



№4 (43)
2016 жыл

Жас-Ай

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



«ЖАС-АЙ» ЖАҚҚАН ҮМІТ ШЫРАҒЫ

10-11 беттер



Құрметті, Жасан балам, біз Қызылорданың Қазалы елді мекенінде тұрамыз. Өзім – зейнеткермін. Он шақты немеренің әжесімін. Соңғы кездері Айгерім атты бір немерем «ішім жиі ауырады» дегенді айтып жүр. Кейде тамаққа тәбеті болмайды, жүрегі айнып құсады. Жергілікті дәрігерлер соқырішек дегенді айтып отыр. Оны бірден алғызып тастайық десек немереміз көнбеді. Бұл іш ауруы басқа бір дерттің белгісі емес пе, соны айтып берсең деп, хат жолдатқыздым.

Тұрсынай Қанатбекова,
Қызылорда облысы, Қазалы ауданы



СОҚЫРІШЕК қандай ауру?

Жалпы, іштің бұрауы – көп түрлі аурудың белгісі. Ал сіз айтқан жағдай шын мәнінде жергілікті жердегі дәрігерлердің айтуындай соқырішек болса, онда оны алып тастау қиын емес. Сол жердегі дәрігерлерге сенім артсаңыз да болады. Бірақ, аурудың жақсысы жоқ екенін естен шығармаған абзал. Егер уақыты өтіп кетсе, ол ішке жарылып кетуі де мүмкін. Бұл науқас үшін анағұрлым қиын жағдай болады. Тек соқырішек ғана емес, кез келген дертті асқындырмай тұрып емдеу жақсы нәтиже береді. Соқырішек – іштің оң жақ төменгі бөлігінде тоқ ішекке жанаса, жалғаса біткен ұзындығы саусақтай қалташаның қабынуынан пайда болатын ауру. Қабынған аппендикс жарылып, көк еттің тоқ ішек – талаурауына соқтыруы мүмкін. Іш құрылысының (көк еттің) талаурауы – ішек қуысына қауіпті инфекция түсіретін қатты асқынған ауру. Ол аппендикстің немесе ішектің басқа бөлігінің жарылуынан пайда болады.

СОҚЫРІШЕК АУРУЫНЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- Басты белгісі – іштің үздіксіз ауруы;
- Ауру көбінесе кіндік түбінен басталып, бірден оң жақ төменгі бөлікке ауысады;
- Адамның асқа тәбеті азайып, жүрегі айнады, құсады, үлкен дәреті жүрмейді, аздап қызуы көтеріледі.

АУРУДЫ ҚАЛАЙ АНЫҚТАУҒА БОЛАДЫ?

Сырқат адамды жөтелтіп, жөтелдің ішті қатты ауыртып не ауыртпайтынын бақылаңыз. Немесе іштің шаптан солға таман және сәл жоғарырақ бөлігін ауырғанша қаттырақ батырып басыңыз. Содан соң қолыңызды тез тартып алыңыз.

Егер де қолды жіберіп қалған кезде іштің оқыс қатты ауырғаны сезілсе, онда бұл соқырішек немесе талаурау болуы әбден ықтимал. Осы қимылдан оқыс қатты

ауырғандық белгісі сезілмесе, онда жаңағы тәсілді оң жақ шаптың аумағына да қолданып көріңіз. Іштің талаурау ауруының асқынып, ауруы кезінде сырқаттың іші тақтайдай қатты болады да, ол ішіне таман қолды сәл жанастырғанның өзінде қатты ауырсынады. Оның өміріне енді қатер төніп тұрғаны айдан анық.

Егер аурудың соқырішек немесе талаурау екендігіне көз жеткізгендей болсаңыз онда:

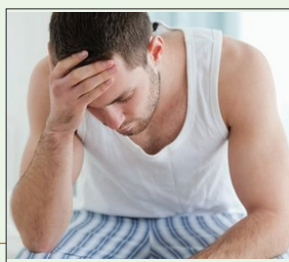
- Дәрігерлік көмек көрсетудің шұғыл шараларын қарастырыңыз;
- Сырқат адамды ота жасауға мүмкіндігі бар жерге жеткізуге тырысыңыз;
- Ештеңе ішпеңіз және клизма да жасамаңыз. Шөлдеу, сусау белгілері байқалғанда ғана жұтымдатып су немесе судың орнын алмастыратын сусыннан басқа ештеңе ішпеу керек.
- Сырқат адам толық тыныштықта жартылай отырған қалыпта жайғасуы тиіс.



МАЗМҰНЫ

1

ЕН БАУЫНЫҢ
ТҮЙІЛУІ



5-бет

5

ДӘРІ - ШӨПТЕН
ШЫҒАДЫ



20-21-беттер

2

ТЕРІ ҚҰРЫЛЫСЫ
ЖӘНЕ КҮТІМІ



6-7-беттер

6

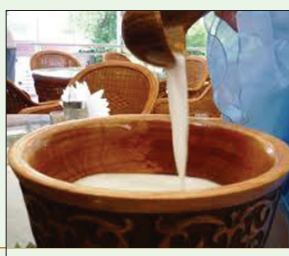
ЭТО УЧЁНЫЙ И
СЕРДЦЕ ЗОЛОТОЕ



25-бет

3

ҰЛТТЫҚ
АСЫМЫЗДЫ
ҰЛЫҚТАЙЫҚ



9-бет

7

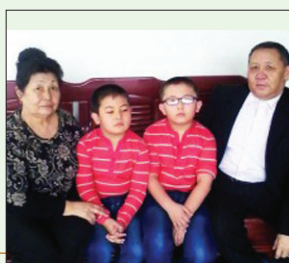
БҮЙРЕК ӘЛСІЗДІГІ



32-бет

4

«ЖАС-АЙ» ЖАҚҚАН
ҮМІТ ШЫРАҒЫ



10-12-беттер

8

ҚАН МАЙЛАСУ



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



НӘРЕСТЕЛЕР ҚАРАШЫҒЫНЫҢ САРҒЫШ ТАРТУЫ

Нәрестелер қарашығының сарғыш тартуы - көздің тор қабығы клетка өспесінің белгісі. Нәрестенің көзі қисайып, қарашығы сарғайып, көз алмасы үлкейсе, ол – көздің тор қабығына клетка өспесі шыққандығының белгісі. Көздің тор қабығындағы клетка өспесі – нәрестенің көзінде пайда болатын қатерлі өспе ауруы. Мұндай ауру көздің ішін қатты ауыртады. Бұл көздің ішінен қан шығудан және көз алмасының үлкеюінен пайда болады.

Көздің тор қабығындағы клетка өспесі сары түсті болып келеді. Ол едәуір үлкейіп, қарашығының іші ағарып жарық сындырғанда ғана байқалады. Өспе көздің нерв жүйесі арқылы бас сүйектің ішіне қарай жайылып миға, қан арқылы тұтас денеге тарап, өлімге душар етеді. Оны дер кезінде байқап, емдету керек. Нәресте ауруын айта алмайтындықтан, ерте байқау оңайға соқпайды. Сол себепті ата-аналар нәресте баланың қарашығы ақсары болса, қарадай жылай берсе, барынша көңіл аударуы тиіс.

ТІС ТҮБІНІҢ ҚАНАУЫ



Тіске қақ тұру

Тістің арасына қыстырылып қалған қалдық тамақтардың бактериялануынан пайда болады. Бұл тіс түбі қанауының басты себептерінің бірі. Сондай-ақ, С дәрумені ұзақ уақыт жетіспегендіктен, тіс түбі ұлпаларының ұсақ тамырларының кеуіктігі артып, сіңірімділігі жоғарылап, оңай қанайды. Назар аударуға тиісті жәйт: гемофилия, қан пластикасы сынды қан ауруына шалдыққан науқастарда тіс түбі қанайды. Сондай-ақ қан обыры ауруына шалдыққандардың 80 пайызында алғашқы кезде тіс түбі қанайды.

Тіс ауруы тістің ғана ауруы болмауы мүмкін. Сондықтан, тістің түбі бірнеше күн қанап басылмаса және ауыз қуысынан бөгде иіс шықса, оған қоса буыны қақсау, қызу, мұрыннан су ағу және басқа да қатерлі аурулардың белгісі байқалса, дер кезінде дәрігерлердің көмегіне жүгіну қажет.

Тіс түбінің қалыпсыз қанауы тіс түбі және жиегінің қабынуы ауруының белгісі болуы мүмкін. Тіс түбі қабынғанда қызарып ісіп, шет-шеті базданып, бір нәрсе тиіп кетсе болды қан шығады. Ал тіс жиегі қабынғанда тіс түбі қабынуының белгілерінен тыс, тіс босайды, тіске тамақ қыстырылып қалады.

Тіс ұлпаларының өсуі

Мұнда тістің түбі бұлтиып өседі. Өскен ұлпалар тістің бетін жауып алады. Тістің түбі, тіс қаңқасы өскен ұлпалардың астында қалып, қан шығады.

КӨЗДІҢ ҚАНТАЛАУЫ

Көздің қанталауы, яғни көздің ішіне қандағы немесе қан жолақшасы пайда болу көп түрлі аурулардың белгісі болып табылады.

Көздің шаршауы. Көз қанталағанда адам көп тынығатын болса, ол өздігінен жоғалып кетеді. Жараланудан және жұқпалы аурудан сақтанып, С дәруменін ішіп, ішінара жерлеріне өсуге қарсы көз дәрі жағып жұқпалы аурудың алдын алу керек.

Қантты несеп ауруы. Қантты несеп ауруы барлардың жіңішке қан тамыры әлсіз болғандықтан, көзі қанталау құбылысы үнемі қайталанып тұрады.

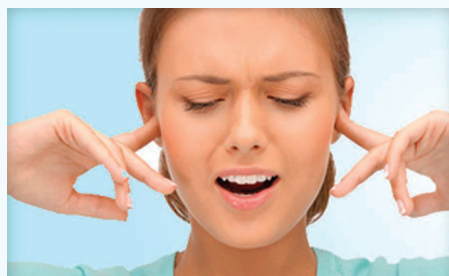
Қан ауруы. Көзі қанталаумен қоса мұрыннан қан ағу, терілерінің астынан қан шығу, буын-буыны қақсау, денесі қызу белгілері байқалса, ол қан ауруының сақтқы белгісі болуы мүмкін.

Мүйіз қабығының таралғыш, қанталағыш сипатты қабынуы. Ол «қызыл көз ауруы» деп те аталады. Бұл аурудан айығу үшін көзді тұзды сумен шайып, ішінара бөлігіне вирусқа қарсы дәрі жақса жазылып кетеді. Оны белсенді түрде емдетуден сырт, өзара жұғымдалып таралудан сақтануға назар аудару керек.

ҚҰЛАҚТЫҢ ШЫҢЫЛДАУЫ

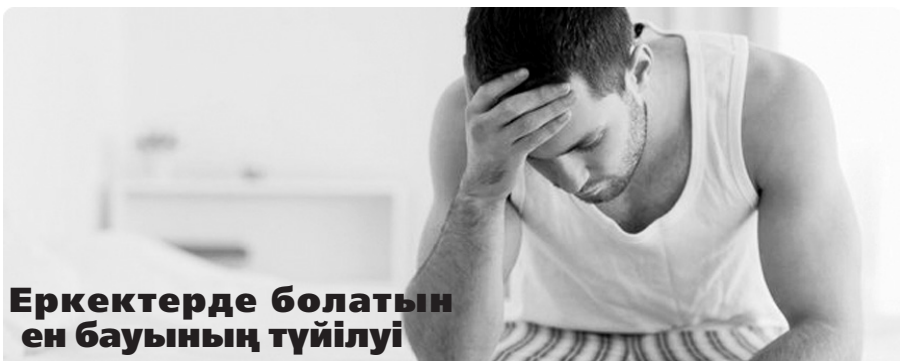
Құлақтың шыңылдауы – сырттай дыбыс естілмеген кездегі қалыпсыз дыбыс түйсігі, көбінесе, ол аурудың алғашқы белгісі болып табылады. Жүрек ауруы пайда бола бастағанда құлақтың шыңылдауы көбейеді. Яғни құлақ иірімі қызметінің бұзылуынан жүрек соғысы нашарлауы мүмкін.

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



ЕН БАУЫНЫҢ ТҮЙІЛУІ

Ен бұралу жас талғамайды, кез келген жастағы ер адамдар осы дертке шалдығуы мүмкін. Дегенмен, бұл жағдайға бозбалалар мен сәбилердің шалдығып жататындығын кейбір елдердергі медициналық сараптама нәтижелері дәлелдеп отыр. Сондықтан ата-аналар мен мұғалімдер балалардың денсаулығына жиі назар аударуы керек.



Еркектерде болатын ен бауының түйілуі

Ен бауының бұралып түйінделуі ен бауының бұралуы деп аталады. Әдетте, енге қоректік заттар жеткізіп, еннен бөлінген керексіз заттарды сыртқа тасылмалдайтын қан тамырлар енбаудан өтеді. Сондықтан енбау түйіліп қалса, енге қан жетпейді. Әдетте, енбаудың түйілуі 12 сағаттан асса, онда ен қызметін тоқтатады.

Ен бау түйілуінің белгілері: ұма кенеттен шаншып ауырады, кіндіктен төмен шеңбектеп ұстап, бел жазылмайды, ауыру сезімі қатты сезіледі. Науқастың белі ауырып, өңі бозарады, денесін суық тер басады. Клиникалық тексеру кезінде еннің ісіп, жоғары жылжып, көлденеңдеп қалғанын көруге болады, сипаса қатты ауырады, ұстағанда қатты жанға батады. Бұл клиникалық көрініс сәбилерде байқалса, ата-анасы әуелі ұма мен енді қадағалап қарағаны жөн. Себебі олар қай жері ауырып тұрғанын толық айта алмайды.

Жалпы, клиникада еннің бұралуы сирек кездесетін жағдай емес. Еңбектеген сәбиден, еңкейген кәріге дейін осы дертке шалдығуы мүмкін. Бірақ соның ішінде, бұл жағдай бозбалалар мен жас жігіттерде көбірек кездеседі. Жасы 25-тен төмен 4000 бозбала мен жігіттердің кем дегенде біреуі осы дертпен ауырады екен. Әсіресе, 12-18 жас аралығындағы бозбалаларда бұл ауру жиі кездеседі. 25-тен асқан еркектердің ен қалтасының бұралуы біршама аздау болатын көрінеді. Бұл – АҚШ-тың медицина мамандарының зерттеу нәтижесі.

Егер кез келген ер адам осы аурумен бір рет болса да ауырса, бұл оның өміріне ұзақ уақыт бойы, тіпті өмір бойы әсер етуі, өкінішке қалдыруы мүмкін. Науқас ауыра қалған сәтте, диагнозы дұрыс анықталмаса немесе дер кезінде ем-дом жасалмаса, ен қызметін тоқтататындықтан, сылып тастауға тура келеді. Тіпті, сәті түсіп енді аман сақтап

қалды дегеннің өзінде, ішкі секреция қабілетіне ақау түскен ен суала бастайды, болмаса шауһат жасауына кері әсер етеді.

Ен бұралуының зардабы оның қанша уақыт және қаншалықты бұралғанына байланысты. Еннің бұралғанына 4-12 сағат уақыт өтсе, зардаптың бетін қайтару қиындап, бұралғаны 5 сағаттан аспаса, ота арқылы сауықтырудың мүмкіндігі 83 пайыз, 10 сағаттан аспаса 70 пайыз, ал 10 сағаттан кейін небәрі 20 пайыз ғана болады. Уақыт созылған сайын ен қуырыла береді де, бездің өз қабілетін жоғалту қаупі күшейе түседі. Ен сыңарларының осы ауруға шалдығу мөлшері негізінен тең болады. Бір сыңары дерттенсе, ерте ме, кеш пе, екінші сыңарына да кері әсер жасайды. Сондықтан бұралған енге ем-дом жасаумен қатар, екінші сыңарын да қадағалап отыру қажет.

Ен бұралудан сақтану жолдары

Ен бұралудың этиологиялық себептері көбінесе тума кемістікпен қатысты болады. Алайда, кейбір сыртқы себептер де еннің бұралуына алып келеді. Айталық, түнде бір қырынан жататын адамның ені екі бұттың аралығына үнемі қысылады, сол күштің әсерінен бұралып қалуы мүмкін. Кейбір оғаш дене әрекеттерінің әсерінен қолмен бой суыту (еркектердің қолмен ләззәттануы) және сыртқы жарақат сияқты себептер, енді салбыратпай көтеріп тұратын бұлшық еттерді тітіркендіреді, соның әсерінен көтергіш бұлшық ет үнемі жиырылып, бұлшық ет талшықтарының иірілу нәтижесінде ен бұралуы мүмкін.

Ен бұралу жас талғамайды, кез келген жастағы ер адамдар осы дертке шалдығуы мүмкін. Дегенмен, бұл жағдайға бозбалалар мен сәбилердің шалдығып жататындығын кейбір елдердергі медициналық сараптама

нәтижелері дәлелдеп отыр. Сондықтан ата-аналар мен мұғалімдер балалардың денсаулығына жиі назар аударуы керек. Себебі, жасөспірімдер өте ұялшақ болатындықтан, қай жері ауырып тұрғанын жасырып қалады немесе дөп басып айта алмауы мүмкін. Мұндай жағдай уақытты өткізіп жібереді де, тез арада емделудің орайы өтіп кетеді.

Шұғыл дене әрекеттерінен кейін немесе ұйқыдағы бозбалалар мен сәбилердің ұмасы аяқ астынан шаншып ауыратын жағдайлар болады. Бұл кезде ен ісінсе, ата-анасы қырағы болуы шарт. Баланы 3 сағаттан асырмай емханаларға жеткізу қажет. Сонда ғана бұралған енді операция арқылы түзетіп, ұрпақ жалғастыру қабілетін сақтап қаламыз.

Тума аурулардың кейбір түрлері де ен бұралуға алып келеді. Мәселен, еннің толық жетілмеуі, ұмаға толық түспеуі, әсіресе, шапқа жасырыну немесе енбаудың өте ұзын болуы т.б. кемістіктер де еннің бұралуына себеп болады.

Бұралған ен 4 сағат асқаннан кейін ақ өлеттене бастайтындығын айттық, сондықтан мұндай жағдайға тап болған науқасты жақындары өзге ешқандай себептерге уақыт жібермей, науқасты бірден емханаға жеткізуі керек. Емханаға қанша ерте барсаңыз, соншалықты пайдалы, еннің бұралғаны анықталысымен, дәрігер оны мүмкіндігінше қолмен сипап орнына салуға тырысады. Әдетте, еннің оң сыңары сағат тілімен бағыттас, сол сыңары сағат тіліне кері бағытта аударылады. Алайда, бұл жасалған іс әрекеттер толығымен оңды нәтиже бермеуі мүмкін. Аударған кезде еннің ауру сезімі тоқтаса онда бағыттың дұрыс екенін, егер ауру сезімі басылмаса бағыттың қате екендігін көрсетеді. Екі бағытқа бірдей аударып көргенде ауырған сезім басылмаса, ота арқылы енді орнына салу қажет. Дер кезінде емханаға жете алмаған науқастың қызметі тоқтаған енін алып тастағанмен, қан жетіспеу салдарынан еннің екінші сыңарында өзгеріс болып, оның ұрпақ сүю қабілетіне кері әсерін тигізуі мүмкін. Сондықтан енді жоғарылату, көтеру, уқалау, физикалық жолмен емдеу шараларын жасап, сыңар еннің қалыпты қызметіне кепілдік етудің маңызы өте зор.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Дәурен НҰРМҰХАНОВ**

ТЕРІ ҚҰРЫЛЫСЫ

Мүйізді қабат
Эпидермис
Емізкішелі
қабат
Дерма

Гиподерма

Май бездері

Май клеткалары

Шаш фолликуласы

Артериола

Венула

Тер бездері

Тері ағзаны сыртқы әсерлерден қорғайтын дененің жалпы жабын қабаты. Ол жылу реттеу, секрет (тер мен май) зиянды зат бөлу, тыныс алу, энергия көзін жинақтау сияқты елеулі қызметтер атқарады. Терінің басты қызметі – қоршаған табиғаттың әр алуан тітіркенулерін қабылдау. Жас баланың терісі жұмсақ болады, уақыт өте келе тері де қатай береді.

Тері үш қабаттан: сыртқы, ішкі және шел қабатынан тұрады. Ең жоғарғы мүйізді қабат – stratum corneum. Оның қалыңдығы терінің әр жерінде әр түрлі, мысалы алақан мен табанда (әсіресе өкшеде) өте қалың: қабақта, кеуденің екі жағында жұқа. Мүйізді қабат бір-бірімен тығыз байланысып жатқан, ядросыз жалпақ клеткалардан құралады, тек ең жоғарғы жағында тығыз емес, өйткені жасушалар бір бірімен байланыспайды да түлеп отырады. Химиялық құрамында кератин атты белок бар.

Сыртқы мүйізді қабат эпителий ұлпасынан құралады. Үстіңгі қабат өлі клеткалардан тұрады. Олар теріні қатты бөлшектердің, газдардың, сұйықтықтардың әсерінен сақтайды. Ескірген, өлі клетка орнына жаңа клеткалар ауысып келіп отырады. Бұл жаңа жас клеткаларда бояғыш заттар болады. Олар терінің түсін және организмді күн сәулесінен қорғайды. Адам организміндегі бояғыш заттар күн сәулесінің әсерінен пайда болады.

Терінің құрылысы: 1 – жанасқы

денешік, 2 – жүйкенің бос ұшы, 3 – тақташалы денешік, 4 – Тері түгі, 5 – терінің үстіңгі қабаты, эпидермис, 6 – нағыз тері қабаты, 7 – май безі, 8 – түк ұясы, 9 – терідегі тамырлар, 10 – дәнекер ұлпасы, 11 – тер безі, 12 – шелдегі май ұлпасы. Терінің ішкі қабаты дәнекер ұлпасынан тұрады. Ол үстіңгі қабаттан әлдеқайда қалыңырақ болады және теріге серпімділік қасиет береді. Терінің бұл қабаты қан тамырларымен және жүйке талшықтарының таралған ұштарымен торланған. Мұнда май және тер шығаратын бездер шаштың түбінде болады.

Тер бездері тер бөледі. Денеден тер бөлінгенде – адам салқынды сезеді. Бұл денені ысып кетуден сақтайды. Терідегі май бездері май бөледі. Тері майы шашты және терінің үстін майлайды, теріге жұмсақтық және серпімділік қасиет береді.

Шаш пен тырнақ – бұлар терінің мүйізделген құрамы болып табылады. Шаш денені жауып тұрады. Теріде шаштың түбі болады. Оның түбіне қан тамырлары, жүйке талшықтарының ұшы мен бұлшық ет талшықтары ұштасып жатады. Шаштың түсі ондағы бояғыш заттарға байланысты. Бояғыш заттардың ыдырауынан шаш ағарады.

Тері қабатының қабыршақтану, тартылу, қызару, ақтаңдақтану, жарылу қалыптан түс көріністерінің кез келгеніне назар аударған жөн. Егер тері қызарып, жарылып кетсе, қышып дуылдаса, тартылып тұрулар әдетегі жақпа

Жер шары тұрғындарының шамамен 10%-ы аллергиялық кеселдерден зардап шегеді. «Аллергия» терминін веналық педиатр Пирке 1906 жылы қолданысқа енгізді. Аллергиялық дерматит терінің баяу түрдегі аллергиялық реакцияны қоздыратын заттармен жанасуында дамиды. Бұл кесел кезіндегі тері зақымдануы аллергиямен контактта болған жерден тыс маңда дамып, кең жайылған сипат иеленуі мүмкін.

ЖӘНЕ КҮТІМІ

майлардан жазыла қоймаса, тез арада дәрігер дерматологқа көрінген жөн. Өйткені оның себебі түрлі аллергиялық әсерлерден, ішкі ағза мүшелерінің жұмысының қалыпсыздығынан да туындауы мүмкін.

Жер шары тұрғындарының шамамен 10%-ы аллергиялық кеселдерден зардап шегеді. «Аллергия» терминін веналық педиатр Пирке 1906 жылы қолданысқа енгізді. Аллергиялық дерматит терінің баяу түрдегі аллергиялық реакцияны қоздыратын заттармен жанасуында дамиды. Бұл кесел кезіндегі тері зақымдануы аллергиямен контактта болған жерден тыс маңда дамып, кең жайылған сипат иеленуі мүмкін. Клиникалық тұрғыда бұл полиморфты бөртпелермен, яғни бөртпенің түрлі элементтерінің – папула, везикула шығуымен білінеді. Аллергиялық дерматиттің өз бетінше формасы фотоаллергиялық болып табылады. Бұл дерматиттің негізінде ультракүлгін сәулелердің қатысуымен болатын фотоаллергиялық реакция жатыр. Созылмалы дерматит әлсіз тітіркендіргіштердің теріге ұзақ мерзімді әсерінде пайда болады. Теріде іркілісті гиперемия, лихенизация, гиперкератоз, түлеу байқалады.

Созылмалы дерматиттің түрлері – қажалу және терінің түлеуі.

Қажалу терінің төсектің қыртысымен, гипстік таңулармен, аяқ киіммен механикалық тітіркену (қажалу, қысым) нәтижесінде туындайды. Тершендік, тазалық сақтамау да қажалуға апарайды.

Терінің түлеуі көбіне тері қатпарларында, оның ішінде шатта жиірек, омырау астында және қолтықта пайда болады.

Сондай-ақ ғалымдар дұрыс тамақтану оның ішінде қызыл ет жеуден мүлде бас тарту да адам терісіне кері әсер ететінін

анықтап отыр. Адам денсаулығы үшін қызыл еттің зияндылығы туралы осы кезге дейін айтылып келген еді. Әсіресе, әйел адамдарға оның орнына көбіне балық немесе құс етін тұтыну ұсынылатын. Алайда соңғы кездегі ғылыми зерттеулер қызыл еттен бас тарту адамның денсаулығы мен сыртқы келбетіне кері әсерін тигізуі мүмкін деп санайды.

Құс етінің де, балықтың да қызыл етте болатын жануарлар ақуызының орнын толтыра алмайтынын анықталған. Сондай-ақ жануарлар етінде қанның қызыл түйіршіктерін жасау үшін қажетті темір мол, ал оның тапшылығы анемия ауруын тудырып, адамның жиі шаршауына, жұмыс қабілетінің төмендеуіне, ұйқысының бұзылуына, күйзеліске ұшырауына әкеледі. Ал, тырнақ пен шаштың сынғыштығы, терінің түлеуі байқалады, көздің асты қарайып кетеді. Темір жетіспеушілігінің адам ағзасының репродуктивті қызметіне де кері ықпалы бар.

Тері қабыршақтануы түрлі медициналық себептерден туындамаса, оңай емделетін мәселе. Жылы сумен жуынып және көктем мезгілінде күннен қорғайтын майлы кремдер, ал күз бен қыста қорғаныш кремін пайдалану керек. Түрлі заттармен жанасатын әрине қол терісі. Сумен, химикаттармен, топырақпен жұмыс істегенде арнайы қолғаптарды киюді ұмытпаңыз. Қол терісінің күтімінде В, С, Е тобындағы дәрумендерімен, йод және темірмен құнарландыру басты фактор болып табылады. Сәбіз, бауыр, қатты ірімшік, жаңғақ, мейіз және тағы басқа дәрумендер мен микроэлементтерге бай өнімдерді жиі тұтыныңыз.

