

№4 (07),
2010 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

Республикалық Шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналы

Жүйке жүйесі
аурулары

4-5-беттер

Жан
өзегі – өкпе

20-21-беттер

Остеопороз

30-31-беттер



Уәлихан ҚАЛИЖАН,
Қазақстан Республикасы Парламент
мәжілісінің депутаты, жазушы:

КӨШІ-ҚОН САЯСАТЫ – ҰЛТТЫҚ САЯСАТТЫҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТЫ



Іш кебу қайсы аурулардың белгісі?

Іш кебу төмендегідей бірнеше аурулардың белгісі болуы мүмкін.

Асқазанның шұғыл кебуі. Тамақты тойып ішкенде іш кебеді, қатты ашулану, қатты ауру, суық тию себептерінен де іш кебеді. Жоғарғы құрсақ немесе кіндік үсті аяқ астынан үздіксіз тырсылдап ауырып, жоғары құрсақ кеуіп, басқанда ауырады.

Асқазанның төмендеуі. Онда іш кебу, асқазан ауру, жүрек айну, басы айналу сынды белгілер болады.

Асқазан-ішек нерв қызметі ауруы. Бұл кезде іш кебу, енгіту, құсу, іш ауру, дәрет жиілеу, іш өту секілді белгілер болады.

Ішек түйілу. 24 сағат ішінде аяқ астынан іш кебеді. Оған қоса, құрсақ қатты ауырады.

Жүрек әлсіреуі. Іш кебу, аяқта сулы ісік пайда болып, тыныс алуы қиындайды. Әсіресе, түнде үдеп кетсе, денедегі сұйықтық жиналып қалғанын білдіреді. Бұл қанталау сияқты жүрек әлсіреуден пайда болуы мүмкін.

Бүйрек қабыну. Іш кеуіп, кіші дәрет азайса, бүйрек қабыну пайда болуы мүмкін.

Ас қорытуы нашарлау. Тамақ ішкеннен кейін бірнеше сағатқа дейін іш кеуіп, жел пайда болса, бұл ас қорыту қызметінің нашарлауынан.

Әйелдерде етеккір келгенде және етеккір келетін кезде іш кебу пайда болады. Қайта-қайта дәрет жиілегенде іш кебеді. Іш кебу семіздік ауруының бір белгісі болуы да мүмкін.

Ауруды шаштың түсіне қарап білу

Қазақтардың шашы, көбінесе, қара не қарақоңыр болады. Шаштың қап-қара жылтыр болуы – дененің сау екендігінің белгісі.

Шаштың ағаруы. Орта жастағылар мен қарттардың шашының ағаруы физиологиялық қалыпты құбылысқа жатады. Ал жастар мен жасөспірімдердің шашы ағарса, бұл – бүйрек қуатының төмендегендігінің белгісі. Оған қоса, жүрек әлсіреуі, жүрек қанының азаюынан болады. Шаштың тез арада мольнан ағаруы әрі ашушаң, күйгелек болып, беті қызарып, еріндері бозару – бауыр ауруының белгісі. Жастардың шашының тым ерте ағаруы түберкулез, асқазан, ішек ауруы, қан аздық, артерияның қатаюы сияқты аурулардан болады. Бұдан басқа ақтаңдақ, теңге қотыр, таз ауруы себебінен де шаш ағарады. Сонымен қатар, шаш ағару жүрек тәж ауруымен қатысты екені зерттеулерде дәлелденіп отыр.

Қара шаш. Қара шаш – сары нәсілділер шашының түсі. Бірақ шаштың шектен тыс қара болуы да қалыпты жағдай емес. Ғалымдар

шаштың тым қарайып кетуі немесе бұрын онша қара емес шаштың аяқ астынан қарайып кетуі рак ауруына шалдығудың белгісі деп қарауда.

Қызыл немесе қызыл күрең шаш. Шаш қызыл немесе қызыл күрең түске өзгерсе, бұл арсен мен қорғасыннан уланғандықты білдіреді.

Шаштың сарғайып, сиреп, қурауы – қан жетіспеушіліктен, ағза қызметінің қалыпсыздығынан дерек береді.

Егер шашыңыздың түсінде аяқ астынан өзгеріс байқалса, дер кезінде дәрігердің көмегіне жүгінуді ұмытпаңыз.



Әйелдер омырауында болатын аурулардың белгісі

Қалыпты жағдайда әйелдердің оң, сол омыраулары тепе-тең сияқты көрініп тұрады. Бірақ көп әйелдердің омырауы тепе-тең болмайды. Бір жағы үлкен, бір жағы кішкене, бір жағы биік, бір жағы аласа болады.

Әйелдердің омырауында мынадай жағдай байқалғанда барынша назар аудару керек:

Үрпінен сүт шығу. Омырауда баласы жоқ кезде омырауды қысқанда немесе сорғышпен сорғызғанда үрпінен сүт шығуы ми қосалқысындағы сүт безі өспесінің белгісі болуы мүмкін. Мұндай жағдайға селқос қарамай, дәрігердің көмегіне жүгінген жөн.

Үрпінен қан шығу. Омырауын қысқанда не сорғышпен сорғызғанда қанды секреция немесе сарғыш сұйықтық шығу – омырау безі рагының алғашқы белгісі болуы мүмкін.

