде тұқым бөліп шығармайды. Периоды қалыпқа түскеннен кейін етеккірдің кез келген периодында тұқым бөліп шығаруы мүмкін.

Ұлдар сияқты жоғарыдағы белгілерден тыс жыныстық жетілуі кезінде қыздарда әсіресе бойжете бастаған кезде, екінші жыныс белгілері барған сайын айқындала түседі. Бастысы шат қуысы кеңейеді. Бөксеге майдың жиналуынан, бөксе жағы үлкейеді. Омырау жетіледі. Мұндай жетілулер әйел мүсінің сұлу көрсетеді. Ішкі және сыртқы жыныс мүшелері де жыныстық жетілу кезінде одан ары жедел дами түседі.

ЖЫНЫСТЫҚ ЕРТЕ ЖЕТІЛУ ДЕГЕН НЕ?

Жыныстық ерте жетілу медицинада негізінен балалардың жыныс бездерінің, ұлдардың ені мен қыздардың тұқым безінің мезгілінен ерте жетіліп, жыныс мүшелерінің мезгілінен бұрын қалыптасып және қосымша жыныстық белгілерінің жарыққа шығуына қарата айтылған. Айталық, ұлдардың қасағаға түк шығуы, қолтық түгі шығуы, мұрты өсу, дауысының жуандауы, шыбығы мен енінің үлкеюі, шауһат ағу, т.б. болса, қыздарда қасағаға түк шығу, қолтық түгі шығу, омырауы үлкеюі, жыныс мүшелерінің жетілуі және етеккір келуі сияқтылар.

Қазір клиникада ұлдарда 10 жастан, қыздарда 8 жастан бұрын жыныс мүшесі жетіліп, екінші жыныс белгілерінің жарыққа шығуы, жыныстық ерте жетілу деп аталып жүр. Алайда, қаперге алар бір жағдай қазіргі заманда адамдардың тұрмыс өресінің жоғарылауы, әлеуметтік жағдайдың кемелденуіне орай, соған байланысты ағзаға оң әсері мол тағамдарды көп тұтынудың нәтижесінде жасөспірімдердің жастық шағы және жыныстық жақтан жетілетін жасы дүниежүзі көлемінде ілгерілеген. Осындай жағдай қалыптасып отырғандықтан, балалардың қалыпты жыныстық жетілуін жас шамасы жағынан бір сызықпен өлшеу қиынға соғып отырғаны белгілі.

ЖЫНЫСТЫҚ ЕРТЕ ЖЕТІЛҮДІҢ ӨЗГЕ ДЕ БЕЛГІЛЕРІ

Жыныстық ерте жетілумен бірге дененің өсіп жетілуі жеделдеп, бойдың өсуі мен бұлшық еттің жетілуі тездейді. Сүйектер мерзімінен бұрын бекіп, өсуі ерте тоқтайды. Бұл жағдайға қарап, жыныстық жақтан ерте жетілген балалардың денесінің өсуі өз құрдастарынан анағұрлым тез болатындығын білуге болады. Олардың денесінің жетілуін өздерімен жас шамасы жағынан қарайлас балалармен салыстырғанда, сыртқы тұлғасында және танымында, қоғамға бейімділігінде т.б. жақтан бірдейлік байқалмайды. Сондықтан жыныстық жақтан ерте жетілген балаларды мұқият тексеріп емдеумен бірге, лайықты дәрежеде жыныстық тәрбие жүргізіп, оларға өздерінің хал-жағдайын ұғындыру қажет.

Тағы бір ескерер жағдай жыныстық жақтан ерте жетілген кейбір балалар жастық шаққа қадам тастағанда өзге құрдастарына қарағанда өсуі ертерек тоқтайды да, керісінше олар аласа көрінеді. Бұл олардың жан дүниесі мен денсаулығының ақаусыздығына кесірін тигізеді.

ЖЫНЫСТЫҚ ЖАҚТАН ЕРТЕ ЖЕТІЛҮДІҢ СЕБЕПТЕРІ

Жыныстық жақтан ерте жетілудің себептері біршама күрделі болып табылады. Кейбір мамандар науқастың жағдайына қарай нағыз жыныстық ерте жетілу және жалған жыныстық ерте жетілу деп екіге бөледі. Нағыз жыныстық ерте жетілу жыныс бездерінің қимылын меңгеріп отыратын «аралық ми бөлігі - гипофиз – жыныс безі жүйесінің» мәлім себептерден, мерзімінен бұрын қозуынан туылады. Бұл ұлдарға қарағанда қыздарда көбірек болады. Салыстырмасы 1:3-4 қатынасындай. Жалған жыныстық ерте жетілу әдетте «аралық ми бөлігі - гипофиз – жыныс безі жүйесінің» тізгіндеуіне ұшырамайды. Қосымша жыныс белгілері жарыққа шыққанымен, жыныс бездері жетіле қоймаған балаларды (мысалы, ұлдардың қасағасына түк шығады, шыбығы жуандағанымен шауһат шықпайды. Қыздардың омырауы толады, жатырымен қоса, қынабы, сыртқы жыныс мүшесі жетіліп ересектердікінің пішініне келеді. Бірақ тұқым бөлмейді) көрсетеді. Бұл ұлдарда ен аралық заты өспесі салдарынан, еркектік гормонын қалыптан артық шығарудан туылады. Ал қыздарда аналық тұқым безі ісігі салдарынан аналық гормонын көп шығарудан туылады. Бұдан сырт бүйрек үсті безі қыртысының ісігі және қыртысының қалындауы, жыныс гормонын қалыптан артық істету, жыныс гормонын қамтыған қуаттық өнімдер мен қуаттық дәрілерді пайдалану сияқтылардың барлығы да жалған жыныстық ерте жетілуді келтіріп шығарады. Қорытып айтқанда, жыныстық ерте жетілу біршама күрделі болады. Егер жыныстық жақтан ерте жетілген бала байқалып жатса, бірден дәрігердің көмегіне жүгінген дұрыс.

Жанна ИМАНҚҰЛ,
Әлия АМАНТАЙ

ҚАЗАҚ ДАЛАСЫНЫҢ ӘЙГІЛІ ЕМШІ-ТӘУІПТЕРІ

Киелі қазақ жері де ерекше дарынды емшілер, тәуіптер мен ғалымдарға кенде болмаған. Олардың барлығы да емдеу тәсілдерінде дәрілік, емдік шөптерді пайдаланған. Төменде VI-X ғасырлар арасындағы танымал, аты әлі күнге жадымызда жаңғырып тұрған әулие-тәуіптеріміз, бақсыларымыз, медицина туралы тұщымды ой қалдырған ғалымдарымыз туралы дерек кесте берілді.

Ғасырлар	Өмір сүру жылдары	Аты, жөні	Жұмыс бағыты
VI-VII	Белгісіз	Баб Ата (Ысқақ баб)	Тәуіп
VI-VIII	Белгісіз	Домалак ана (Әулие Нұрила)	Тәуіп
VIII	Белгісіз	Қара бақсы (Қорқыт атаның әкесі)	Бақсы
VIII	Белгісіз	Қорқыт ата	Тәуіп
IX-X	865-925	Әбу Бәкір Әр Рази	Ғалым
IX-X	874-950	Әбу Насыр Әл Фараби	Ғалым
X	Белгісіз	Әбіл Қасым аз Захрави	Ғалым
X-XI	946-992	Әулие ата Түктібай әулие	Әулие

XI-XV ғасыр аралығындағы әулие, емші, дәрігерлер туралы мәліметпен төмендегі кестеден танысуға болады.

Ғасырлар	Әулие, емші, дәрігер
XI	Бабатша ана
XI	Макмұт Қашқари
XI-XII	Айша Биби
XII	Хәкім ата, Қарахан Әл-Идриси (1100-1166 ж.ж.) Қожа Ахмет Иассауи
XII-XIII	Кетбұға бақсы
XIII	Оғыз ата
XIV	Мықтым Ағзам
XIV-XV (1397-1492 ж.ж.)	Асан Қайғы Өтейбойдақ Тілеукабылұлы
XV	Захир ад-дин Мұхаммед Бабыр Мансұр ибн Мұхаммед ибн Факих ан-Нас
XVI	Доспанбет жырау Құртқа тәуіп

Қазақ халық медицинасында жазбаша еңбек қалдырған Жетісу өңірінде туған XV ғасырдағы ғұлама ғалым, әкесі де емші болған Өтейбойдақ Тілеукабылұлы (1397-1492). Өзінен бұрынғы Әл-Фараби, Жүсіп Баласағұн, Әбу Әли Ибн Сина, Әл-Фараби, Жүсіп Баласағұн еңбектері Өтейбойдақтың дүниетанымы мен көзқарасының қалыптасуына ықпал еткен.

1470 жылы Ақ Орданың билеушісі Жәнібек ханның тапсырмасы бойынша Өтейбойдақ әйгілі «Шипагерлік баян» атты шығармасын жаза бастайды.

Өтейбойдақтың эциклопедиялық еңбегі – «Шипагерлік баян» күні бүгінге дейін мән-мазмұнын, қажеттілігін жоғалтпай, өміршеңдігін дәлелдеп отыр. Еңбек «Қанықталғы», «Нарықталғы», «Дарымталғы» атты үш бөлімнен және 10 бағыттан тұрады.

Жанна ИМАНҚҰЛ

Әдемі де тартымды көрініп,
жастық шақты ұзағырақ
сақтап қалу адамзат пайда
болғалы келе жатқан үрдіс.
Ежелгі Мысыр, Рим жерінде
бояу мен боянудың сан түрі
болғанын тарихи зерттеулер
мен табылған көне жәдігерлер
дәлелдеді. Ол дәуірлердегі
бояулардың барлығы да табиғи
нәрселерден алынатын. Бірақ
қазіргі дамыған өркениет за-
манында көбіне химиялық,
жасанды нәрселерге жиі қол
созатынымыз өтірік емес.

Барша мұсылман қауымының киелі кітабы Құранда: «Өздеріңді қауіп-қатерге байламандар» деген асыл сөз бар. Яғни, адам өмірі мен денсаулығына қауіп төндіретін заттарды пайдаланудың дұрыс емес екендігін осы аяттан түсінуге болады. Химиялық шаш бояғыш заттарды қолдану адам денсаулығына айтарлықтай залал тигізетіні бүгінде дәлелденіп отыр.

Соңғы уақыттағы зерттеулер барлық шаш бояуларының құрамында кездесетін "екінші ретті аминдер" деп аталатын химиялық заттар шашқа және бастың терісіне сіңеді. Сөйтіп, уақыт өте келе "екінші ретті аминдер" түтінді газдармен әрекеттесіп, оның нәтижесінде нитрозаминдер деген өте улы химиялық заттар түзіледі. Осы улы органикалық байланыстар канцерогенді әрекетке ие болып, мутагенді қасиеттерді туындатады.