Жаз мезгілінде тікелей түсетін өткір күн сәулесінен қорғану үшін SPF 15, SPF 20, SPF 25 нөмірлі жақпа майларды міндетті түрде жағып жүру қажет. Мүмкіндігінше оны әрбір екі сағатта жуып тастап, қайта жағып тұру керек. Өйткені, күн нұры теріні қартайтып, тотықтырып жібереді. Екіншіден, дақ түсіреді. Ал қыста суықтан қорғау үшін құрамында белогы бар, майлы майлар жаққан жөн.

Сабын қолданғанда да терінің майлы-құрғақтығын есте ұстау қажет. Майлы теріні сабынмен жуып, бетті құрғатуға болғанме, проблемалы тері мен құрғақ теріге сабын қолдануға мүлде болмайды. Сабын бетке әжім түсуін тездетеді. Кеселді, құрғақ терілерге дымқылдық беретін сұйық сабындар пайдаланған абзал. Қазір заман дамыды ғой. Бетке арналған әртүрлі сұйық сабын, гель, пена, скраб, молочко дегендер шықты. Бірақ оларды қолданғанда көз айналасына тигізбеу қажет.

Әжім біреуге ерте, біреуге кеш түседі. Әрине гендік себептерді де айналып өтуге болмайды, дегенмен бұл ретте де бет тері күтіміне аса мән берген жөн. Кейбір қыз-келіншектер бетіне сағат сайын опа жағып отырады. Опа бет терісін қатайтып, құрғатып жібереді, түлей беретін болады, сондықтан бұл дұрыс емес.

Теріні серпінді, жас қалпында ұстап тұрудың әдістері аптасына бір рет қара терге қимыл-қозғалыс жасау, бассейнге түсу, жұмасына бір рет моншаға барып, денені бұға ұстап, тері клеткаларын ашу. Булау кезінде микроскоппен әрең көруге болатын терідегі ұсақ тесіктер ашылады. Екіншіден, терінің дымқылдығын арттырады. Моншада бетті булаған соң міндетті түрде суық сумен шайған абзал. Кешке бір мезгіл бетке минералды су шашып отырса, бетті дымқылдандырып, табиғилық сыйлайды. Сондай-ақ минералды суға лимонның суы мен сүт қосып бетке шашып, одан шапалақтау әдісімен массаж жасаған пайдалы. Жатар мезгілде минералды су шашып немесе бетті жуып жатқан дұрыс. Теріңіз жас көрінсін десеңіз, кешке қарай майлы тамақ жеуді азайтыңыз. Өте қызыл, ащы шай да ажарыңызды бұзады. Тәттіден де қыздардың өзін шектегені дұрыс. Бетім таза болсын десеңіз – күніне 2 литрге жуық су ішіңіз. Күнделікті ас құрамыңызда судың мөлшері көп болсын, өйткені оның жетіспеуінен бірінші кезекте тері зақым шегеді.

Алайда ауа райына, терінің типі мен тамақтануға байланысты бетіміз майланып не құрғап кетеді. Сол себепті және бет терісін жұмсартып, жасушаларын жаңарту үшін үй жағдайында мынадай қарапайым скраб дайындап, қолдануға болады.

2-3 ас қасық құрғақ қантты 1 қасық мөлшеріндегі кокос не жаңғақ майымен араластырыңыз. Бұл қоспаға қалауыңызша эфир майын қосуға болады. Дайын болған скрабты ылғалды теріге жағып, уқалап, сумен жуып тастау керек. Гель не сабынмен жуудың қажеті жоқ.

Қанттан жасалатын скраб басқа әдістерге қарағанда жұмсағырақ болып келеді. Ол бетті тек тазартып, қатайған, мүйіздене бастаған теріні түсіріп қана қоймай, оны ылғалдандырады. Аптасына бір-екі рет қайталап жасасаңыз беттің құрғақтығы мен қабыршақтануының алдын алады. Алайда қант скрабын жиі қолданбау керек, себебі бет терісі жаңарып үлгермеуі мүмкін.

Жанна ИМАНҚҰЛ
Индира САЙЛАУҚЫЗЫ

Ерін өзгешелігінен аурудың белгісін білу

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

Ерін ағару. Ерін ағару талықсудан, қолқа қақпақшасының толық жабылмауынан және қан аздықтан пайда болады. Ерін ағару жатыр ауруынан да пайда болуыда 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, жүрек, бүйрек қызметінің қалыпсыздығының белгісі. Еріннің ал күрең болуы қан ұйығандықан 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. Ерін жиектері қарайып кету – көбінесе бүйрек қызметі тоқтағандықтың белгісі болады. Еріннің кеберсіп қараюы – арықтағанның белгісі. Ал еріні қошқыл тартып, теңбіл болып кетсе, ас қорыту жүйесінде ауру бар екендігінің белгісі болады.

Жоғары ерні теңбілденіп қараю – созылмалы жоғары бүйрек безі қызметі қатаюының белгісі. Еріні қараю – геморройдың кесірінен болады.



ДЕНЕНІҢ ҚҰРЫСУЫ

Ұзақ уақыт кеңседе компьютер алдында жұмыс істеген адамдардың арқа бөлігі құрысып, қол-аяғы қақсап, үйиді. Бұл арқа бұлшық еттері мен қол-аяқ бұлшық еттерінің қалжырауының әрі көп отырудың салдарынан қан айналысының еркін болмауының әсері. Бұл бүгінгі таңда көптеген адамдарды мазалайтын басты жағдай. Ұзақ уақыт отыру бел бұлшық еттерін қалжыратып қана қоймай, бел омыртқа жарығына алып келеді. Сондықтан жұмыс барысында аздап уақыт шығарып, пайдалы дене әрекеттерімен айналысу арқылы қан айналысты жақсартып тұру қажет.

Дененің құрысуы дертіне орта жастардағы иығы табиғи түсіңкі, мойны жіңішке әйелдер көп шалдығады. Себебі олардың осы мүшелерінің бұлшық еті толық жетілмеген болуы мүмкін. Басы мен білегі ауыр қимылдаған кезде, мойны мен иықтарының бұлшық еттері керілу күйінде тұратындықтан, бұл арқа бөлігі мен иықтың ашып ауруына алып келеді. Егер бұлшық ет ұзақ уақыт жиырылса, қан мөлшері азайып, оттегі жетіспейді. Мұндай жағдай ұзаққа жалғасса сүт қышқылы бұлшық етке жиналады да, оны сірестіріп, шаншып ауыртатын, дәрменсіздендіретін сезім пайда қылады. Бұдан сырт, иығы мен жауырыны ашып ауыратын әйелдерде денесі мұздайтын жағдай байқалады. Бұл қан айналымының нашарлауына қатысты. Сол үшін дәрумен В1-ді қабылдап тұрған пайдалы. Дәрумен В1 қалжырау және арқа-бел, иықтың ашып ауруы секілді сезімдерді азайтады. Өйткені В1 клеткадағы глюкозаны энергияға айналдырады.

Арқаның құрысуы және иық пен жауырынның ашуы үнемі білекті жоғары көтеріп жұмыс істейтін адамдарда көп кезігеді. Жасы ұлғайғандар иық буындары маңайының қабынуына оңай шалдығады. Бұл артық әрекет салдарынан иық буындары маңының бұлшық еттері мен бұлшық ет сіңірлерінің зақымдалып, бұлшық ет пен сіңірлердің әрекетін сәйкестіретін буын сары суы қалтасының жарылуынан болады.

Осы кезде тканның қабынуы, шаншып ауыру, тіпті, тұтас білекті көтере алмайтын жағдай болуы мүмкін. Алайда бұл жағдайлар уақыттың өтуімен тез жазылып кетеді. Бірақ күнделікті тұрмыста ауырған орындарды үнемі әрекеттендіріп тұрмаса, ауру жағдайы асқынып, түйілу, қан айналымының кедергіге ұшырауы, ауыр болғанда бұлшық еттің солуы, түйіліп қалуы, тұтас жауырынның сіресіп қалуы пайда болуы

мүмкін. Сондықтан ұйықтар алдында жастықты дұрыс жастану, дұрыс жатып ұйықтау қажет. Күндіз қалыпты салмақтағы заттарды көтеріп, бұлшық етті жазу, қол-аяқты әрекеттендіріп, пайдалы дене әрекеттерімен айналысу керек.

Буын ткандарының жұмсақ әрі мықтылығын сақтап, жұмсақтығын жоғарылатуда мокуполисахарид кем болса болмайтын қоректік зат. Тау дәрісі және жайын жалы секілді жылпылдақ тағамдарда мокуполисахарид құрамы мол болады. Бұдан тыс, марганец сияқты минералды заттар мол тағамдарды жеуден де қажетті дәрумендерді толықтауға болады. Теңіз құрағы, бұршақ, жасыл көкөністерде марганец мол болады. Жауырыны мен иығы құрысып, ашып ауыратын науқастар құрамында магний мол азықтарды көп тұтынғаны жөн. Осы арқылы иық бұлшық етінің құрысуын жазуға болады. Себебі бұлшық еттің құрысуы магнийдің қоюлығымен қатысты. Мәселен; тұзды тұнбасы мол сумен иықты ысса, өнімі көрнекті болмақ. Дәрумен

Е-нің адам ағзасы үшін пайдасы зор. Ол қызыл қан түйіршігін көрнекті түрде жоғарылатады, гормонның тепе-теңдігін теңшейді. Әсіресе, етеккірі қалыпсыз әйелдер үшін өнімі көрнекті. Иықтың ашып ауыруы, шаншу секілді дерттерді емдегенде рөлі өте жоғары.

ТИБЕТ ЕМІ БОЙЫНША ДЕНЕНІҢ ҚҰРЫСУЫН ЖӘНЕ ИЫҚТЫҢ АШЫП АУРУЫН ТӨМЕНДЕГІ НҮКТЕЛЕРГЕ ИНЕ ҚОЮ АРҚЫЛЫ ЕМДЕЙДІ:

T-14. ДА-ЧЖУЙ
V-11. ДА-ЧЖУ
V-18. ГАНЬ-ШУ
V-41. ФУ-ФЭНЬ
V-43. ГАО-ХУАН
VB-21. ЦЗЯНЬ-ЦЗИН
IG-10. НАО-ШУ
IG-11. ТЯНЬ-ЦЗУН

PC-30. БАЙ-ЛЯО
PC-57. ЦЗЮЙ-ЦЗЮЕ-ШУ
GE-11. ЦЮЙ-ЧИ
GI-14. БИ-НАО

**БИБІГҮЛ НҮРТАЗАЕВА
ЖАННА ИМАНҚҰЛ**



Ұлттық асымызды ұлықтай білейік

Сусын дегеніміз – шөлді басып, рухыңды серпілту үшін арнайы дайындалған ішімдік. Кейбір сусындардың қоректік әрі дәрілік қасиеті ерекше күшті. Қышқыл сусын бауырға пайдалы, ащы сусын жүрекке пайдалы, кермек сусын өкпеге пайдалы, тәтті сусын көкбауырға пайдалы. Тұзды сусынды қалыпты ішсе, сау адамдардың бүйрегіне пайдалы болады. Тек сусындарды орынды тұтыну қажет. Жалпы, қазақтың сусындарына жетерлік ешнәрсе жоқ. Сондықтан, барымызды бағалай білейік, ағайын!



Қымыздың рөлі

Қымыз – қан тамырлардағы кедергілерді ашып, рухты серпілтеді. Қуатты, жағымды қасиетке ие. Қымыз адамдар үшін шөлдесе – сусын, қарны ашса – азықтық әрі шипалы дәрі. Қымызда адам ағзасына пайдалы заттар өте көп. Қымыздың құрамындағы дәрумендер ағзаға әртүрлі әсер етеді. Ас қорытуды, нерв жүйелерін, жүрек қан тамырларының қызметін жақсартады. Әсіресе, нерв жүйесі ауруларына ем. Туберкулез ауруына шалдыққандар қымызды үзбей ішіп тұрса, туберкулез таяқша микробы әсерінен бұзылған зат алмасуды ретке келтіреді, жүрек қан тамыр жүйесінің қызметін қалпына келтіреді әрі ағзадағы физиологиялық, биохимиялық барысты күшейтеді.

Айранның рөлі

Айран – сиыр, қой, ешкі сүтін сауып алғаннан кейін жақсы пісіріп, салқындатып барып, ұйытқы қосып ашытылады, дәмді, жылы райлы, жағымды сусын әрі қуаттық тағам. Асқазанды күшейтіп, бауырдың

қуатын арттырып, бүйрек қызметін жақсартады, ас қорытуға пайдалы.

Қатықтың (сүзбенің) рөлі

Ұйыған айранды сүзіп, сары суын шығарғаннан кейінгі сүзіндіні қатық немесе сүзбе деп атайды. Қайнаған су, тұз қосып, шалап жасап сусын әрі дәрілік тағам үшін пайдаланылады. Шөлді басып, денені қуаттандырады.

Шұбаттың рөлі

Шұбат – түйе сүтінен ғана ашытылатын сусын. Әрі шипалық дәрілік тағамдар қатарына жатады. Түйе сүтінің майлылығы жоғары, кальций құрамы көп болып, қымыз сияқты шұбат та сусындық әрі шипалы дәрі. Ол ішек, асқазан, өкпе ауруларына, кальций құрамы кем болған ауруларға шипалы. Күн өтіп ауырған адамның маңдайына (еңбегіне), жүрек тұсына шұбат көпіршігін жағып, салқын жерде тынықтырса, тез сергіп, сауығып кетеді.

Бозаның рөлі

Боза – тары, күріш, жүгері сияқты дәнді дақылдардан жасалатын тағам

әрі сусын. Боза құрамында диірменге тартылатын тары немесе жүгері жармасы болады. Бұларды суға қайнатып, қою ботқа жасайды. Оған ашытқы (суға бөрттіріп өндірген арпа, тары, бидайдан жасалған ашытқы) қосылады. Боза 6-8 сағатта ашиды. Оған қайнатып су қосып араластырады да, таза ыдысқа сүзіп қояды.

Бозаны сақталуына және жасалу, дайындалу техникасына қарай жас боза және ұзақ сақталған боза деп бөледі.

Боза – қазақ, қырғыз, сала, дүнген халықтарының ұлттық сусыны. Қалыпты ішсе шөлді басып, рухты серпілтеді.

Бидай көженің рөлі

Бидай көже – бидайды шаң-тозаңнан тазартып, аздап су сеуіп, дымқылдап, келіге түйіп түктеп, қауызын шығарып, тазартады. Қылпық пен қауыздан тазартылған бидайды аз мөлшерде су құйып, келіге салып қайта түйіп жаншиды. Осылай жаншылған бидайды суға немесе сүтке салып, баппен қайнатып пісіреді. Көже піскен соң айран, қатық, мейіз, тұз қосып ішеді.

Ашыған бидай көже өте жағымды әрі дәрілік тағамдық қасиетке ие. Денені қуаттандырып, шөлді басып, рухты серпілтеді.

Арпа көженің рөлі

Арпа көженің дайындалу барысы бидай көжені дайындаумен ұқсас. Тек арпаны суға қайнатып, пісіріп алу керек.

Арпа көженің қасиеті жүрек ауруына, қан қысым ауруына, қан құрамындағы холестеринді төмендетуге пайдалы. Дәрілік рөлі бидайға қарағанда күштірек.

Тары көженің рөлі

Тары көже – ақталған тарыдан, 150г, 1 литр су, 100г қатық, 15г тұз қосып қайнатып ішсе, көздің көру қуатын арттырып, шөл басу, денені қуаттандыру сынды емдік рөлі бар.

Жасан Зекейұлының
ғылыми материалдарынан



«ЖАС-АЙ» ЖАҚҚА

«Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналының кезекті санын күңіреніп келіп күліп қайтқан, орталықтың ерекше емінің арқасында емделмейді деген дерттен құлан-таза айығып шыққан жандарға арнадық. Бұл шыннайы ақпараттар дертіне жылдар бойы ем қонбай қайда барып шипа аларын білмей, әуре-сарсаңға түсіп жүрген жандарға аса қажет болары анық.



«Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығы құрылғалы бергі 13 жылға жуық уақытта қандай науқастар келіп, дертіне дауа, еміне шипа таппады десеңізші!

13 жылғы уақыт дәстүрлі қазақ танымында алғашқы мүшел болып саналады. Жетілу мен дамудың алғашқы сатысы, яғни өмір бойына жалғасты болатын барлық қасиеттердің негізі қаланатын кезең. Ал «Жас-Ай» орталығы алғашқы мүшелінде берік те мызғымас, еңбекқор да өсімтал, табанды бірден бір медициналық орталық екенін жалпақ жұртқа таныта білді.

Ақиқат анық, Алатаудың етегінен орын алған «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы жанын меңдеген дерттерінен айыққысы келген, дәстүрлі медицинадан ем қонбай қиналған, шет елдерге дейін шығып келгендерімен дәру таппаған жандардың үміті мен сеніміне айналды. Орталық басшысының қажырлы еңбегінің, ерік-жігерінің арқасында, аядай жерде басталған іс қанатын кеңге жайған үлкен ордалы орталыққа айналып отыр.

Енді нақты сандар тіліне жүгіне отырып, «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының осы алғашқы мүшел, 13 жыл ішіндегі статистикалық дәйектемесіне тоқталып өтелік.

Қазір орталық 80-ге жуық адамды тұрақты жұмыспен қамтамасыз етіп отыр. Бұл мемлекеттің халықты жұмыспен қамту саясатына орталық тарапынан қосылып отырған үлес деп біліңіз.

Ем алушылар Қазақстанның түкпір-

түкпірінен жылдың төрт мезгіліне қарамай ағылып келіп жатыр. Одан басқа алыс-жақын шетелдерден Ресейден, Түркиядан, Өзбекстаннан, Австриядан келіп емделді.

2004 жылы шаңырақ көтергеннен бері «Жас-Ай» медицина орталығы 50 мыңға жуық науқас қабылдап, оның 10 мыңнан астамына тегін ем көрсеткен.

Жүре алмайтын, тұра алмайтын 280 мешел бала аяққа тұрып кетсе, 500-дей бала сүйе алмаған отбасы нәрестелі болу бақытын осы орталықтан тапты. 400-дей инсульт алған, инсульттан кейінгі асқынуларға ұшыраған жан ауруынан сауықты.

Ғарифолла Есім, Уәлихан Қалижан, Әділ Ахметов, Мақсұт Нәрікбаев, Бақытжан Ертаев, Роза Рымбаева, Мақпал Жүнісова, Нартай Дүтбаев, Нұрлан Оразалин, Марфуға Айтқожина сынды ұлтын сүйген тұлғалар да орталықтың тұрақты ем қабылдаушылары.

Сарқылмас білім, іскерлік пен біліктілік, басшылық қабілет өзгелер шиырлап, қайырлап қалатын түрлі қиыншылықтарды, дағдарыстарды, күйзелістерді жеңіп, тас-талқан етіп бұзып, осындай нәтижеге жетіп отыр.

«Алғыс алған – арымас» деген дана бабаларымыз. Өзінің бүкіл саналы ғұмырын алдымен елінің денсаулық саласына арнаған орталық басшысы – Жасан Зекейұлы адал еңбегіне ақ алғыс арқалаған жан. Ең алдымен қай саланың

болсын маманы үшін кәсіби шыңдалу қажет. Осы ретте Жасан Зекейұлы медициналық ғылыми кітаптарға, оқулықтарға жиі-жиі үнілді, ой қорытты, шыңдалды. Дәрігердің парызы аялы алақан, сырқаттың жәй-жапсарын анықтап, дәлме-дәл ем жасауға нұсқау беру екенін де жадына мықтап түйген-ді. Сондықтан алдына қаралуға келген әр науқасқа ерекше мейірімін төгіп, жан шуағын сыйлады. Ал қазір, дәрігердің шипалы қолы, тамыр ұстап-ақ сырқаттың себеп-салдарын дөп басып қояды. Бәрінен бұрын жүрек жылуын айтсаңызшы.

Ол өзінің туған елін сүйді. Қайда жүрсе де айнымас перзенті болып өсті. Сондықтан атамекеніне орала салып, туған халқына жан-тәнімен қызмет етуге серт еткен-ді. Азамат жүрек сол сертінен танбады.

Жаны жайсаң Жасан Зекейұлы халық алдындағы беделін, ықпалын, көпшіл, кішпейіл жан екенін дәлелдеп қойды десек артық айтқанымыз емес. Ұлтының рухани құндылықтарын, мәдени-спорттық, яғни салауаттылықты насихаттайтын көптеген іс-шараларға, ел алдында жүрген азаматтар мен халық қалаулыларына, жергілікті бизнес өкілдеріне де қаржылай қолдау көрсетіп, үзбей демеушілік көрсетіп келе жатқанын айтпай, елемей кету де мүмкін емес.

Ұзақ уақыттағы адал еңбегі де мойында-лып мемлекеттік мекемелерден, қоғамдық ұйымдардан, шетелдік, халықаралық ұйымдар мен орталықтардан да алып жатқан сый сыяпаты, марапаты өз алдына бір бөлек, яғни, сый-құрмет мәртебесі жетерлік.

Ол мәртебе, марапаттан бөлек халықтың риясыз ақ алғыс, тілекті баталарының да орны ерекше. 2015 жылы баспа бетін көрген «Ізгіліктің ізі бар» атты алғыстар жинағынан құралған кітап сөзімізге дәлел.

Осы ретте «Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналының кезекті санын күңіреніп келіп күліп шыққан, орталықтың ерекше емінің арқасында дәрігерлер емделмейді деген дерттен құлан-таза айығып шыққан жандарға арнадық.

Бұл көпшіліктің сенімінен шығып, ем қонбай жүрген дертіне қайда барып ем аларын білмей әуре-сарсаңға түсіп жүрген жандарға да қажет ақпарат болары анық.

Жанна Иманқұл

НҮМІТ ШЫРАҒЫ



СӘБИ СҮЙГЕН ОТБАСЫ

Жолдасым - Әбішев Жанарыс, мен - Жанәділова Ақерке екеуміз Шелек ауданынанбыз. 2008 жылдың қараша айында үйлендік. 2011 жылға дейін бізде бала болмады. 2011 жылдың қазан айында алғашқы он күндік ем алуды бастадық. Бір-екі ай өткен соң мен ауыра бастадым. Жергілікті гинекологтарға барып қаралдым. Олар менің аяғым ауыр екендігін айтты. 2012 жылдың қыркүйек айында қыз баланы, артынша тағы екінші қызымды дүниеге алып келдім. «Жас-Ай» орталығына ризашылығым шексіз. «Жас-Ай» медицина орталығы жасай берсін.

Аты жөнім - Әбішев Жанарыс. Балалы бола алмаймыз-ау деген күмәнді ойда жүргенімізге біраз уақыт болды. Ақыры шешім қабылдап, әйелімді «Жас-Ай» медицина орталығына емделуге алып келдім. Орталықтың емі дарып, екі қызымыз бар. Бұл қызымның аты - Кәусар, екінші қызым үйде, есімі - Альбина. «Жас-Ай» медицина орталығына көп-көп алғысымды айтамын.

**Жанарыс ӘБІШЕВ,
Ақерке ЖАНӘДІЛОВА**

НЕШЕ ЖЫЛ ЗАРДАП ШЕККЕН ГИПОТЕРИОЗДАН ЖАЗЫЛДЫМ

«Жас-Ай» медицина орталығына қалқанша бездің ауруы – гипотериоздың ауыр түрімен келдім. Өзім жалғыз бара алмайтын болғандықтан, жолдасым ертіп келді. Ісіктен көзім ашылмайтын. Жүріп-тұруым қиын, саусақтарым бүгілмейтін еді. Дертіме дауа іздеп келгенімде бірінші мені терапевт Бибісара Кеңесқызы қабылдады. Қан қысымын, жүрек қағысын тексеріп, профессор Жасан Зекейұлына алып барды. Ол кісі барлық ауруларды ілтипатпен қарсы алып, дерт мендеп өздерінің психологиялық жағдайлары да төмендеп кеткен науқастардың барлығын жігерлендіріп, күш қуат беріп отырды.

Тамырдан ұстап негізгі диагнозымды қойды. Мен ол кісіні көргеннен-ақ осы жерден жазылып шығатыныма деген сенімділік орнай бастады. Жағдайымның ауырлығына қарап, бірден ине еміне жібермеді. Шөп дәрілермен емдей бастады. Сол дәрілерді қабылдап келген соң ғана ине емін жасады. Қаншама жыл



ісініп ауырып жүріп, 20 күн тек шөп дәрі қабылдаудан-ақ жағдайым оңалып, денем жеңілдеп, бет аузымның іскері қайтты.

20 күннен кейін екінші курс еміне келдім. Ине салып, банкі қойып, массаж түрлеріне жіберіп ем жасады. Гүлнұр Нүрәліқызы, медбике Арайлым Мұқашева, Гүлнұр, гүлнәр бұл қыздар әр науқасқа жеке-жеке келіп, қал жағдайларын сұрап бәріне жағдай жасап отырды.

«Жас-Ай» орталығының басшы-

сы халқына үлкен сый болып келгендей. Қазақстанның оңтүстігі, солтүстігі, батысы, шығысынан келіп адамдар ем алып, жазылып кетіп жатыр.

Мен бұл аурудан 4-5 жыл зардап шектім. Жергілікті дәрігерлер тағайындаған дәрілерден ем қонбай, қайда баратынымды білмедім.

Менің екі жыл бұрынғы қалым мен қазіргі күйімнің арасы жер мен көктей. Қаншама жыл ауру салдарынан жұмыссыз отыр едім, биыл жұмысқа шықтым.

Мен сияқты дертіне дауа таппай жүрген жандарға уақыт өткізбей «Жас-Ай» орталығына келіп, тексеріліп, ем алып қайтуға кеңес беремін.

Халқына үлкен игі шара жасап жатқан бауырмал, «ұлық болсаң кішік бол» деген сөзді мықтап ұстанған Жасан Зекейұлы сияқты халық азаматтарына қолдау молынан болса екен деп тілеймін.

Баршагүл ТҰРАРОВА

ИНСУЛЬТТАН ТҮРДЫМ, СОҒЫРЛЫҚТАН САУЫҚТЫМ

Мен Сүттібаева Нұржамал Қызылорда облысы, Сексеуілді кентінен келіп отырмын. 2010 жылы инсульттан құладым. Барлық сезім мүшелерім қызметін жоғалтып, төсекке таңылдым. Көзім көрмеді.

Жергілікті жердегі ауруханаларда одан кейін, Алматыдағы №1 ауруханада жаттым. Бірақ ауруыма дауа болмады. Елдегі Рақымжан деген інім хабарласып, «ауылда бір жігіт «Жас-Ай» деген Шығыс-Тибет орталығынан тәуір болып келді сонда барып қаралыңдар» дегенді айтты.

2011 жылдың 5 қаңтарында осы

орталыққа келдім. Үш күннен кейін басымды көтердім. Жасан тамыр ұстап, аурудың ең соңғы сатысына түскенімді айтты. Жасан Зекейұлы өте білімді, медицина ғылымын жақсы меңгерген, өзі профессор, академик, Сократ орденінің иегері екен.

Үш күндік емнен соң орнымнан тұрдым, көзім ашылды: теледидар көріп, газет-журнал оқи алатын деңгейге жеттім. Жасан баламмен кезіккеніме, оның қолынан, қарамағындағы білікті медицина қызметкерлерінен ем алып жатқанымға Аллаға мың шүкір!