Омырау ауру. Сыздап немесе батып ауырады. Омырауға қол тисе болды үрпісі немесе кей жерлері батып ауырады. Омырау ауруы физиологиялық ауру және патологиялық ауру болып

екіге бөлінеді. Жас кезде етеккір келуден бұрын, жүкті кезде босанғаннан кейін және жыныстық қатынастан кейін омырауының сыздап ауруы физиологиялық ауру түріне жатады. Ал патологиялық ауруларды әртүрлі себептер туғызуы мүмкін. Омырау безі рагы 25 жасқа толмаған, тұрмысқа шықпаған қыздарда көп кезігеді. Омырауда шет-шеті айқын қатты бөлек пайда болып, жылтырап тұрады. Қол тигізбей ауырады. Жайшылықта көп білінбейді. Омырау безі рагы, көбінде, операция жасатып жазылып кететін қатерсіз ауру.

Омырау безі қабыну. Омыраудың кей бөлігі қап-қатты болып, үсті қызарып, қолтық лимфа безі шошынып, ісіп кетуі – омыраудың жедел қабынуының белгісі болуы мүмкін.

Бір жақ омырау өте үлкен болып, қысқа уақыт ішінде дереу өсіп үлкейіп әрі білеуленіп, батып ауырғанда, әсте, елеусіз қарамау, дер кезінде емханаға барып тексерілу, қатерлі ісіктің бар-жоғын анықтау керек.

Бұл санда

Қышыма
қотыр



6-бет

Бұл санда

Қазақтың
Серігі



13-бет

Сарып
ауруынан
сақтаныңыз



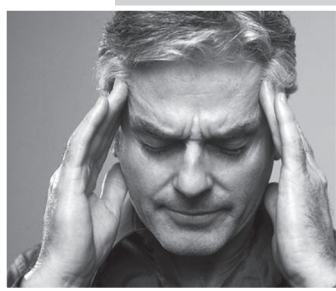
8-бет

«Нұр толғау»
Елбасына
деген
құрметтен
туды



18-19-беттер

Бас
сақинасы



10-11-беттер

«Жас-Айдың»
жаңа қонысы



26-28-беттер

Дәрі
шөптен
шығады



22-23-беттер

Жиі кездесетін
жыныстық
аурулар



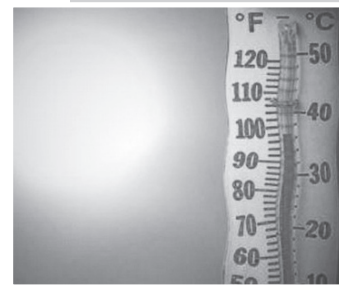
32-33-беттер

Ата-анаға
жақсылық
істеңдер



38-бет

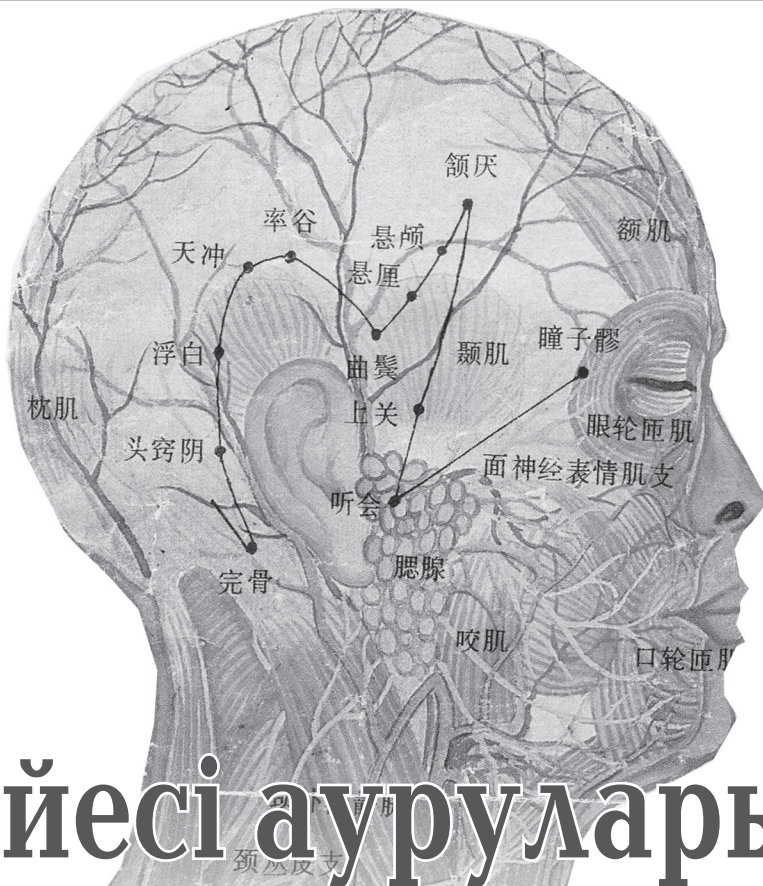
Аптап
ыстықтан
абай
болыңыз



24-25-бет

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.



Жүйке жүйесі аурулары

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:

Жабырқаңқы 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 жүйкеңізге 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

белгілер. 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 дәріменсізденеді, 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 қайталаынады. 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-күйдегі қалыпсыздық. Көп адамдарда апта соңына қарай болатын демалыс, мереке күндерінде байыбына бара алмайтын көңіл-күйдегі қалыпсыздық байқалады. Жалғызсырап, мазасызданады, көңілі

орнықпайды. Бұл жағдай, көбінде, ұзақ уақыт бөлек тұрған ерлі-зайыптыларда, демалыссыз жұмыс істейтіндерде, отбасынан 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 рөлін 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 салдарынан 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.