Канцерогендер дегеніміз қатерлі ісікті тудыратын негізгі элементтер. Өкінішті болса да статистика шаш бояуларын пайдаланатын қыз-келіншектердің 60 пайызынан көбі қатерлі ісік ауруларына шалдығады екен. Сонымен қатар, шаштарын бояйтын көптеген қыз-келіншектер түрлі аллергияға да душар болады деп отыр мамандар.

Олай болса, қоспасы мен құрамы белгісіз, денсаулыққа аса қауіпті химиялық шаш бояулардың орнына «қына», «басма» секілді табиғи шаш бо-

ТАБИҒИ БОЯ БАСМА



яуларын таңдау оң шешім екенін қадап айтқымыз келеді.

Қына қазақ қоғамына жат, таңсық ұғым емес. Әйгілі Бұхар жырауда: «Он саусағы қыналы, Омырауы жұпарлы» деп келетін жолдар бар. Сондай-ақ, Шал ақынның «Екінші әйел – қыналы бармақ дейтін: аз нәрсені көптей қылады, көп нәрсені көлдей қылады, киіміне кір жұқпайды, асына қылшық тұрмайды, дүниесінің бәрі таза болады, ерінің бары, жоғын білгізбейді. Ер егіз, еңбексіз жалғыз деген, осы талайлы ердің қолына түседі»; «қыналы бармақ, жез оймақ» деген сөздердің барлығы қына қазақ тұрмысында бұрыннан әсемдік үшін қолданылғандығын түсінуге болады.

Үнді, парсы, араб т.б. сияқты шығыс елдерінде қына күнделікті қолданыстағы нәрсе. Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) бастап мұсылман дінінің өкілдері қына туралы тек оң пікірлер қалдырған. «Сүйікті пайғамбарымыз басы аурып мазасызданған адамға «Бар, хажамат жасат (қан алдыр)», аяғы ауырып мазасыз болғанға «Бар, аяғына қына қой» дейтін еді» (Табарани).

«Қына жағындар. Өйткені сұлулықтарыңды, жастықтарыңды және неке

махаббатын арттырады» (Әбу Нуайм, Бәззар). «Боянудың ең жақсысы – қынамен жасалғаны». (Дәйләми)

«Кәріліктеріңді қынамен кетіріңдер. Себебі бұл – жүздерің үшін әсемдік, ауыздарың үшін хош иіс, әйел үшін қуат. Қына – жәннаттағылар иісінің сәйиді және қына күпір мен иманды ажыратады» (И.Асакир). «Қынамен бояныңдар. Өйткені ол хош иісті және қорқынышты басады» (Хахим).

Осылай мысал ретінде келтіріп, мән-мағынасына үңіле берсек көптеген ізгі ақыл-кеңестерге жолыға береміз.

Қына – саңырауқұлақтар мен балдырлардың селбесе тіршілік ету нәтижесінде пайда болады. Қынаның 400-дей туысы, 26 мың түрі бар екені анықталған. Қазақстанда қынаның 491 түрі анықталған. Бұғы кладинасы деген түрі Қазақстанның «Қызыл кітабына» енгізілген.

Қынаның сыртқы пішіні әр түрлі: кішкене жұқа қабықша сияқты, жиегі бір шама тілімделген, сырты тегіс, немесе бұдырлы қалақша тәрізді; кішірек бұталарда, таста өседі, немесе ағаштарда өсіп төмен салбырап тұрады. Түсі қоңыр, кара, сұр, сары, қызғылт, ақшыл, т.б. болып келеді де қайнатпа (қабыршақты),

ҰЛАР: ҚЫНА,

жапырақша және бұта тәрізді қыналар болып үш топқа бөлінеді.

Қыналар басқа организмдер тіршілік ете алмайтын орта жағдайларына жақсы бейімделген. Қына суды бүкіл денесімен сіңіреді. Қоректік заттарды – минералдық элементтерді тастан, тіпті ауадағы шаңнан да ала алады. Бойынан қымыздық қышқылын бөліп шығарып, тау жыныстарының еріп, мүжілуіне ықпал етеді. Өте аз қоректенгендіктен қынаның өсуі де өте баяу, мысалы, бұталы қына жылына 3-5 мм-дей ғана өседі. Қынаның қай түрі де ауаның ластануына, ондағы шаңға, түтінге, күкіртті газдарға төзімді. Қына тундрада ерекше маңызға ие. Жазда бұғы азығының 75%-ын құраса, қыста бұғылар тек қынамен ғана қоректенеді. Кей түрлерін жергілікті жердің ауасының тазалығын анықтайтын индикатор ретінде пайдалануға болады.

Қына сырттай қарағанда бір ғана өсімдік болып байқалғанымен, екі ағзаның саңырауқұлақ және балдырдың селбесуінен құралған.

Қыналар пішіндеріне қарай үш топқа бөлінеді.

1. Ағаштың діңіне, тасқа жабысып өсетін қабық (қаспақ) тәрізді қына. Бұлар сары-қызыл, сары, сұр, көгілдір, қоңыр түсті, жұқа қабыққа ұқсас болады.

2. Орманда ағаш діңіне, түбіріне жабысып өсетін жапырақ пішініне ұқсастары - жапырақ тәрізді қыналар.

3. Орманды, таулы жерде өсетін бұта тәрізді қыналар.

Қыналардың емдік қасиеті де бар. Ағаштың діңдерінде өсетін жерқынаны қайнатып, дизентерия (сатқак) ауруын емдеуге пайдаланады. Сонымен бірге асқазан, тыныс жолдары ауруларына дәрілер жасалады. Қынадан қант, спирт, бояу, лакмус алынады. Қынаның кейбір түрлерін тәтті тағамдар өнеркәсібінде қолданады.

Қына нағыз ауа тазалығының индикаторы (көрсеткіші).

Қабық тәрізді қыналардың ең ескісі антарктикалық қына, оның жасы кем дегенде 10 000 жыл деп есептеледі. Қыналар 80-100 жылға дейін, кейбіреуі 600 жылға дейін тіршілік етеді.

Қынадан табиғи қоспасыз шаш бояуы алынатыны көпшілікке белгілі.

Үй жағдайында да оңай қолдануға болатын табиғи бояу шаштың беткі қабатын қаптап, ішіне сіңбейді, шаштың құрамы мен құрылысына зиян келтірмейді. Керісінше күтім мен көлем беріп, жылтыраға түседі. Қына шашты күн сәулесінің кері әсерінен қорғап, шаштың түсуін тоқтатып, қайызғактан арылтып, бас терісін тазалайды. Табиғи қынаны қолданғаннан кейін шаш жұмсарып, берік болады. Химиялық бояуларға қарағанда, бояу мерзімі әлдеқайда ұзақ болады. Кейде тіпті 3-4 сағатқа дейін ұстау керек. Сәтті боялған шаш та түсін әлдеқайда ұзақ уақытқа сақтайды.

Шамамен екі-үш апта көлемінде қына шайылып шаш түсі өзгере бастайды. Айына қынаны екі рет қолдануға болады. Жиі қолданса, кері әсер беріп, шаш өңсізденіп кетуі мүмкін. Сондай-ақ қынаны теріге сурет салу үшін пайдаланады. Әйелдердің қолдарына, аяқтарына қына жағудың күнә емес екендігі жайында ғалымдар арасында талас жоқ. Себебі, Пайғамбарымыздың көптеген хадистерінде әйелдерге қына жағуға кеңес береді. Сондай бір хадисте Алла елшісі бір әйелге: «Қолыңды (қынамен) боя. Сендердің араларыңда кейбіреулер қолын боямай, еркектің қолы секілді жүре береді екен» деп ескерту жасаған. Яғни, әйелдің қолы еркектің қолындай дөрекі емес, нәзік, сүйкімді болуы тиіс екендігін меңзеген. Содан кейін әлгі әйел сексен жасына дейін қолын қынамен бояп жүрген екен.

Басма – түрлі пайдалы қасиеті бар табиғи бояу. Ол – индигофера атты кішілеу келген бұта өсімдігінен алы-

натын сұр-жасыл ұнтақ. Яғни индиго сөзі қанық көк деген ұғымды береді. Алғашқы джинси маталарын да осы бұтадан алынған бояумен бояған.

Индигофера бұтасының дәрілік зат ретінде қолданылуы. Ыстықты басатын, бактерияларға қарсы, жарاقاتтарды тез жазатын қасиеті де бар. Вьетнамда жапырақтарын түрлі тері ауруларына ем ретінде, ал Үндістанда бауыр ауруларына қарсы қолданады. Сондай-ақ, баспа кезінде, тамақ, қызыл иек қабынғанда 1 ас қасық индигофера жапырағын қайнаған суға салып, 1 сағатқа қойып қояды. 100 мл. 3-4 рет бөліп ішеді. Жылан, жәндіктер шаққанда, ит пен мысықтан болған жарاقاتтарда, экземаларда да жиі қолданылады.

Басма да құрамындағы пайдалы элементтерге орай шаштың тез өсуіне ықпал етеді, оны ішінен берік қылады, табиғи жылтыр береді. Сондай-ақ басма шаш тамырын мықты қылып, қайызғактан арылтады.

Бас терісі сезімтал жандар басманы тек қынамен бірге қолдану керек. Тек басмамен боялса шаш түсі жасыл боп қалады. Басма мен қынаны түрлі мөлшерде араластыра отырып, қызылдан қоңыр, қараға дейінгі түстерді алуға болады.

Көп жағдайда қына мен басманы қолданғанда бояу қорабында көрсетілген түсті шығара алмай жатамыз да, қайтадан химиялық бояуларға қол созамыз. Нақты көрсетілген түсті шығара алмаудың себептері әртүрлі болады. Ең алдымен олар табиғи бояғыштар. Бояу негізінде пайда болатын түс шаштың құрамы құрылысына, шаштың бастапқы түсіне, бұрын химиялық бояулармен боялғанына да байланысты.

Дайындағандар:
Жанна ИМАНҚҰЛ,
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА



Науқастарды алға тексеру, диагноз

Ежелгі халық емшілері ауруды жұқпалы және жай ауру деп, дерттің сыртта және іште болуына қарай сыртқы және ішкі ауру деп бөлген. Науқастың бейнесіне, көз жанарына, тамақтануына, жүріс-тұрысына және тамыр соғуына қарап сырқатын айырып, ыстық-суығын анықтап, диагноз қойып отырған.

ДӘРІГЕРЛІК КЕҢЕС

Жай ауруларды өз үйінде емдеп, жұқпалы, күрделі ауруларды жеке күтімге алып, үй ішінен үй тігіп бөлек емдеген. Осындай әдістер арқылы қазақ сахарасында көп кезігетін теміреткі, шикан, күбіртке, безгек, көкірек ауруы, талма, буынға жел түсу, т.б. ауруларды дауалап, кейбіреулерінің нәтижелі емін де тапқан.