Инсульттан жазылған –
Нұржамал СҮТТІБАЕВА

«ЖАС-АЙ» ҚОС ҚҰЛЫНЫМЫЗДЫ ҚАТАРҒА ҚОСТЫ

Біз «Жас-Ай» орталығында 2011 жылдың қазан айынан бері инемен емделіп келе жатырмыз. Сол жылы жол апатына ұшырап, немерелерім Алтай мен Әлидің денсаулығы нашарлап кетті. Ішкі құрылысына, ми қызметіне, нерв жүйелеріне, көздеріне, аяқ буындарына, басқа да көптеген зақымдар тиген еді. Балаларға ота жасау керек болатын. Дәрігерлерінің рұқсатын алып, Жасан Зекейұлының инемен емдеу орталығына келгенімізде отасыз да балалардың жақсы болып кететініне сенім білдірген болатын. Қазақ ұлтының Жасандай біртуар азаматының болуы Алланың бір құдіреті деп ойлаймын. Балалардың көз алдымызда жазылып келе жатқанына қарап, Жасан Зекейұлына қашан да алғысымызды білдіріп, басына амандық-саулық, балаларының қызығын көрсін деп тілеп отыратын болдық.

Біз енді әрбір күрсты қалт жібермей, кел деген уақытында келіп, жүйелі түрде ем алып отырдық. Соның нәтижесі болар, Алтай немерем 5 курстан соң жазылып кетті. Тағы бір 2 курстан кейін көздері түзеліп қалды. Көзінің көруі алғашында + 5.4 болса, қазір + 3.2-ге түсіп, едәуір жақсарып қалды. «Жас-Ай»-ға өте ауыр жағдайда келіп, осы келуімізде Алтайым мен Әлиім



Жол апатынан бас, ми, іш құрылыс жарақатын алған балалар
отасыз-ақ ине емінен сауықты

жүгіріп, секіріп, би билеп, өмірдің рахатына бөленіп жүргенін көріп атасымен бірге шексіз қуанып, Аллаға шүкіршілік етіп отырамыз. Әлидің де көзінің көруі нашар болатын, ол да жуық арада көзілдіріксіз жүре ме екен деп үміттеніп жүрміз.

Екі бірдей балаға ине салып, шипасын қондырып жатқан балалар дәрігері Айгүл Оңдасқызына деген алғысымыз зор. Жалпы, «Жас-Ай» ұжымының барлық қызметкерлеріне ризамыз. Олардың әдептілігі, үлкендерді сыйлай білетіндігі, өздерінің ана тілінде сөйлеп жүретіндігі үшін зор құрметпен

қараймыз. Бұл орталықта балаларым ғана емес, аталарының да емделіп жатқан жайы бар. Аталары жүре алмай келіп еді, ол да қазір ешбір қиналыссыз жүріп жүр. Сөйтіп, бір шаңыраққа бақыт пен қуаныш сыйлап отырған «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына алғыстан өзге айтарымыз жоқ. Тек қана алға жылжып, гүлденіп, көркейе берсін дегіміз келеді!

Алтай мен Әлидің ата-әжесі,
Батыс Қазақстан облысы,
Ақсай қаласынан

Қуық асты безінің қабынуы



Қуық асты безі ауруына жай қарауға болмайды, оның науқасқа келтіретін зардаптары да ауыр. Мейлі жас жігіт болсын, орта жастағылар, тіпті, жасы егде тартқан қарттар болсын қуық түбі безі жиі сыр беріп тұрады. Бұл ауруды уақытылы емдемесе, бактерия немесе бактериядан пайда болған токсин қанға өтіп, қан бұзылады. Соңы қазаға әкелуі мүмкін.

Қуық асты безі несеп-жыныстық көк еттің арасында болады. Бұл аурудың пайда болу себептері көп. Мамандар тіпті, қарапайым салауатты өмір салтын ұстанбаудың да ақыры, осы аурудың пайда болуына әкелетіндігін қатаң ескертеді. Яғни уақытылы тамақтану, темекі шекпеу, спиртті ішімдіктерді қолданбау, жыныстық қатынастың бұзылысына әкелетін дәрілерді пайдаланбау секілді талаптарды мүмкіндігінше, ұстанып жүрген абзал. Әсіресе, несеп жолдары мен аталық без ауруларын алдын ала тексеріп, дер кезінде ем қабылдап тұру қажет.

Мәселен, жыныс мүшесіне, немесе оған жақын орналасқан мүшелерге шиқан, жара шықса, болмаса, тыныс жолының, ішек, несеп жолының қабынуын дер кезінде емдетпесе, ондағы бактериялар тез көбейіп кетеді. Соның салдарынан токсин пайда болып, қан мен лимфа желілері арқылы тұтас денеге тарайды. Қуық түбі безі, несеп жолы, тік ішек, анус сияқты ағзалармен өте жақын орналасатын ағзалар бактерияның ошағы саналады. Бұл ошақ дер кезінде емделінбесе, іріңді ісік пайда болады. Сөйтіп, дереу қуық түбі безіне жайылып, оны тез арада қабындырады.

Қуық түбі безінің қабынуы негізі екі түрлі болады: жедел характерлі және созылмалы. Жедел характерлі: тұтқиыл ұстайды, ұстағанда жанға қатты батады, ауру белгісі көп, азабы күшті болады. Бұл ауруға көп жағдайда бактериялардың, айталық, жуан ішек таяқшасының қуық түбі безіне қонуы себеп болады.

Аурудың алғашқы белгілері

Аурудың алғашқы белгісі науқастың дене қызуының көтерілуімен көрініс

бере бастайды. Дене температурасы 39-40 градусқа жеткендіктен, науқастың денесі қалтырап, тіпті қалшылдайды. Буын-буыны сырқы-рап, лоқсиды, тәбеті қашады. Қорқы-ныштысы егер бактерия немесе бактериядан пайда болған токсин қанға өтіп кетсе, онда науқастың өліп кетуі де мүмкін. Аурудың тағы бір белгісі несеп жиілейді, қыстайды, несеп жолы шаншып, аши бастайды.

Несепке қан араласқанын жай көзбен немесе микроскоп арқылы да байқауға болады. Қуық түбі безінің ткан-дары қанталап, кәдімгідей ісініп, несеп жолының қуық түбі безінен өтетін бөлігін басып қалатындықтан, қуық мойыны кептеліп, несеп жолы бір сәтке тосылады. Тіпті науқастың жанына батып, сыздықтап келеді, кейде қуық мүлде тұтылып қалады.

Сондай ақ науқастың ұйқысы қашып, басы ауыратын белгілер де қоса жүреді. Еске сақтау қабілеті төмендеп, маза-сызданады. Өзінен өзі құлазып қалатын сәттер де жиілейді. Сонымен қатар, бұл дерттің тағы бір жаманы, әсіресе ер азамат үшін қасіреті, жыныстық психикасы қалыпсызданып, жыныстық зауқы төмендейді.

Қуық түбі безі шұғыл қабынғанда шат солқылдап ауырады, шыбық, бел, шап сыздайды. өте-мөте тік ішек пен анус маңы ауық-ауық солқылдап ауырып, жанға батады, тіпті науқас үлкен дәретке отырудан жүрексінеді. Жыныстық қатынас үстінде, шыбық қатайған және шауһат бөлінген сәттерде науқас ерекше қатты ауырсынады.

Қуық түбі безі қабынуының инфекциялық жолдары:

1. басқа орындардағы инфекция қан немесе лимфа арқылы қуық түбі безіне

көшеді. Айталық, шиқан, шын жара, бадамша бездің қабынуы, тыныс жолының қабынуы, ішек қабынуы, несеп жолының қабынуы, қуық қабынуы т.б. ауруларды дер кезінде емдетпесе, бактерия қауырт өрбумен қатар қыруар токсин пайда болып, қан мен лимфа арқылы тұтас денеге тарайды.

2. таяу маңдағы инфекция ошағының жайылуы себеп болады. Қуық түбі безі, несеп жолы, тік ішек, анус сияқты ағзалармен өте жақын орналасатын аталған ағзалар бактерияның апаны саналады. Егер осы ағзалар инфекцияланып, дер кезінде тізгінделмесе, әсіресе, іріңді ісік пайда болса, дереу қуық түбі безіне жайылып, оны шұғыл қабындырады, және қатты ауырады.

Ал қуық түбі безі қабынуының созылмалы түрі қуық түбінің бактерия, микоплазма сияқты қоздырғыштармен инфекциялануы немесе инфекция емес себептердің тітіркендіруі арқылы қабынуы болып табылады. Қуық түбі безінің созылмалы қабынуы әр адамда әр қалай белгі береді: кейбіреулердің жанына қатты батқанмен, кейбіреулерге жеңіл тиеді.

Әдетте оның негізгі белгілері төмендегідей болады (бұл белгілер науқастың бойынан толық табыла бермеуі мүмкін):

1. Несеп қалыпсызданады. несеп жолы кейде батып кейде жеңіл ашиды немесе ауырады, науқас дәрет сындырғанда жайсызданады, несеп жиілейді, қыстайды, сарқылмайды; несеп жолы шаншиды, үлкен-кіші дәреттен кейін үрпіден ақ тамшы ағады. Әдетте,

көп су ішіп, қайта-қайта дәрет сындырса бұл белгілер басыла қалады.

2. Кіндік асты мен шат аумағы, бел-құйымшақ маңайы ауырады немесе жайсызданады. Шат аумағы мен қуық басы және анус маңайы, қасаға сүйек маңы, кіндік асты, шап бөлімі, борбай, ұма, ен сияқты орындар сыздап, ашып немесе шаншып ауырады. Әрине, бұл белгілер асқазан, өт ауруларының белгілерімен салыстырғанда көп жеңіл, дегенмен, ер адамның көңіліне қалайда үрей салатыны хақ.

3. Жүйке жұқару белгілері пайда болады. науқаста жүйке жүесінің қызметі бұзылуға тән ұйқы қашу, түс көбею, бас ауыру, еске сақтау қабілеті төмендеу, ой шашырау, тұла бойы дәрменсіздену, мазасыздану, жабығу сияқты белгілер пайда болады.

4. Жыныстық қабілеті өзгеріске ұшырайды.

5. көптеген науқастардың жыныстық психикасы қалыпсызданады, жыныстық зауқы төмендейді, жыныстық қабілеті нашарлап, жыныстық тұрмысқа көңілі тартпайтын болады. мұның себебі: біріншіден, шыбық тұрған кезде ауырсынатындықтан, жыныстық қабілет тежелуі; екіншіден, науқастың артықша алаңдауы жыныс-тық қабілетке кері әсерін тигізуі мүмкін. Шындығында, бұл шақта шыбық пен еннің физиологиялық көрсеткіштері төтенше қалыпты болады.

6. Мұнан басқа, кей науқастардың қызуы көтеріледі, шабы тепшиді немесе шылқылдап терлейді, ұлжарағы өзгереді т.б.

Қуық түбі безі ауруларының түрлері өте көп. Айталық, Қуық түбі безінің шұғыл қабынуы, қуық түбі безінің созылмалы қабынуы, қуық түбі безінің қалыңдауы, қуық түбі безі саркомасы, қуық түбі безі рагі, қуық түбі безіне тас байлану, қуық түбі безі туберкулезі, қуық түбі безі ауруларының синдромы сияқты...

Жалпы, қуық түбі безі ауруларына диагноз қоюда дәрігерлер арасында талас көп. Сондықтан науқас адам тәжірибесі мол дәрігерге, болмаса техникалық жағынан жақсы жабдықталған емханаларда тексерілуден өткені жөн. Кейбір клиникалық белгілерінің ұқсастығына бола қуық түбі безі дерті деген диагноз қоя салуға болмайды. Себебі, науқастың көңіл-күйінің тұрақсыздығы, төсек қатынасындағы мазасыздыққа байланысты болатын кейбір жағдайлар осы дерттің клиникалық көрінісіне ұқсап

кетуі мүмкін. Мұның қуық түбі безі дертімен көп қатысы жоқ.

Қуық түбі безі ауруын Шығыстық емдік жүйе арқылы емдеу жақсы нәтиже береді. Бұл кезде науқас қозғалмай жатып дем алып, көп су ішуі керек. Бұл ағзаның ауруға қарсылық қуатын арттырып қана қоймай, көп су ішіп, жиі дәрет сындыру арқылы вирус, бактериялардың мөлшерін азайтып антибиотиктік дәрілерді жедел ерітіп, емдеу нәтижесін жоғарылатуға болады. Болмаса, халықтық емдік тәсілдер арқылы да қуық асты безінің қабынуын емдеуге әбден болады. Ол үшін алдымен емдік шөптердің қасиеті мен түр-түсін жеттік меңгеру қажет. Бұл алдымен науқастың қате ем жасап, өміріне қауіп төндіріп алмауы үшін керек. Көп жағдайда пайдалануға болатын шөптерге шайқурай (зверобой), жолжелкен (подорожник), итоспаған (череда), аққайың және т.б. жатады. Сонымен бірге еркектер үшін пияз, сарымсақ, сәбіз де пайдалы. Жыныстық өмір де тұрақты болуы керек.

1. Шомырдың (редька) немесе желкектің (хрен) жаңа дайындалған шырынын күніне үш рет екі ас қасық-тан ішеді.

2. Алоэ мен бал тұндырмасы.

Үш-бес жасар алоэның жаңадан ұсақтап туралған 500 грамм жапырағын 500 грамм балмен араластырады. Алоэ жапырақтарын жұлып алар алдында оны бес күн бойы суармайды. Қоспаға жарты литр күшейтілген шарап қосып араластырады. Қараңғы және салқын жерде бес күн тұндырады да сүзіп алады. Күніне үш рет астан бір немесе жарты сағат бұрын бір шай қасықтан ішеді. 5-7 күннен соң дәрі мөлшерін біртіндеп бір ас қасыққа дейін көбейтеді. Ем курсы – бір ай. 7-10 күн үзілістен кейін ем қайталанатын.

Қуық түбі безі ауруына жай қарауға болмайды, оның науқасқа келтіретін зардаптары да ауыр. Мейлі жас жігіт болсын, орта жастағы болсын, тіпті, жасы егде тартқан қарттар болсын қуық түбі безі жиі сыр беріп тұрады. Бұл ауруды уақытылы емдемесе, бактерия немесе бактериядан пайда болған токсин қанға өтіп, қан бұзылады. Соңы қазаға әкелуі мүмкін. Жедел қабынған, дер кезінде ем жасалмаған қуық түбі безі іріңдейді.

**Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ**

ТІЛ ӨҢЕЗІ



Тіл өңезінің 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.

Өртүрлі 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 болуы мүмкін.

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



БӨДЕНЕ ЕТІ МЕН ЖҰМЫРТҚАСЫНЫҢ ПАЙДАСЫ

Әлем бойынша құстарға жаппай келген дерт – «құс тұмауы» ауруына бөдене ағзасының қарсы тұру қабілеті мықты болып шықты. Бұған себеп – оның қалыпты дене қызуының 42 градус екендігінде. Сонымен қатар, құрамында мүлдем холестерин болмайтын бөдене «сальмонеллез» құс дертімен ауырмайтын көрінеді. Кейбір ғалымдар бөдененің көптеген ауруларға қарсы тұрақтылығын осы ерекшелігімен байланыстырады. Олардың пайымдауынша, бөдененің дене температурасының жоғары болуын қарқынды зат алмасумен байланысты. Әсіресе үй бөденесі күйзеліске, токсикалық заттардың әсеріне және жұқпалы ауруға төзімді.

**«Бөденедей жорғалап, бақыт
қонсын басыңа»
Халық батасы**

Бөдене – қырғауылдар тұқымдастарына жататын құс. Дене тұрқы 20 сантиметрдей, салмағы 80-150 грамм шамасында. Ақшыл жолақты кішкене сұр құс. Мекиенінің тамағы ақ, жемсауы мен көкірегі теңбіл болады. Бөдене – жыл құсы, соның ішінде түнде қоныс аударатын жалғыз түр. Бөдене ұялайтын жеріне көктемде ұшып келеді де, қыстау үшін Оңтүстік Азия мен Африкаға ұшып кетеді. Далада, шабындықта, егістікте жерді шұңқырлап, құрғақ шөп төсейді де, 7-20 шұбар жұмыртқа салады, оны мекиені 15-17 күн басады. Бөдене өсімдік тұқымымен және өркенімен, кейде жәндіктермен қоректенеді.

Бөдене әуесқой аңшылық мақсатта көп ауланады, сондай-ақ, үйде де ұсталады.

Адам баласы бөденені өзге аң мен құс түрлері сияқты сонау ерте замандардан-ақ өз қажеттіліктеріне пайдаланып келе жатыр. Жапонияда XI-XX ғасыр аралығында ол декоративтік-сәндік құс ретінде өсірілген. Оның суреті шамамен 5 мың жыл бұрынғы Мысырдағы фреска кескіндемелерінде бейнеленген. Бөдене жұмыртқа мен ет өнімдерін алу үшін тәжірибелік мақсатта тек өткен ғасырдың басында ғана пайдалана бастаған.

1966 жылы құс шаруашылығы бойынша Бүкіләлемдік конгресс өткізілгеннен кейін Кеңес одағында да бұл сала дами бастады. Конгресте бөденелер халықаралық құс шаруашылығының көрмесіне экспо-

нат ретінде қойылған болатын. Кейін Санкт-Петербург радиациялық гигиена ғылыми-зерттеу институтының ғалымдары ақ егеуқұйрыққа жүргізген тәжірибе кезінде оның бөдене жұмыртқасынан дайындалған тағамды жегенде сәулелі ауруы жеңіл түрде болатынын дәлелдеді. Зерттеу кезінде олардың дене салмағы тұрақтанып, ауруға қарсы тұру қабілеті тез қалпына келіп, қан алмасу үдерісі жақсарғаны айқын аңғарылды.

Әлемде негізінен бөдене шаруашылығы үш бағытта: биологиялық, медициналық және ветеринарлық зерттеудің лабораториялық объектісі ретінде және дәмді деликатесік әрі диеталық тағам ретінде, сондай-ақ, биологиялық және парфюмдік өндірістің шикізаты ретінде пайдалану болып табылады. Біздің елімізде оның бірінші бағыты ғана дамуда. Деректерге қарағанда елімізде қазір бөдене өсіретін қырықтай шаруа қожалықтары бар.

Бөдене жұмыртқалары диета-терапияда кеңінен қолданылады. Оның емдік қасиеттері адам баласына ертеден-ақ белгілі болған. Бөдене медицина саласында – демікпе, созылмалы өкпе ауруын, туберкулезді, созылмалы гастрит, асқазан ауруын, өт іріктелетін қалта ауруы мен өт жолдарын, жүрек-қан тамырларының жетіспеушілігін, бронхит, қан аздық және сәуле ауруларын емдеуде қолданылады.

Оның жұмыртқасының құрамына кіретін тирозин амин қышқылы косметика саласында ең қат өнім саналады. Оның адам бетінің түсін жақсартуда зор пайдасы бар. Шетелдік биоөндіріс саласында бөдене жұмыртқасының негізінде әртүрлі бетперделер мен кремдер шығарылады. Бөдене жұмыртқалары ұзақ уақыт бойы бұзылмайды. Себебі оларда микрофлораның дамуына кедергі болатын аса құнды амин қышқылы лизоцим бар. Тағы бір дәлелденгені, бөдене жұмыртқасы тауықтардікіне қарағанда микробтардан таза келеді. Бөдененің дене температурасы құстардың басқа түрлеріне қарағанда 2°C жоғары.

Әлем бойынша құстарға жаппай келген дерт – «құс тұмауы» ауруына бөдене ағзасының қарсы тұру қабілеті мықты болып шықты. Бұған себеп – оның қалыпты дене қызуының 42 градус екендігінде. Сонымен қатар, құрамында мүлдем холестерин болмайтын бөдене «сальмонеллез» құс дертімен ауырмайтын көрінеді.

Кейбір ғалымдар бөдененің көптеген ауруларға қарсы тұрақтылығын осы ерекшелігімен байланыстырады. Олардың пайымдауынша, бөдененің дене температурасының жоғары болуын қарқынды зат алмасумен байланысты. Әсіресе үй бөденесі күйзеліске, токсикалық заттардың әсеріне және жұқпалы ауруға төзімді.

Бөденелердің басты артықшылығы оның түрлі-түсті жұмыртқаларында деуге болады. Олар витаминдер мен аминқышқылдарына өте бай, гипоаллергенді. Бөдене жұмыртқаларын жүйелі пайдалану ағзаның әртүрлі ауруларға, оның ішінде туберкулезге қарсы күресуін жоғарылатады. Оларды шикі күйінде пайдалану Чернобыль апатынан сәулелі ауруға ұшыраған балаларға көмектескен. Олар өздерін жақсы сезіне бастаған, мұрындарының қанауы, бас айналулары тоқтап, қандағы гемоглабиндері көбейген.

1945 жылғы Нагасаки, Хиросима қасіретінен кейін Жапон елі бөдененің жұмыртқасын балаларға ішкізуді міндеттейтін бірнеше заңда қабылдаған. Сол уақыттан бері жапондық әрбір оқушының ертеңгілік ас мәзіріне бөдене жұмыртқасы енгізілген. Осы ретте, мұндай үрдістің Семей полигонымен іргелес жатқан өңір тұрғындары үшін де берері мол болар еді.

Қазіргі уақытта Жапонияда бөдене шаруашылығы қарқынды дамып, жылына 19 миллиардқа жуық бөдене жұмыртқасы өндіріледі. Ал Қытайда осы сала мәселесін зерттеу үшін Вукси қаласында арнайы бөдене шаруашылығының институты құрылған. Неміс ғалымдары да бөденелерге генетикалық-селекциялық зерттеулер жүргізуде. Қазіргі кезде бөденелерді өндірістік жолмен көбейтіп өсірумен әлемнің көптеген елдері шұғылдануда. Осы саладағы ғылыми зерттеулерге де көп көңіл бөлінуде.

Бөденелердің жұмыртқасында басқа құстарға қарағанда ақуыз көп. Егер тауық жұмыртқасында ақуыз орташа 5,6 пайыз болса, бөденелерде ол 6 пайызды құрайды. Сарыуыздың үлесі тауықтікі сияқты 32 пайызға жуық. Онда қауыз жұмыртқа салмағының 7 пайызын құрайды, ал тауықтарда бұл көрсеткіш 10 пайыздан асады.

Ғалымдардың дәлелдеуінше, кальций және амин қышқылдары әлдеқайда жоғары құрамды бөдене жұмыртқасындағы калий мен фосфор 5 есе, темір 4,5 есе, В және В12 дәрумендері тауық жұмыртқасының

құрамынан 6 есе көп. Бөдене жұмыртқасы қант диабетін, гастрит, асқазан жарасын, туберкулез, әртүрлі диатез бен аллергияларды емдейді, ағзадағы радионуклеидтер мен холестеринді шығарады.

Күніне 4-5 жұмыртқа жеп отырса: бұлшық ет жүйесі мен сүйектер қатайды; қан қысымы төмендейді; жүрек, бүйрек, өкпе, асқазан ауруларын емдеуге көмектеседі; ағзадағы радионуклеидті тұздар мен ауыр металдарды шығарады. Жүйке жүйесінің қызметін жақсартуға септігін тигізеді. Оның құрамындағы фосфор, калий, темір есте сақтау қабілетін жақсартады.

Бөдене құнды диеталық ет пен ақуыздың қайнар көзі болумен қатар, жұмыртқасының антибактериалды әрі оның иммунитет көтеретін қасиетіне байланысты иммунитеті төмендеген, сырқат және денсаулығы әлсіз адамдарға шикі бөдене жұмыртқасын беруге кеңес беріледі. Анемия, бас ауруы, демікпе, бронхалық астма, жүйке, туберкулез, тұмау, ішек, әсіресе, асқазан жарасы гастритіне бірден-бір ем.

Халқымыздың бұл құсты – киелі құс санап, «бөденедей жорғалап, бақыт қонсын басыңа» деп бата береді. Ерінбеген, кәсіп қылған адамға бөдене – бизнес көзі. Алақандай болса да, адам ағзасына мың бір емі бар құсты дамыған шет мемлекеттерде әлдеқашан «брендке» айналып, нарықтағы өтімді өнімдердің біріне айналдырған. Өйткені, бөдене шаруашылығы мол өсім беріп, шығынды тез ақтай алады. Қалыпты қызуда небәрі 17 күнде қабығын жарып шығатын бөдене балапаны 45 күнде жетіліп, жұмыртқалай бастайды.

Түйіндей айтсақ, бөдене жұмыртқасы қан аздыққа, бас және тыныс жолдары ауруларына, өкпе қабынуына, төмен және жоғары қан қысымын реттеуге, ағзаның қорғаныс қабілетін көтеруге, асқазан-ішек ауруларына, қант диабеті, қатерлі ісік, бүйрек, бауыр және өт жолдары мен жүрек-қан тамырлары ауруларына шипа болып қана қоймай, асқазан жарасы мен гастрит ауруларына таптырмас ем саналады. Шетелдік биоөндіріс саласында бөдене жұмыртқасының құрамынан бетті жасартып, сепкілдер мен дақтарды жоюға көмектесетін маскалар мен кремдер де шығарылуда.

Профессор Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Жанна ИМАНҚҰЛ

БОРСЫҚ



Борсық – сүт қоректілер тобына жататын жануар. Денесінің ұзындығы 100 см. Басы ұзындау, құлағы қысқа, алдыңғы аяғы ұзын ін қазуға қолайлы болады. Түрі сұры, қылшық жүнді, кейбіреуі қоңыр сары да болады. Тұмсығынан құлағына дейін сары жолағы бар, аяқтары және кеуде жағы қаралау келеді. Борсық бұта, бүрген арасында, орманды беткейлерде ін қазып мекендейді. Құрт-құмырысқа, бақа, кесерткі т.б. жәндіктерді қорек етеді, кейде өсімдіктердің тамырын да жейді. Қыста ұзақ ұйқыға кетеді, күзде шағылысып көктемде күшіктейді.

Терісі, майы, ішегі емге қолданылады.

Ем болатын аурулары:

1. Буыннан жел-құз ұстағанда, нәрестелердің жедел іші кепкенде және шетпеге борсықтың терісін отқа қыздырып, май жағып ауырған жерге (нәрестернің кіндігіне) таңады. 2-3 сағаттан кейін тері тартылған жер ауырады. Бұл кезде теріні алып тастап, суық тигізіп алудан сақтанған жөн.

2. Борсық етінен (балалардың жас шамасына қарай) белгілі мөлшерде құмшекерге араластырып жесе, көкжөтелді жазады.

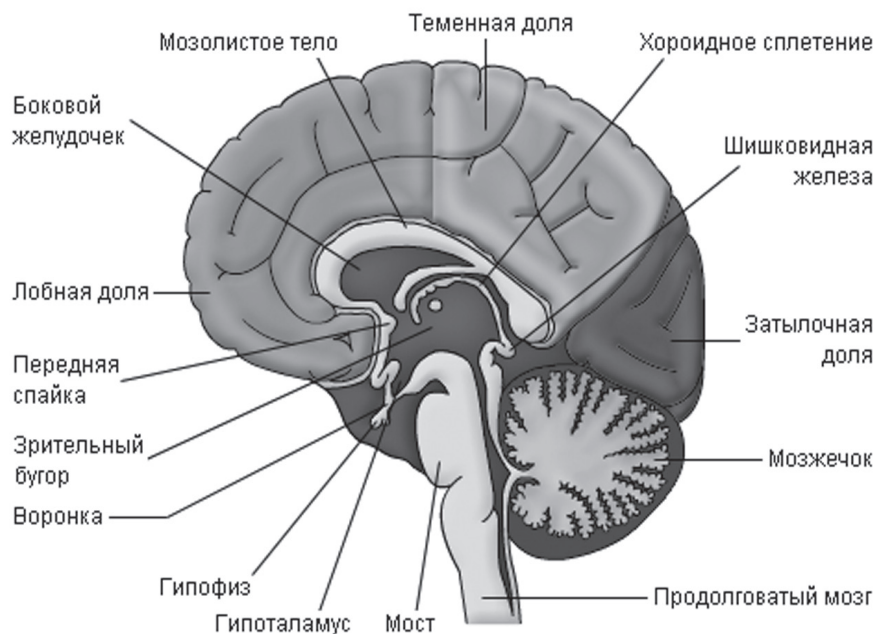
3. Асқазан желден кепкенде борсықтың жұмыршағын асқазанның сыртына таңса желді айдап, кеуіп тұрған ішті тоқтатып, ауырғанды басады.