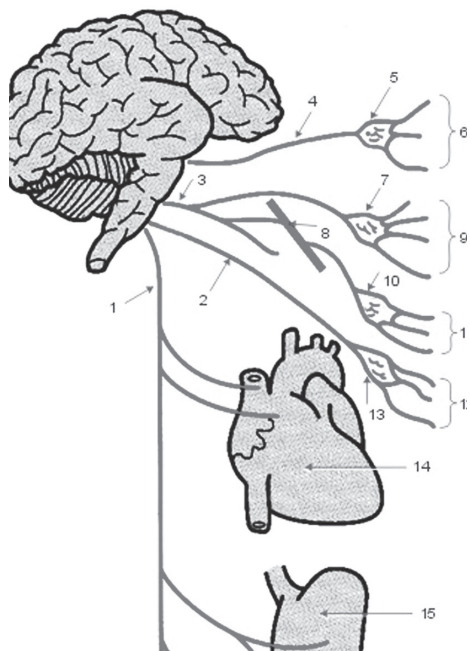
- Ерте тұруға дағдыланыңыз. Алыстағы достарыңызға хат жазыңыз, телефон шалыңыз;
- Денсаулығыңызға пайдалы әрекеттермен шұғылданып, көңіл-күйіңізге пайдалы әуендер тыңдаңыз, рухыңызды серпілтетін жұмыстарыңызбен шұғылданыңыз;
- Қоғамдық жұмыстарға белсенді араласып, адамдармен қарым-қатынасқа мән беріңіз, 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 ауыруынан 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-дүниеніңді байытыңыз. Жігеріңізді шыңдап, үмітіңізді жоғалтпай, турашыл, адал болуды әдетке айналдырыңыз. Өзін шамадан тыс жазғырудан, қор санаудан аулақ болыңыз.

**Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Мамырбек ТӨКЕШ**



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:	RP-6 Сань-инь-цзяо
GI-4 Хэ-гу	Күйік меридианы
GI-5 Ян-си	V-62 Шэнь-май
GI-10 Цу-сань-ли	VB-1 Туи-цзы-ляо
GI-11 Цюи-чи	VB-4 Хань-янь
Асқазан меридианы	VB-5 Сюань-лу
E-8 Тоу-бэй	VB-6 Сюань-ли
E-36 Цзу-сань-ли	VB-12 Вань-гу
Көк бауыр, ұйқы безі меридианы	VB-20 Фэн-чи
	VB-21 Цзянь-цин



ҚЫШЫМА ҚОТЫР

Тері жұқпалы ауруларының бірі – қышыма қотыр (чесотка). Оны қышыма қотыр кенесі таратады. Қоздырғыш адамның терісіне жұққан сәттен-ақ өзіне «жайлы орын» әзірлей бастайды. Ұрғашысы адамның терісіне енгеннен кейін жылдам көбейеді, яғни теріге жұмыртқа салады. Бірер күннен кейін онысы құртқа (личинка) айналып, бір аптадан соң ересек қотыр кенелер пайда болады. Демек қышыма кене – адам үшін өте қауіпті жәндік. Оның үлкендігі 0,2—0,5 миллиметрден аспайды, сондықтан ұлғайтқыш әйнек арқылы ғана толық көруге болады.

Қышыма қотыр адамнан адамға жылдам жұғады. Әсіресе, отбасы мүшелеріне тез тарайды. Яғни қышымамен ауырған адаммен тікелей қарым-қатынаста болғанда, сондай-ақ олардың пайдаланған төсек-орындарын, іш киімдерін, киім-кешектерін, сүртінетін оралдарын, жөкелерін (мочалка), қолғаптарын, басқа да заттарын пайдаланғаннан жұғады. Сондықтан тиісті тазалық талаптарын сақтау қажет. Қышыма адамға үй жануарларынан жұғуы да мүмкін. Қышыма кене адамға, көбінесе, жылқыдан жұғады. Қышыма кененің әрекетінен денеде қотыр пайда болады. Сондай-ақ тазалық-індет тәртібін сақтамаған жағдайда қышыманы моншадан,

душтан, жатақханадан, пойыздан, қонақүйлерден, яғни кез келген жерден жұқтырып алуыңыз мүмкін. Арудың жасырын кезеңі 7 күннен 10 күнге дейін, кейде 1,5 айға дейін созылуы мүмкін. Эпидемиологиялық тексеру нәтижелеріне қарағанда қышымамен әлеуметтік жайсыз және тұрмысы нашар отбасындағы адамдар жиі ауыратын көрінеді. Қышыма жұқтырған адамдардың ең көп саны мектептерде, орта және жоғары оқу орындарында жаңа ұжымдар құрылғанда, яғни күзгі – қысқы уақыттарда тіркеледі. Соңғы кездері қышыма қотырдың қатты дуылдап қышып, адамның мазасын алмайтын, бөрткені де онша қаптап шықпайтын жеңіл түрі жиі

кездеседі. Қышыманың бұл түрінде беті қанталап қабыршақтанған бірлі-жарымды ғана бөрткендер кездеседі.

БЕЛГІЛЕРІ:

- Саусақтардың арасында, кеуде мен іштің, санның, аяқтың терісінде бөртпелер және қышыма пайда болады;

- Қышыма қотыр жұқтырған адамның денесінің кей тұсы дуылдап, әсіресе, түнде қатты қышиды;

- Теріні үнемі қасығанда оған микробтар түсіп, қышымаға терінің ірінді жұқпасы қосылып, ауру ары қарай асқынып кетеді;

- Денені түрлі түйіншектер, көпіршіктер, қанды қабыршақтар басады;

- Мұндай жағдай аяқ-қолдың буын бүгілістерінен, саусақ аралықтарынан, тіпті, тұла-бойдан да байқалады;

- Қышыманың орны ақшыл-сұрғылт жолақтанып, ине ұшының ізіндей болады, ізі тура сызықтай болмай, ирелеңкіреп бір-біріне қатарласа түскен үтір сияқтанып жатады;

- Қышыманың бөрткені балалардың алақаны мен саусақтарының арасында, қарнына, шынтақтың бүгілетін тері қаптарына, балтырына, өкшесіне, табанның ішкі жағына, құйрығына, иығына беті және басына шығады;

- Емшек жасындағы сәбилердің, көбінесе, алақаны мен құйрығының ұшына, беттеріне шығуы мүмкін.