Ұлтымыздың тарихы алапат соғыстарға толы екені баршаға аян. Осы соғыста қазақ жасақтарының құрамында «жарықшылар» деп аталған емшілер жүрген екен. Олар шайқастарда жараланған сарбаздарға дәрігерлік көмек көрсетіп, ем-дом жасап отырған. XVI ғасырда өмір сүрген Доспамбет жыраудың: «жарықшылар жоқ па екен, жармай білте саларға» дегені де осыны растаған.

Қазақ сахарасының үлкен шипагерлерінің бірі сынықшылар мен оташылар болған. Сынықшылар тек сынық салған, ал оташылар сынған, шыққан мүшелерді салумен бірге, ем-домның әдістерін жетілдіре білген. Жер қыртысы күрделі, таулы өңірдегі көшпелі халық табиғат жағдайына байланысты, басынан сан түрлі оқиғаларды өткеретіндіктен, аттан жығылып немесе шокпарласып қалып жараланатын немесе сүйек сындыратын жәйттерге өте көп ұшырайтын. Сынықшылар мен оташылар осындай өмірге үйлескен дәл мамандар еді.

Қазақтар, қан тасу, қан бұзылу, қан басым ауруларын ертеден емдей білген. Олардың осындай ауруларды емдейтін шертбек, қандауыр, қарықтық сияқты аспаптары болған. Қан бұзылу, қан тасу ауруына шалдыққандардың маңдайынан немесе шекесінен қан алып, мұны адам денесіндегі «арам қанды» шығарып тастау деп түсінген. Қан алатын адамның қанының аз-көбіне қарай қатаң парықтаған және қан алдыратын адамға ащы тамақты ішкізбей, алдын-ала сақтану шараларын қолданып отырған.

Дәрі жағу тәсілін де ертеректе қолданған қазақ емшілері біршама күрделі ауруларды: құртқа шалдыққандарды науқас жағдайына қарай тотияйынға жығу, сынапқа жығу, алмасқа жығу, т.б. тәсілдерді қолданған. Мұның өзі «суды умен қайтарып», адам бойындағы дертті сол адаммен бірге әбден қалжыратады, микробты жояды. Содан соң адамның өзін шұғыл түрде күтімге алып, құрт көтерудің амалын істейді. Осылайша микроб өліп, адам сау қалады. Көптеген науқастарға мұның шипалық рөлі айрықша болған. Сондықтан қазақ емшілері бұл әдісті көп қолданған, бірақ мұндай емнің бабы қиын, қатері көп. Мұндай дәріні жасай алатын адам ғана оны орындай алған, бабын білмеген немесе дұрыс күтімнің болмауынан ауыр зардаптарға тап болған.

Психологиялық және физиологиялық ерекшелігі бойынша емдеуді де халқымыз ертеден қолдана білген. Мысалы, көзіне ақ түскен адамға дем салып, ағын ұшыру; талып қалған адамды ыстық немесе суық сумен ұшықтап, нерв жүйелерін ояту, яки қамшымен жындыданған адамның денесін тітіркендіріп, рухани жүйкесін қалпына келтіру; шаншу ұстаған адамдардың шаншу ұстаған жеріне ыстық орамал басу; ыстығы көтерілген адамды суық топыраққа жатқызып немесе суық орамал басып қызуын қайтару, т.б. бәрі де психологиялық және физиологиялық әдіспен емдеуге жатады. Сол сияқты шойылған, құяң болған, қол-аяғы қақсаған, жел ұстаған ауруларды да бұрынғы қазақ арасанға түсіру, жер болу, ошақ булау, ырғақ булауға салу, тұзға булау, күнге, отқа қақтау, 72 түрлі шөптің суына шомылдыру, малдың қарнына орау, теріге түсіру, құмға түсіру және басқадай амал арқылы ыстық өткізу, т.б. тәсілдермен емдеген. Бұлардың да өзіндік шипасы болғандығын бұрынырақта өз көзімізбен көрген де едік.

Қазақ ауылдарында жергілікті туыт аналарда болған. Бұл міндетті көп бала туған, тәжірибелі қарт аналар өтеп отырған, босанатын әйелге қалжа дайындап, босанғаннан кейін сорпалап, буынын бекітуі, жаңа ту-

ытты жылылап күту, суық су ұстатпау, қатты сүйек кеміртпеу, иен үйде қалдырмау сияқты т.б. ғылыми негізден туындаған тәртіптерді орнықтырған. Сол секілді жас нәрестені баптап ұстау, бір күн тұзды суға, бір күн сабынды суға шомылдырып, денесін қыздырып, ширату, ара-тұра маймен ысқылау, қол-аяғын созғылап, бесікке салып, түзу денелі етіп өсіру. Ертеден бері 40 күнді шарт етіп белгілеудің өзі осы заманғы бала тәрбиелеу ғылымының түп тәркіні екенін аңғартады.

Қазақи емдеу әдістерінің мұнан басқа да түрлері көп. Мысалы, озып дауалау, ұқалап дауалау, ілме сияқты ауруды дем шығарып дауалау, үсіктен, ыстықтан сақтану және үсікке шалдыққанда немесе ыстық тигенде қолданылатын қарапайым шаралар, т.б. Біз бұл жерде тек бастыларын ғана шолып өттік.

Емдеудің басқа да түрлері әлі де зейін қоя зерттеуді талап етеді. Ал, ғасырлар бойы мал шаруашылығымен шұғылданып, мол тәжірибе жинақтаған қазақ халқының мал емшілігі мен мал дәрігерлігі өз алдына жатқан бір төбе.

Осы жерде тағы бір айта кететін жәйт бар. Арғы заманның көрсоқыр бақсылары мен бергі заманның дүмше молдаларын біз халық емшілерінің қатарына қоса алмаймыз. Олардың елді алдап, халықты адастырғандарын кеше көзбен көргенбіз. Сондықтан халқымыз: «бақсыға барма, басынан өткенге бар», «молдалардың тілеуі жаман, адам өлсе екен дейді» деген сөздерді бекерге айтпаған. Бұл да бастан кешкендердің баршаға аян шындығы.

ТАМЫР ҰСТАУ

Дәрігер тамыр ұстағанда науқастың білегіндегі сұқпа тамырға саусағын ақырын басқанда-ақ тамыр соғысын бірден сезе алады. Тамыр ұстау арқылы дерттің ішкі белгілерін анықтауға болады.

Баяу тамыр

Тамырдың соғуы баяу. Бір тыныс алғанда 2-3 рет қана соқса, бұл көбінесе суықтық белгілерді білдіреді.

Шапшаң тамыр:

Тамырдың соғуы өте тез болады, бір тыныс алғанда 5-6 рет соқса, бұл көбінесе, ыстықтық белгілерін білдіреді.

Керме тамыр:

Тамыр қатайып, бейне садақ жібіндей керіліп тұрады, бұл көбінесе, бауыр ауруын бейнелейді.

ШҚЫ ҚОЮ



Сырғак тамыр:

Тамырды ұстаған кезде тамыр жұмырланып соғып, қан сырғанай ағады. Бұл әдетте, өкпеде қақырық жиналғандығын, ас қорытудың жақсы еместігін, жүкті болғандығын білдіреді.

Төбінді тамыр:

Тамырдың соғуы табынды әрі күшті болады. Мұнда көбінше, кернеу белгілері байқалады.

Нәзік тамыр:

Тамырдың соғуы әлсіз, жіңішке жіптей болып білінеді, бұл әдетте, әлсіздік белгілерін байқатады. Ал бұдан басқа, емшілеріміз бен тамыршыларымыз жұлын тамыр деп атайтын тамыр бар. Мұндағы екі бөлек тамыр бір-біріне ұқсамайды. Егер біреуі төбінді, біреуі баяу, әлсіз келсе, бұл жұлын сыртындағы орындарда, нерв талшықтарында ақаудың бар екендігін білдіреді.

Екі жақ тамырдағы қан ағысы қоюлау, әсіресе, бір жағы жіңішкеу болса, бауыр, өт ауруының болғандығын қан қысымы көрсетеді. Клиникада көбінше бірнеше түрлі тамырдың соғуы бір уақытта бейнеледі. Мысалы, тамырдың қалқыма, шапшаң соғуы ыстықтың бар екендігін білдіреді.

Ұстап тексеру – науқас адамның терісін, қол-аяғын, кеудесін, құрсағын ұстап көргенде ісік, өспелердің бар-жоқтығын, ауыратын орындары мен басқа да өзгерістерді қарастыруға болады.

Ең бастысы, науқастың диагнозын дұрыс, әрі нақты қою үшін, дәрігер қарау, тындау, иіскеу, сұрау, тамыр ұстау сынды төрт түйінді негіз еткені жөн.

1) **Қарап тексеру.** Бұл кезде науқастың жалпы жағдайын, дене бітімін, көңіл-күйін, тіл өңезін қарайды. Егер науқастың көз жанары отты, сергек болса, онда дерттің онша асқынбағандығын білуге болады. Ал науқас адам жабырқау, көз жанары әлсіз, рухсыз болса, дерттің ауыр екендігінің белгісі болуы мүмкін. Мұндай жағдайда науқастың беті, құлағы қызарып, тынышсызданса немесе өңі бозарса бұл, көп жағдайда,

әлсіздікті, қан аздықты білдіреді. Көздің ақ түсті пердесі мен терісі сарғайса бауыр қабыну ауруынан, өт ауруынан дерек береді.

2) **Тілге қарау.** Адамның бойындағы дертті анықтауда тіл өңезіне

қарау да аса маңызды. Сау денелі адамның тіл өңезі жоқ, ақ түсті, ақ дымқыл болады. Егер ақ өңез көбейсе, денедегі суықты білдіреді, сары өңез көбейсе, ыстықтың көрінгендігін және ағзадағы сұйықтықтарда өзгеріс болғанын көрсетеді. Тіл өңезі жабысқақ ақ болса, суық дымқылдықты, сары болса дымқыл ыстықтықты білдіреді. Өңездің қара құрғақ болуы ыстық асқандықтың белгісі. Тілдің өңезі дәл немесе тамақтың әсерінен де өзгеретіндігін танып-білуге көңіл бөлген жөн. Сау адамдардың тілі түсті, дымқыл келеді. Тілдің ашық қызыл болуы, көбінесе, ыстықтың белгісін білдіреді. Тілдің бозаруы суықтың белгілерін және әлсіздікті көрсетеді. Тілдің көгеруі, қан айналысының бұзылуын, ал қанық қызылға өзгеруі қан ыстықтығын көрсетеді. Тілдің құрғап кебуі ыстық асып, ағзаға әсер еткендігінің айғағы. Тілдің қызыл өңезсіз болуы әлсіздікті көрсетеді.