ТАУЫҚ ЖҰМЫРТҚАСЫ

Тауық жұмыртқасының ағы, қабығы, сарысы, қабықтың ішкі жұқа пердесі дәрі үшін пайдаланылады. Балапан шығарылған соң жұмыртқа қабығының ішіндегі жұқа пердесін алып, көлеңкеде кептіреді. Жұмыртқаны суға пісірген соң сарысын әлсіз отқа қыздырып талқандайды. Қабық пердесінің дәмі тәтті, усыз келеді.

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

Нарықтық заманның бүгінгі талабына сәйкес, адамдардың бәсекелестік қабілеті артты. Сол себепті де өзара қарым-қатынас күрделеніп, адамдар арасында сүйіспеншілік пен мейірім сұйылды. Ғаламдық экономикалық дағдарыстың әсерінен көптеген адамдардың жұмыссыз қалуы, экономикалық жақтағы шығын және осы себептен туатын отбасылық қайшылықтар адамдардың көңіл-күйін бұзып, психикалық қысым күшейді. Соның салдарынан әртүрлі жүйке жүйесі ауруларына шалдығушылардың қатары күн санап артып келеді.



Нервтік жүйедегі ақаулардың әсері

Көңіл-күйдің жиі бұзылуы – қалыпты құбылыс. Бұл жағдай уақыттың өтуімен және өзін-өзі ретке салумен тез қалпына келеді. Алайда күйзеліске ұшырап жабығып жүру ұзақ уақытқа созылса, денсаулыққа кері әсерін тигізіп, күнделікті тұрмыс пен қызметке ықпал етеді. Тіпті өзін-өзі өлтіретін жанкешті жағдайлар да оңай туылады. Бұл күнде жүйке жүйесі аурулары адам өміріне кері әсерін тигізетін басты қауіпке айналды. Қазірге дейін әлем бойынша 200 миллионнан астам адам әртүрлі жүйке ауруларына шалдықса, Америка құрама штаттарында жыл сайын 11 миллион адам осы дерттен зардап шегеді. Бұлардың 15 пайызы ақырында жанкешті тәсілмен өз түбіне өздері жетеді екен.

Елімізде де жүйкесі сыр бергендердің қатары жыл сайын артып келеді. Өткен жылғы мәлімет бойынша халықтың 7 пайызы түрлі психикалық аурулармен ауыратыны белгілі болған. Қазірге дейін Республикадағы психиатриялық мекемелерде үш жүз мыңнан астам адам тіркеуге алыныпты. Жүйке жүйесі аурулары адам ғұмырын қысқартып, тез қартайтады. Жүйке дертіне шалдыққандардың жүрек ауруына шалдығу қаупі сау адамдарға қарағанда екі есе жоғары болады екен. Ауыр күйзеліске ұшырап, өзін өлімге байлағандарды есепке алмағанда, жүйкесі жұқарудың салдарынан түрлі дерттерге шалдығып, өмірден озғандардың саны қатерлі ісіктен, қант диабеті ауруы мен жүрек ауруларына шалдығып көз жұмушылардың санымен бірдей екендігі дәлелденген. Жалпы, жүйке ауруларының пайда болуы психологиялық фактордан және психологиялық емес фактордан деп

екі үлкен топқа бөлінеді.

Жүйке жүйесі дертінің белгілері:

Психологиялық фактордан болатын жүйке ауруларында мынадай белгілер байқалады: көңіл-күйі нашарлап, ойы тоқырайды. Сөзі мен әрекеті азаяды. Асқа тәбеті болмай, ұйқысы бұзылады. Жүрегі қысып, тез шаршайды. Ауыр болған жағдайда науқастың ойы тұйықталады, сезімі салғырттап, түні бойы сілейіп отырады, тіл қатпайды, нәр татпайды. Сыртқы ортаның әртүрлі әсері оған ықпал жасамайды. Кейбір жүйке дертіне шалдығушылар ауыр ойға не қиялға беріліп, үрейленіп, қалыпты физиологиялық іс-әрекетіне нұқсан келтіреді.

Жүйке ауруының өзге де белгілері:

Жабырқанқы көңіл-күй екі аптадан немесе одан да көп уақытқа жалғасса, науқас өзіне қуаныш әкелетін жағдайларға селқос қараса, бұл – жүйке ауруының белгісі. Бұдан сырт төмендегі белгілер байқалса, жүйке ауруына шалдыққан болуы мүмкін.

Ұйқысы көбейсе немесе ұйқысы бұзылса;

Қоғамда, қоршаған ортада кездейсоқ өзгерістер болуын қаласа;

Үнемі шаршаса, қабағы ашылмаса;

Өмірді мәнсіз сезінсе, үмітсізденсе;

Бір байламға келе алмаса, ұмытшақ болса, зейіні шоғырланбаса;

Өзін-өзі мерт етуге ниеттенсе және оған қадам басса;

Жүйке жүйесі аурулары кез келген адамның барлығында болуы мүмкін. Жүйке жүйесі ауруы, әсіресе, әйелдерде жиі байқалады. Бұл созылмалы ауру түрінде білініп, ас қорыту жүйесі, зәр шығару жүйесі немесе жүйке жүйелерінде

функциялық бұзылу белгілері байқалады. Бұл белгілер күрделі әрі құбылмалы болады.

Жүйке ауруларының көмескі түріне шалдығушылардың қатарына мінез-құлқы ақ жарқын, есесін елге жібермейтін, іштен тынғыш, намысшыл адамдар жиі шалдығады. Олар қашанда ішкі күйзелісін басқалар алдында ашпайды, жабыққан көңіл-күйін үнемі жасырады. Мұндай науқастар ауырып жүрсе де, жұмысы мен қалыпты тұрмысын жалғастыра береді. Бірақ бұл қаншалықты ұзаққа созылса, соншалықты зиян әкеледі.

Психологиялық емес факторлардан болатын жүйке ауруларының пайда болу себептері:

Дәрі-дәрмектің кері әсері. Дәрі-дәрмектер ауруды жазумен бірге денсаулыққа да кері әсерін тигізеді. Кей жағдайда жүйке ауруларын туғызады. Сондықтан жоғары қан қысымы және жүрек аритмиясына қатысты дәрілерді ішкен соң жүйкенізге әсер етсе, бірден дәрігердің көмегіне жүгініңіз.

Қалқанша без ауруы

Қалқанша без қызметінің қалыпсыздығы психологиялық емес жүйке ауруларын туғызатын басты себептердің бірі. Қалқанша без ауруы бар-жоқтығын қан тексерту арқылы білуге болады.

Етеккір келердің алдындағы белгілері

Көптеген әйелдер әдетте етеккір келердің алдында құрсағының қатты ашқанын сезеді, кейбіреулері ұйқысы бұзылады, жылайды. Сонымен қатар іс-әрекетінде қалыпсыздық байқалады. Бұл – етеккір келердің алдында эстриннің

көбеюінен, дәрумен В6 құрамының тым төмендеуінен болған жүйке ауруының белгісі.

Қант диабеті ауруы. Бұл дертке шалдығушылардың қанында қант мөлшері тым жоғары болатындықтан дәрменсізденеді, шаршайды және ұйқысы қашады.

Диета ұстаудан болатын жүйкенің сыр беруі. Қазір көптеген адамдар арықтаймын деп тамақты тым аз ішетіндіктен, ағзаға қажетті қоректік жетіспейді де, табиғи түрде көңіл-күй бұзылады, жүйкеге салмақ түседі.

Пайдалы дене әрекетінің аздығы. Дене әрекеттерімен айналысу жүйке ауруларын болғызбайды, денеде артық май жиылудан сақтайды, адамның іс-әрекеті ширақ, көңіл-күйі сергек болады.

Күн нұрының жетіспеуі. Меланин – адам ағзасында түнде не күн нұры толық түспеген кезде ғана пайда болатын элемент. Кей адамдар меланинге өте сезімтал болады. Өйткені меланин мөлшерінің ағзада артуы көңіл-күйдің тұрақтылығына кері әсер етеді. Қыс мезгілдерінде оның құрамы жоғары болатындықтан, меланинге сезімтал адамдар күн көзіне көбірек отырғаны жөн.

Қоректік жетіспеу. Ағзада қажетті дәрумендер мен минерал заттардың жетіспеуі жүйкеге әсер етеді, тіпті, асқындырады. Адамдар үнемі тұтынатын жасанды азық-түліктер, сусындар мен балкүлшелерде фосфор элементі мен шекер көп болатындықтан, қандағы кальцийді ыдыратады. Егер осындай себептерден ағзада кальций жетіспеушілік байқалса, адам қаңқа сүйектері табиғи түрде көп мөлшерде кальций бөліп шығарады да, сүйек босайды. Бұл – жүйке жүйесіне әсер ететін негізгі себеп.

Әйелдерде болатын ішкі секрецияның бұзылуы. Жүйке жүйенің сыр беруі әйелдерде етеккірдің тоқтауы кезінде көп байқалады. Әсіресе, етеккір келер алдында көп әйелдерде көңіл-күйдің бұзылуы жиі қайталанады. Бұдан тыс әйелдер босанғаннан кейін нәрестесі 1-6 айға толған кезде жүйке жүйесі тез сыр беруі мүмкін. Бұл – босанғаннан кейін гормонның өзгеруінің нәтижесі. Жүктіліктен сақтандыру дәрілерінің де жүйке жүйесіне кері әсері көп. Сондықтан дәрігердің кеңесімен в6 дәруменін үнемі қабылдап тұрған жөн. Бұл – көңіл-күйдің тұрақтылығын сақтауға пайдалы.

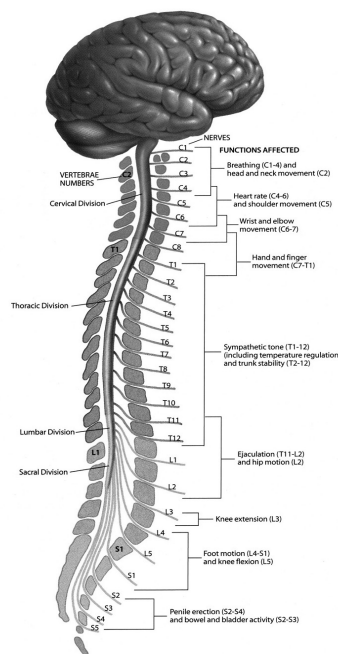
Аптаның соңына қарай болатын көңіл-күйдің қалыпсыздық. Көп адамдарда апта соңына қарай болатын демалыс, мереке күндерінде байыбына бара алмайтын көңіл-күйдің қалыпсыздық байқалады. Жалғызсырап, мазасызданады, көңілі орнықпайды. Бұл жағдай, көбінде, ұзақ уақыт бөлек тұрған ерлі-зайыптыларда, демалыссыз жұмыс істейтіндерде, отбасы-

нан алыс аймақтарда, шетелдерде жұмыс атқаратын азаматтарда жиі кезігеді. Олар өзгелердің достарымен және отбасы, туыс-туғандарымен бас қосып, көңіл көтергенін көріп, табиғи түрде көңіл-күй жағынан қысымға ұшырайды, жүйкесі жұқарады.

Ауа-райының көңіл-күйге әсері. Қоршаған орта мен ауа-райы – көңіл-күйге әсер ететін басты фактор. Ауа-райы өзгерісі психикаға, физиологияға тез ықпал етеді. Әсіресе, күз мезгілі мен қыс көп адамдардың жүйкесіне ауыр салмақ түсіреді. Бұл мезгілдердің ауа температурасы төмен, күн нұрының жерге түсу уақыты қысқа болғандықтан, адамның дене қызуы тұрақсыз болып, көңіл-күйге ықпал етеді.

Жүйкенің жұқаруына әсер ететін өзге де себептер:

Магний – жүйкені тыныштандыру ролін атқаратын микроэлемент. Оның белсенділікті арттыруы көңіл-күйді орнықтырады. Ағзадағы магнийдің сыртқы қысымнан және түрлі дерттер мен дәрі-дәрмектерден, спирттен, кофеин құрамы мол минералды сусындарды ішудің сал-



ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІ АУРУЛАРЫН ТИБЕТ ЕМІ БОЙЫНША ЕМДЕУ

Жүйке ауруларын емдеуде тибет емінің орны бөлек. Алтын ине жүйкені тыныштандырумен қатар, ағзаны қуаттандырады. Жүйке ауруларын емдеуде төмендегі нүктелерге ине қойылады:

Тоқ ішек меридианы:

GI-4 Хэ-гу

GI-5 Ян-си

GI-10 Цу-сань-ли

GI-11 Цюи-чи

Асқазан меридианы

E-8 Тоу-бэй

E-36 Цзу-сань-ли

Көк бауыр, ұйқы

безі меридианы

RP-6 Сань-инь-цзяо

Қуық меридианы

V-62 Шэнь-май

VB-1 Туи-цзы-ляо

VB-4 Хань-янь

VB-5 Сюань-лу

VB-6 Сюань-ли

VB-12 Вань-гу

VB-20 Фэн-чи

VB-21 Цзянь-цзин

дарынан азаюы көңіл-күйдің бұзылуына алып келеді.

Кей жағдайда жүйке жүйенің сыр беруі ағзада темірдің, мырыштың, В топтағы дәрумендердің және С дәруменінің жетіспеуіне байланысты болады. Осы микроэлементтердің денедегі қажетті мөлшерінде ауытқу болған кезде үлкен мидың қызметіне ықпал жасап, сол арқылы адамдардың жүріс-тұрысына, көңіл-күйіне ықпал етеді.

Жүйке жүйесі ауруларынан қалай сақтанамыз?

- Ерте тұруға дағдыланыңыз. Алыстағы достарыңызға хат жазыңыз, телефон шалыңыз;

- Денсаулығыңызға пайдалы әрекеттермен шұғылданып, көңіл-күйіңізге пайдалы әуендер тыңдаңыз, рухыңызды серпілтетін жұмыстарыңызбен шұғылданыңыз;

- Қоғамдық жұмыстарға белсенді араласып, адамдармен қарым-қатынасқа мән беріңіз, көп саяхаттаңыз;

- Жақын адамдарыңызбен көп сыр бөлісіңіз;

- Отбасыңызға мән беріп, қажетті жұмыстарды дер кезінде тындырыңыз;

- Уақыт бөліп психолог дәрігерлерге қаралып тұрыңыз.

Күз мезгілдерінде жүйкеге салмақ түсуден сақтану. Күзді күндері еңсеңізді басып, көңіл-күйіңізге салмақ түсіретін болса, табиғат әлеміндегі өзгерістерге дұрыс қарауға тырысыңыз. Алтын күз – дене әрекеттерімен шұғылданатын ең тамаша мезгіл. Тауға шығу, жүгіру, доп ойнау, сейілдеу секілді әрекеттер денсаулықты жақсартумен бірге, көңіл-күйді жайбарақаттандырып, уайымнан, қайғыдан тез арылтады. Егер ашуға бой алдырғыңыз келмесе, 8 рет терең дем алсаңыз, нашар күйден бірден арыласыз.

Тағамдарды дұрыс тұтынуға мән беріңіз. Күнделікті тамақтануда бұршақ, теңіз балдыры, балық сынды теңіз өнімдерін көп тұтыну пайдалы. Себебі бұл тағамдың құрамында дәрумендер мол. Бұл көңіл-күйді дұрыстайды, зейінді арттырады.

Жалпы, жүйке жүйесі ауруынан айығу науқастың өзіне байланысты. Кітап оқып, балық аулап жаныңыз сүйетін іс-әрекеттермен айналыссаңыз, бұл дерттердің сізден аулақ болары сөзсіз. Әр қандай кезде ашуға, уайымға бой алдырмауға тырысуды үйреніңіз. Ойын-сауық, дене-тәрбие қимылдарына белсене қатынасып, рухани жан-дүниенізді байытыңыз. Жігеріңізді шыңдап, үмітіңізді жоғалтпай, турашыл, адал болуды әдетке айналдырыңыз. Өзін шамадан тыс жазғырудан, қор санаудан аулақ болыңыз.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

Қазіргі таңда әлем халықтарының төрт пайызы псориаз ауруымен ауырады. Тері дертінің бұл түрі жас талғамайды. Тіпті туыла салған нәрестеден бастап, таяққа сүйенген тоқсандағы қарттың да аталмыш аурумен ауруы мүмкін. Дегенмен псориаз, әсіресе, жиырмаға жете қоймаған жастарды көп жағалайтын көрінеді. Бұған псориаз дертінің зардабын тартып жатқан науқастардың 70 пайызын осы жастағы жеткіншектердің құрайтындығы дәлел. Дегенмен, әлдебіреулер айтып жүргендей, бұл емі жоқ дерт емес, жазып алуға болатын ауру.



ПСОРИАЗДЫ емдеу мүмкін бе?

Бүгінгі медицина псориаз атап жүрген тері ауруының бұл түрі бұрындары халық арасына «теңбіл қотыр» атымен таныс болған. Медицина түгілі, дәрінің иісі мұрнымызға келмей тұрған тұстың өзінде-ақ сол заман ұрпақтары аталмыш ауруды емдеудің өзіндік жолын тапқан. Қағазды жағып, өртенгенде пайда болған майды денесіндегі ақ таңдақ болып түскен, теңбіл-теңбіл түсініксіз жараға жаққан. Әйтсе де, емнің бұл түріне әлгі теңбіл бойбере қоймапты. Біршама уақыт көрінбей кеткенімен, қайта шығып алатын көрінеді. Ал бүгінде қарымы мықты медицинаның көмегімен псориаздың көзін түбегейлі құртуға мүмкіндік бар. Ол жетістіктен бұрын алдымен аурудың пайда болу себебіне кеңінен тоқтала кетсек...

Псориаздың алғашқы белгілері:

Псориаз - терінің созылмалы ауруы. Түбірі гректің «псора» деген сөзінен шыққан. Ауру атауы қышыма деген мағына береді екен. Аты айтып тұрғандай, псориазбен ауырған науқастың бас терісінде, тізесінде, білек буындарында, сондай-ақ арқасының төменгі тұстарында тері қатпарларының орнына қатты қыштитын тығыз, талаураған қызыл түсті дақтар пайда болады. Кейде әлгі дақтар күлгін түсті болып келеді. Және дақтың шеті айқын көрініп, беті қабыршықтанып тұрады.

Псориаздың пайда болу себептері:

Бүгінгі таңда псориаз ауруының пайда болу себептерін ғалымдар нақты анықтай алмай отыр. Кейбір мамандар экологиямен байланыстырса, енді бірінің тұжырымы тұқым қуалайтын ауру дегенге саяды. Ал

Шығыс-тибет медицинасының мамандары аурудың пайда болу себебін бүйрек қызметінің әлсіреуінен және жүйке жүйесі жұмысының бұзылуымен байланыстырады. Мысалы, адамдардың 65 пайызға жуығы ауыратын I дәрежедегі псориазға ғалымдар тұқым қуалау арқылы жұқтырғандарды жатқызады. Бұл категориялы науқастардың жас мөлшері 18-25 жас аралығында екен. Ал, псориаз II түрімен 40 жастан асқандар ауыратын көрінеді. Және бұл науқастарда псориаз тұқым қуалаушылық, болмаса, иммундық жүйенің бұзылуы арқылы пайда болмаған және псориаз I-ге қарағанда, псориаз II көп жағдайда тырнақ пен буынды бүлдіреді. Ал, медициналық анықтамалықтарда псориаздың пайда болуының бірнеше түрін көрсетеді. Ол ғылыми еңбектерде тіпті жан күйзелісі де, жұқпалы аурулардың, мәселен, тұмау, баспа ауруының асқынуы да псориазға әкелетіндігі көрсетілген. Сондай-ақ генетикалық ауытқушылық, тері ауруының қабынуы, түрлі дәрежеде алынған жарақат салдары, тіпті адам денсаулығына зиянды әдеттер, ішімдік пен темекіге жақын болу да псориаздың пайда болуына ықпал етеді еке және эндокриндік жүйенің бұзылуы, гипертония мен ревматизмді емдеу кезінде артық мөлшерде дәрі-дәрмек пайдаланудың ақыры да псориаз ауруының пайда болу себебіне жатады екен.

Емдеу жолдары:

«Псориазбен бір рет ауырып, айығып шыққан науқасты аталмыш дерттен толық жазылды деген негіз жоқ» дейді ғалымдар. Өйткені, ауру жасырын формаға ауысып кетуі мүмкін. Сондықтан толық айыққан адамның өзі үнемі дерматологтың бақылауында болуы

қажет. Сондай-ақ дәрігер науқаста псориаздың енді басталып келе жатқандығын анықтайтын болса, оған міндетті түрде емдік емес, аурудың алдын алуға ықпал ететін дәрмектерді ішуге кеңес береді.

Жалпы псориаз дертін әр ел өзінше емдеуге тырысады. Еврей халқы «Өлі теңіздің» тұзын пайдаланса, көрші ресейлік ақ халаттылар дәрілік өсімдіктерден дайындалған «Псориаз +», «Антипсориакум» тамшыларын ұсынуда. Ал біздің елде аталмыш ауруды емдеумен арнайы шипажайлар айналысады. Калай десек те, әлдебіреулер айтып жүргендей, псориаз емі жоқ ауру емес, жазып алуға болатын дерт.

Мәселен, Тибет медицинасын жетік меңгеріп келген білікті дәрігерлер псориазды түбегейлі емдеудің өзіндік жолын ұсынуда. Шығыстық емдеу - алдымен аурудың пайда болу себебін анықтап алу арқылы жүргізіледі. Жалпы дәстүрлі Қытай медицинасында кез келген тері ауруының пайда болуын ағзадағы қан құрамының бұзылуымен байланыстырып жатады.

Алайда, Тибет медицинасы псориаздың пайда болу себебін керісінше, ағзада қандай да бір заттың жетіспеушілігіне жориды. Сол себепті тибеттік фармакологияда ағзадағы жетіспеген заттарды қалпына келтіру үшін арнайы препараттар шығарылған. Айта кететін жайт, «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығында псориазды 90 пайыз емдеуге мүмкіндік бар. Оған осы орталықтан ем қабылдап, ауруынан құлан-таза айыққан науқастардың сөздері дәлел. Жоғарыда айтып өткеніміздей, псориаздың пайда болу себебін Шығыс медицинасы бүйрек қызметінің әлсіреуінен және жүйке жүйесі жұмысының бұзылуымен байланыстырады. Сондықтан осы олқылықтың орнын толтыру үшін, белгілі нүктелерге ине терапиясы жүргізіледі. Ине қойылатын нүктелер:

1. Өкпе меридианы Р-7 Ле-цзюе
2. Тоқ ішек меридианы:
 - 1) GI-4 Хэ-гу
 - 2) GI-11 Цюй-чи

3. Көкбауыр, ұйқы безі меридианы:
 - 1) RP-6 Сань-инь -цзяо
 - 2) RP-4 гунь-сунь

4. Асқазан меридианы E-36 Цзу-сань-ли
5. Өт қабы меридианы VB-39 Сюань-чжун

6. Бауыр меридианы
 - 1) F-2 синь-цзянь
 - 2) F-5 Ли-гоу

7. Қуық меридианы
 - 1) V-13 Фэй-шу
 - 2) V-40 Вэй-чжун
 - 3) V-60 Кунь-лунь
 - 4) V-20 Пи-шу
 - 5) V-43 Гао-хуан

8. Артқы ортаңғы меридиан:
 - 1) T-14 Да-чжун
 - 2) T-20 Бай-хуэй

**Жасан Зекейұлы
Майгүл Мұхтарова**



Бұғы шөп

Бұғы шөп күрделі гүлдер тұқымдасына жатады. Тамыры мен сабағы ем болады. Биіктігі 100 см. айналасында, тамыр сабағы жайыла өскен, ағаш тектес, барабан қоңыр түсті, ерекше иісті, тамыр сабақтарын араққа шылағанда алтын сары түсті болады. Сабағы тік, жуан, бұтақсыз, қырлы науашасы бар, жоғарғы жағы өрмекші торы секілді, ақ түкті, төмен жағы жылтыр. Жан жапырағы кезектесіп орналасқан, төменгі жапырағы сағақты, жоғарылаған сайын сағақсыз сопақша болады, ұзындығы 20-30 см. ені 10 см, қауырсын бейнелес толық айырықты, шатырша гүл шоғы сабақ ұшында жалғыз өседі, жарты шар формалы, кеңдігі 8-10 см. орама жапырақшасы көп қабатты, қос жынысты, гүл күлтесі күрек қызыл түсті, айырықшасы таспа тәрізді. Жемісі жалпақ, көп қырлы, басында қысқа қоңыр түсті тісті айдары бар. Гүл ашу мезгілі шілде, тамыз айлары, жеміс беру мезгілі тамыз, қыркүйек айлары.

Теңіз деңгейінен 1600 метрден жоғары таулы өңір және биіктеу тау бөктерінің теріскей дымқыл жерлерінде, қылқан жапырақты ормандардың алаңы жиектерінде өседі. Көктем және күз мезгілінде жинайды, тамыр сабағын қазып, топырағынан арылтып, жуып-таза-лап, кептіріп сақтайды.

Бұғы шөптің құрамында ұшпа май, флавоноидтар, инулин (суда еритін полисахарид), микроэлемент және витамин А, С қатарлылар бар. Тәтті дәмді, жылы райлы. Қуатты арттырады, ми толықтайды, бүйректі қуаттандырып, белді бекемдейді.

Негізгі ем болатын аурулары: Бүйрек әлсіреуден болған бел ауру, белсіздік, шауһаттың бойдан тез кетуі, әлсіздіктен болған түрлі ауру, нерв әлсіздік, ұмытшақтық.

[Қолданылу мөлшері] 6 - 10г.

1. Бүйрек әлсіреп бел ауырғанға:

1) бұғы шөп 100г, 500мл араққа шылап, күніне 30 мл ден екі уақ ішеді.

2) бұғы шөп 10г. аю балдырған 10г., гүлбуын 10г., шерменгүл 10г., бір салар 10г., етті сұңғыла 10г., у сойқы 0.5г (талқандалады), ит мұрын 10г., қызыл мия 6г.. Күніне екі уақ, сумен ішеді.

2. Белсіздікке, шауһаттың бойдан тез кетуіне:

1) бұғы шөп 100г., құрт шөп 50г., бұғы мүйізі 30г., жерқазық 30г., мергия 100г., талқандап, әр жолы 5г. -нан күніне екі уақ ішеді.

3. Әлсіздіктен болған түрлі ауруларға:

1) бұғы шөп 6г., қызылмарал 6г., сарымия 10г.. Күніне екі уақ, сумен ішеді.

2) бұғы шөп 6г., бек 10г., бір салар 10г., сарымия 10г., жажұмыр 10г, қызыл құмырысқа 3г (талқандалады), күніне екі уақ, сумен ішеді.

4. Нерв әлсіздікке, ұмытшақтық ауруларына:

Бұғы шөп 100г., қызылмарал 100г., мергия 100г. 1000 мл араққа бір апта шылап, күніне 30 мл ден екі уақ ішеді.