Тері ауруларының белгісі байқала салысымен-ақ, дер кезінде дәрігерге көрініп, ем қабылдау қажет. Қышымаға қарсы арнаулы емді тері ауруының дәрігері ғана жүргізеді. Ауырған адам өзін-өзі емдеуге бол-

Тибет емінде қышыма қотырды емдеу үшін мына нүктелерге ине қойылады:

Өкпе меридияны	RP-6. Сань-инь-цзяо
P-7. Ле-цзюе	RP-10 Сюе-хай
P-10. Юй-цзи	Қуық меридияны
Тоқ ішек меридияны	V-20. Би-шу
	V-22. Сань-цзяо-шу
GI-4. Хэ-гу	V-23. Шэнь-шу
GI-11. Цюй-гу	V-25. Да-чай-шу
Асқазан меридияны	V-40. Вэй-чжуй
E-36. Цзу-сань-ли	V-43. Гао-хуан
Көк бауыр, ұйқы	V-60. Кунь-лунь
безі меридияны	V-62. Шэнь-май

майды Ең бастысы, науқас тұтынған заттардағы паразиттің көзін жою керек. Қотыры бар адам дер кезінде дәрігерге көрініп емделмесе, ол созылмалы ауруға айналады. Қотыр, әсіресе, кешке қарай, жылы киінген кезде қатты қышиды. Қышынған адам денесін қасып қанатып та алады. Ол қанаған жер асқынып, іріңдейді.

ТАЗАЛЫҚ ТАЛАПТАРЫ:

- «Сақтықта қорлық жоқ» демекші, ең алдымен, адам таза болу керек;
- Апта сайын суға түсіп, іш киімін жиі ауыстыру қажет. Әсіресе, біреудің киім-кешегі мен заттарын пайдаланғаннан аулақ болыңыз;
- Қышыма қотыр жұқтырған адам ауруханаға жатпай, үйде емделсе, оның төсек-орыны, тұтынатын заттары өзге отбасы мүшелерімен араластырылмай, жеке ұстаған дұрыс;
- Кірлеген киімдерді де бөлек жинап, бөлек жуған жөн. Яғни оны 1-2% сода ерітіндісі немесе кез-келген ұнтақ сабын қосылған, қатты қайнап тұрған суда 10 минуттай қайнатып жуу керек;
- Киімді тек үтіктеп киген жөн;
- Сырқат жатқан бөлмені де күн сайын 2 пайыздық сабын-сода ерітіндісімен жақсылап сұрту керек;
- Науқасқа күтім жасағаннан кейін немесе оның жатқан жерін жинастырғаннан кейін міндетті түрде қолды сабынмен жуу керек;
- Моншаға, душқа түскен кезде отыратын орындықты, сабын, сусабын, ысқы қоятын сөрелерді және жуынатын кіршені ыстық суға хлор араластырып жуған дұрыс;
- Біреудің жуынатын заттарын, сыпыртқысын (веник) пайдаланбаңыз;
- Әр адамның жеке сүлгісі және жөкесі болғаны жөн;
- Жаңадан сатып алған киім-кешекті, іш киімді және төсек жаймаларын міндетті түрде үтіктеген дұрыс;
- Дәрігерге дер кезінде қаралу – ауруды айналасындағы адамдарға жұқтырмауға, қышыманың таралмауын және одан тез сауығуын қамтамасыз етеді.

**Жанна АБАЙҚЫЗЫ,
Сәуле ЕСІМОВА,
Тұрангүл МАҚАТҚЫЗЫ**

Мұндай ауруға шалдыққан науқас түнде қатты ұйқыға кеткенде байқамай, кіші дәретін жіберіп қояды. Халық медицинасында бұл ауруды «шыжың» деп атап кеткен. Көбінесе, кішкене балалар мен кәрі адамдарда жиі кездеседі. Көп жағдайда тұқым қуалаумен де байланысты.

ШЫЖЫҢНЫҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ

Шыжың бүйрек жұмысының нашарлауы себебінен, осы органмен байланысты ішкі секреция бездері жұмысының бұзылып, қуық қызметінің төмендеуінен, дәреттің қуық ішіндегі сақталу процесінің нашарлауынан пайда болады. Тұқым қуалауда көбіне балаларда, ал керісінше бүйрек жұмысының нашарлауы себепті үлкен кәрі адамдарда

Шыжыңды емдеу жолдары.

Мұндай ауруларды диагнозы белгілі болғаннан бастап, емдеуді қолға алу керек. Еуропалық емдерде мұның ешқандай емдеу жолдары жоқ. Ал Шығыс-тибет медицинасында мұның бірден-бір емдеу қағидасы бүйректі қуаттандырып, іштегі суықты айдап, бүйрек қуық бездеріндегі істемей қалған каналдарды ашу. Ол үшін мына нүктелерге ине қойылады:

ШЫЖЫҢ

кездеседі. Басқа да сыртқы жарақаттан, көлік апаттарының кесірінен де шыжың ауруы пайда болып жатады.

ШЫЖЫҢНЫҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ

Науқас күніне бір рет немесе бірнеше рет дәретін жіберіп алады. Шыжың созылмалы сипат алған жағдайда науқастың тамаққа тәбеті нашарлап, басы айналып, арықтап, дене қуаты әлсірейді. Есте сақтау қабілеті де төмендеп, тізе буындары қақсайды. Қалыпсыз уақыттарда денеден дәрет шығу қайталану бергендіктен ішкі секреция байланыстары бұзылып, зат алмасулар өзгеріп, бүйректің әлсіреуіне әкеледі. Бұл ауруды дер кезінде емдемесе, көптеген зардаптары бар. Белсіздік, дене қуаттың төмендеуі, ұйқының нашарлауы, қуық безі майының азаюы келіп шығады да, жалпы бүйрек қызметі әлсірейді.

- | | |
|-------------------|---------------------|
| <i>Гуань-юань</i> | <i>Пан-гуань-шу</i> |
| <i>Чжу-цзи</i> | <i>Шан-лю</i> |
| <i>Цу-хай</i> | <i>Цы-лю</i> |
| <i>Мин-мэнь</i> | <i>Хуэй-ян</i> |
| <i>Бай-хуэй</i> | <i>Шэнь-май</i> |
| <i>Шэнь-шу</i> | <i>Цзу-сань-ли</i> |
| <i>Ци-хай-шу</i> | <i>Сань-инь-цзю</i> |
| <i>Да-чан-шу</i> | |

Шыжыңды емдеуде инені шөпшен қыздырып, ыстық күйінде қою маңызды. Әр күні 5-6 нүкте талданып, әр жолы ине 10-20 минут қойылады. Осылайша күніне бес рет, болмаса, он реттен ине қоюды жалғастыру керек. Шыжыңды емдеуде жүректі қуаттандыру, несеп жолдарын тазалау, көкбауырдың жұмысын жақсарту, мидың ойлау қабілетін дұрыстау, дене қуатты күшейту, кіші дәретті тоқтататын дене әрекеттерін жасату да өте маңызды. Жалпы талаптарға сәйкес кешенді емделгенде науқастардың 95 пайызы толық жазылып кетуге мүмкіндік бар.



Демек сыртқы ортаға сүтпен, зәрмен, нәжіспен, сонымен бірге, төлдеу және түсік тастауы кезінде шығады. Ауру жұқтырған адамның барлық мүшесі зақымданады. Нақтырақ айтсақ, буындардың, жүрек қан тамырларының, демалу және ас қорыту жүйелерінің, зәр шығару органдарының, орталық жүйке жүйесінің, лимфа түйіндерінің, көк бауырдың жұмысын нашарлатады, көздің көру және құлақтың есту қабілетін төмендетеді. Егер дер кезінде дұрыс және толық ем қабылдаса, науқас мүгедек болып қалуы мүмкін. Тіпті бедеулікке дейін

- әлсіз болады;
- бірнеше апта өткен соң буындар ісініп, ауыра бастайды, әсіресе, тізесі мен шынтақ буындары ісініп, ауырады.

Сақтық шаралары:

- Міндетті түрде жылына екі рет малды бруцеллез ауруына тексерту қажет;
- Ауру анықталған жағдайда 3 күннің ішінде ауру малды жою керек;
- Мал ұсталған жерге зарарсыздандыру шараларын өткізу қажет;
- Ауыл шаруашылық өнімдерге термиялық өңдеу жасау қажет;
- Сарып ауруы көктемгі мал

төлдету мен қой қырқу кезеңінде көп тарайды. Осы науқандар кезінде мал шаруашылығына араласатын адамдарды арнаулы киімдер мен резеңке қолғап, етік және тағы басқа керекті жабдықтармен қамтамасыз ету керек;

- Жұмыстан кейін қолды бірнеше рет сабындап жуу қажет;
- Малдың іш тастаған жерін арнаулы дәрімен залалсыздандырып, яғни дезинфекциялап, қолдағы ұсақ жарاقاتтарды уақытылы емдеу қажет;
- Жабайы сауда нүктелерінен азық-түлік сатып алуға болмайды. Осы ретте әрбір тұтынушы дүкен са-

САРЫП АУРУУЫНАН сақтануыңыз

Жануарлар мен адамдарға ортақ аса қауіпті жұқпалы аурулардың бірі – бруцеллез, яғни сарып ауруы. Бруцелла дегеніміз – ауруды тудырушы микробтар тобы. Еңбекке деген қабілетті жоғалтатын ауру адамға малдан жұғады. Бруцеллезбен ауылшаруашылық және үй жануарларының барлық түрі ауырады. Бірақ бруцеллезді ұсақ және ірі қара мал көбірек таратады. Бұл індеттің қоздырушысы хайуанаттардың ағзасында өмір сүреді және көбейеді екен. Бруцелла бактериясы суда және мұз болып қатқан етте 5 ай, сүтте 45 күн, топырақта 3 ай, сүзбе ірімшікте 60 күн, сары май мен қаймақта өнімнің өзі бұзылғанша, тұздалған теріде 2 ай, жүнде 3-4 ай сақталады. Бруцеллез қоздырғыштары ауру малдың етінен де, сүтінен де жұға береді.

алып келеді. Жыныс мүшелеріне әсер еткен жағдайда ерлерде – орхит, әйелдерде – түсік тастау, жатырдың қабынуы, мастит ауруларына әкеліп соқтырады. Ал балалар мен жасөспірімдерді белсіздік ауруымен зақымдауы мүмкін. Сондықтан оған немқұрайлы қарауға болмайды. Әсіресе, ауыл тұрғындары бұл аурудан сақ болып, жиі-жиі дәрігерлерге қаралып тұрғаны жөн.