3) **Тындау және иіскеу.** Науқастың тыныс алғандағы, жөтелгендегі дыбыстарының күшті-әлсіздігін тындау, тыныстағанда тосыннан бөлініп шыққан сұйықтықтардың иісін иіскеу арқылы ыстық-суықты, әлсіздік жағдайды байқауға болады. Ауыздан жағымсыз иіс шықса, асқазанда ыстық барлығын, кекірігі сасық болса, асқазан бұзылғандығын, қақырығы сары әрі жағымсыз болса, өкпенің іріңдегенін, әйелдердің етеккірінің тым сасық болуы, дымқыл суықтықты, балалардың үлкен дәретінің қышқыл сасық болуы ас қорыту жолының бұзылғандығын білдіреді.

4) **Сұрау.** Науқастан немесе жақындарынан аурудың пайда болуын, емделу жағдайын, бұрынғы ауруының тарихын сұрау, науқас бойындағы дерттің тез анықталуына көп септігін тигізеді.

Бұл кезде негізінен тамақтануын, үлкен-кіші дәретін, жасын, кеуде, құрсақ және етеккірдің келу жағдайын сұраған жөн.

1) Науқастың ыстық-суығын тексергенде ол қалтырап тұрса, сыртқы әсерден болған белгілер екені мәлім. Қызса, тоңбаса, аузы кеберсіп, үлкен дәреті құрғақ болса, денеде ыстық барлығының белгісі. Егер қызбаса, аяқ-қолы тоңып, іші өтсе ішті суық алғандығының айғағы. Түстен кейін үздіксіз беті қызарып, алақаны, табаны қызса, қуаттың әлсіздігін көрсетеді.

2) Тердің шығу жағдайы. Егер науқас көп терлесе, сыртқы әлсіздікті, терлемей дененің сыртқы кернеуін, өздігінен терлеу қуаттың әлсіздігін білдіреді.

3) Шөлдемесе, ыстық тамақ жегісі келсе, бұл – денені суық алғандықтың бейнесі. Ал шөлдесе, суық тамақ жегісі келсе бұл көбінде ыстықтықтың бейнесі. Аузы кермек татып, ыстығы асып тұрса көкбауырда дымқылдық бар екенін білдіреді. Науқастар көп жағдайда аузы қышқылданғанда тамақ жемегені дұрыс. Егер науқас кейбір жемеуге тиісті өнімдерге құмартып, жегісі келіп тұратын болса, онда ас қорыту жолында құрт бар болуы мүмкін.

4) Үлкен-кіші дәреттің жағдайын сұрау. Үлкен-кіші дәреті келмей, кіші дәреті қызыл, әрі аз болса, бұл ыстықтың әсері. Үлкен дәреті сұйық, кіші дәреті тұнық, әрі көбірек болса, әлсіз суықтың әсері. Таңға жақын іші өтсе, бұйрек әлсіздігінің бейнесі. Дене, кеуде, құрсақ басы ауырып тоңса, қызса, бұл сыртқы себептердің әсері, ал кеуде, қабырғалары сыздап ауырса, нерв әлсіздігінің, іші ауырғанда қолмен басуды жақсы көрсе, әлсіздіктің бейнесі болады.

5) Етеккірдің мерзімінен бұрын келуі, мөлшері көп, әрі қызыл түсті болса, бұл көбінесе қан ыстығына байланысты. Етеккірдің мерзімінен кеш келуі, әрі мөлшері аз, қызғылттанып келуі қан әлсіздігінен болады. Етеккір мөлшері аз, көгілдір, іртіктеніп келсе, іш аурудан, көп уақытта, қан ұюдан болады. Етеккірдің келу уақытының тұрақсыздығы көп жағдайда нерв әлсіздігіне байланысты.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
академик, профессор

ТАМЫР ҰСТАУ:

Қазақ шипагерлері науқастың диагнозын көп жағдайда тамыр ұстау арқылы қойған. Оташылар сынықты, буын таюды, ең алдымен, сипап көру арқылы білген.

Дәрігер, ең алдымен, тамыр ұстағанда науқастың білегіндегі сұқпа тамырды басады. Тамыр ұстау орны қолдағы кәрі жіліктің басынан бір елі кейін, яғни шипагердің сұқ саусағы кәрі жіліктің соқпақ орнынан бір елі кейін жерден басталады. Әдетте, адамның бір рет тыныс алғанда тамырдың төрт рет соғуы қалыпты соғу болып саналады.

ЕРКЕКТЕРДІҢ ӘКЕ БОЛУДАҒЫ ЕҢ ТАМАША ЖАС ШАМАСЫ



Ер адамдар қандай шақта әке болса ең тамаша болады? Францияның медицина мамандары өз елінің 2000-нан астам сарбаздарына тексеру жүргізіп, әке болатын адам 30-35 жас аралығында болса туған баланың ақыл-ойының соншама жақсы болатынын байқаған. Сөйтіп ол: «30-35 жас аралығындағы еркектердің спермасының өміршеңдік күші ең жоғары болады, бұл балалы болуға ең үйлесімді кез» деген қорытынды шығарады. Мұны Францияның тұқым қуалау ғылымының маманы Морис те дәлелдеп отыр.

Мористің зерттеуі нәтижесі де Шиерлоздің қорытындысымен бірдей шығады. Әсілі ер адамдардың спермасының сапасы 30 жас кезінде ең жоғары қуаттылыққа жетіп, бұл жағдай 35 жасқа дейін жалғасады екен. Ал онан соң сперманың сапасы біртіндеп төмендей беретін көрінеді.

АҚШ-тың туу ғылымының маманы Бико да, 30 жастағы еркек ең тамаша әке бола алады дегенді тұрақтандырады. Өйткені осы мезгілде

еркектерде денелік сапа абзалдылығынан сырт, кәсібі тұрақты, экономикалық күйі жақсы, балаларын бағып-қағу шарт-жағдайы кемелді болудай ерекшелікке ие болады.

Қытайда медицина тарихында бұрын-соңды болмаған операция жасалды

Аспан асты елінің хирургтары 38 жастағы азаматтың іш қуысының сегіз бірдей мүшесін ауыстырып (трансплантациялап), әлемді аузына қаратты. Бір қызығы әлгі азаматтың ағзасы бөгде адамның мүшелерін еш жатырқамаған. Операция құны 75 мың доллар. Ақ халаттылардың айтуынша, науқас бастапқыда тұмауратып ауырыпты. Бірақ оған жүрдім-бардым қарап, ауруын әбден асқындырып алады. Соның салдарынан инфекция ішке түсіп, ішкі ағза мүшелерінің қызметі бұзылады. Көк тамырдың қаны ұйып, қарын мен басқа да іш құрылысы мүшелерінің ұлпалары біртіндеп өле бастаған. Көбіне мұндай жағдайда науқастар өмірмен қош айтысып жатады. Алайда білікті хирургтер қарын, тоқ ішек, бауыр сияқты іш қуысының мүшелерін ауыстырып, зіңгіттей азаматтың өмірін аман алып қалды.

Келешекте донор тапшылығы болмайды

Алдағы

уақытта қанға

мұқтаж науқастар донор тап-

пай шарқ ұрмайтын болды. Канадалық

ғалымдар кез келген қан тобына жарай беретін

әмбебап зат шығарды. Медицинада жаңалық

ашқан мамандар ең әуелі жеке қызыл қан жасуша-

ларын бірнеше қабатты полимер қабықпен қаптап,

нәтижесін байқап көрді. Сөйтсе қабық қанды адамның

иммунды жүйесіне байқатпай қорғаштап тұрады екен.

Бұл ағза бөгде қанды қабылдауға қауқарлы деген

сөз. Ғалымдар «науқас пен қан берушінің

қаны сәйкес келуі міндеті емес» деген

тұжырымға тоқталды.

ШИПАЛЫ ШПИНАТ

300 грамм шпинат адамның бұлшық етіндегі оттегі қажеттілігін 5 пайызға арттырып, ет ұлпаларын тез дамытады. Яғни оны 300 граммнан үш күн қатарынан жесе, адамның бұлшық еттері жетіле түспек. Каролина университетінің ғалымдарының айтуынша, емдік қасиетке ие өнімнің құрамында нитраттар мен минералдар мол. Олар ұлпаны қоректендіретін жасушалардың қуатын молайтады екен.

Нашар әдеттерден арылған соң қай кезде балалы болған жөн?

Спиртті ішімдіктер, әсіресе жоғары градустағы ақ арақтар еркектердің перзентті болу қабілетіне өте көп кері әсер етеді. Оның үстіне әйелі жүкті болған соң, ұрпағының ақыл-ойының кедергіге ұшырау мүмкіндігі арақ ішпейтіндердікінен әлде-қайда жоғары болатындығын дәлелдеп көрсетіп отыр.

Сондықтан арақты көп ішетін адамдар балалы боламын дейді екен, арақ ішуден тиылу керек. Арақтан тиылған соң дереу балалы болса да болмайды, ең кемінде үш ай аралату керек. Өйткені сперманың жаңалану уақыты шамамен үш ай болады. Темекі тартудың еркек спермасына жасайтын зияны да өте зор. Адамдар темекіні қойған соң бірден бала алуға асықпағаны жөн. Әуелі шипаханаға барып сперманың қалыптылығын тексертіп, сперма ахуалын білу керек. Сперма аздығы, сперма әлсіздігі барлар әуелі емделіп, ұрпақ сүйюді онан соң ойлағаны жөн.

ПАПИЛЛОМ – ҒАСЫР ДЕРТІНЕ АЙНАЛУЫ МҮМКІН

Ағза ұлпасының өсу сипатын бұзатын қатерлі вирус онкогендік штамы ауыз бен жұтқыншақ қатерлі ісігі ауруына әкеп соқтыруы мүмкін.

Әлемдегі ересек ер адамдарының тең жартысы осы індетті жұқтырған. Америкалық ғалымдар осындай дабыл қағып отыр. Жұырда АҚШ-тың қатерлі ісік ұлттық институтының бастамасымен халықаралық зерттеу жүргізілді. Оған АҚШ, Бразилия мен Мексикадан жасы 18 бен 70-тің арасындағы 1100 ер адам қатысқан. Зерттеуге қатысқан еріктілер алты ай сайын папиллома-вирус жұқпасына сынама тапсырды. Нәтижесінде қауіпті дерт сынаққа қатысқандардың тең жартысының бойынан табылған. Бір жаманы бұл вирус ер азаматтардың ағзасында 30 жылға дейін сыр білдірмеуі мүмкін.