Жалбыз

Жалбыз – ұзақ жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 80-100 сантиметр, 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. Сопақша 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 жер үсті бөлігінен дәрі жасалады. Оны жаз маусымында гүл ашудан бұрын орып алып, көлеңкеде кептіреді. Дәмі ащы, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

• Ыстық тұмауға жалбызды суға қайнатып ішеді.

• Белгілі себептерден ішкі органдардың ыстығы көтеріліп, көз қызарып ісінгенде, ерінге ұшық шыққанда жалбыздың 10 гра-

мын суға қайнатып, күніне екі рет ішеді.

• Жас балаларға қызылша шығып, денесі қызғанда, жұтқыншағы ісінгенде, дауыс қарлыққанда 3-4 грам жалбызды қайнатып, суына аздап қант қосып ішкізеді.

• Жас бөбекке тұмау тиіп, денесі қызғанда жас жалбызды тиісті мөлшерде алып, суға бір қайнатып, бір метрдей көк түсті шүберекті жалбызшалап баланы орап, қалыңдау жауып терлетеді. Бұдан кейін дене ыстығы біртіндеп қайтады.

• Қызылша шығып, қызып жөтелгенде, 3 грамм жалбыз, 6 грамм тұт ағашы жапырағын, 3 грамм қоңырау гүлді суға қайнатып ішеді.

• Мұрыннан қан тоқтамағанда, жас жалбызды 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.





Жерқонақ

Бұл — көп жылдық шөп тектес өсімдік. Түйе саумалдық шаян мойын деп те аталады. Биіктігі — 60-90 см. Тамыр сабағы дөңгелек қыртысты келеді. Жапырақтары қандауыр тәрізді ұзын болады. Гүлі ақ немесе ақшыл, қызыл түсті келеді. Үш қырлы, жылтыр қара түсті жаңғақ жемісі болады. Таулы өңірлерде, әсіресе Алтай таулары мен Тянь-шань тауларында өседі.

Жинау және өңдеу

Жерқонақтың тамыры мен сабағы дәрі болады. Көктем және күзде қазып алып, топырағын тазалап, тамыр шашақтарын алып тастап кептіреді. Кермек дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары

1. Бауырдың жедел қабынуына, сары типтегі бауыр қабынуына ем болады. 60 г. жерқонақты суға екі рет қайнатып, қайнатпасына 30 г. қара шекер қосып, қайтадан қайнатады да, 200 миллиграм қалғанда дәріге пайдаланады, 100 миллилитрден күніне бір рет ішеді.

2. Дизентарияға, ішектің, бауырдың, маңдай қуысының, жоғары тыныс жолының қабынуына 80 г. жерқонақ пен 240 г. бақбақты қосып, талқандап, бал араластырып, 9 грамдық оқ дәрі жасап, күніне 3 рет ішеді.

3. Қызба аурулардың сандырағына, қол-аяқтың құрысуына, шикан, сыздауық, сондай-ақ асқынған жараларына қолданылады.

Пайдалану мөлшері: 3-9 г. жерқонақтың құрамында мошлы қышқылы, ағаш майы, ағаш желімі қатарлы элементтер бар.

Жолжелкен

Бұл ұзақ жылдан бері өсіп келе жатқан өсімдік. «Бақа 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 формалы, қуашақ жемісі жарық қақпақты, тұқымы сопақтау қара 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 жасайды. 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.

♦ Ішек қабынғанда, 15 грамм жас жолжелкенді (кептірілгенінен 9 грамм) қайнатып, күніне екі рет ішеді.

♦ Несеп жолының және қуықтың қабынуына 9 грамм жолжелкен тұқымын, 15 грамм тікенді ұшқат гүлін, 9 грамм жүрек жапырақты, 6 грамм қызыл мияны суға қайнатып ішеді.

♦ Бүйректің жедел қабынуына 30 грамм жолжелкен шөбін суға қайнатып ішеді.

♦ Кеңірдекшелердің созылмалы қабынуына 90 грамм жолжелкеннің жас шөбін суға қайнатып немесе 9 грамм жолжелкен тұқымын сарғайғанша қуырып, талқандап, қайнаған күріш суына қосып ішеді.

♦ Жас жолжелкен шөбін жаншып, асқынған сыздауық, шиканға тартады.



Қалақай тамыры



Қалақай тамыры ащы дәмді, улы болады.

Ем болатын аурулары:

1. Мақау ауруына қалақайдың 12-18 г. кепкен тамырын суға қайнатып ішеді.

2. Қышыма бөрткенге қалақай тамыры мен қылша тамырынан 60 грамнан суға қайнатып, жараны жуады. 2-3 рет жуғаннан кейін сары су ағады, артынан тағы жуу керек.

3. Қан тасығанда аяқ-қол ұйығанда 30 г. қалақай тамырын суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: қалақай тамырынан 15-30 г. жапырақ және сабағынан 3-9 г. Қалақайдың құрамында А, В, С, дәрумендері бар.

Қара шегіртке

Балалар шыжыңына кептірілген қара шегірткені талқандап, қайнаған сумен бірнеше рет ішеді.

(10 тал ішу керек)

ҚҰЛАҚ АУРУЛАРЫ ЖӘНЕ ҚҰЛАҚҚАПТЫҢ ЗИЯНЫ

ҚҰЛАҚ – дыбыс өткізетін және қабылдайтын екі бөліктен тұратын есту органы. Сыртқы есту түтігі, дабыл жарғағы, ортаңғы құлақ қуысы, балғашық, төс, үзеңгі, шағын дыбыс қуысы, ұлу, евстахий түтігі сияқты бөліктерден тұрады. Сыртқы құлаққа: құлақ қалқаны, сыртқы есту түтігі, ортаңғы құлаққа: есту сүйекшелері жатады. Ішкі құлақта құлақ құрышы, онда сезімтал есту клеткалары мен вестабулар аппараты – тепе-теңдік органы орналасқан.

Құлақ аурулары сәбилер мен 10 жасқа дейінгі балаларда жиі кездеседі. Себебі олардың «евстахий түтігі» қысқа әрі тар болатындықтан, құлақ оңай бітеліп қалады. Сондай-ақ, бүгінде құлағы ауыратын, туа бітті есту қабілеті нашар балалар көптеп кездесетінін дәрігерлер жасырмайды. Олардың көбі дер кезінде дәрігерге қаралып, нақты диагнозын қойдырып, ем-домын алуды кейінге қалдыра беретіні өкінішті. Құлақ та адамның басқа мүшелері сияқты барынша мұқият назар аударуды қажет ететін органның бірі. Құлақ ауруы, естуінің нашарлауы түрлі жағдайлардан туындап және құлақтың әр түрлі бөлімдері қабынып ауырады. Сол кезде адам құлағы шаншып, қаңғырлап, естімей қалып, қиналады. Балалардың туа бітті есту қабілеттерінің зақымдану салдары әр түрлі болып келеді. Оған жүктілік кезеңіндегі ананың әртүрлі аурулары, олардың кейбір гормондық препараттар қабылдауы себеп болуы мүмкін. Мұның себептері өте көп.

Құлақ мүкістігі тамақ-мұрын бездерінің ұлғаюынан, бас сүйек жарақаттанғанда, ми қыртысы қабынса да, қан тамыры склерозға ұшырағаннан, суық тигеннен, тұмаудан, суға шомылу кезінде, бас-ми жарақатын алғаннан, бөгде зат кіріп кеткеннен, құлаққа құлық қатып, тесігін мүлдем бітеп тастағаннан да орын алып жатады. Мұрын мен мұрын-тамақ жолдары сырқаттанса, евстахий түтігі қабынуының салдарынан дабыл қуысына ауаның келуі қиындайды, дыбыс өткізгіштік бұзылады. Бұл қабыну ұзаққа созылса, ортаңғы құлақта жапсырма және тыртық пайда болады, құлақ көмескі естиді.

Жиі кездесетін құлақ аурулары

Ортаңғы отит балалар арасындағы



құлақ ауруларының ішінде ең жиі кездеседі. Қарапайым тілмен айтқанда ортаңғы құлақтың қабынуы. Ол көбіне балаға суық тигеннен пайда болады. Тұмау, қызылша, баспа сынды инфекциялық аурулардың асқынуынан дамиды. Себебі, жұтқыншақ пен құлақтың тоғысатын арнасы бір. Ол – «евстахий түтігі». Сондықтан да барлық инфекциялар, бактериялар, вирустар осы түтік арқылы құлаққа өтеді. Нәтижесінде түтік қабынады, ісінеді және шырышпен бітеледі. Ал бактериялар мен вирустар ортаңғы құлақтың қуысына жайғасып, өсіп-өне бастайды. Бұл ортаңғы құлақтың қабыну процесін тудырады. Қабынған құлақ солқылдап ауырады, дене қызуы көтеріледі (38-40С), мұрын бітеді немесе су ағады, түнгі ұйқы бұзылады, құлақтан ірің (бұлақ) ағады, дабыл қуысына ауаның келуі қиындап, дыбыс өткізгіштік қызметі бұзылады. Егер қабыну процесі біршама уақытқа созылса, ортаңғы құлақта жапсырма және тыртық пайда болып, құлақ көмескі еститін болады.

Созылмалы отит. Жедел ортаңғы құлақтың қабынуын дер кезінде емдемесе, арты созылмалы ауруға ұласуы мүмкін. Мұндай жағдайда ортаңғы құлақ қуысында желім сияқты қоймалжың сұйық жиналып, ол «евстахий түтігінің» тесігін бітеп тастайды. Саңылаулары бітелген мүшенің есту қабілеті нашарлайды, құлақ ауырады, бітіп қалғандай сезім пайда болады. Алайда созылмалы (секреторлы) құлақтың қабынуы тез әрі өз бетінше жазылып кетеді. Бірақ мұрынға

кілегей қабаттың ісінуін басатын арнайы дәрі тамызған дұрыс. Кейде ортаңғы құлақты қою сұйықтықтан тазарту үшін кішігірім ота жасауға тура келеді.

Құлақтың сыртқы қабынуы. Жасөспірімдер арасында сыртқы қабыну жиі кездеседі. Құлақтың сырттан қабынуы сыртқы есту түтігінің немесе құлақ жарғағы терісінің қабынуынан болады. Құлақ жарғағы терісінің қабынуына құлаққап та әсер етеді.

ҚҰЛЫҚТЫҢ ПАЙДАСЫ

Құлық (ушные серы) құлақты түрлі шаң-тозаңнан, микробтардан, түрлі инфекциялардан қорғап, шағын зақымданудан сақтап, оның құрғап кетуіне бөгет болады. Демек құлақты жиі шұқи беруге болмайды. Әсіресе, басына мақта оралған арнайы таяқшаларды қолданбаған абзал. Өйткені олар құлақ қалқанын ғана тазалауға қолайлы. Егер ішке көбірек кіргізіп жіберсеңіз, құлықты тіпті ары қарай енгізіп жіберуіңіз мүмкін. Сондықтан да, мұндай кезде құлақтың есту арнасын таза ұстауға көмектесетін арнайы тамшыларды пайдаланған дұрыс.

АЛҒАШҚЫ ЖӘРДЕМ

Құлақтың ауруларының дені түнде қозады. Шаншы, сұққылап, солқылдатып маза таптырмайды. Аурухана, дәріхана есігі жабық кезде ауруды басу үшін, дәкені сіріңкенің бойындай етіп, қиып, Левоми-

цитин спиртіне (0,25%) малып аламыз. Спирт сіңген дәкені құлақтың сыртқы жағына қоямыз. Осы емді күніне 2-3 рет қайталаймыз. Бірақ, құлаққа құюға болмайды. Күйдіріп жіберуі мүмкін. Құлақ жылуды жақсы көреді. Сондықтан ауырып тұрған құлаққа жылытатын спиртке не кез келген майға малынған мақтаны салып қойыңыз. Ал 1 жастан асқан балаларға Ципромед дәрісін сыртынан қолмен жылытып, күніне 4-5 тамшы, мұрынға Проторгол (2%) деген дәріден 4-5 тамшы тамызамыз.

Бұл әрине алғашқы көмек үшін ұсынылған ем шаралар. Қандай жағдай болмасын құлақты өз еркімен емдеуге болмайды. Себебі құлаққа бактерия, вирустар түсіп, құлақ қуысын қабындырады. Сөйтіп, есту қабілетінің төмендеуіне әкеп соқтыруы мүмкін.

Ана сүті иммунитетті күшейтетін, ағзаны түрлі дәрумендермен толықтыратын табиғи тағам әрі дәрі саналатындықтан баланы мүмкіндігінше омыраудан шығармау керек. Ортаңғы құлақ инфекциясын, құлақ қабынуларын болдырмайтын да осы ана сүті. Әсіресе, алты айға дейінгі балалар тек омырау сүтімен тамақтануы қажет.

ҚҰЛАҚҚАПТЫҢ ЗИЯНЫ

Су бетіне тас лақтырғанда түскен жерінен бастап су ығысып, ойыс пайда болып, су дөңгелек сақина пішінді өркеш түрінде тарайды. Бұл – толқындық қозғалыс. Тура осы көзбен көргенді кеңістікте, яғни ауада біз дыбыс таралуын көз алдымызға елестетуімізге болады. Дыбыс дегеніміз – тербеліс жиілігі. Ауасы жоқ бостықта тербелісті жеткізетін зат бөлшектері жоқ болғандықтан дыбыс тарала алмайды. Дыбыс біздің құлағымызға ауа арқылы жетеді.

Дыбыс дБ – Децибелмен өлшенеді. Пойыздың даусы – 80 дБ, айқай-шудың даусы – 70 дБ, сыбырлау – 30дБ, сағат тілінің соғуы 1-30 дБ, зымыранның ұшу кезіндегі дыбыстық күші – 140-190дБ, найзағайдың дыбысы – 100дБ, адам құлағының ең төменгі дәрежесіндегі қабылдау мүмкіншілігі – 10 дБ, құлақтың орташа ауыртпалықты сезінуі 130 дБ аймағында, одан артық айқай-шу адамға кері әсерін тигізеді. Ал дыбыс қаттылығы 180 дБ-дан жоғары болса, онда адамның құлақ жарғағы зақымданып, саңырауға айналады.

Адам құлағына жағымды дыбыстар: классикалық, ұлттық музыка, жапырақ сыбдыры, өзен суының сылдыры, құстардың дауысы, судың сәл шалпылдауы. Адам құлағына жағымсыз шулар: өнеркәсіп, көлік, даңғаза музыка.

Құлаққапқа келетін болсақ, айналадағы өзге адамдардың мазасын алмай-ақ, өзіне

қажетті музыка, аудиокітап тыңдап, кино көріп, шет тілін үйренгенде оның қажет екені анық. Қазір құлаққапты жас та жасамыз та киеді. Оның пайдасы мен қажеттілігінен бөлек, қауіпті әрі зиянды жағы барын да ұмытпаған жөн.

Табиғатында құлақ тыныштықты қалайды. Ал құлақтағы құлаққап күні бойы «тарс-тарс» етіп, бұл дауыстар құлақтың жүйке тамырларына әсер етеді. Кейін құлақта бітпейтін шуыл пайда болады. Осылайша, құлақтың қызметі бұзыла бастайды. Құлақтың қызметі бір күнде емес, бірте-бірте нашарлап, күндердің күнінде есту қабілетінен айырылады. Заманауи техникалық құрылғылар отаны Жапонияда құлаққаптың «тамшы» аталатын (құлаққа кіріп тұратын) түрін зияндылығына байланысты шығару тоқтатылған. Мұндай құлаққап, құлақтың ішкі органдарына кері әсерін тигізіп, орталық жүйке жүйесін зақымдайды. Сондықтан қажет болған жағдайда құлақты тұтас жауып тұратын түрін алу керек.

Дәрігерлер күніне 3 сағаттан артық құлаққап пайдаланған адамның есту қабілеті әлсірейтіні былай тұрсын, музыка мен сыртқы дауысты қатар тыңдаудан артық салмақ түсетін жүйке талшықтары тез тозатынын айтады. Жүйелі түрде құлаққап кию қан қысымын көтеріп, бас ауруына шалдықтырады, байқампаздық, жылдамдық қабілеттері төмендеп, күйгелектік басады.

Сондай-ақ, көшеде не көлік ролінде келе жатып, естімей қалып жол-көлік апатына ұшырап жатқан туралы да, естіп-көріп жатырмыз. Құлақты бітеп алып, оқшаулану, өз әлемімізге жүріп өзгелердің мазасын алмаймын, не болмаса өзгелерде нем бар деп тар деңгейде ойланып ұзақ уақыт бойы құлаққап шешпедің зиянды тұстарын есте сақтаңыздар. Балалар мен жасөспірімдерге де үнемі ескерту жасауды ұмытпаңыздар!

ҚҰЛАҚ АУРУЛАРЫН

Шығыс-Тибет ЕМІ бойынша дауалау

АРҚЫЛЫ НӘТИЖЕЛІ ЕМ АЛУҒА БОЛАДЫ

ЕМ БАРЫСЫНДА ИНЕ ҚОЙЫЛАТЫН БАСТЫ НҮКТЕЛЕР:

- 1) TR17 – И-фэн
- 2) VB20 – Фэн-чи
- 3) VB2 – Тин-хай
- 4) TG19 – Тин-чун
- 5) TR21 – Эр-мэн

Жанна ИМАНҚҰЛ
Дәурен НҰРМҰХАНОВ
Төреғали БАТЫРХАНҰЛЫ

КӨЗ НЕ ҮШІН ЖАСАУРАЙДЫ

Жасаурау–жастың көп болуы деген сөз. Мұндайда көз үнемі жасаурап тұрады немесе сәл тітіркенсе-ақ жас ағып, тоқтамайды. Жасаурап тұрудың себептері мыналар:

Бірінші, қабақтың қалыпсыздығы.

Қалыпты жағдайда қабақтың құрылымы мен қозғалысы адам көз жасының қалыпты қозғалысын және мұрын қуысына өтуін қамтамасыз етіп тұрады. Қабақтың бет нерв жүйесі жансызданып, қабақтың жабылуы мен ашылуы қалыпты болмаса, көз жасаурап тұрады.

Екінші, мұрын ауруы. Мұрын қабынуы, мұрын сыртқы жарақаты, мұрын түймешігі, мұрын шершеуінің қисаюы немесе мұрын қуысы өспесі, т.б. себептерден жастың жолы бітеліп немесе тарайып, жасаурап тұру пайда болады.

Үшінші, жас жолы қабынып, оны тарайтады немесе бітеп алады.

ҚОБАЛЖУ НЕМЕСЕ КӨҢІЛ -КҮЙДІҢ ТҰРАҚСЫЗДЫҒЫ

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

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

Қобалжу көбінде үрейленуден, зорығудан туындайды.

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

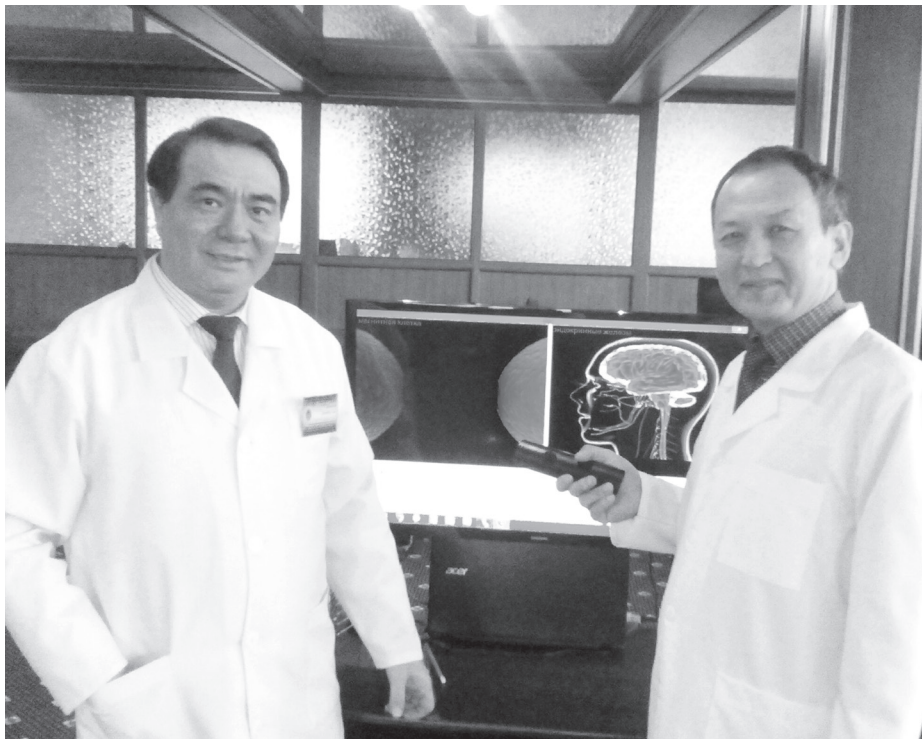
ЖАСАН – ҰСТАЗ

Ұстаз ұғымының мағынасы өте терең. Ұстаз болу үшін жомарт жүрек, жалынды жігер керек. Ұстаз – ол шәкірттің өкіл әкесі, шәкіртін қанаттыға қақтырмай, тұмсықтыға шоқыттырмай дұрыс жолға бастаушы. «Өз уақытын аямай, өзгенің уақытын аялау» арқылы жүрек жылуын, мейірім шұағын, адамгершілік ұлылығын, білім нәрін дарытушы. Жасан Зекейұлы дәл осындай үлкен жүректі, мейірімді, адамгершілік қасиеті мол адам. Оның бойындағы атадан дарыған адами қасиеттері бірден көрініп тұрады.

«Мен академикпін» деген талай оқымыстылардың алдында болдым. Солардың бір де біреуі менің ізденісімді қолдамады. Ал Жасан Зекейұлы менің бастамамды бірден қолдап, өзі де ақыл көңесін қосып, қамқорлығына алды.

Осылайша, Жасан Зекейұлы ғылыми жол көрсетіп, әрі демеушілік жасап «Арбат» және «Айбат» деп аталатын құрылғы ойлап таптық. Бұл құрылғылар адам ағзасындағы магниттік жасушаларды күшейтіп, гормондарды реттеп, ағзаны жасартады. Бұл әлемде теңдесі жоқ жаңалық болып танылды. «ARBAT» және «AIBAT» жасарту аппараттарын пайдаланған әрбір адам салауатты өмір салтын ұстауға, күнделікті тіршілікте салмақты, мейірімді болуға тырысады. Енді осы жаңалық Нобель сыйлығына ұсынылмақ. Мен басымнан өткен жағдайдан соң академиктерді зерделі және зердесіз академиктер деп екіге бөле қарайтын болдым. Зерделі адам сөнің бойындағы қабілетіңді айтқызбай-ақ сезетін сұңғыла болады. Мысалы қарапайым ғана мысал келтірсем, Жасан Зекейұлы біздің кабинетке кірмес бұрын жөткірініп, «мен келе жатырмын» дегендей дыбыс береді. Бұл – мен кіргенде «ыңғайсыз жағдайға қалмасыншы» деген ізгілікті адамның іс әрекеті.

Бір үзім нан жесе жартысын бөліп беретін ақжүрек адамның



**«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының
бас директоры, медицина ғылымдарының докторы, профессор
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ және шәкірті психолог маман Төреғали БАТЫРХАНҰЛЫ**

жасаған адамгершілік әрекеттерін кейбіреулер қызғанып та жатар. Адамгершілік қасиет қанмен келетін, тұқымнан берілетін, ақшамен сатып ала алмайтын құндылық. Өз бойларында осындай асыл қасиет болмаған соң олар, пендешілікке барып жақсыларды қаралап, жамандарды даралап, халықты адастырады.

Кімнің тарысы алтын болса соның тауығы болып шақыратындар көбейді. Ұлттық рух, ұлттық намыс деген аяққа тапталып, ардан безген қазақтар көбейді. Міне осындайлармен күресетін, ұлттың жанашыр қорғаны болатын көсемдеріміз бен шешендеріміз. Жасан Зекейұлы сондай үлкен жүректі, елін, жерін шексіз махаббатпен сүйетін азаматтардың бірегейі.

Мен Жасан Зекейұлын ұстазым болған соң мақтап отыр деп ойламаңыз. Оның бойындағы ұлттық рухты, ұлттық намысты көрген соң

айтып отырмын. Жасан секілді жеті қазақ болса қазақтың рухы биіктеп абыройы асқақтайтынына көміл сенемін. Біз келешек ұрпағымызды тек ұлттық рухпен, салт-дәстүрімізбен тәрбиелегенде ғана ешкімнің жетегіне еріп кетпей, мәңгілік ел бола аламыз.

Білім-ғылымды бағалай білетін, адамгершіліктің нұрын төккен дәл Жасан Зекейұлындай ұстазды, ғалымды жолықтырғаным – жолымның болғаны деп ойлаймын.

**ТӨРЕҒАЛИ
БАТЫРХАНҰЛЫ**





ЭКОНОМИКА

республикалық апталық газет

№31(465)

4-10 тамыз. 2016 жыл

Это учёный и сердце золотое



XI век-это век стремительно развивающейся науки и техники, вследствие которого трудности жизни сказываются не на физической силе, а на уме и сердце человека. И поэтому озабоченность за здоровье человека изо дня в день возрастает. Особенную тревогу вызывают загрязнение окружающей среды, повседневная суета, суматоха городской жизни, которые способствуют возникновению нервных болезней, повышению уровня артериального давления. Болезни, чем некогда страдали старики, ныне «принялись» за молодых. И в такой период развития нашего общества востребованы врачи и среди них в особенности квалифицированные, конкурентоспособные специалисты-медики.

Жасан Зекейулы, доктор медицинских наук, профессор, академик обратил на себя внимание коллег и пациентов отменным профессионализмом, высокой культурой и милосердием по большому счёту. Известный в республике врач, чьё имя вызывает в людях чувство большого уважения и доверия. Добрая слава о нём перешагнула пределы Казахстана.

Медицинские услуги высокого качества, оказываемые населению Центром Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай», основанным Жасаном Зекейулы на благо соотечественников, стали вполне доступными для простых людей. Центр «Жас -Ай» фактически стал для горожан, живущих на зарплату, и селян, рассчитывающих на живность в подворье, стал незаменимой лечебницей, ныне где такую найдёшь... Это такое достижение, согласитесь, оно не каждому дано. Одного знания тут

недостаточно, надо, чтобы тобою двигало чувство великой любви к Родине, к народу. В этом плане он не только и не столько

большой учёный, но и подлинный патриот своей страны. Об этом было написано в государственных изданиях, говорилось на теле-и-радиопередачах.

Жасан Зекейулы, вносящий большой вклад в благородное дело укрепления народа, достоин какой бы то ни было награды.

На этот раз он удостоен Благодарственного Письма Елбасы.

От имени Организации Объединённых Наций, в состав которой входит 193 государства, ему вручён Международный орден «Знак Почёта». В мире до этого лишь 180 чел. было представлено к этой награде. Мы в свою очередь воспринимаем эту награду как высокую оценку труда Жасана Зекейулы.

Престижный нагрудный знак, окаймлённый бриллиантами 27 карата, нашёл своего достойного владельца. Советник комитета по правам человека ООН, генерал-майор Абен Нурманов и директор комитета по наградам вышеназванной организации Гуля Иманкызы вручили Жасану Зекейулы орден «Знак Почёта».

Жасан Зекейулы - настоящий интеллигент, всегда придерживающийся моральных ценностей, для него не пустой звук – самоуважение и уважение к другим людям, в том числе людям, слабым, беззащитным. Это один из тех личностей, кто своим творчеством организует духовное измерение жизни.

Игла избавила от инсульта

Онайбай Набиев, житель г. Форт-Шевченко в Мангистауской области, размышляет: «Считай всю жизнь работал водителем автобуса, заботился о семье, ставил на ноги детей. Сами, видно, знаете, как трудно работать с людьми. День-деньской сидишь себе почти неподвижно за рулём, доставляешь

пассажиров куда следует. Движение общественного транспорта определяется чётким графиком, часто попадаешь в «пробку». Ну, тут и нервы сдают: так пристрастился к сигаретам. Надо же поначалу самому успокоиться, потом нужно в людях стимулировать хорошее настроение, а иначе как... Ведь приходится держать ответ перед руководством и за недовольство пассажиров. При такой жизни в возне, суете житейской и здоровье стало «напоминать» о себе. В 2010 году инсульт хватил меня. Потерял дар речи, судорогой свело руки, ноги. Бог весть, сколько раз приходилось обивать пороги невропатологов – и без результатов. Ходил и в центр, где лечат иглоукалыванием. Да без толку. Говорят же в народе: надежда умирает последней. Надо жить. Я ещё и детям нужен.

Сижу дома перед компьютером, решил ползать ползать по Интернету и внимание задержал на сообщении о работе Центра Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай», тут и получил вроде полную информацию. Ознакомлен с руководителем Центра «Жас-Ай». Оказывается, Жасан Зекейулы-врач, профессионал, профессор, академик, кавалер Международного ордена «Сократ». Узнал, что он сколько тяжёлых поставил на ноги. Появилась надежда: Бог даст, и мне повезёт. Прочитал в нескольких номерах газет и справился, что он обладает свойствами целителя, переданными ему от деда, в своё время врачевавшего людей, и ставит точный диагноз, держа руку на пульсе. Обрадовался.

И вот я здесь, в Центре Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай», прохожу курс лечения. Представляете, я уже говорю свободно, руки, ноги в движении.

Положение со здоровьем улучшилось. Лечение здешним доволен. На одном из приёмов у Жасана Зекейулы и спрашиваю:

- Почему там, в центре иглоукалывания, где я лечился, не было таких результатов, как здесь.

Он отвечает:

- Они не ставили иглы на нужной точке.

Слушал Онайбая Набиева и думал о Жасане Зекейулы: это врач от Бога, врач по призванию. Очевидно, поэтому он смотрит на всё с горных вершин этики. Это человек чёткой эстетической координаты, мыслящий глобально, действующий локально. И свет своих учителей, некогда оставивших этот мир, он носит в себе.

Таков моральный, эстетический и интеллектуальный облик Жасана Зекейулы, посвятившего себя благородному делу по сохранению и укреплению здоровья людей.

Сейтзада Асембеков-
культуролог



Қазақта «адам көркі шаш» дейтін әдемі мақал бар. Ата-бабамыз шашта қасиет бар деп, оны жерге тастамай қадірлеп келген. Ұлтымыздың бұл ырымының да өзінідік ғылыми негізі бар болса керек. Ғалымдардың зерттеуіне қарағанда шаштың ғаламдық энергияны үздіксіз қабылдап тұратын қуаты бар екен. Яғни шаш қоршаған ортамен хабарласып тұратын антенна рөлін атқарушы. Ендеше қазіргі адамдардың, әсіресе, жастардың шашының мезгілсіз түсуі мен ағаруы неден?

Шашта ғаламдық энергияны қабылдау қасиеті мен қоса есте сақтау қабілеті бар екенін де ғалымдар дәлелдеп отыр. Олардың пікіріне сүйенсек ұзақ уақыт күйзеліске ұшырап, соның салдарынан нервтік қозуға тап болған адамдар бірден шашын қидырып тастағаны абзал. Себебі шаш өткен жағдайдың адам миында қайта жаңғыруына себепші болатын болса керек. Мұндай сезімталдыққа әсіресе шаштың ұшы өте қабілетті екендігі анықталған. Сондықтан бабаларымыздың шашты барныша қадірлеп, қиған шашты жерге тастамайтындығы тегіннен тегін емес сияқты.

Есте жоқ ескі замандарда қазақ ұлтын құрайтын рулардағы еркектердің де шаш қоятын салты болыпты. Әр тайпаның шаш қою үлгісіне қарай рулар бір-бірінен өзгешеленіп отырады екен. Сол салттың бүгінге жеткен сарқыны іспетті халқымыз ұл балаға ержеткен соң айдар, тұлым не кекіл қойып, мұны үлкен ырым ретінде атап өтеді. Ал қыз балалардың көркін тек шашпен ғана бағалаймыз. Салтымызда әйел адамдардың шашын қию олардың өмірін қиюмен тең болған. Бұдан қазақ халқының шашты қаншалықты қадірлейтінін аңғаруға бо-

лады.

Бүгінгі күнде заман ағымына сай батыстық үлгіде шаш қою кез келген адамның әдетіне айналды. Сәбилерімізді сүйкімді етіп көрсететін, тұлым да, кекіл де біртіндеп жоғалып барады. Ересектер арасында түрлі химиялық қосылыстарды пайдаланып, шашты өртүрге бояу әйел адамдар түгілі еркектерге дейін жалпыласты. Тіптен жас талғамай бояу салтқа айналды десек артық айтпаймыз. Бұл бояулардағы химиялық элементтер бастағы ұсақ қан тамырлар мен нерв жүйелерін күйдіріп жанысыздандырумен қатар шашты біртіндеп қуатсыздандыратынын біреу білсе, біреу білмейді. Зянды шаш бояулардың әсерінен құйқасын күйдіріп, шашынан айырылғандар да қаншама. Осындай себептердің салдарынан шаш түсу ересектермен қоса жастардың арасында да белең ала бастады.

Жасөспірімдер мен жастардың шашының көп түсуінің тағы бір себебі экологиялық қышқылды жаңбырда үнемі жалаң бас жүру мен кей жағдайларда ауыр соққының салдарынан бастан жарақат алуы. Бастан ауыр жарақат алу мидың ұсақ қан тамырларын зақымдап, нерв жүйелерін бүлдіреді, баста қанның қалыпты айналысын тежеп, соның салдарынан ми клетка-

ларына қоректік жетіспейді де шаштың қалыпты өсуі баяулайды. Тіпті таз болып қалуы да мүмкін. Бұл шаш түсуге тек сыртқы факторлардың әсері ғана.

Негізі шаш түсу адам ағзасындағы қалыпсыздық пен ауыр психикалық күйзелістен, шаш түбінің (құйқаның) артық майласуынан да болады екен. Жалпы, ішкі секрециялық бездерің әсерінен болатын шаш түсу көбінде 20 жасқа жетпей басталады. Әдетте адамдардың шашы күніне 150 тал мөлшерінде түсіп, қайтадан толықтанып отыруы керек. Егер шаштың түсуі бұл мөлшерден асып кетсе онда шаштың қалыпсыз түсуіне жатқызуға болады. Ерте түскен шаштың орны алғашында жаңа шаштармен толығып отырғанымен кейін келе жаңа шаш бұйраланып, қуатсызданып қысқара береді. Уақыт өте келе мүлде шықпай қалады. Бұл белгілер көбінде 30 жастан асқан ересек адамдарда болады.

Орта жастағылар мен қарттардың шашының ағаруы физиологиялық қалыпты қартаюға жатады. Медицинада жастар мен жасөспірімдердің шашы ағарса, бүйрек қуатының төмендегендігінен болады деп қарайды. Ал шаш тез арада молынан ағарса, бауыр ауруының, туберкулез, асқазан, ішек ауруы, қан аздық,

Шаштың ағаруы

артерияның қатаюы сияқты аурулардың әсерінен болады екен. Ақ таңлақ, теңге қотыр, таз ауруы сияқты тері аурулар себебінен де шаш ағарады. Шаштың ағаруымен қоса, шаштың шектен тыс қараюы да қалыпты жағдай емес. Ғалымдар шаштың тым қарайып кетуі немесе өте қара емес шаштың аяқ астынан қараюы рак ауруының белгісі екендігін дәлелдеп отыр.

Шаштың түсуі

Қалқанша без секреция қызметінің қалыпсыздығы мен денеде темір құрамы жетіспеуден болатын қан аздық жүрек қағуды тездетіп, асқа төбетті азайтып, шашты түсіреді. Қатты тітіркену, рентгенге артық түсу мен дәрумен А, В1, В6 жетіспесе де шаш түсе бастайды. Майлы тері қабыну, нерв сипатты тері қабыну аурулары мен босанғаннан кейін қоректік жетіспеген әйел адамдарда да шаш көп түседі. Сонымен қатар мерез, тілме, ми қан тамырын қан кернеу сияқты дерттерге шалдыққан науқастар мен балшықтопырақпен көп айналысқан адамдардың да шашы оңай түседі екен.

Қазіргі медицинада таз ауруы – жүйке жүйесінің, симпатикалық жүйе мен эндокрин бездерінің, гипофизарлы бүйрек без жүйесінің қызметінің қалыпсыздығы әсерінен болады деп қараса, халықтық қазақы емде төбеде дөңгелек немесе сопақша ойдым пай болып, шеті айқын білініп, шаш түскен жердің терісі аман, шаштың шығар көзі анық болса, теңге қотыр (таз) ауруы деп атайды. Бұл – көбінде рухани жақтан шектен тыс күйзелуден пайда болатын дерт.

Адамдар арасында соңғы кездері жиі кездесетін шаш түсудің түрі андрогенетикалық түрге жатады екен. Сүзек, безгек сынды денеде жоғары қызу пайда қылатын аса жұқпалы дерттердің әсерінен болатын шаш түсу симптоматикалық түрге жатса, атрофиялық тазға көбінде әйел адамдар шалдығады. Ал еркектерде жиі кезігетін шаштың маңдай мен төбеден бастап тақырлануы себореялық қасқалық. Әйел адамдар үшін шаштың шүйдеден бастап түсуі атрофиялық таз болуға тән. Егер әйел адамдарда шаш көптеп түссе, немесе ойдым-ойдым түссе, бұл гормон секрециясының ауыр дәрежеде тосылуынан болуы мүмкін. Бұл кей кезде жас әйелдерде де кездеседі. Дер кезінде емделмесе, бедеу, жатыр рагі, омырау ауруларына шалдықтыруы мүмкін. 50 жастан асқан әйелдердің шашының молынан

түсуі денедегі аталық гормон секрециясы мен аналық гормон секрециясынан бұзылуынан болады.

Негізі, шаштың қалыпты өсуі мен формасының өзгермеуі адам денсаулығының дұрыстығына тікелей байланысты. Сондықтан шаштың сұйылуы, ерте таз болу жазылмайтын дерт емес. Адам ағзасындағы өзгерістерден болатын мұндай ауруларды емдеп жазу жүздеген жылдар бойы шығыстық медицинаның тәжірибесінен өткен. Ғалымдардың шашы жоқтарға қарағанда, шашы барлардың анағұрлым көп өмір сүретіндігін дәлелдеуі де тегін емес сияқты. Себебі шаштың көптеп түсуі адам ағзасының дерттенуінен басты белгісі.

Шаштың құрамы

Адамның шашы өте сезімталдығымен қоса нәзік келеді. Олар құрғақ шаш, қалыпты шаш, майлы шаш болып үшке бөлінеді. Шаштың түсуі мен қуаттылығы тұқым қуалаушылыққа да байланысты. Қайратты қара шаштар жуан болады. Олардың диаметрі 0.07мм. Ал жіңішке шаштардың диаметрі 0.04мм айналасында. Мұндай шаштардың түсі көбінде сарғыш қуатсыздау әрі құрғақ келеді. Орташа жуандықтағы шаштың диаметрі 0.06 мм, түсі қара не қоңырқай болады. Ғалымдар шаштың түсіне қарай адамдардың мінез-құлқын болжауға болатындығын да дәлелдеген. Мысалы, Қара шаштылар – өрт мінезді, қайратты адамдар. Шашінің реңі қоңырқай адамдар – пысық, жеңіл мінезді, сезімтал, ойы мен көңіл-күйін жасыра алмайтындар, сары, қызғылт шашы бар адамдар ізденімпаз, қу, кек сақтағыш және көпшіл деп қарайды екен.

Жер бетінде жасап жатқан әр адамның басбармағының бедері бір-біріне ұқсамайтыны сияқты, әр адамның шаш құрамы да бір-біріне ұқсамайды. Шаштың құрамының ұқсамауына қарай оның күтімі де әртүрлі. Өкінішке орай бүгінгі күнде шаш күтуге арналған сабын, шампуньдардың (сусабын) барлығы да химиялық қосылыс. Бұлар бір адамның ағзасына жақса, келесі бір адамға жақпай жатады. Ерте кездері қазақ халқы сахар және адыраспан шөптерін қайнату арқылы қара сабын жасап соны пайдаланып шашын ағын суға жауатын болған. Себебі табиғи өсімдіктердің күлінен даярланған сабындар шашқа да, нерв тамырларына да залалсыз. Ертеректе ел аузына ілініп, сұлу атанған қазақтың қыздары шашын айранмен жуған деседі. Айранмен жуылған шаш қуаттанып, қараяды екен. Шаш күтудің мұндай байырғы түрлерін қазіргі кезде қалалы жерлерде қолдану мүмкін

болмайтындықтан шаштың, құрғақ майлылығына қарай істететін сабындарды дұрыс пайдалана білу керек. Ас-суды баптап, дұрыс тұтыну, темекі тартпау, балық, бұршақ, қара күнжіт сияқтылармен көбірек азықтану, бас уқалау әдісін қолдану және шаш түсірмейтін дәрі ішіп тұрған дұрыс. Бастысы жалаңбас жүруден сақ болу керек. Бұл ислам қағидасына сай жүруге әрі қазіргі күнде шашты зиянды сәулелерден қорғау үшін де пайдалы.

Шығыс-тибет медицинасы бойынша бастың шашты бөлігіндегі қан айналысты жақсарту шаштың түсуі мен сұйылуын емдеудегі алғашқы басқыш. Тибеттік тәсіл бойынша жүре пайда болған таз ауруын емдеу, түрлі себептермен жансызданған немесе жұмыс істеуін тоқтатқан нерв жүйелері мен жасушаларды алтын инеге төмен қуатты электір тоғын жалғап, тітіркендіру арқылы олардың жұмыс істеуін қалпына келтіруден басталы.

Шаш түсуді емдеуде мына нүктелерге ине қондырылады:

А-шы-шуе	Өнь-мәй-шуе
Фыңь-шы-шуе	Шыңь-фа-шуе
Шнь-шу-шуе	Сөнь-ин-жяу
Шаңь-шиң-шуе	И-миңь-шуе
Вай-хуи-шуе	Тәй-яң-шуе
Тоу-уи-шуе	Уи-яу-шуе
Сы-шнь-суңь	Сы-жу-коңь
Жиң-мнь-шуе	
Тай-ши-шуе	

Мамырбек ТӨКЕШ

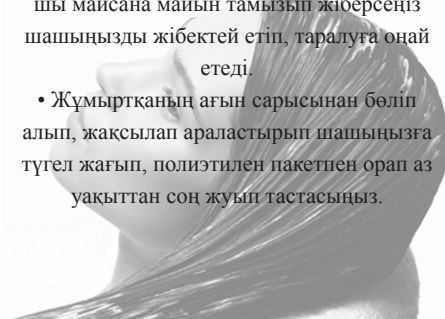
КЕРЕК КЕҢЕС

- Айранмен жуыңыз, айран шашыңызды табиғи қалпында сақтаумен қатар қалындатады.

Пияздың қабығын тастамай, бір уысын суға қайнатып алып, сүзіп алып тастыңыз да су суыған соң жуған шашыңызды соңында шайыңыз.

- Шашыңызды жуып болғаннан кейін, соңында шаятын суыңызға бір-екі тамшы майсана майын тамызып жіберсеңіз шашыңызды жібектей етіп, таралуға оңай етеді.

- Жұмыртқаның ағын сарысынан бөліп алып, жақсылап араластырып шашыңызға түгел жағып, полиэтилен пакетпен орап аз уақыттан соң жуып тастасыңыз.



Жатыр миомасы жамайтын дерт емес

Адамдардың білім өресін жетілдіру мен қоғамдық тұрмысн жақсарту жолындағы ғасырдан ғасырға жалғасқан ұлы мақсатта, әйел адамдар да еркектермен қатар ауыр міндеттер атқарып келеді. Отбасылық жұмыстардан бөлек, қоғамдық ауыр міндеттерді қатар атқару, тәулік бойы қызметте отыру, демалыстың аздығы олардың жүйке жүйесі мен денсаулығына айтарлықтай зиян келтіруде.

Сондай-ақ түрлі биотехнологиялар арқылы қатырылған дайын азықтарды жиі тұтыну, ортаның ластануы, компьютер мен өзге де электрлік құрылғылардан шығатын зиянды сәулелердің әсері, дәрі-дәрмектерге тәуелділік, қала тұрмысында болатын ауыртпашылықтың барлығы әйел адамдардың денсаулығын құртатын басты себептер болып отыр. Нәтижесінде олардың әртүрлі ауыруларға шалдығу көрсеткіші әлем бойынша жыл сайын артып келеді.

Соның бірі әрі әйелдер арасында жасарып бара жатқан миома дерті. Дәрігерлер бұл аурудан артық салмақпен жүретін әйелдер жиі зардап шегеді дейді. Сонымен бірге, экологиялық жағдайы да үлкен рөлді атқарады екен. Гормоналды теңгерімсіздіктің де маңызы зор. Жалпы, миома – организмде бұлшық ет тінінде пайда болатын қатерсіз ісік дегенді білдіреді. Бұл дерт негізінен жасы 30-дан асқан әйелдерде жиі кездеседі. Ауыру асқынған жағдайда жатырда бұлшықет түйіндері біртіндеп ұлғайып, жатырдан

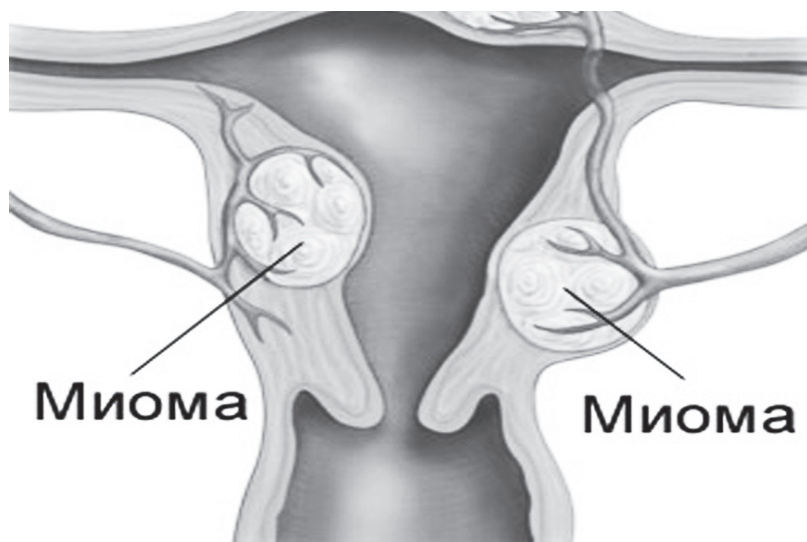
жүйесіз қан кетулер байқалады. Миома көбіне үш бағытта еседі: жатыр қуысына қарай, жатырдың сыртына қарай және жатыр қабырғасына. Әрбір ісіктің әсері оның қай жерге өсуіне, көлеміне байланысты әртүрлі болады. Егер ісік қуыққа және тік ішекке қарай өссе, осы ағзалар қысылып, олардың қызметтері нашарлайды. Бұл ісіктер баяу өседі. Миоманың кесірінен толғақ кезінде ауытқулар болады да әйелдің табиғи жолмен босануына кедергі келуі мүмкін. Ол жатырдың мойнына немесе төменгі бөліктерде орналасса, механикалық тұрғыдан біраз қиындық тудырады. Мұндай кезде көп жағдайда ота жасау арқылы алып тастауға тура келеді. Миома гормоналды препараттармен жақсы емделеді, бірақ әйел босанғаннан кейін немесе климакс басталған соң ол қайта пайда болуы мүмкін. Сондықтан дерт кезінде дәрігердің көмегіне жүгіну науқас үшін пайдалы. Медицинада миоманы салалы ет тінінен, яғни жатыр, асқазан, ішек, тері етінен өседі деп қарайды. Мұны лейкомиома десе, көлденең жолақты еттен қаңқа,

жүрек етінен өсетін түрін – рабдомиома деп атайды.

Асқазан және ішек лейкомиомасы мен рабдомиома өздігінен анық байқала бермейді, тек операция кезінде кездейсоқ көрінеді. Өте сирек жағдайда (ісік түйіндерінің тез қарқынмен өсуі) қатерлі ісікке ауысуы мүмкін. Миоманың түрі көп, өте жиі кездесетін түрі – фибромиома (лат. fibra – талшық). Бұл жатырдың сыртқы сіңір қабығының астыңғы жағында болады. Фибромиома кезінде әйелдің ішінің төменгі бөлігінде ауырсыну сезімі байқалып, жатырдың көлемі ұлғаяды (кейде бірнеше кг болуы да мүмкін). Өзақ уақыт қан кетіп, бұл жағдай анемияға әкеп соқтырады. Қуықты, жамбасқа келетін қан тамырлар мен жүйке талшықтарынан ісік басады.

Жатыр миомасы жыныс мүшесінің қызметінің бұзылуынан, әйел организмінде эстроген гормондарының қалыптан тыс бөлінуінен болады. Ісік 30-дан асқан әйелдерде пайда болып климакс мерзіміне дейін өсе беруі мүмкін. Кейде (өте сирек) климакстан кейін ісік өздігінен кетіп те қалады. Миоманы негізінен ультратрадыс әдісімен анықтайды. Миомаға шалдыққан әйел дәрігердің бақылауында болып, жылына 3-4 рет медициналық тексерістен өтіп тұруы қажет. Егер ісік ұлғая берсе, хирургиялық операция жасалады. Өкінішке орай соңғы кезде аталмыш дертпен ауыратын адамдар қатары көбейіп келеді. деген терминді жиі еститін болдық. Өйткені, әйелдер арасында аталмыш ауру кең тарай бастаған. Алдымен, жатыр миомасы деген қандай ауру, оның алғашқы белгілері әйел ағзасында қалай көрініс береді? Осыған тоқталайық.

Жатыр миомасы, бұрын 30-40 жас аралығындағы нәзік жыныстыларда көп кездесесе, қазір жастар арасында да бұл ауру белгісі байқалған. Кез келген әйелге мұндай диагноз қойылғанда, қорқып кетуі мүмкін. Және бұл заңды да. Өйткені, жатыр миомасы – жатырдағы ісіктің бір түрі. Бірақ ісіктің қатерлі емес түрі. Сондықтан емі бар аурудың атын естігенде, үрікпей, оны емдеуге бірден кіріскен жөн. Оның



азыл-



Жатыр миомасын қалай емдеуге болады?

Егер миома еш белгісіз дамиды болса, онда ісіктің көлемі үлкен болмайды. Яғни әйел ағзасына қауіп туғызбайды. Ал, ісік тез өсіп, дамиды болса, оның көлемі бір жыл немесе одан да аз уақыт ішінде бес апталық жүктіліктің белгісін көрсетеді. Бұл әйел үшін өте қауіпті. Мұндай жағдайда хирургиялық операция жасату қажеттілігі туындауы да мүмкін. Сондай-ақ миоманың даму барысын бір ғана хирург дәрігердің бақылағаны дұрыс. Өйткені, ісік көлемін жіті бақылауда ұстап отырған дәрігер ісіктің өзгерісін бірден байқайды. Емдеу жолын да сол дәрігердің өзі шешеді.

Медикаментозды тәсіл арқылы да ісікті қайтаруға болады. Дегенмен жағдай асқынып тұрса, ісікті ота арқылы алып тастау керек. Жатыр миомасын емдеудің тағы бір тәсілі – шығыстық емді қолдану. Соңғы кезде медицинаның бұл түрі отасыз емдеуде үлкен жетістіктерге жетіп отыр.

үстіне, миоманың өсуі де баяу. Сондықтан отасыз-ақ емдеуге болады деген сөз.

Әлі күнге миоманың пайда болу себептері дәл анықталған жоқ. Дегенмен дәрігерлер бұл жасанды түсіктің, етеккір циклінің бұзылуы, гормондық бұзылу, сондай-ақ жүрек-қан тамыр жүйесі аурулары мен қаназдық, тұқымқуалаушылық, семіздікпен байланыстырып жүр.

Аурудың алғашқы белгілері:

Ерте симптомында әйелден жиі қан кету өзгерісі байқалады. Тіпті, жатырдан қан кету науқастардың 40-45 пайызында кездеседі. Сондай-ақ науқас әйелде ауырсыну синдромы байқалып, асқа тәбеті тартпайды. Кейде тіпті, науқастардың 30 пайызы денсаулығына байланысты еш шағым айтпайды. Бірақ ісік тек профилактикалық тексеру кезінде анықталады.

Жатыр миомасы жатыр жасушаларының белсенді түрінде өздігінен пайда болады. Мұның егжей-тегжейін де ғалымдар әлі күнге анықтаған жоқ. Тек белгілі болғаны – ісіктің гормонға тәуелді екендігі. Экстрагендердің көбеюі миоманың өсуіне, ал прогестерон оның таралып, кішіреюіне ықпал етеді. Бірақ қанда екі гармонның да тепе-тең болуы миома жоқ дегенді білдірмейді. Сондықтан етеккір циклы кезінде қою қан кету жағдайын байқаса, науқас бірден дәрігерге көріну керек.

Жайнар Татымханқызы
Гүлнұр Нұрсапаева

КӨЗ ТАРТУДЫҢ ЖИІЛЕУІ НЕЛІКТЕН?

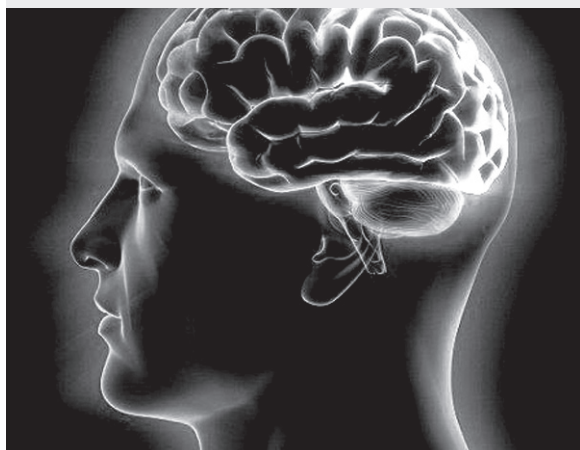
Сол жақ көз немесе оң жақ көздің қайта-қайта тартуы дененің жайсыздануынан болады. Кейбір жағдайда бұл белгі бас сүйектің ішінен ісік өспе шығып, ол ісініп немесе қабынып бет нерв жүйесін басып қалуын білдіреді. Көзді микроскоппен тексеру технологиясының дамуына байланысты кейбір науқастарға мынадай қорытынды жасалды.

Жас кезінде бас сүйек ішкі нерв жүйесін қисайған қан тамыр басып тұрғанымен, ол дер кезінде байқалмайды. Тек орта жастан асқанда немесе қартайғанда артерия қан тамыры қатайып, қан қысымы өрлеп, қан тамырдың күшті соғуы нерв жүйесін соққылап, сонан көз тартатындығы анықталды. Сондықтан, ұзақ уақыт көз тартатын кінәрат жабысса, ол артерия қан тамырының қатаюының белгісі болуы мүмкін. Оған барынша мән беріп, дер кезінде тексерілу керек.