Сарып ауруының белгілері:

- бас ауырады;
- ұзақ уақыт бойы дене қызуы көтеріледі;
- қалтырап тоңады;
- денесі түршігеді;
- түнге қарай қатты терлейді;
- шаршағыш келеді;

тушыларынан үнемі өнімге деген сапа сертификатын талап ету қажет,

- Ауру қоздырғышы, яғни бруцелла 100°C қайнату температурасында 5 минут ішінде жойылады. Сондықтан тек қайнатылған сүт өнімдерін пайдалану керек. Сүт және сүт өнімдерін белгісіз адамдардан сатып алуға болмайды;

- Шикі немесе шала піскен етті жеуге болмайды. Демек ет өнімдерін толық пісіріп жеу қажет.

**Жанна АБАЙҚЫЗЫ,
Айгүл РАХМЕТОВА,
Бибисара ҚАЛИЕВА**



Пластикалық операция адам ағзасына аса қауіпті

Пластикалық операциядан кейін адам ағзасында аса қауіпті ген пайда болады екен. Ол вирустар мен микробтарды супербактерияларға айналдырып, ағзада өмір сүру күшқуатын арттырады. Тіпті оларды жоюға қазіргі заманғы дамыған медицинаның өзі дәрменсіз көрінеді. Ұлыбританиялық ғалым-дәрігерлер Үндістан мен Пәкістан елінің бірнеше тұрғынына Delhi metallo-beta-lactamase (NDM-1) генінің қауіптілігін

анықтау үшін пластикалық операция жасап көрген. Сынама нәтижесінде науқастардың ағзасындағы микробтар мен вирустар күшейіп, геннің адамды айықтырмас дертке душар ететіні мәлім болған. Ұлыбританиялық дәрігерлер супербактериялардың әлемге жылдам жайылып, індет туғызатынына алаңдап отыр. Олар өзге елдердегі әріптестеріне NDM-1 гені мен микробына халықаралық зерттеу жүргізуге ұсыныс білдірді.



Басы үлкен ақсақалдар азырақ алжиды

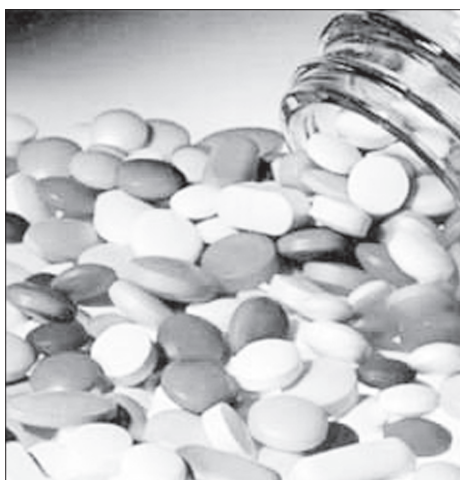
Адамның бас сүйегі үлкен болған сайын қызыл иек қария болғанда алжасу әлегі төмендей түседі. Демек алжасудың деңгейі адамның бас сүйегінің көлемімен тығыз байланысты. Мұндай қорытындыға Мюнхен университетінің ғалымдары келіп отыр. Неміс ғалымдары арнайы сынақтармен Альцгеймер ауруымен ауыратын 270 науқас қарттың ойлау және есте сақтау қабілеттерін тексеріп, олардың бас сүйектерінің кө-

лемін өлшеп көреді. Сондай-ақ магнитті-серпінді сканер арқылы емделушінің миындағы жүйке ұлпасы атрофиясының деңгейлерін анықтайды. Зерттеу жұмыстарының нәтижесінде, басы үлкен қарттардың ақыл-ой мүмкіндіктері басы кішкентайларға қарағанда жақсырақ болатыны анықталды. Ғалымдар бас сүйектің 1 см-ге ұлғаюы есте сақтау қабілетінің 6 пайызға жақсаруымен барабар деп отыр.

Қартаймаудың құпиясы – пиязда

Пияз адам миындағы жасушаларды қалпына келтіріп, қартаюу процесін тежейді. Көкөністің керемет қасиетін зерттеген жапон ғалымдарының айтуынша, шалқан тәрізді пияз бірыңғай белсенді күкірт қосындыларынан тұрады. Бұл химиялық зат ағзаға, қан тамырларына тез сіңіп, ми жұмысын жақсартады. Көкөніс құрамынан

бөлінген белсенді элементтердің ықпалымен жасушалар жасарып, адамның есте сақтау қабілеті дамиды, көңіл-күйі көтеріледі. Адамның көңіл-күйінің көтерілуі ағзаны қартаюумен байланысты процестердің әсерлерінен сақтайды. Сондай-ақ пияз бен сарымсақ әйелдерді сүт безі қатерлі ісігінен қорғайды.



Үрейді сейілтетін дәрі шықты

Заманауи медицинаның дамығаны соншалық, жуырда жағымсыз жайларды ұмыттыратын дәрі шықты. Оны Пуэрто-Рико университетінің ғалымдары жасап шығарған. Мамандар дәріні сынақтан өткізу үшін оны алдымен тышқандарға берген. Фармакологтар дыбысы барынша күшейтілген ырғақты әуен қойып, тышқандарды тоқпен ұрған. Тәжірибе бірнеше рет жүргізілген. Әуен естіле салысымен тышқандар тоқты жақындатпай-ақ есінен танып, қимылсыз қалған.

Ал жаңа дәріні бергеннен кейін кеміргіштер әуеннің дыбысына ешқандай реакция білдірмеген. Ғалымдардың пайымдауынша, бұл дәрі келешекте түрлі фобиямен ауыратын сырқаттарға таптырмас ем болмақ. Сондай-ақ оны зорлық-зомбылық пен түрлі апат құрбандарына және соғысқа қатысқандарға беруге болады. Өйткені ол мидың қорқыныштармен күресуге жауапты жасушаларын дамытады. Жаңа препараттың жүйке жүйесіне кері әсері жоқ.