Сауаттылық салауаттылыққа әсер етеді

Жүрек-қан тамырлары аурулары халықтың сауаттылық деңгейімен тығыз байланысты. Яғни білім беру саласы жолға қойылған, оқу-ағарту ісі жақсы дамыған мемлекеттерде гипертония мен жүрек аурулары аз кездеседі. Мұндай болжамды америкалық ғалымдар айтып отыр. Олардың айтуынша, ой еңбегімен көп айналысатын өте білімді, сауатты, зерек адамдардың күретамыр қан қысымы төмен болады. Мұны 4 мың емделушіге зерттеу жүргізіп дәлелдеген. Зерттеу білімге құштар, ғылым жолында 17 жыл ғұмырын сарп еткен данышпандардың қан қысымы төмен болатындығын көрсетіп берді. Дәлірек айтсақ, ойлау қабілеті жоғары, ізденімпаз әйелдердің қан қысымы сынап бағаны бойынша орташа көрсеткіштен 3,26 мм-ге, ал ерлердің қан қысымы 2,26 мм-ге төмен болып шықты.



Сұқ саусақта талай сырқаттың сыры бар

Сұқ саусаққа қарап, аталық без қатерлі ісігін анықтауға болады. Ұлыбританиялық мамандар төрт жарым мың адамды арнайы тексеруден өткізген. Олардың үштен бірі аталық без ісігіне шалдыққан ер азаматтар екен. Қатерлі кеселге душар болғандардың тең жартысының сұқ саусағы аты жоқ саусаққа (шыл-дыр шүмекке) қарағанда қысқа болып шыққан. Зерттеуге қатысқандардың 19 пайызының бұл екі саусағының ұзындығы бірдей болған және олардың бойынан қатерлі ісіктің ешқандай белгісі байқалмаса, сұқ саусағы ұзын ер азаматтар арасында қатерлі ісік көрсеткіші аз екен. Бұдан шығатын қорытынды, құрсақ кезеңінде аталық жыныс гормонының әсері күштірек болса, сұқ саусақ қасындағысынан қысқа болады екен. Қауіпті дерт осы аталық жыныс гормонының әрекетіне байланысты. Ғалымдар сұқ саусағы қысқа адамдардың бойында аталық без қатерлі ісігінің даму қаупі жоғарырақ болады деген шешімге келіп отыр.

Дәрілік өсімдіктердің емдік қасиеті сонау ерте заманнан ақ белгілі болған. Атақты шығыс дәрігері Ибн-Сина: «Медициналық ғылымның Каноны» деген еңбегінде: «Дәрігердің үш қаруы бар – сөз, өсімдік, пышақ» деген ескірмейтін даналық сөз қалдырған. Дана дәрігер айтып кеткендей, дәрілік өсімдіктер – әртүрлі дәрілік препараттар алатын шикізаттың негізгі көзі болып табылады.

ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕР...

Қазіргі кезде жалпы фармацевтика өндірісінің 40 пайызын өсімдіктерден алынатын препараттар құрайды. 40%-ға жуық дәрілік заттар және препараттар алынады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының алдағы 10 жылдық уақытқа жасаған болжамына сенсек, дәрімен қамтамасыз етуде өсімдіктерден алынатын препараттар үлесі 60%-ға көтеріледі екен.

Адам ағзасындағы ауыр, қатерлі ауруларын емдеуде өсімдіктерден жасалған препараттар кеңінен қолданылады.

Республика территориясынан 6000-ға жуық өсімдік түрлерін кездестіруге болады. Өсімдік түрлерінің көптігі жөнінен Қазақстан ТМД елдері арасында бірінші орында. Сондай-ақ, біраз бұрын ғалымдар тарапынан ұлы даланың киелі топырағында басқа ешбір жерде өспейтін 750 өсімдік түрі анықталған. Сандық деректер көрсеткендей, Қазақстан флорасы өсімдіктерге, оның ішінде ерекше маңызды болып саналатын дәрілік

өсімдіктерге өте бай. Өсімдіктер дүниесінің осындай молдығына байланысты олардың ішіндегі дәрілік өсімдіктерді зерттеудің маңыздылығы айтпаса да түсінікті. Бабаларымыз өсімдіктерді зерттеп, танып-біліп, олардың әрбіріне ерекше сипатына, қасиетіне орай ат қойып, жеміс-жидектерін, дәндерін азыққа, жапырақ, сабақ, гүл, тамырларын дәрі-дәрмекке, тері илеуге, түрлі нәрселерді бояуға пайдаланған. Көпшілік майлар құрамындағы қанықпаған қышқылдар қан құрамындағы холестеринмен байланысып, тез еритін қосылыстар түзеді де, ағзадан шығаруға көмектеседі.

Дәрілік өсімдіктер кептірілген шөп, тұнба, қайнатынды, шай, ұнтақ, т.б. түрінде қолданылады. Дәрілерді дайындау үшін шикізат ретінде пайдаланылатын дәрілік өсімдіктер бөлек іріктеледі. Дәріні, көбінесе, жабайы өсімдіктерден алады. Көптеген өсімдіктердің емдік қасиеттері бар. Оларды дәрілік өсімдіктер дейді. Осы

заманғы кейбір ең таңдаулы дәрілер жабайы шөптерден жасалған. Өсімдік майларын (мазь, жақпамай, сабын) теріні жұмсарту үшін кең қолданады.

Өсімдіктер – оттегін бөлуші, табиғат көркі, дәрілік шикізат, мал азығы, тағамдық өнім. Алайда өсімдіктердің ішінде улылары да аз емес. Оны халық білмесе, малдарын, өздерін уландырып алуы да мүмкін. «Судың да – сұрауы бар» демекші, соңғы кезде дәрілік өсімдіктерді ысыраппен пайдаланудың салдарынан кейбір өсімдіктер жойылудың шегінде немесе мүлдем жойылған, «Қызыл кітапқа» енгізіліп, қорғауға алынған. Осыған байланысты біз дәрілік өсімдіктерді пайдаланып қана қоймай, оларды қорғауды да насихаттауымыз керек.

Өсімдіктер дәрумендердің қайнар көзі. Дәрумен – витамин – латынша «vita» өмір сүруге керекті, ағзаның бірқалыпты дұрыс тіршілігіне өте қажет, биологиялық белсенді органикалық зат жүрек-қан тамырларының ауруларын емдеуде дәрілік өсімдіктер 80 %-ға дейін, ал бауыр және асқазан-ішек ауруларында шамамен 70% қолданыста екен. Сондықтан мамандар көптеген ауруларға сондай-ақ қатерлі ісік ауруына қарсы препараттар алуды дәрілік өсімдіктер түрлерінен іздестіруде.

Дәрілік өсімдіктердің емдік қасиеті ондағы белсенді заттар немесе химиялық құрамы мөлшерінде және олардың адам организміне тигізетін физиологиялық әсеріне байланысты. Биологиялық белсенді заттар өсімдіктердің барлық бөліктерінде немесе оның кейбір бөліктерінде





болуы ықтимал. Одан басқа, түрлі белсеңді заттардың саны мен сапасы өсімдіктердің өсіп-өну кезеңіне байланысты. Сол себепті, дәрілік өсімдіктердің шикізатын дайындауда оларда қай уақытта және қай өсу кезеңінде жинауды білу керек.

ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕРДІҢ ЗЕРТТЕЛУ ТАРИХЫ

Біздің дәуірімізге дейінгі Таяу Шығыс халықтары (Шумерлер, Ассириялықтар, Вавилондықтар) дәрілік өсімдіктер туралы молырақ мәліметті грек әдебиеттерінен алған. Гректер тек өз білімдерін ғана емес, сонымен қатар Египет, Таяу Шығыс халықтарының дәрілік заттары туралы мәліметтерін кеңінен пайдаланған.

Ертедегі атақты дәрігер Гиппократ (460-377 ж.б.д.) медициналық шығарма құрастырды, оның еңбектерінде 230 дәрілік өсімдіктің сипаттамасы берілген.

Өсімдіктерге әсіресе көбірек көңіл бөлген ерте Грек дәуірінде өмір сүрген философ, ботаник Теофраст (372-267 ж.б.д.) болды. Ол «Өсімдіктерді зерттеу» трактатының авторы.

Ертедегі Рим фармациясының және медицинасының өкілі Гален (131-201 жылдар) болды. Ол өсімдіктерді дәрілік шикізат ретінде өте жоғары бағалады. Гален препараттарды экстракт әдісімен өндіруді ұсынып іске асырды. Ол осы уақытқа дейін Гален препараттары деген атпен белгілі.

Оңтүстік – Шығыс Азия халықтарында ең ерте дамығаны Қытай

медицинасы болды. Әдебиеттердегі мәліметтер бойынша біздің дәуірімізден 3000 жыл бұрын Қытайда дәрілік өсімдіктердің 230 түрі пайдаланылған. Жануарлардан алынған 65 дәрілік заттар, 48 дәрілік минералдар болған. Қытайда жазу пайда болғаннан кейін ол мәліметтердің бәрі «Шөптер туралы кітап» деген кітапта жазылған. XVI ғасырда ең атақты «Шөп туралы кітапты» Қытайда Ли-Ши-Чжен құрастырды. Бұл жинақта 1892 нысан, соның ішінде 900 дәрілік өсімдік жазылған.

Үнді медицинасында да өсімдіктер туралы белгілі «Аюрведа» («Өмір туралы ғылым») кітапта жазылған. Ол еңбекте дәрілік өсімдіктердің 700 түрі келтірілген.

Үнді медицинасы негізінде пайда болған Тибет медицинасында «Аюрведаны» басшылыққа ала отырып жазылған «Чжуд-Ши» («Шипалықтың мәні») атты үлкен еңбек бар.

Медицина және фармацияның даму тарихына сол кездегі өркениеттің ордасы болған араб елінің ғалымдары үлкен үлес қосты. Джундишапур және Александрия қалаларында медициналық мектептер гүлденіп дами бастады. Бұл мектептерде Грецияда және Римде шыққан медициналық кітаптар араб тіліне аударылды. Тарихта көптеген араб дәрігерлерінің еңбектері туралы мәліметтер бар. Олардың ішінде атап айтсақ, Абу Манзу Мувафикті келтіруге болады. Ол 997 жылы фармакогнозия туралы кітап жазды. Ол кітапта 466 дәрілік өсімдіктер туралы мәліметтер бар. 980-

1037 жылдары өмір сүрген ең атақты ғалым әрине Авиценна, Ибн-Сина болды.

Оның еңбегі «Дәрігер ғылымының каноны» бұл еңбек шыға салысымен әлемдік шет тілдерге аударыла бастайды. Ибн Сина шығу тегі өсімдік, жануар және минералдар болатын дәрілік заттарды әсіресе өсімдіктерден алынған дәрілік заттарды кеңінен зерттеген.

Патшалық Ресейде өсімдіктердің зерттелуіне I Петрдің бастамасы үлкен қозғаушы күш болды. Оның жарлығымен Ресейде дәріханалар және дәріханалық бақшалар ұйымдастырылып салына бастайды.

Мал бағумен ықылым заманнан айналысқан қазақ халқы шөптердің жалпы өсімдіктердің емдік дәрілік қасиетін ертеден білген. Сөйтіп ел арасындағы ауруға шалдыққан адамдарды өсімдіктермен емдеу ілгеріден-ақ кеңінен таралған.