КІРПІК ҚАҒУ

Кірпік қағу – қорғау сипатты нерв жүйесінің рефлексі. Қалыпты жағдайда, кірпік бір минутта он рет қағылады, әр реті 0,3 секунд мөлшерінде болады. Кірпік қағудың рөлі көз ішіндегі жасты көздің мүйіз қабығына тегіс жеткізіп, оның ылғалдығын сақтап тұру. Кірпік қағу көздің тор қабығы мен бұлшық етін дем алдырады. Бірақ кірпік қағудың тым жиілеуі – қалыпсыздық. Қабақ бұлшық етін басқаратын нерв жүйесі тітіркенгенде немесе шектен тыс шаршап, суық тиіп, ұйқысы шала болса, сондай-ақ, сәуле қызметі толықсыз болу ауруы, солитар құрт ауруы, трахома, созылмалы көз дәнекер қабығы қабыну, мүйіз қабығына зат түсу немесе нерв жүйесі ауруларына шалдыққанда, қабақтың бұлшық еті рефлексі түрде ретсіз жиырылады. Бұл патологиялық лездік қозғалыс деп аталады. Кірпік қағудың жиілеуі деген міне осы. Кірпік қағудың жиілеуі ұзақ уақыт басылмаса, дер кезінде тексеріліп, себебін анықтатып, жүйелі түрде емделу керек.

МИ ҚЫЗМЕТІН ЖАҚСARTY



- Жылқы жүрегін қуырып жесе ұмытшақтық, есте сақтау қабілетінің нашарлауына ем болады.
- Жұмыртқа миды қуаттандырады және бойды өсіреді. Жұмыртқа сарысындағы фосфорлы май, холестерин, ұрықтық сары зат нерв жүйесіне, дененің толықсуына және бойдың өсуіне пайдалы. Балалар мен жастар жұмыртқамен үнемі азықтанып тұрғаны дұрыс.
- Балалардың үлкен дәреті ұзақ уақыт қатып қалса, орталық нервтерді уландырады. Зейінін шоғрландыруға кесірін тигізіп, есте ұстау қабілетін төмендетеді. Сондықтан үлкен дәреттің қатып қалуына немқұрайлы қарауға болмайды.
- Таңертеңгі астың қоректігі мол, сапасы жақсы болу керек. Таңертеңгі аста белок құрамы жоғары тағамдарды жейтін балалардың ойлау қабілеті жақсарады.
- Балалардың ұйқысы шала болмай қанып ұйқтау қажет. Ба-

стауыш мектеп оқушылары әр күні 10 сағат, орта мектеп оқушылары 8-9 сағат ұйықтағаны жөн. Егер балалардың ұйқысы қанбаса, олардың зейін шоғырландыруына кері әсерін тигізеді.

- Балалар тәтті тағамдарды көп жемеу керек. Тәтті тағамдарды көп жейтін балалардың зейін-зердесі біршама төмен болады. Өйткені тәтті тағамдар тәбетті төмендетіп, белок пен дәрумендердің сімірілуін азайтады. Денеге азықтық жетіспейді, үлкен мидың өсіп жетілуіне кері әсерін тигізеді. Сондықтан балалардың алғыр, қағылез болуы үшін оларға белок пен дәрумендері бай тағамдарды көбірек жегізген жөн.
- Нерв қызметінің қалыпсыздығынан ұйқы қашатындар әр күні жатар алдында айраннан бір кесе ішіп жатса, нерв тынышталып ұйқысы жақсарады.

Мінез-құлықты жақсы сақтау

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

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

Оңай ашуланатын адамдардың көбі созылмалы кальций жетіспейтіндерге жатады.

Сол себепті төңіз өнімдерін әрдайым жеп тұрғаны жөн.

А, В, С, дәрумендерінің жетіспеуі салдарынан адам қорқақтау болып қалады. Мүмкіндігінше қызыл бұрыш, балауса, бамбук, балық, жеміс-жидектерді көбірек жеп тұрған пайдалы.

Шаштың көріктілігін сақтау

- ◆ В6 дәрумені адам денесіне қабылданған соң қан айналысы арқылы бас теріге әсер етеді. Шаштың түсуінің алдын алып, ақ шаштың пайда болуын баяулатады. Шашты қара әрі жылтыр етіп көрсетеді.
- ◆ Ақ жусанмен үнемі басты жуып тұрса, шаштың өсуіне және қалыңдауына пайдасы бар.
- ◆ 100g қалақай жапырағын бір қалақ сірке су қосылған 750 ml суға қайнатып басты жуса, шаш түсуін тоқтатады.
- ◆ Басты тұзды сумен жуса, шаш түсуінің алдын алады.
- ◆ Аптасына үш рет қара сабынмен басты үзбей бір ай жуса қайызғақ жоғалады. Май құрамы аз шаштарды үнемі қара сабынмен жуып тұрса, шаш қара қоңырланып, әдемі көрінеді. Әрі бірте-бірте май құрамы артады.
- ◆ Әр күні кеште 3 дана жаңғақ жеп тұрса, шаштың түсуінің алдын алады. Сондай-ақ ағарған шаштардың қараюына пайдасы бар.
- ◆ Сиыр сүтімен бас жуса қайызғақты кетіріп, шаштың жылтырлығын сақтайды.
- ◆ Аю майымен басты майласа шашты өсіреді.

Ажарландыру

♦ Картопты үнемі жесе бүйректі әлдендіріп, денені қуаттандырады. Сонымен қатар семіздіктен ысылтып әсемдікті арттыра түседі. Картопты жапырақтап турап бетке жақса жүзіңізді нұрландырады. Мұның себебі картоптың құрамында белок, С және Е дәрумендері біршама мол.

♦ Жаңғақтың құрамындағы А дәрумені сиыр сүтімен бара-бар, оның құрамында ағызаны қуаттандыратын дәрумендер бар. Жаңғақты үнемі жесе дене қуаты күшейіп, тамаққа тәбеті артады. Теріні жұмсартып, шаштың ағаруының алдын алады.

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

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

♦ Әр күні жатар алдында бетке жұмыртқаның ағын жағып,

танертең ерте жуса, беттің терісі жылтырап майланады.

♦ Танертең бір стакан таза лимон суын ішсе денедегі улы заттарды жойып, дақтарды азайтады және бет теріні жұмсарту, майдалау рөлі бар.

♦ Алма қабығымен немесе қарбыз шапағымен әр күні бетті сүртсе бет майланып ағарады.

♦ Жаңадан көктеген жабайы жоңышқаны жаншып, шырынын дақ түскен бетке жағып тұрса, беттегі дақ жоғалады.

♦ Қоян қанын ыстықтай бетке жақса, беттегі кара дақты жоғалтады.

♦ Қырғауылдың саңғырығын бетке жақса әртүрлі дақтарды жоғалтады. Екіқабат әйелдердің терісін жұмсартып әрлендіреді.

♦ Суық торғайдың (шұбар торғай немесе қыстық торғай деп те аталады) саңғырығын бетке сүртсе, секпіл дақтар мен бөрткенді жоғалтады.

♦ Кекіліктің саңғырығы денедегі секпіл дақтарды кетіруге көмектеседі.

Күлкінің де сыры мол

Күлкіден де қорқыңыз

Адамның қалыпты күлкісі табиғи, жарасымды, жағымды, қуанарлық болады.

Ал қалыпсыз күлу кейбір аурулардың алғашқы әсерінен болуы әбден мүмкін.

Айталық:

Өтірік күлу. Бұл күлкі өзгелерге сездірмей, жасырын күйік тартып жүрген адамдарда жиі кезігеді;

Ыржыңдай беру. Есі ауысқан науқастарда болады.

Олар тұрған жеріне, отырған орнына қарамай, қарадай ыржыңдай береді.

Бұл үлкен ми қызметінің қалыпсыздығының әсері;

Жабырқай жымю. Бұл дерт сіреспе дертінің белгісі.

Күлгенде аузы ашылмай, шайнау бұлшық еті тартылып, тісі тісіне жабысып, бұлшық еті құрысады;

Уақ-уақ күлу. Араға уақыт салып, қайта-қайта күлу – талма ауруының басты белгілерінің бірі;

Зорлана күлу. Бұл үлкен ми артериясы сіресіп, қатайған және үлкен ми қызметі өзгерген қарттарда көп кезігеді;

Бегалды күлу. Бұл үлкен ми жетілуі толық болмаған және алжыған адамдарда жиі қайталаанады.

Бүйрек адам ағзаларының ішіндегі ең маңызды мүшелердің бірі. Еркектер үшін бұл мүшенің саулығы аса маңызды. Ал әйелдер үшін тіпті де орны бөлек. Жалпы, адам жаратылысындағы кез келген мүше ақаусыз өмір сүріуіміздің басты кепілі екені анық. Себебі олардың әрбіріне жайылған дерт өмірімізді жалмауы мүмкін. Дегенмен, әйел адамдар үшін бүйрекке түскен дерт олардың сұлулығы мен сымбаттылығына тікелей әсер етсе, ұрпақ сүюі үшін де айтарлықтай қиындықтар туғызары анық. Бұл жағдай еркектерге де ортақ.

БҮЙРЕК ӘЛСІЗДІГІ...

Олар үшін арақ пен темекіге әуестік, қызмет орнында тапжылмай отырып 8-9 сағаттық жұмыс жасау, сосын рөлде отыру сияқты көптеген жағдайлар бүйрек қызметіне кері әсер ете бастады. Себебі шаршап тұрсаңыз, дәрменсізденсеңіз, тамаққа тәбетіңіз қашса, сондай-ақ кіші дәретте көбірішкі пайда болса, бұл бүйрек әлсіздігінің алғашқы белгілерінің бірі екенін ескеріңіз. Бүден сырт беліңіз ауырып, қан аздық пайда болады, қан қысымыңыз жоғарылап, буындарыңыз сырқырайды, ауыр болған жағдайда дәретке қан араласып келеді, несеп жолы микобтанады. Кіші дәреттің рет саны өзгереді, денеңізде ісіну пайда болады. Қант диабетіне шалдығасыз.

Ал әйел адамдар үшін бүйректің әлсіздігі климакстің ерте келуіне себепкер болады. Бұдан сырт, жыныстық тұрмысқа қызығушылық жоғалады, етеккір тоқтайды, көңіл-күй тұрақты болмайды. Қытай медицинасының көзқарасы бойынша бүйрек әлсіздігі қартаюды жеделдетп, беттің нұрын тайдырып, көздің айналасын ісіндіреді. Сондай-ақ олар бүйрек суды іреттейтіндіктен ісіну процесін тудырып, қанның айналысын нашарлатады, бұл алдымен көздің айналасында байқалады деп қарайды.

Бүйректің әлсіздігі әйелдердің тоңғақ болуының себебі болуы мүмкін.

Қытай медицинасы бүйректің Ян энергиясы толық болмағанда денесі суық тартады деп қарайты. Егер сізде мұндай жағдай бар болса, сиыр мен қой етін көп жеңіз, тау жуасы (жиу сәй), ащы бурыш, пияз, имбир сияқты бүйрек Янын жоғарлататын азықтарды көбірек пайдаланыңыз.

Ұйқы қашу, көңіл-күйін тұрақты ұстай алмау, назары бір жерге шоғырланбау да бүйрек әлсіздігінің бір белгісі.

Бүйректің Ин энергиясы әлсіз болғанда, әйелдерде ашуланшақтық, назарын бір нәрсеге жия алмаушылық, ұйқысы қашу, көп түс көру, белі, тізесі сырқыап, әлсіреу сияқты симптомдар пайда болады. Мұндай

кезде ауыр жұмыс бастылықтан сақтану, жыныстық байланысты көбейтпеу, қаздың еті, тасбақа еті, саңырауқұлақ, жүзім сияқты азықтықтарды үнемі пайдаланып тұру керек.

Бүйректің әлсіздігі әйелдердің толуына себепкер болады.

Бүйрегі әлсіз әйелдегі ішкі секреция жүйесі әлсіреп, бүйрек үсті безінен бөлінетін адреналинның (майды ыдыратып, қайта бірігуін тежегіш гормон) бөлінуі азаяды, денедегі зат алмасу барысы ақырындайды да семіздіктің қалыптасуына орай жара-тады.

Көп қолданылатын қарапайым шаралар – алақанды бір бірімен ысқылап ысытып, белдің бүйрек тұсын жылыту, күніне бірнеше рет қайталау, көбірек қаз етін, қоян етін, балық етін, райс, клейкий рис, просо, мармелад сияқты азықтықтарды тұтынуға болады.

Бүйректің әлсіздігі қан қысымын жоғарылатады. Бүйректің әлсіздігінен де қан қысымы жоғарылауы мүмкін, және бұл бүйректің қан қысымының жоғарылауы деп аталады, бұл барлық себептен болатын қан қысымы жоғарылаудың 5-10 пайызын құрайды. Қытай медицинасы бүйректің Ин энергиясы әлсірегенде қан қысымы жоғарылайды деп есептейді. Емдеуде жаңа қазылған лотос тамырына (корень лотоса) мұз қантты қосып қайнатып, шай орнында пайдалану амалы қолданылады.

Шығыс-тибет медицинасының көзқарасы бойынша бауыр, жүрек, көкбауыр, өкпе, бүйрек жөніндегі ұғымдар қазіргі медицинаның танымымен сәйкес келе бермейді. Медицинада аталған ағзалар нақты мүше ретінде қарастырылып, егер ағзаларда ауру пайда болса, бүйрек, жүрек т.б. аурулары деп тікелей аталына береді. Ал Шығыс-тибет емінде бұлар бес ағза деп аталынады, бесеуі де қазіргі медицинада жиі айтылатын қан айналымы, ас қорыту, иммунитет біртұтас осы ағзалардың салалары деп қаралады.

Шығыс-тибет емінде бүйрек адам энергиясы мен көбею қуатының қайнары, денедегі су мен сөлдің алмасуын реттейтін де, сүйектің жетілуі, тыныстың тарылуы мен кеңеюі, есту қабілеті мен үлкен-кіші дәреттің қалыпты күйін сақтауы да бүйрек қызметімен байланысты деп саналады. Медицинадағы кейінгі зерттеулер нәтижесінде Шығыс-тибет шипагерлігінде айтылатын осы қызметтерді бүгінгі медицина мойындайтын әр шығару және көбею жүйесіне қатысты ағзалардың қызметін ғана емес, адамның ішкі секреция, иммунитет сияқты қуаттарын қамтитын аса кең ауқымды ұғым екені анықталды.

Шығыс-тибет емінде ауруды дерттің белгілеріне қарай, яғни ішкі не сырқат белгісіне қарай негізделіп диагноз қояды. Сондықтан тибет емі адамның қандай аурумен ауырғанын нақты айтпай, дерттенген ағзадағы жалпы клиникалық белгіні сипаттаумен ерекшеленеді. Ал қазіргі медицина ауруды нақты дәлелдері арқылы, дерттің ошағы мен сипатын анықтауға мән береді. Сондықтан қазір медицинада аурулар бүйректің созылмалы қабынуы, бүйрек синдромы, жүрек аурулары деп жіктеледі. Тибет емінде бүйрек әлсіздігі, бүйрек арқауының әлсіреуі, бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі, бүйректің көмескі арқауының әлсіреуі деп бөлінеді.

1) Бүйрек арқауының әлсіреуі

Клиникалық белгілері:

Бел ауырып, жон ашиды, балтыры сыздап, тізе талады немесе өкше ауырады. Шаш түсіп, тіс босайды. Түнде кіші дәрет көбейеді немесе кіші дәрет сыздықтап келеді. Ұмытшақтық пайда болады, жыныстық қуат тежеледі, екі рет тамырдың соғуы әлсірейді.

2) Бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі

Клиникалық белгілері:

Бүйрек арқауының азаюына байланысты тұрақты белгілерінен басқа, науқас тоңғақ келіп, шаршап тұрады. Қол-аяғы мұздайды, сулы ісік пайда болады. Үлкен дәрет сұйылады, кіші дәрет көбейеді және түссіз болып келеді. Науқастың өңі бозарады немесе қарақошқыл тартады. Бел күші кемиді, жыныстық қатынаста бойдан ерте кетеді. Тамыр соғуы баяулайды, іркіледі.

3) Бүйректің көмескі арқауының белгісі

Клиникалық белгілері:

Науқастың көңілі алақызып, алақаны мен табаны күйіп жанады. Көзі қарауытып, құлағы шыңылдайды. Тамағы құрғап, таңдайы кебеді. Ұйқысы қашып, денесін тер басады, ұйықтап жатып бойдан кетеді, кіші дәрет сарғаяды. Бұған қоса бел күші кемиді



немесе бойдан ерте кетеді. Тілі қызарып, өңезі азаяды, тамыр соғуы төмендейді.

Белсіздік пен бүйрек әлсіздігін шатастыруға болмайды

Көп адамдар жыныстық мүшенің қатаймауы бүйрек ауруынан деген қате түсінікте болады. Тибет емі бойынша бүйрек қызметінің әлсіреуі жыныстық қабілетке әсер етеді деп айтқанымен, түгелдей жыныстық қабілеттің тек бүйрекке ғана тәуелді деуге болмайды.

Шығыс-тибет емі бойынша бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі тұтас дененің әл-қуатының төмендеуімен түсіндіреді. Көрнеу арқау жыныс мүшесінің емес, бүкіл дененің әл-қуатын көрсетеді. Сондықтан бүйрек көрнеу арқауы әлсірегенде адамның бел күші кемуі мүмкін.

Алайда, бұл бүйректің көрнеу арқауы әлсіреуі адамдардың барлығына бірдей бел қуаты кем болады дегенді білдірмейді. Қытайдың Пекин емдеу университетінің профессоры Уань-и мырза, өзінің медициналық зерттеулеріне сүйене отырып, қытай емшілігінің диалектикасы бойынша, белсіздікке ұшырағандардың жартысынан көбі бауыр арқауының бәсеңдеуімен немесе бұзылуымен, ал, аздаған бөлігі ғана бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуімен байланысты болады деп айтады.

Демек, жас жігіттер мен жігіт ағасы жасына келгендердің жыныстық қатынаста әлсіздік танытуына бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі емес, көбінесе бауыр арқауының босауына қатысты болатындықтан, бүйрек қуаттандыратын дәрілерді белсіздікке ем деп көп пайдаланудың нәтижесі шамалы болуы мүмкін. Егер кеше отау құрып, шаңырақ көтерген жас жігіттің алғашы түндері мүшесі тұрмай немесе жыныстық қатынасы бұзылса, бұл психикалық күйзелістен болуы мүмкін. Мұндай жағдайға көбінде көңіл-күйде болатын алаңдау, ашулану себеп болады.

Бел ауруы бүйрек әлсіздігінің белгісі емес

Кейбір жас азаматтар төсек қатынасына жиі барса, белдері ашып ауырып, ол сырқат 1-2 күнсіз басылмайды. Бұл 30 жас асқаннан кейін тіпті жиілеп, төсек қатынасына бармай-ақ белі сыздайтын болады. Өкінішке қарай, мұндай жағдайды көп адамдар бүйрек қуатының әлсіреуімен байланыстырып, бірден бүйрек қуатын арттыратын дәрі-дәрмектер сатып алып іше бастайды. Шын мәнінде, бұл бүйрек қызметінің нашарлауынан болмауы мүмкін.

Бел ауруы деп бел омыртқаның оң жағы немесе сол жағының бірдей ауруын айтады. Ал белдің сыздауы белдің талып, ашып ауруы. Бұл екеуі де сырқат белгісі. Мұны бүйрек әлсіздігінен деп қате тұжырым жасаған еркектердің көпшілігі, бұғы мүйізі, бұғы шыбығы сияқты дәрілерді пайдаланады. Кейбір дәрігерлер науқастың осы ауруға қарсы бүйрек қуаттандыратын дәрі жасап беруде. Науқас бұл дәрілерді ішкеннен кейін сауығып кетудің орнына, жағдайы тіптен қиындай түседі. Ешқандай улы дәрі жоқ, тек дұрыс қолданылмаса тибеттік дәрілердің өзінен де кері әсері болады.

Тибеттік емде бүйрек әлсіресе бел ашып ауырады деп түсіндіріледі. Бірақ бұл бүйрек әлсіреуінің бірден-бір клиникалық белгісі емес. Оның үстіне көптеген дерттердің клиникалық белгісі осы тектес болатыны белгілі.

Ер адамдардың белі көбінесе бел бұлшық еттерінің зақымдалуы себепті ауырады. Сондықтан сөз жерге отыру мен жатудан аулақ болу қажет.

Жалпы, бүйрек ауыруларының асқынған түрлерінде бүйрекке, несеп жолдарына тас байлану пайда болады. Мұндай жағдайда төмендегідей халықтық емдерді дәрігерлердің кеңесімен қолдану керек.

Бүйректегі тасқа:

Құрамында B6 дәрумені мол тағамдар бүйрекке тас байланудың алдын алады. Сондықтан күніне 200-300 мг. дәрумен B6-ны ішіңіз;

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

Бүйрек қабынуға:

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

30г. жаңа жиналған ашты зығыр шөбін қайнатып ішеді.

Бүйрекке және қуыққа тас байлануға:

Анис тұқым қабығына шекер қосып лайықты мөлшерде ішеді;

Бүйрек ауруына:

Тастың қынасын (қызылы, көгі, жасылы бәрі де болады. Қызылының тарихы ұзақ болғандықтан күшті келеді) пышақпен тастың бетінен қырып алып, лайықты мөлшерде қайнатып ішеді. Көп ішсе қан қысымын өрлетеді, сондықтан абайлап, ағзаға жақсы әсер етсе ішу керек;

Дала үйрегінің етіне тұз қоспай, ішек – қарынын тазалап, оған ұсатылған у сарымсақтан (чеснок) 50 г. қосып асып, пісейін дегенде аз мөлшерде ақ шекер салып, екі күнде бір рет етін жеп, сорпасын ішеді;

Қуыққа тас байланғанда: Ақ лобы (редька) жапырағының суынан күніне 30 г. қайнатып біраз уақыт ішсе, қуықтағы тасты түсіреді;

Несеп жолына байланған тасты түсіруге: ақ лобының (редька) ішін ойып алып тастап, ішіне шалқан тұқымын толтырып, аузын бекіткесін, иленген ұнның арасына орап, отқа көміп пісіріп, балмен қосып үзбей 3 күн жейді;

Қуықтағы тасты ерітуге: кептер балапанының етін тұз, су қопай күнжіт майына қуырып жейді;

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

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

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

Бүйректің әлсіздігінен бел ауруға: Арпа бедиянанн лайықты мөлшерде алып, қойдың бүйрегін жұқалап турап, үстіне сеуіп, қақтап пісіріп, піскеннен кейін арақпен қосып ішеді.

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

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

Балалардың ақыл-ой



Даун синдромын алғаш болып ағылшын дәрігері Джон Лэнгдон Даун ашты. 1862 жылы Даун өзі зерттеген ауруды психикалық бұзылу ретінде сипаттайды. Синдромның «Даун» деп аталуы да сондықтан. Бірақ ағылшын ғалымы оны монголоидтықтарға ғана тән деп санап, «монголизм» деп атады. XX ғасырдың орта шенінде Даун синдромымен барлық нәсіл өкілдерінің ауыратындығы белгілі болды. Осы тұста синдром генетикалық және тұқымқуалаушылық факторлардың, сонымен қатар нәрестенің дүниеге келу кезінде болатын түрлі зияндар мен зақымдардың салдарынан пайда болады делінді.

Даун синдромы

Даун синдромының неден пайда болатынын 1959 жылы француз ғалымы Жером Лежен анықтады. Ол 21-хромосоманың трисомиясына байланысты деген тұжырымға келді. Яғни даун синдромы гаметалардың (аналық жасушалардың және аталық ұрықтардың) түзілуі кезінде хромосомалардың бөліну процесінің бұзылуынан болады. Адамда 21-ші жұп хромосомада 46-ның орнына 47 хромосома болса, Даун ауруы пайда болады. Демек хромосомалардың нормадан тыс ауытқуынан пайда болады. Бұл ауруға қыздар мен ұлдар бірдей шалдығады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметінше, даун синдромы жаңа туылған 700-800 нәрестенің ішінде біреуінде кездеседі. Бірақ соңғы кездері заманауи медицинаның арқасында бұл көрсеткіш біраз жақсарды.

Жалпы балалар ақыл-есінің кемістігі туа бітті немесе жүре пайда болады. Туа пайда болған ақыл-естің артта қалуына даун синдромы, яғни гендік ауру жатады. Ал жүре пайда болған ақыл-ой қабілетінің

артта қалуы көбіне бала жатырда даму кезінде зиян келуден, дұрыс босанбаудан немесе туылғаннан кейінгі факторлар әсер етеді. Бір ғана мысал, жүкті әйел қан аздықпен ауырмауы тиіс. Өйткені анемия жатырдағы баланың бас миының дамуын тежеуге әсер етеді. Қан аздықтың басты себептерінің бірі — ағзада темір және фолий қышқылының жетіспеуі болып табылады. Фолий қышқылы немесе B9 дәрумені гемоглобин синтезі үшін, амин қышқылдары және серотин мен норадреналин синтезі үшін де аса қажет. Отандық мамандар даун синдромы көбіне ата-аналардың ағзасында (ел тұрғындарының 30 пайызында) фолий қышқылының жеткіліксіздігімен байланыстырады. Дәлірек айтсақ, кез келген адамның ағзасында адамның тіршілік етуіне қажетті фолий қышқылының өндірілуі жүреді. Ол ДНК синтезінде қатысады, ал бұл жыныс жасушаларының дұрыс бөлінуі үшін және жүктіліктің ерте кезеңдерінде ұрық ағзаларының қалыптасуы үшін қажет. Екіншіден, фолий қышқылы күшті антимутаген болып табылады, яғни, жасушаларды, әсіресе, жыныс жасушаларын сыртқы

жағымсыз әсерлерден қорғайды. Үшіншіден, бұл қышқыл жанама түрде қан ұюына қатысады. Сондықтан оның жеткіліксіз болуы қауіпті. Аяғы ауыр келіншектер, дәрігер-гинекологтардың қабылдауында жиі болып, қан талдауларын уақытылы тапсырып, қажетті дәрумендерді ішіп тұруы тиіс. Ал босану кезіндегі кемістіктер, біріншіден, ананың кіші жамбас қуысының қалыптан тар болуымен тығыз байланысты. Яғни өзінің жай-күйін білетін нәзік жандылар дәрігер-гинекологқа жиі қаралып, баланың дұрыс өсіп-жетілуін қадағалап отырғандары дұрыс. Екіншіден, жатыр ішіндегі баланың ірі болуы. Оны ультрандыбыстық зерттеудің (УЗИ) көмегімен білуге болады. Үшіншіден, баланың кіндігінің мойнына оралып туылуы. Төртіншіден, баланың жамбаспен келуі және аналардың әртүрлі жұқпалы аурумен ауыруы. Бала дүниеге келгеннен кейінгі кемістіктерге бас-ми жарақаты, нейроинфекция, әртүрлі уланулар жатады. Сондықтан кез келген ата-ана баласының дұрыс өсіп-жетілуін, дамуын қадағалап, болуы мүмкін қауіптерден қызғыштай қорғап отыруы қажет.