Гемикрания грек тілінен аударғанда «бастың жартысы» деген мағынаны білдіреді. Қазақтар оны «бас сақинасы» деп атайды. Бас сақинасы кезінде бастың бір жақ бөлігі қатты қысып, әсіресе, қарақұс қысып, самай солқылдап, қимылдағанда ауру одан сайын күшейіп, үдей түседі, желке тартылып, бас шаншып ауырады, қозғалған сайын шаншу орнын ауыстырып отырады. Ол ми тамырларының тарылуы мен кеңеюі салдарынан туындайды. Бас сақинасы ұстардан 10-15 немесе жарты сағат бұрын адамның көзінің алдыбұлдырлап, қарауытып, жарық нүктелер, кемпірқосақ сияқты қызылды-жасылды жолақтар пайда болады. Басы ауырған адамдардың жүрегі айнып, кейде әлсін-әлсін лоқсып құсады. Жүйкесі шаршап, әлсіденіп, маужырап, ұйқысы келіп тұрады. Сөйлеуге шамасы келмей, тілі күрмеледі. Саусақтары шаншып ауырады, бір нәрсені қысуға шамасы келмейді. Артық қимылды, біреудің жөн-жосықсыз дабырлап сөйлегенін, қатты дыбысты, жарықты, жағымсыз иістерді сырқаттың жаны жақтырмайды, ашушаң келеді. Дерттің әбден қозған шағында науқастың басы қатты қысып ауырады. Көбіне ауру бастың бір жақ бөлігін ғана қамтиды.

Бас сақинасы ауруы нақты неден пайда болатыны әлі күнге дейін белгісіз. Бірақ дәрігерлер оған тұқым қуалаушылық, гормондық тепе-теңдіктің бұзылуы, адамдардың күйзеліске ұшырауы, қатты шаршау, қажу, миға көп салмақ түсіру, уайым-қайғыға берілу, ауа-райының құбылуы, климат өзгеруі, магниттік боранның әсері, суық тию мен вирусты аурулар, иық және мойын бұлшық еттеріне күш түсу, заман ағымына байланысты компьютердің алдында таңның атысынан күннің батысына дейін тапжылмай, телміріп отыру сынды факторлар жиі әсер етеді дейді. Сондай-ақ мезгілінде дұрыс тамақтанбау, ұйқының қанбауы, таза ауаның жетіспеуі, біреуге ренжу, біреуден ғайбат сөз есту, ашулану, ұрыс-керіс, күйзеліс, т.б. Кейбір адамдарға ауа райы кері әсер етуі мүмкін. Яғни күннің күрт суытуы немесе керісінше, аптап

ыстық болуынан бас сақинасы ұстайды. Ақ халаттылардың соңғы зерттеулері бойынша кейбір дәрі-дәрмектер, тіпті күнделікті пайдаланып жүрген азық-түліктер де бастың ауыруына әкеліп соқтыратын көрінеді. Мәселен, спирттік ішімдікке әуестік, тәттіге құмарлық, газдалған сусындарды көп тұтыну, қатты қуырылған және ысталған тағамдар, майлы сорпа, тұздалған тағамдар, құрамында биогендік аминдері бар, яғни сірке суы, кетчуп, майонез бен қыша (горчица) бас ауруын тудыруға себеп болады. Мәселен, шұжық түрлеріне нитраттарды қосқанда, ол дәмдірек және тәбетті ашатындай өң беріп тұрады екен. Ал нитрат қосындысы – бас ауруын қоздыратын зиянды заттардың бірі. Сондықтан сүрленген шошқа еті (ветчина, бекон), фаст-фуд тағамдар, хот-

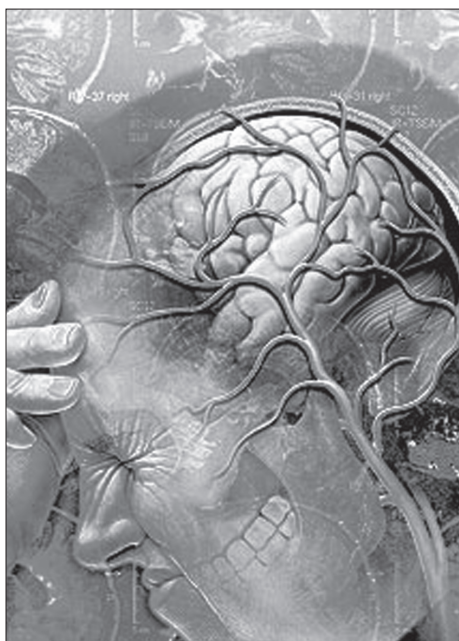
дог және чизбургерлерге көп әуес болмаңыз. Күнделікті тұрмыста «басымыз қатты ауырып тұр, тез жазылсын» деп шыдамай бас ауруы дәрілерінің 1-2 түйірін бірден ішіп аламыз. Ол да дұрыс емес. Өйткені уақыт өте келе дәрілерге ағзамыз әбден үйреніп, оны ішпесек, жазылмайтын халге жетеміз. Сондықтан дәрілерге де тәуелді бола берудің дұрыс емес. Басының сақинасы бар адамдар өз денсаулықтарына өздері көңіл бөлуі керек. Мамандардың айтуынша, бас сақинасы ауруы кез келген жаста пайда болуы мүмкін. Дегенмен 20-30 жас аралығында жиі кездеседі, ал 50 жастан кейін біртіндеп басыла бастайды. Тым күйгелек адамдардың басы жиі ауырғыш келеді.