Дәрілік өсімдіктердің туған өлкеміздегі қолданыстағы тарихы туралы тоқталғанда XV ғасырдың қараузген шипагері атанған Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының атын атаймыз. Шөптің құдіретін мойындатқан, елі оның құдіретін мойындаған бабамыз 1108 түрлі дәрі-дәрмек түзген. Оның 858-ін түрлі дәрілік өсімдіктен, 318-ін жан-жануарлар мүшелерінен, 60-тан астамын металл-металлоидтар қоспасынан жасаған. Сондай-ақ талантты емші 1050 түрлі шипа-ем мен 4577 шипалық дәрілік рецепт жасаған. Адамның сыртқы және ішкі ағзаларына қатысты, 430-дан аса анатомиялық тұлғалық атауын белгілеген. Ол атаулар мен тұжырымдардың барлығы бүгінгі дамыған заманауи медицинада қолданыста екенін де біле жүрген жөн.

«Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналының әр шығарылымында қазақ даласында өсетін дәрілік өсімдіктер туралы, оларды қалай емге пайдалану туралы мағлұматты үзбей жарияланып келе жатыр. «Дәрі шөптен шығады», «Керек кеңес» айдарларын оқу негізінде дәрілік өсімдіктер туралы ақпаратыңызды кеңейтіп, қажеттілік туындағанда қарапайым ем шараларын да жасап көруіңізге болады. Ғасырлар сынынан сүрінбей бізге жеткен дәрілік өсімдіктердің емдік қуаты сарқылмасы анық.

Жанна ИМАНҚҰЛ,
Әлия АМАНТАЙ



Науқасты күту және емдеу

Қазақ шипагерлері арудың бейнесіне, тұрмысына, рухына, күйіне қарай науқасты күту үшін арнайы адам орналастырған.

Жұқпалы өкпе туберкулезі нерв науқастарына бөлек үй дайындатып, тікелей бағып басқарған.

Кейбір жүре алмайтын немесе қозғалу қиын науқастарға тамақты медбикелер өздері ішкізіп, бақылап, күтіп отырған. Мысалы қазіргі ауруханадағы науқасқа деген жауапкершілік сияқты.

Жеке қарауға алу. Науқастарға бір медбике жауапты болып, жеке қарауға алып отырады.

Міндетті жұмыс бойынша күту қызметі. Күту қызметінің мазмұны мен сипаты бойынша, жеке-жеке бірнеше мейірбике жауапты болады. Мұндай жұмыста бір мейірбике жауапты болғанымен, сырқат толық күтілмейді.

ТОПТЫҚ ЖҰМЫС БОЙЫНША КҮТУ

Қызметті дербес ету. Мысалы, мейірбике ауру адамды тікелей күтуге жауапты болып, дербес қызмет өтей алу керек.

Белгілі кәсіптік мораль өлшемі болу, мейірбикелік этика бойынша қызмет барысында ауру адамның денсаулығына жауапты болып, кәсіптік адмгершілікке мойын ұсыну керек. Қазақ шипагерлік ғылымында науқастарды күту жөнінде көптеген

құнды және бағалы ғылыми қағидалар мен әдіс-амалдар бар. Енді айыға бастаған науқастардың ішіп-жеуіне ерекше көңіл бөліп, тамаққа шектеу қойып, суыққа бой алдырмауды қадағалау қажет. Мысалы, темекі тартпай, шайды көп ішу; арақты аз ішіп, қайнаған суды, іркіт, қымызды көп ішу; тұзды аз тұтынып, тамақ жегенде көп шайнау; ашуланбау, жайдары жүру; ұйқыны қандырып ұйықтау; жеңіл киініп, көп жүру; көп отырмау, көп қимыл жасап; дәріні аз қолданып, көп шынығу керек.

ЫСТЫҚ ЖӘНЕ СУЫҚ

Ыстық және суық – науқас белгілерін ажыратудағы, әрі емдеудегі екі жақты қағида. Ыстығы және суығы асқан сырқат та ауру белгілеріне қарай ажыратылады.

Суығы асқан сырқаттың белгілері:

Суықтан пайда болған науқастың денесі әлсіз, өң-әлпеті қуарып, қол-аяғы мұздап тұрады. Ыстық тамақ жеуді қалайды, іші су сияқты ағады, тілі ақ түске боялады, тамыр соғуы баяулайды. Емделгенде ыстыққа сәйкестіріп емдеу қажет.

ЫСТЫҚТЫҢ СЫРҚАТ БЕЛГІЛЕРІ:

Ыстықтан пайда болған ауруда дене температурасы жоғарылағанда пайда

болатын белгілер байқалады. Мұның белгілері: қызады, тонбайды, жүзі, көзі қызарады, ерні кебеді, шөлдейді. Суық нәрселерді қалайды. Іші күйіп-жанып, беймаза болады, аяқ-қолы қызады. Іші қатады, кіші дәреті қызғылттанады, тілі сарғыштанып өнезденеді, тамыр соғуы тездейді, әрі төмендейді.

Емдеу барысында зорықты шығару, ыстықты қайтару әдісі қолданылады.

Ішкі құрылысы суық алғанда: тоңады, аяқ-қолы мұздайды, шөлдемейді, ыстық тамақты қалайды, құрсағы ауырады, ыстықты өткізуді қалайды, өңі суық тартады, тамыр соғуы баяулайды. Емдегенде ыстыққа сәйкестендіріп емдеген жөн.

ІШКІ МҮШЕЛЕРДІ ЫСТЫҚ АЛҒАНДА:

Қызады, тонбайды, суықтық тағамдарға тәбеті болмайды. Көңіл-күй болмайды, сандырақтайды, кіші дәреті қызғылт сары болады. Тіліне қызғылт сары өнез байланады. Тамыр соғуы тездейді.

Ішкі мүше қызметінің әлсіреуі: Тамағы азаяды, әлсірейді, іші өтеді, жүрек соғуы әлсіреп, демі соғылады, тіліне ақ өнез байланады, емделген кезде қуаттандыратын тамақтар берген жөн.

ӘЛСІЗДІКТЕН ДЕНЕСІНІҢ СЫЗДАУЫ:

Табиғи қуат пен сырқаттың асқинуын және бәсеңдеуін анықтаудағы екі негізгі қағида болып табылады.

Әлсіздіктен денесінің сыздауын анықтай алмауы емдеуге қателік тудыруы ықтимал, әлсіздік табиғи қуаттың төмендеуі, көбінде созылмалы сырқаттардың бейнесі болуы мүмкін, шаршау, әлсіреу және үнемі терлеу сияқты сипаттары болады. Жүрегі әлсіз соғады, тынысы тарылады, дауысы өзгеріп шығады. Онымен қоса, құрсағы ауырады, жата бергісі келеді, тілінде өнез болмайды, тамыры әлсіз, әрі жіңішке келеді.

Әлсіздік мынадай түрге бөлінеді:

Дене қуатының әлсіздігі, ішкі ағза мүшелерінің әлсіздігі, қан әлсіздігі, терлеу көбінесе, ауыр сырқаттарда болады. Белгілері: дене қызып, беті албырайды, беталды сандырақтап сөйлейді, тынысы тарылады, іші ауырады, іші қатып, кіші дәреті азайып, әлсіз болады, тіліне сарғыш қалың өнез байланады, тамыр қатты соғады.

СУЫҚ КЕРНЕГЕНДЕ:

Денесі қызады, шөлдейді, суықты, суық жемістерді қалайды, жабысқақ кара қақырық пайда болады, үлкен дәреті катады, яғни іші өтуі қиындайды, ішін басқанда жақсы сезінеді.

Жүрек қызметінің және жүрек қуатының әлсіреуі. Мұның негізгі белгілері:

Жүрек соғуы әлсіреп, қорқып тұрады, ұйқысы қашып, көзі шатынайды, тілдің түсі солғындайды. Тамыры жіңішкеріп, соғылуы әлсірейді, іштей мазасызданады, қызуы көтеріледі, жіпсіп тер шығады, шөлдейді. Егер қосымша қызуы төмен болғанда тіл ұшы қызарады. Тамыр жіңішкеріп соғуы тездейді.

ЖҮРЕК ҚУАТЫНЫҢ ӘЛСІРЕУ БЕЛГІЛЕРІ:

Жүрегі соғып, демі соғылады, қимыл-қозғалысы қиындайды, тер басады, сабырсыздық танытады, оңи куарады, тіліне ақ солғын өңез байланады, тамыры ретсіз соғады, әрі қол-аяғы мұздайды, есінен адасады, аяқ-қолдары тонып, тамыр соғуы әлсірейді, білінер-білінбес соғылса, науқас жағдайының катерлі екендігінен дерек береді.

Емдеу жолдары: жүректі қуаттандырып, әрі оның әрекеттенуіне жәрдем береді, тыныштандырады...

ЖҮРЕК ҚАНЫ КІНӘРАТЫНЫҢ БЕЛГІЛЕРІ

Жүрек қабыржиды, жүрек соғылып, маңайы шаншып ауырады. Демігеді, тамыры ретсіз соғады.

Емдеу жолдары: жүрек қуатын күшейтіп, қанды әрекеттендіріп, қан алмасуын жақсарту керек.

Жүрек пен бүйрек сәйкеспегенде:

Жүректің соғуы жиілеп, ұмытшақтық пайда болып, көп түс көреді, басы айналады, құлағы шуылдайды, белі сырқырап ауырып, әлсірейді. Тамыры баяу соғады.

Емдеу жолдары: жүрек пен бүйрекке қатысты емдеу жолдарын тыныштандырып, зат алмасу қабілетін жақсарту керек.

БАУЫР, ӨТ АУРУЛАРЫН ЕМДЕУ:

Белгілері: көкірек пен сүбе шымырлайды, қабырға көлемі ауырады, көңілсізденеді, оңай ашулана-

ды, кеңірдегінде бір нәрсе тұрғандай сезінеді. Әйелдерде етеккір келуден бұрын омырауы сыздайды, етеккір қалыпсыз келеді, тілінде жұқа өңез болады, тамыры әлсірейді. Егерде жоғарыдағы белгілердің үстіне асқазаны ауырып құсса, асқазан мен бауырдың сәйкеспегендігі: егер іші кеуіп, тамақ қорытылмаса, бауыр мен көкбауырдың сәйкеспегендігі болып табылады. Бауырды жел ұстауы көбінде рухани соққыдан, әлсіздіктен болады.

БАУЫРДЫ ЫСТЫҚ АЛҒАНДА:

Қабырғалары шымырлайды, көзі қызарып ауырады, басы айналады, құлағы ауырлап гуілдейді, қан түкіреді, мұрын қанау белгілері байқалады, тілдің үсті сары түске айналады. Тамыр соғуы әлсіреп кетеді. Сыртқы бейнесі төмендейді, бұл бауырдағы желдің асқынғандығының белгісі болып есептеледі.