Даун синдромының пайда болуына қоршаған орта, экологиялық, климаттық жағдай, мемлекеттердің хал-ахуалы, ата-анасының әрекеттері еш әсер етпейді. Мәселен даун синдромымен балалар дамыған және кедей мемлекетте де, бай немесе тұрмысы төмен, академиктердің немесе құрылысшылардың да, президенттердің немесе жұмыссыздардың да отбасында дүниеге келе береді. Бірақ ата-анасының

кемістігі

жасы ықпал етуі мүмкін. Мамандардың айтуынша, даун синдромы жасы ұлғайған аналардан көбірек туылады. Мәселен, егер 20-24 жас аралығындағы әйелдер арасында 1562-ге бір сәбиден болса, жасы 35-39 аралығындағы әйелдерде 214-ке бір сәбиден, ал жасы 45 жастан асқандар арасында ықтималдылық 19-ға бір сәбиден келеді. Соңғы деректер ер адамның жасы да Даун синдромының пайда болуына ықпал ететіндігін көрсетеді. Мысалы, жасы 42 жастан асқан ер адамның балаларында Даун синдромының пайда болуы ықтималдылығы артады.

Мұндай аурумен туылған балалардың көбіне басы сүйір, жаңа туған нәрестенің мойны қатпар, маңдайы тар, беттері жалпақ, ерні жуан, тілі жалпақ әрі жуан, көздің қасаң қабығында дақтар (Брушфельд дақтары) байқалады, көздерінің көлемі кішкентай, шынашақтары қысқа әрі қисық, тек екі бүгу сызығы болады. Саусақтары және алақан сызықтары өзгеше келеді. Тістері дұрыс өспейді, таңдайы биік болады. Шашы сирек, нәзік, түзу болады. Бұл белгілерді нәресте туылған сәттен-ақ байқауға болады немесе сәби өсе келе анық біліне бастайды. Даун синдромымен туылған балалардың иммунитеті төмен болады, сондықтан олар ауырғыш келеді. Мәселен, пневмониямен жиі ауырады әрі түрлі инфекцияларды жұқтыруға ағзасы бейім болады. Сондай-ақ олар туа бітті жүрек ауруларымен де ауыруы мүмкін.

Асқорыту жүйелерінде де кінәрат табылады. Десек те қазіргі заманғы медицинаның дамуының арқасында бұл аурумен ауырған адамдар елуді еңсеріп, ел ағасы болуға мүмкіншілігі зор. Отбасын құрып, өз түтінін түтетіп отыруға да қабілетті. Бірақ ер азаматтардың көбі бала сүю қабілетінен айрылады. Қыз-келіншектерде етеккір тұрақты келіп тұрады. Даун синдромы бар әйелдердің елу пайызы ұрпақ жалғастыруы мүмкін, бірақ ауру тұқым қуалауы да ықтимал. Ақыл-ойында кемістігі бар балалар әлеуметтік бейімдеу және кәсіби еңбекпен оңалту орталықтарда жаттығады. Жүріп, сөйлеп, жазып-сызып үйренеді, білім алады. Сабақ баланың ойлау санасы мен дамуына байланысты жүргізіледі.

Бибігүл НҰРТАЗАЕВА
Бибісара ҚАЛИЕВА

МҰРЫН ҚЫШУҒА ЖАЙ ҚАРАУҒА БОЛМАЙДЫ

Әдетте аурулардың ішінде мұрын қышу ауруы жиі кездесіп жатады. Бұл ауру пайда бола бастағанда адам түшкіреді, мұрыннан су ағады, мұрын қуысы күйіп ауырады.

Мұрын қышу мына аурулардың белгісін білдіреді:

Гүл тозаңы ауруы. Бұл ауру әр маусымда кезігеді, «аллергиялық мұрын қабыну» деп те аталады. Мұрын қышу ұстамалы болады, ауыр-жеңілдігіне қарай әртүрлі, жалғасу уақыты тұрақсыз келеді.

Тұрақты аллергиялық мұрын қабыну. Бұл аурудың басты белгісі – мұрын қышу. Мұндағы мұрын қышу гүл тозаңынан жеңіл болады.

Жедел мұрын қабынуының алғашқы белгісі:

Мұрын қуысы және мұрын бөлімі қышып, қайта-қайта түшкіртеді;

Орта мезгілге келгенде мұрын қышуы бәсеңдеп жойылады;

Сұйықтық молайып, бүкіл денеде ауру белгісі байқалады.

Бұдан басқа тіс, танау қабынуы, мұрын бөрітпесі қатерлі аурулар пайда болған кезде де мұрын қышиды. Мұрын қышудың алғашқы белгілері сезіле бастағанда мұрынды қолмен қалай болса солай ұстамау керек. Қайта дер кезінде дәрігерге көрініп, ем қабылдау қажет.

СЕМІЗДІК

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

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

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

Аралық ми сипатты семіру. Жыныс қызметі жаппай төмендейді. Шыжындық пайда болып, ми электр кескіндемесі (кардиограммасы) арқылы тексергенде қалпсыздық байқалады.

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

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

Құлақ не үшін шыңылдайды?

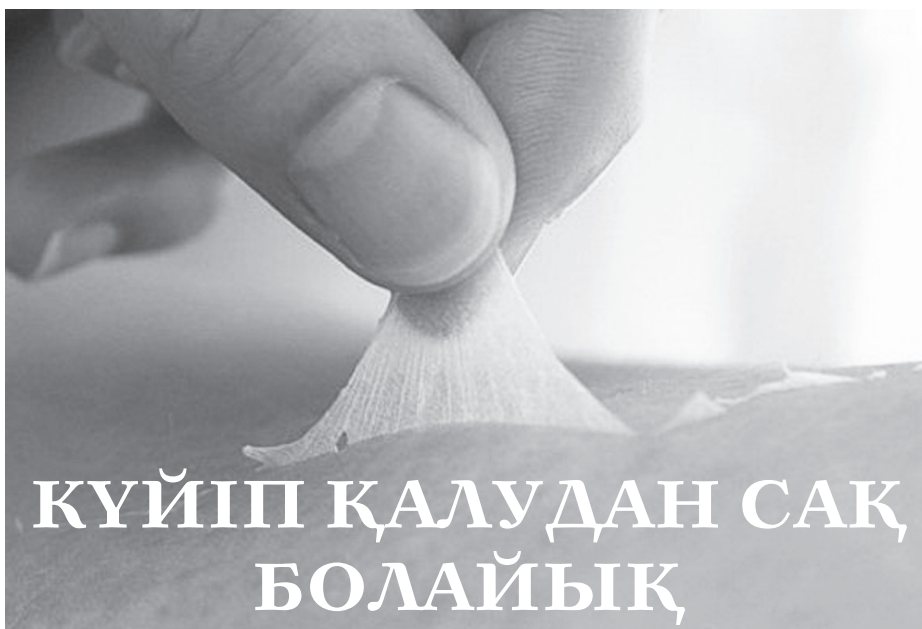
Құлақ шыңылдау – құлақ ауруының көп кезітетін белгісі.

Жүрек дерті бар науқастарда құлақ шыңылдау жиі қайталанатын.

Құлақ иірімі қызметінің бұзылуы – жүрек ауруының қозғалардағы белгісі деп білген дұрыс.

Құлақ ішінің шыңылдауы орта құлақтың қабынуының алғашқы белгісі болуы мүмкін. Құлақтың іші шағып шыңылдау жоғары қан қысымы дертіне шалдыққанның әсері.

Күйік (ожог) – ыстық, қайнаған сұйықтықтың, өрттің, сәуленің, электр тоғының, электромагниттік радиацияның, ыстық ауыр металлдың, қышқылдың, сілтінің т.б әсерінен болған терінің немесе ағза тіндерінің зақымдануы. Демек терінің зақымданған факторына байланысты күйік термиялық, электр және химиялық болып бөлінеді. Сондай-ақ күйіктің ауыр-жеңілдігіне қарай 4 деңгейге бөлуге болады.



КҮЙІП ҚАЛУДАН САҚ БОЛАЙЫҚ

1. Терінің қызаруы және ісіну, күйдіріп ауырту;

2. Терінің күлдіреуі (сарғыш сулы), аурудың күшеюі;

3. Сарғыш қоңыр түсті болуы (терінің түсуі, некроз), аурудың күшеюі, шоктың басталу белгілері;

4. Тері ұлпасының және сүйектің күлдіреуі, шок белгілері, терінің өлуі; терінің және тері асты жасушаларының, бұлшық еттердің, сүйектердің өлуі.

Күйік зақымданған тері тінінің көлемі мен тереңдігіне байланысты жеңіл, орташа және ауыр болып келеді. Тін терең зақымданса немесе дененің біраз бөлігі күйсе, күйіктің ауыр түрі болғаны. Күйіктің жеңіл түрінде күйіп қалған тері қызарады, қатты ауырады. Ауыр түрдегі күйікте тері күлдіреді, беті қызарады және күлдіреген теріде ақ бөліктер пайда болуы мүмкін. Кең көлемді күйіктерде адам естен танып, күйзелісте болғанда аурудан қатты сенделеді, қашуға тырысады, орнын және жағдайды бағдарлай алмайды.

Ұзақ уақыт ыстық ауамен, бумен, түтінмен дем алу тыныс алу жолдарының күйіне, көмейдің ісінуіне, дем алудың бұзылуына әкеп соғады. Бұл гипоксияға шалдықтырады (ағзадағы жасушалар тобына оттегінің жетіспеуі). Жалпы, күйік ауданын алақан және «тоғыз ережесі» бойынша біледі. Ересек адамдардың алақанының ауданы дене ауданының шамамен бір пайызы болады. «Тоғыз ережесі» бойынша бас және мойын беті, қолдың сырты 9 пайыз болса, аяқ сырты, дененің алдыңғы жағы 18 пайыздан тұрады. Егер күйген жердің жалпы ауданы 10 пайыздан артық болса, ауыр түрі болып есептеледі. Демек тері қатты күйдіріп, зардабы ішкі ағзаға дейін жетіп (ет-сүйектің көрініп қалуы), терінің көп бөлігін қамтитын терең күйік жарақаттары өте қауіпті саналады.

Алғашқы көмек: Термиялық күйік кезінде (ыстық сұйықтықпен, от жалынымен,

ыстық металмен күйген жағдайда) алғашқы көмек күйіктің зақым келтіру әрекетін тоқтатуға бағытталады. Демек дереу күйік себебін жою керек. Мәселен, өртті өшіру, денеде жанып жатқан киімді тез жұлып тастау немесе үстіне көрпе жауып, өшіру керек. Күйген науқастың үстіндегі жанғыш май сіңген, ыстық су, химиялық зат сіңген теріге жабысып қалған жерден басқа киімін шешу керек. Ең жақсысы, киімді кесіп алып тастау керек. Термиялық күйіктер кезінде теріні тез салқындату үшін әрі жанға батып ауырмау үшін күйік шалған жерді тез салқын суға малған жөн. Бірақ әсте білмейтін ем жасамау керек. Ауырсынуды басатын дәрі-дәрмек (анальгин, амидопирин, аспирин) ішуге болады.

Ал күлдіреп ісетін, яғни 2-ші дәрежелі күйікте кеулеген жерді тұртуге, шұқылауға, тесуге болмайды. Егер күлдіреген жер жарылса, орнын қайнаған салқын сумен сабындап жуған дұрыс. Вазелинді сыртынан қайнатып, стерилдеп, таза дәкеге жағып, күйік шалған жерге қойыңыз. Вазелин болмаса, күйік шалған жерді ашық ұстау қажет. Күйік шалған жерге тоң май немесе өзге де майларды жағуға болмайды. Көлемді күйіктерде стерилденген таңғыш байланған соң, азап шеккен адамға ыстық шай ішкізу қажет. Сондай-ақ ауыртпайтын дәрілер беріп, жылылап орап, тез арада емдеу мекемесіне жеткізу керек.

Дәрігерлер келгенше науқастың күйік шалған жерін таза дәкемен, орамалмен жауып қойыңыз. Пайдаланған дәке, орамал қанмен қан аралас сұйықтан ластанса, алмастыру қажет. Қатты күйген адам қорқып, даурықпас үшін сабыр сақтауға шақырыңыз. Науқастың естен танып қалмауын қадағалаңыз. Ауырсынуды басатын дәрі-дәрмек (мәселен, аспирин) беріңіз. Сұйықтықты мейлінше көп ішкізу керек.

Күйік шалған науқастар құнарлы тағамдармен тамақтанған дұрыс. Химиялық

күйіктер кезінде тез арада химикат сіңіп кеткен киімді құрту керек. Зақымданған теріні 10-30 минут бойы мол сумен, сосын нейтралдайтын ерітіндімен жуу қажет. Егер науқас қышқылдармен күйсе, соды ерітіндісімен жууға болады. Науқасқа 1-2 г ацетил қышқылын және 0,05г димедрол беріңіз. Егер күйік ауданы 15 пайыздан жоғары болса, сырқатқа 1 литр суға 1 шай қасық тұз және 1/2 шай қасық сода қосып, жақсылап араластырып беруге болады. Әдетте, химиялық күйіктерде теріде күлдіреу сирек пайда болады. Көп жағдайда күйіктің тереңделуіне және жайылуына мүмкіндік туғызатын киімге сіңген қышқыл мен сілті болатындықтан, күйген адамның киімін тез шешу пайдалы. Саусақтардың арасы, қолтық, тізе, шынтақ сияқты буындарға жақын жерлер күйсе, арасы бір-біріне жабысып қалмас үшін стерилденген вазелин жағылған таза дәкені салып қоюға болады. Жарақат жазылып келе жатса, саусақтарды, аяқ-қолды ауырса да қозғалтып, созып, жаттығу жасап отыру керек. Бұл алдағы уақытта тыртық қалмау және аяқ-қол еркін қимылдау үшін қажет. Әбден жазылып кеткенше саусақтарды көп бүкпеу қажет.

Керек кенес: Күйген жерді таза ұстап, оны шаң-тозаңнан, түрлі инфекция түсіріп алудан сақтау қажет. Егер күйік шалған жерге инфекция түссе, адамның дене қызуы көтеріледі, сол жер іріңдеп, жағымсыз иіс шығуы мүмкін. Мұндай жағдайда дереу 1 литр қайнаған жылы суға 1 шай қасық тұз салып, күніне 3 рет компресс жасаса болады. Күйік шалған жерді таңатын, байлайтын, сүртетін дәке, шүберектер таза, стерилденген болу керек. Күйген жерге ешқашан тіс пастасын жағуға болмайды. Сондай-ақ майлар немесе кремдерді жақпау, теріде пайда болатын күлдіреулерді жармау, тиіспеу қажет.

**Индира Сайлауқызы
Дәурен Нұрмұханов**



Қан майласу

Қан майласу – қан құрамындағы ең негізгі зат холестериннің қалыпты мөлшерінен артып кетуіне байланысты пайда болады. Холестериннің жоғарылауы – қандағы жасушаларды өзгеріске ұшыратып, түрлі ауруларды қоздырушы болып табылады.

Холестериннің жоғарылауы 5.18 ~ 6.19 mmol/L (200 mg/dl)

Жеңіл түрдегі 6.22 – 7.49 mmol/L (240~289 mg/dl)

Ауыр дәрежедегі түрі 51 mmol/L (290 mg/dl)

Қандағы холестерин екі түрлі жағдайда пайда болады. Бірінші ағза қажетіне тұтынатын азық-түлік, тамақтарға байланысты. Екінші сол азық-түліктің қорытылуынан пайда болады. Холестерин көбінде мал бауырынан, жұмыртқа, сүт және ет қатарлы тамақтарда көп, өсімдіктерден дайындалған азықтықтарда аз кездеседі. Холестериннің адам ағзасында көбейіп кетуінің басты себебі де осы майлы тамақтарды көп тұтынудан. Яғни, майлы, тұзды тамақтардың көп тұтынылуы салдарынан денедегі холестериндердің ыдырап кетуі баяулайды. Жалпы 30-40 пайыз холестериннің жоғарылауы ағзаға кірген азық-түлікке байланысты болса, 20-30 пайызы бауыр қызметіне, қан құрамындағы холестеринді ыдырата алмауына байланысты болып келеді. Зат алмасу қалыпты болса холестерин адам ағзасынан шығарылып отырады. Яғни, сау ағзада пайда болған холестерин денеден үздіксіз шығарылып отыруы тиіс. Осы барыстың бір бөлігінде ауру пайда болса, онда холестерин топталып, адам денесінде жиналады. Жиналған холестерин ең бірінші бауырға әсер етеді. Одан қалса тамырдың қатаюы, қан тамыр түтікшелерінің қартаюы келіп шығады. Ол бүйрек қан қысымының, не болмаса, жүрек қан қысымының жоғарылауына

әкеліп соғады. Қан қысымының өрлеуі, бас ауруы, ми қан тамырларының, желке мойын омыртқаларының ауруы, хандроз ауруы, көз түбіндегі қан тамырларының тосылуынан көздің кенеттен көрмей қалуы, суқараңғылық, көз қан қысымының жоғарылауы сынды көптеген аурулар ағзадағы холестериннің көптігінен пайда болады. Сондай-ақ, адамның ауруларға қарсылық қуаты төмендеп, қан алмасу барысы бұзылады. Соның әсерінен қан сақтау қызметі әлсірейді. Ол адамның шектен тыс семіріп кетуіне әкеліп соғады. Бұл аурулар науқастың жүрек қуатының жетіспеуіне, өкпе ауруы сияқты көптеген аурулардың тууына себеп болады.

Холестерин жоғарылаудың алдын алу үшін қандай тағамдарды тұтынбаған жөн:

1. Қамыр, нан өнімдерін тұтыну мөлшерін азайту керек. Өйткені нан өнімдерінің калориясы өте жоғары, холестериннің көбеюіне әкеліп соғады. Әдетте бір адам үн тағамдарынан қалыпты жағдайда 400-600 грамм тұтынған жөн.

2. Ақуызы көп тағамдардан, яғни ет, жұмыртқа, бұршақ өнімдері, соя секілді тағамдарды да азырақ пайдаланған дұрыс. Күніне ет өнімдерін 50-100 грамм, ал балық өнімдерін 100 грамнан артық тұтынбаған жөн. Бұршақ өнімдерінің қалыпты мөлшері 50 грамм, жұмыртқаның мөлшері 1-2 дана, ал сүт 1-2 стаканнан аспауы керек.

3. Майлы тағамдар, оның ішінде малдың майы – холестериннің мөлшерін көбейтуге негізгі себеп болып табылады. Әсіресе, қойдың майы, сондай-ақ сиыр

майы, жылқының қазысы холестериннің қалыпты мөлшерін жоғарылады.

Холестериннің мөлшерін қандай азықтықтар азайта алады:

Көкөністер мен жемістерде дәрумендер көп. Олардың ішінде селдрей, капуста, алма, банан қатарлы жемістерді тамақ орнына үзбей пайдаланып отырса, холестериннің денеден қорытылып, сыртқа шығарылып отыруына ықпал етеді. Сондықтан, әр күні уақыты өтпеген жеміс-жидектерді 400 грамнан кем тұтынбау керек. Адам ағзасы үшін жемістің екі жүз грамы қажет болады. Тамақтан кейін 1-2 сағат өткенде майдың денеден шығып кетуі үшін 1-2 алма жеген дұрыс. Холестеринді жоғарылатпаудың тағы бір жолы айран, қымыз ішу. Сонымен қатар, дене жаттығуларымен шұғылданған өте пайдалы.

Денедегі холестеринді және жиналып қалған қалдықтарды тазалауды әр адам өз отбасында жасай алатын ғылыми түрде дәлелденген мынадай түрі бар:

Таңғы сағат 7-де 1 ас қасық тұз араластырылған екі литр қайнаған жылы су ішеді. Содан кейін 3 литрдей алма болмаса, лимон шырынын ішкені дұрыс. Тұзды су ішкеннен кейін науқас адамның іші жүре бастайды. Таңертеңнен кешкі сағат 5-ке дейін тамақ ішпейді. Шөлдесе лимон мен алма шырынын ғана сусын етеді. Сағат 5 тен 7 ге дейін ешнәрсе ішпей, асқазанның тазалығын сақтап, кешкі сағат 9-ға дейінгі 2 сағатта зәйтүн майының (оливковое масло) 200 грамы мен лимон шырынын (200 гр) ішуге тиіс. Жатар кезде ыстық жылытқыны (грелка) 2-3 сағат бауырдың төңірегіне басу керек. Түні бойы ештеңе жемеген дұрыс. Таңертең және 2 литр тұзды су ішіп, ішін тазалайды. Содан кейін жеміс-жидек, шай, айран ішуге болады. Бұл әдіс 21 күнде 1 рет жүргізіледі. Алты айда бір рет жасалады. 3 жыл бойы осылай тазалану жақсы нәтиже беріп, адам өз денесіндегі түрлі қалдықтардың шыққанын байқайды.

Емдеу жолдары:

Шығыс-тибет медицинасында қан майласуды (холестерин) ине қою арқылы емдейді. Адамның денесіндегі мынадай нүктелерге ине салынады:

VB-20-Фэн-чи
MC-6-Цэн-гуань
TR-5-Бай-гуань
VB-21—Цзчнь-цзин
VG-14-Дф-чжуй
T-20-Бай-хуэй
C -7-Шэнь-мэнь

**Жасан Зекейұлы
Гүлнұр Нұрәліқызы**

БӨРТКЕН ЖӘНЕ ОНЫ ЕМДЕУ



• Созылмалы сулы бөрткенге: лайықты мөлшердегі ара ұясын 7 тәулік спиртке шылап, қышыған орынға жалғасты бірнеше күн жақса, созылмалы сулы бөрткенді жазады.

• Сиыр өт қалтасының ішіне 30 грамм ашутас салып күнге кептіріп, талқандап, сепсе сулы бөрткенді жазады.

• Қара сабын – бөрткенге, қышымаға, қотыр тектес ауруларға, суықтан пайда болатын желік ауруларына ем болады. Мұның қолданылуы қарапайым, тек қара сабынмен үзбей жуынып тұрса, ол теріні жұмсартып майлайды, әрі бөрткендердің көбейіп кетуінің алдын алады.

• Тазалап жуылған лайықты мөлшердегі көріқызды тұтас шөбімен жаншып сығындысын сулы бөрткенге жағады.

• Сулы бөрткенге 90 грамм көріқыз шөбі (шілде, тамыз айындағы) мен 1,5 грамм ашутасты қайнатып, 500 грамм қалғанда әр рет 100 грамнан күніне 3 рет ішеді. Әрі 3 рет қотырды жуады.

• Ащы ермен бүрі мен жапырағынан лайықты мөлшерде алып, суға қайнатып, сулы бөрткенді жуады.

• 60 грамм қалақай тамырын суға қайнатып, қайнатпасын сулы бөрткенге жағады.

• Үйеңкі жапырағынан лайықты мөлшерде бықтырып немесе қайнатып азырақ тұз салып, сулы бөрткенді жуу керек.

• Басқа түскен бөрткенге шашты алдырып, сабындап жуған соң қой өтін сумен сұйылтып басты жуса, бөрткенді дереу жоғалтады.

БЕТ ТЕРІСІНІҢ КҮТІМІ

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

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

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



Мандайына әжім түскендердің шекесі ауырғыш болады.

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

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

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

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

Ерніне ұсақ әжім түсу – асқазан ауруының белгісі.

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

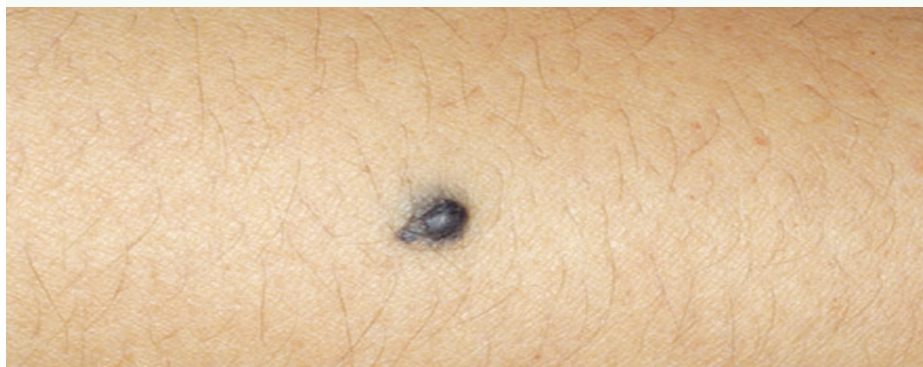
Иегіне және астыңғы ерніне әжім түсу – ішек, асқазан, геморрой ауруларының белгісі.

ҚАРА МЕҢНІҢ ҚАТЕРІ

Мең барлық адамда болады. Әр адамда орта есеппен 20 мең болады. Меңнің көбі қара аз сандысы қоңырқай болып, формасы, үлкен-кішілігі әртүрлі. Кейбір меңдер шыққан жері ұрымтал, айталық, табан, өкше, алақан, бел, жыныс мүшесі қатарлы жерлерге шыққандықтан, оңай қажалып және тітіркеніп, кейде раққа, қатерлі қара уытты өспеге айналады.

Денедегі қара меңнің раққа айналғалы тұрғандағы белгісі: қара меңнің өсуі кенет тездеп, өңі онан ары қарайып, түбі қатайып, көлемі үлкейеді. Мең үстіндегі терілердің қан тамырлары кеңейіп, түбінде түйдек дымқыл пайда болып, кейбіреуі қышып, күйіп, аздап ауырады. Қара меңді кесіп алып, болмаса, жұлып алса, оның орнына қалың ұсақ мең шығып, жұлдыз сияқты шашырап, шет-шеті қызарып, қол тиіп кетсе болды су ағып, базданып, жарылып қан шығады. Үстіндегі бедері жоғалады. Тері қабаты мен нақ терінің ұштасқан жеріндегі мең раққа оңай айналады.

Меңнің раққа айналуына неше ай немесе неше жыл уақыт кетеді. Меңнің шыққан жерін, үлкен-кішілігін, өң-түсін, түк шыққан, шықпағандығын қадағалап жүру керек. Осы күдіктердің бірі байқалғанда емханаға барып, тексертіп, диагнозын дер кезінде анықтату керек.



ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ

Доктор медицинских наук, профессор,

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

■ Болезни нервной системы:

сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, не-
вроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт,
защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия
межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, за-
икания, детский церебральный паралич.

■ Болезни сердечно-сосудистой системы:

порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипер-
тоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, ве-
гето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение
ритма сердца, тромбоз, варикозное расшире-
ние вен, постинфарктный кардиосклероз.

■ Болезни желудочно-кишечного тракта:

гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и две-
надцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой,
панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, за-
поры, гастродуоденит.

■ Болезни мочеполовой системы:

энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, проста-
тит, импотенция, обрезание (новые методы), паховая
грыжа.

■ Заболевания женской половой сферы:

олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома
матки, спайки, мастопатия, бесплодие, клинический
синдром, аднексит.

■ Болезни суставов:

артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоар-
трит.

■ Болезни дыхательной системы:

бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит,
гайморит, пневмония, аллергический бронхит.

■ Кожные заболевания:

витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейро-
дермиты, грибок, экзема, облысение.

■ Эндокринные заболевания:

сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб),
ожирение.

Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит,
миопия.

■ А также:

от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.

■ Лечение проводится комплексным методом ти- бетской медицины:

пульсодиагностика, контактный точечный массаж,
иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами
«хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для
лечения грыжи и протрузии межпозвоночных дисков.

■ Болезни уха:

неврит слухового нерва, отит, ухудшение слуха.

Время приема:

с 9.00 до 13.30 и с 14.30 до 17.30,
в субботу – до 14.00 часов.

Выходной день: воскресенье.

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



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,

ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі

Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор

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 ЗЕКЕЙҰЛЫ,

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 кәуәлігі
берілді.

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 Б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшесінің
қиылысы,

Витебская №42 6-кеңсе

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

e-mail: zhasai_67@mail.ru

http://www.jasai.kz

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
КОНСТИТУЦИЯ КҮНІ

30 ТАМЫЗ
АВГУСТА

ДЕНЬ КОНСТИТУЦИИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