БАУЫР ҚЫЗМЕТІНІҢ ТЕПЕ-ТЕНДІГІ БҰЗЫЛҒАНДА:

Басы ауырады, көзі қарауытады, құлақтың қызметі бұзылады, әрі шыңылдайды, аузы мен тамағы құрғап тұрады, көкірегі толады, оңай ашуланады, ұйқысырайды, көп түс көреді. Тілі қызарып, тамыры жіңішкереді, ауыр болғанда тұйықсыз жығылады, аузы және көзі қисаяды, жарым денесі әлсірейді, сөзі анық естілмей, әуелі есінен танады.

БАУЫРДЫ СУЫҚ ҚАРМАҒАНДА:

Белгілері: төменгі жағы кеуіп ауырады, ен қалтасы шымырлайды, ауырады, жиырылады. Тіл өңезі ақ, майда болады. Тамыры болар-болмас соғады. Бұл сырқат көбінде суықтан, арақ ішуден де болады. Емдеу жолдары: бауырды жылыту, суық желді айдап, бауыр қанын әрекеттендіруді қажет етеді.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Халықаралық «Сократ»
орденінің иегері

ТАБИҒИ ЖОЛМЕН АРЫҚТАУ

Табиғи жолмен арықтаудың тиімді әдісі – қантсыз сағыз шайнау. Американдық диетологтар бірнеше адамға зерттеу жасаған. Нәтижесінде таңғы ас пен түскі астан 20 минут сағыз шайнау ағзадағы қуат шығынын бес пайызға арттыратынын дәлелдеген. Сондай-ақ түскі астан бұрын қантсыз сағыз шайнасаңыз қорек ағзаға 67 калорияға аз сіңеді екен. Бірақ арықтаймын деп, денсаулығыңызға нұқсан келтіріп алмаңыз.

ЖАЙЛЫ ҰЙҚЫ ҮШІН

Түнде шам жағылған бөлмеде ұйықтасаңыз, күйзеліске көп ұшырайсыз. Себебі сәулелі мидың мидың құрылымы мен химиялық балансына әсер етеді. Америкалық невролог Трэйси Бедрозианның айтуынша, көмескі сәулелі тынығып жатқан адамның ми қызметіне кері әсерін тигізеді. Сондықтан шам жағылып тұрған бөлмеден тас қараңғыда ұйықтаған денсаулыққа әлдеқайда пайдалы көрінеді.

ИХТИОЗ

Ихтиоз – бұл терінің калыпты түзіліс бұзылуынан болатын генетикалық ауру. Теріде балық қабыршағына ұқсас қатты қабыршақтар пайда болады. Эпидермисте құрамы бұзылған креатин жиналады. Ихтиоз көбінде туылғаннан кейін немесе нәресте кезде пайда болады. Бұндай ауруы бар науқастарда терморегуляция мен зат алмасу баяулайды, терінің ауа өткізуі тездетіліп, қалқанша без, жыныс без бен бүйрек үсті без жұмысы нашарлайды.

Науқаста иммунитет жетіспеушілігі болады. А дәрумені дұрыс сінбей, терінің қабыршақтануы жоғарылайды. Терінің өлген жасушаларының түсуі өте баяу жүреді. Теріде ортасында амин қышқылдары бар қабыршақтар пайда болып, тері қатаюын туғызады. Қабыршақтар бір-бірімен тығыз байланыста, оларды алып тастау ауру сезімін тудырады.

Пайда болу себебі:

Негізгі себебі – гендік мутация, ағзадағы ақуыз бен май алмасу бұзылысы болып табылады. Сирек жағдайда - қалқанша без, жыныс без ауруларында, дәрумен жетіспеушілігінде, кан айналым бұзылысында пайда болады.

Ихтиоз түрлері:

1) Қарапайым ихтиоз – жиі жана туған нәрестелерде кездеседі. Тері құрғақ, ақ немесе сұр түсті қабыршақтармен жабылады. Қолтық, шынтақ, тізе бүгіліміндегі тері қабыршақтанбайды.

2) X байланысты ихтиоз – тек қана жана туған ұл балаларда кездеседі. Тері сұр қоңыр түсті үлкен қабыршықпен қапталады.

3) Линералды ихтиоз – тері қызарады, қабыршақтар қызғылт түсті болып келеді.

4) Эпидермолитикалық ихтиоз – ихтиоздың ең асқынған түрі. Тері анық қызыл түсті, эпидермисі сылынады, жараланады. Алақан мен табан терісі қатты, ақ түсті болып келеді.

Емі:

- 1) Кешенді ем – барлық ағзаны қуаттандыру.
- 2) Жергілікті ем: теріге жакпа майлар жағу (табиғи шөптен жасалған, А дәрумені, балық майы, құрамында натрий қышқылы бар жакпа майлар).
- 3) Тұзды, крахмалды, калий пермаганаты бар суға түсу.
- 4) УФО емі (сәулелі ванна)
- 5) Жуынғаннан кейін теріні құрғату, бұршақ пен мак шөбінің майын жағу.
- 6) Инерефлексотерапияда қолданылатын нүктелер:

- RP 10-Сюехай
- F 20-Фэн чи
- V 23-Шэньшу

- I G 11-Цюйчи
- F 34-Янлин цуань

**Жанна ИМАНҚҰЛ,
Индира ОМАРОВА**



Ізгі ниетті дәрігер

Дәрігер – ізгі ниетті,
Білімді, ойлы, жүректі.
Саулығы үшін халқының,
Тәңірі берген тілекті.

Шипагерлік қасиетің,
Дертке дауа – ем екті.
Басқарған ұжымың бірлікте,
Аянбай елге тер төкті.

Жаудырып алғыс-құрметін,
Емделген сізден не текті.
Өлеңмен арнап жыр жаздым,
Білдіріп сізге ниетті.

Ел-халқы сүйген ұлықсыз,
Жақсылық жолда жолықсын.
Мейірімге тұнған жан-дүниен,
Шапағат нұрмен толықсын.

**Жасан Зекейұлына деген
ризашылықпен:
Гұлайым Төлепбергеннің анасы
– Марал Созақбаева**

Дәнді дақылдардың пайдасы

Түрлі тері жұқпалы ауруларынан қорғанғыңыз келсе, жүгері мен сұлыны көбірек жеңіз. Себебі олардың құрамында аргинин аминқышқылы мол. АҚШ ғалымдарының айтуынша, ағзаны ұшық, мерез, соз сияқты түрлі тері ауруларынан қорғау үшін мак-ро-фаг жасушаларының қызметін арттыру қажет. Бұл жасушалар ауру қоз-дырғыштарын жоюға қауқарлы. Осы ретте макрофагтардың белсенді қызмет етуі үшін ағзада аргинин аминқышқылын көбейту қажет. Ал ол жоғары дамытылған дәнді дақылдардың құрамында мол. Сондай-ақ күнжіт, мейіз, жаңғақ пен шоколад құрамында көп.



Ас – адамның арқауы

Дәрілік заттар мен азықтық заттарды үйлесімді мөлшерде бір–біріне қосып, мәнерлеп жасалған тағамдар «дәрілік тағам» деп аталады. Адамзат тұрмысында дәрілік тағам кем болса болмайтын, бір түрлі ерекше азықтық әрі ауруды емдеп, денені қуаттандырудың дәрілік негізі болып табылады.

Дәрілік тағамдар ғылымда өз алдына арнаулы бір сала болғандықтан, дамып әрі кемелденіп, халық жұртшылығы арасында кең көлемде қолданылууда.

Дәрілік тағам – тағамдардың ерекше бір түрлі жасалу формасы, ол азықтық ғылымы, дәрілік заттар ғылымы мен қоректік ғылымның органикалық қосындыларының нақтылы іс жүзінде қолданылуы. Біздің қазақ ықылым заманнан бері дәрілік тағамдармен науқасты қуаттандырып, денсаулықты қорғау, ауруды емдеп сауықтыру жағынан құнды тәжірибелер жинаған халық. Дәрілік тағаммен көптеген ауруларды емдеуге болады. Әсіресе, мұндай ем түрі дене қуаты әлсіз, аурушаң адамдарға әбден лайық.

Тағамдардың әртүрлі болып келуіне қарай, олардың қасиеті де, дәмі де әртүрлі болады. Кейбір тағамның пайдалы жағы да, пайдасыз тұсы да бар. Тағамдарды дәміне қарай мынадай бес үлкен топқа бөледі.

Ащы дәмді тағамдар: екпесармысақ, жемжеміл, усарымсақ, қызыл бұрыш, т.б. Бұлардың ортақ қасиеті – құрғақ ыстықтық. Бұларға қойжуа, арақ сияқты суық райлы тағамдарды қосып тұтынса, асқазанды қуаттандыру рөлі болады. Сондай-ақ, асқазан, көкбауырдың әлсіз суықтан пайда болатын ауруына, іш кебуі, іш өтуі, сулы ісікке үйлеседі. Бірақ көп тұтынса қақырықты молайтып, денені қыздырады. Желді тара-

тып, қанды жинайды. Көздің көру қуатын зақымдайды. Қанау сипатындағы аурулар мен жөтеліп ентіккендерге, жүрек ауруы, жоғары қан қысым ауруы, сыздауық (шиқан), геморрой (көтеу) қатарлы ауруы барлар бұл түрдегі көкөністер көп қосылған тағамдардан шектелуі тиіс.

Шикі және суық тағамдар: жеміс-жидек, көкөніс қатарлылар. Бұл түрдегі тағамдардың суықтығы басым болатындықтан қызуды қайтарады. Мысалы, алмұрт өкпені тазалап, жөтелді тияды. Банан ішекті жұмсартып, дәретті жүргізеді. Қарбыз денені салқындатып, несепті айдап, бүйректі нәрлендіріп, тасты түсіреді. Қызуды қайтарады, ұыты басады. Мұндай тағамдар қызуды өрлеп, ыстығы асқан, тамағы ауырып, іші қатқан ауруларға пайдалы. Суықтық тағамдардың көбі шикі желінетіндіктен асқазан-ішек қызметіне оңай әсер етеді. Сондықтан суықтығы басым, әлсіз аурулар мұндай тағамдардан шектелгені жөн.

Майлы тағамдар: бұл түрдегі тағамдар хайуанаттардың еті, майы, үй құстарының еті мен майы қатарлы қуырмаш тағамдарды қамтиды. Бұның қорытылуы баяу, энергиялық қуаты күшті болады. Баппен пісірілген балапан тауық еті сорпасы, хайуанаттардың арықтау, қара кесек еті сорпасы, бауыр, бүйрек, асқазан, ішектері және сүті қатарлылардың бәрінің денені

қуаттандыру рөлі бар. Денесі әлсіз, қаны аз, ас қорыту жүйелерінде қанталау қатарлы реакция сипатты ауруы барлар мұндай тағамдарды абайлап тұтынғаны жөн немесе мүлде тұтынбағаны абзал.

Су өнімдерінің ішінде теңіз құрағы мен медузаның қақырықты жібіту рөлі бар. Қалқанша без өсуі, лимфа туберкулезі сияқтыларға ем болады. Теңіз қияры, сұр балық және жылан балық қатарлылар қуаттық азықтық. Бұларды салқын әлсіздігі бар науқастар жесе пайдалы боламақ.

Нәрлі тағамдар: нәрлі қуаттық тағамдарға хайуанаттардың еті, сүті, теңіз жануарларының еті, бұлардан басқа саңырауқұлақ, түкті бамбук өркені, асқабақ, қышы, сәбіз қатарлы көкөністерді де қамтиды. Нәрлі тағамдармен азықтану дегеніміз ауруды емдеуге көмектесетін тағамдарды тандап ішу деген сөз. Яғни нәрлі тағамдарды азықтықтың қасиеті,

құрамына, рөліне көңіл бөліп, дене қуаты жақсы, асқазан-ішек қатарлы ас қорту органы күшті науқастардың ішіп-жеуіне болады. Асқазан-ішек, бауыр, көкбауыр,

бүйрек ауруы барлардың барлығы майлы тағамдардан өздерін шектеу қажет. Әсіресе теміреткі, сыздауық(шиқан), жел бөртпе қатарлы тері ауруы барлар теңіз жануарларының етін аурудан толық жазылып болғанға дейін жемеуі, өзін өзі уақыттық шектеуі керек. Майдың тұтқырлығы көкбауыр, асқазанның тасымал қызметін зақымдайды. Оның үстіне дымқылдандырып, қақырық жинайды. Сондықтан жіпсіп терлейтін, бауыр қабынудан сарғайған, іші өткен, қан қысымы жоғары, артерия тамырлары қатайған, жүрек ауруы бар науқастар қан құрамындағы холестеринді көбейтетін майлы тағамдардан шектелуі керек.

Теңіз хайуанаттарынан жасалған тағамдар:

Теңіз хайуанаттарының түрлері өте көп. Сондықтан біз балық, қысқыш бақа, теңіз шаяны, маржан құрт сынды көбірек тұтынылатын өнімдерге ғана тоқталамыз. Бұлар сор дәмді, суық райлы, бөгде иісті нәрлі тағамдар тобына жатады. Аз жесе онша кері әсері болмайды. Артық тұтынса асқазан, көкбауырды зақымдап, адамды жайсыздандырады. Тіпті ауруды асқындырып та жібереді. Сондықтан асқазан, ішек, көкбауырда суықтық әлсіздігі бар аурулар мен есек жем, аллергиялық реакция сипатты демікпесі барлар үйлесімді азықтануға дағдылану қажет.

Академик - Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Әлия АМАНТАЙ

Жаны саудың тәні сау



«САҚТЫҚТА ҚОРЛЫҚ ЖОҚ, САҚТАНСАҢ, САҚТАЙМЫН», «ЕЛЕМГЕН АУРУ, ЕСКЕРМЕГЕН ЖАУ ЖАМАН» ДЕГЕН АТАЛЫ СӨЗДЕР БЕКЕР АЙТЫЛМАҒАН. «ДЕНСАУЛЫҚ – ЗОР БАЙЛЫҚ, ВЕЛІ ДЕНСАУЛЫҚ, ЕКІНШІ АҚ ЖАУЛЫҚ, ОДАН СОҢ БЕС САУЛЫҚ» ДЕЙДІ ХАЛҚЫМЫЗ. МІНЕ, БҰЛ ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ ӨМІРДЕГІ ОРНЫ ЖӨНІНДЕГІ ХАЛЫҚ ДАНАЛЫҒЫНЫҢ ҚОРЫТЫНДЫСЫ. ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ ЗОР БАЙЛЫҚ ЕКЕНДІГІН АТА-БАБАЛАРЫМЫЗ САН ҒАСЫРЛАРДЫҢ СЫНЫНАН ӨТКІЗУ АРҚЫЛЫ ОЙ ҚОРЫТҚАН.

АУРУДАН САҚТАНУДЫҢ ЖОЛДАРЫ:

1. Күтіну, денсаулықты қорғау, болымсыз іспен айналыспау, қарадан-қарап шаршамау, шипагерлерден кеңес алып отыру.

2. Тазалық – денсаулықтың кепілі. Әсіресе, тазалыққа ерекше мән берген жөн. Ауыз су, азық-түлік тазалығы басты орында тұрады. Шіріген, са-сыған, борсыған, бұзылған азық-түлік-пен азықтанудан сақтанған абзал. Тұтыну бұйымдарын залалсыздандырмай тұрып, ауру адамдармен бірге тұтыну-дан ерекше сақтанған, дене тазалығына да қатаң мән беріп отырған жөн.

3. Адам науқасқа шалдыққаннан кейін дер кезінде шипагерге көрінуі, олардың кеңесі бойынша күтіну керек.

4. Науқасқа шалдыққан адамның көңіл-күйіне, тамақтануына, емделуге ерекше мән беруі, сайып келгенде, әуелі аурудан сақтану, одан кейін дер

кезінде көрініп, күтіну қажет.

5. Арасанның түрі және оған түсу жолдары.

Қазір суықтан немесе басқа да себептерден болған түрлі буын ауруларын және басқа дерттерді емдеуде түрлі арасандарға түсу және қолдан жасалынған арасандарға булану көп қолданылуда.

Арасанмен емделу арасанға түсу және арасан суын ішу сияқты екі түрге бөлінеді. Арасан суының денеге жасайтын әсері негізінен дәрілік және физикалық сынды екі жақты қамтиды. Физикалық жақтан жылулық және калғыту күшіне ие ерекшелігі адам денесінің қан айналысын тездетіп, зат алмасуын, терінің физикалық рөлін күшейтеді, адамның сезім, нерв жүйесін тыныштандырып, ауруды басады. Бұлшық етті жұмсартып, шаршап шалдығудан айықтырады, әрі денеге жылу беріп, рахаттандырады.

Дәрілік рөлі жағынан алғанда, арасан құрамында алуан түрлі минералдық заттар болғандықтан, денеге әсері де түрліше болады. Кезекті ғылым-зерттеу арқылы арасан құрамындағы түрлі заттар анықталып, химиялық құрамының түрліше болуына қарай, жай арасан және радиоактивті арасан деп бірнеше түрге бөлінеді, ал, іс жүзіндегі сынақтарға қарай, емшілер жеті арасанды тауып шықты. Тәжірибелердің сипаттауы бойынша арасан құрамындағы химиялық заттар бір жағынан теріге әсер етсе, енді бір жағынан тері арқылы денеге сіңіп, адамның ішкі құрылысына тікелей әсер етеді екен.

Күкіртті арасан: бұл қышыма ауруына шипа болады, сонымен қатар, паразит ауруы және түрлі тері ауруларының алдын алады, күкірттік арасан адамның буынына әсер жасап, науқастың денесіндегі зат алмасуды реттеп, жылулық және қалқу күшінің әсері арқылы ревматизмді емдеуде жақсы нәтиже береді.

Тұзды арасан: бұл арасан адам денесіндегі зат алмасуды жеделдету, нерв жүйелерін тыныштандыру арқылы ауруды басады. Сондықтан, мұндай арасанға ревматизм және нерв ауруына шалдыққандар түссе болады.

Сілтілі арасан: бұл арасан денедегі лас нәрселерді тазартып, теріні жұмсартып, денедегі ыстықты қайтару ерекшелігіне ие, денені жеңілдендіріп, рахаттандырады.

Қарапайым арасан: бұл арасанда түрлі құрам аз болғандықтан, денеге баяу әсер етіп, ұзақ уақыт күтуді қажет етеді. Денедегі зат алмасуды және қан алмасуын тездететіндіктен, тыныштандырып, ауруды басады және шаршағаннан айықтырады.

Дәрілік арасан: бұл арасан 7 түрлі дәрінің қоспасынан қайнатылып жасалғандықтан, денедегі, буындағы ісікті, қышынуды қайтарып, тармыс, шеміршекті жұмсартады. Бұлшық еттердегі суық желді, құяң желін, тері қышымаларын жоғалтады.

Бибігүл ТҰРСЫНӘЛІҚЫЗЫ
Айсана АДЕНОВА

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙУЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,

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

Болезни нервной системы:

сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, 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 протрузия межпозвоночных дисков.

Болезни уха:

неврит слухового нерва, отит, ухудшение слуха.

Время приема:

с 9.00 до 13.30 и с 14.30 до 17.30,

в субботу – до 14.00 часов.

Выходной день: воскресенье.

Адрес мед.центра «Жас-Ай» в г. Алматы

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

Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,

302-15-39, 302-15-40, 87772321871

Адрес филиала Мед.центра «Жас-Ай» в г. Астана

г. Астана, район Алматы. мкр.Встреча,

ул. Күйші Дина 37/1 дом.

Тел. 8(7172) 42-20-42; 8 701 473 95 57

Astana.jasai@mail.ru



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,

ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі

Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының докторы, профессор

Қабдрахман Дүйсембіұлы ДҮЙСЕМБИН,

ҚР ҰҒА академигі, әл-Фараби ат. ҚҰУ профессоры

Ғарифолла ЕСІМОВ

ҚР ҰҒА-ның академигі

Ержан қажы МАЛҒАЖЫҰЛЫ

ҚР, Бас мүфтиі

Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы

Әдебиет және өнер институтының директоры,

Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер

Қауымдастығының бас төрағасы

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙУЛЫ,

ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор,
академик

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Сәуле ТАБАЛДИНОВА

Жанна ИМАНҚҰЛ

Мұқаметқали Ұлықпан

Беттеуші

Нұржан МӘДІЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған материалдарды көшіріп басуға болмайды. Автордың пікірі редакция көзқарасын білдірмейді.

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы,

Розыбакиев көшесінің қиылысы,

Витебская №42 б-кеңсе

Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871

e-mail: zhasai_67@mail.ru

http://www.jasai.kz



3-6 қазан аралығында Түркияның Анкара қаласында 83 мемлекеттен – 214, Түркиядан – 109 ғалым жиналған «Жаңа Түркияның Білім және технологиялық даму стратегиясы» атты ғылыми конференция өтті. Аталмыш конференцияның әлемдік деңгейдегі, маңыздылығына орай Түркия Президенті Режеп Тайып Ердоған қатысты. Ғылым мен технологияның өткені, бүгіні, болашағы, энергияны өндіру мен басқару, нанотехнология сияқты күн тәртібінде өте маңызды тақырыптар қозғалған конгресте Қазақстан Республикасының атынан профессор Жасан Зекейұлының баяндама жасап, ғылыми жаңалықтарын таныстыруы, тың идеялар көтеруі халқымыз үшін үлкен абырой болды.