ЕМДЕУ:

- Бас сақинасы кезінде ауруды басу үшін нестероидтік қызуға

БАС САҚ

Қазір көпшілік арасында «басымның сақинасы ұстап тұр» немесе «басым қатты қысып, сынып тұр» деген сөздерді жиі естиміз. Статистикалық мәліметтерге сүйенсек, жер шарындағы адамдардың 90 пайызының басы ауырады екен. Шынында басымыз неге ауырады? Бас сақинасының кәдімгі бас ауруынан қандай айырмашылығы бар?

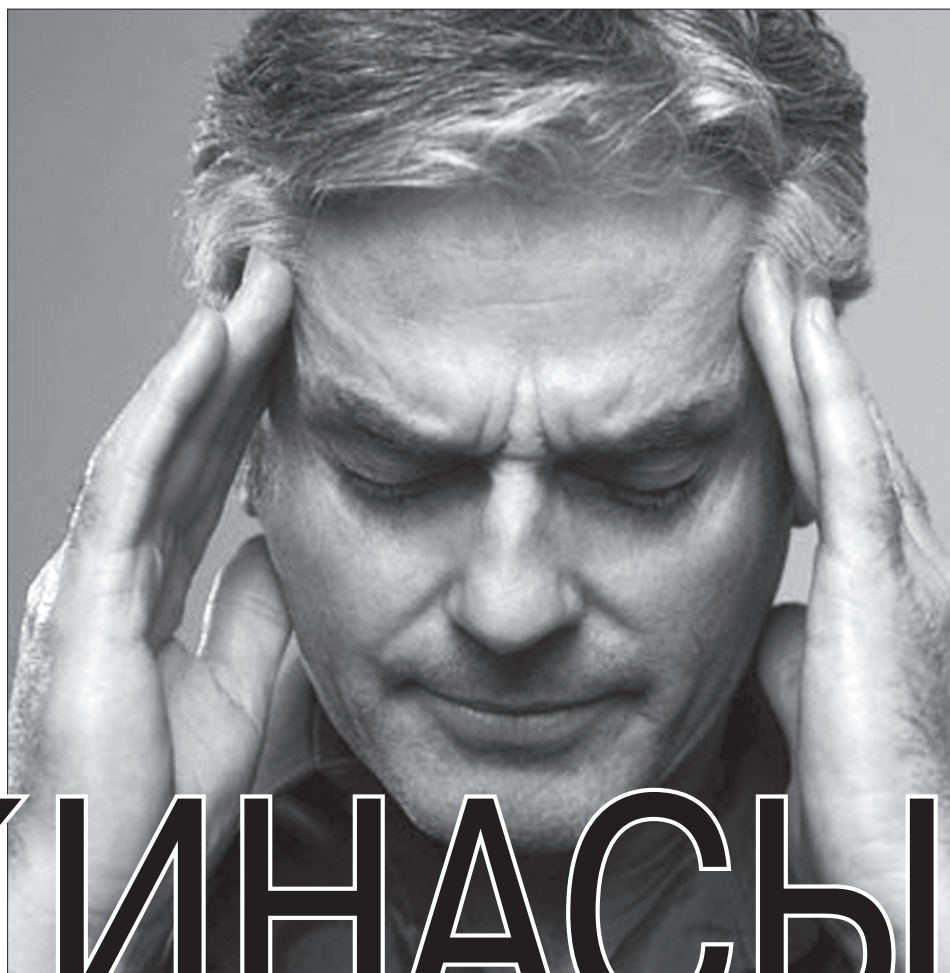


қарсы құралдар пайдаланып, парацетамолды ішуге болады;

- Антидепрессанттар. Бұл – күйзелуді емдеу үшін қолданылатын дәрі-дәрмектер. Ол ауруды бәсеңдетіп, тамырлар тонусын үнемдеуге, мидағы ерекше заттарға (нейромедиаторлар) әсер тигізу үшін белгіленуі мүмкін;

- Эрготамин және дегидроэрготамин мидың кеңейтілген қан тамырларын тарылту есебінен жұмыс істейді. Препараттың көмегімен бас сақинасын басуға болады;

- Бас сақинасын емдеу үшін жаңадан шыққан триптантар беріледі. Олар ұстаманың алдына алу, сонымен қатар тоқтату үшін қолданылады;



ҚИНАСЫ

• Құсуға қарсы дәрі-дәрмектер беріледі.

Бұл дәрі-дәрмектің барлығын тек дәрігерлердің кеңесімен ғана ішу керек. Ал басыңыз сынып, қатты ауырса, жақсы нәрселер ойлап, өзіңізді сергек сезініңіз. Сабырлы болыңыз. Таза ауада серуендеп қайтыңыз. Дене шынықтырумен айналысыңыз. Емдік жаттығулар, массаж жасаңыз. Өз көңіл-күйіңізді көтеру өз қолыңызда екенін ұмытпаңыз. Бас ауырған кезде ауырған самайдың екі жағына екі сұқ саусақты (саусақтың ұшын вальериана немесе жалбыз тұнбасына малып отыру керек) апарып, төбеден самайға дейін сағат тілі бойымен 2-3 минут уқалап, кейін оған керісінше бағытпен жүру керек. Ал егер маңдайыңыз ауырса, қасыңызды жайлап 1-2 минуттай уқалаңыз. Одан кейін екі алақаныңызды маңдайға қойып (саусақтардың ұшы маңдайдың ортасында түйісу керек), баппен екі самайға қарай массаж жасаңыз. Біраздан кейін жылылықтың пайда болғанын

сезесіз. Бас сақинасын адамдар ыстық және суық компресс қою арқылы да емдей алады. Екі кішілеу орамал мен ыстық су құйылған ыдыс дайындап алыңыз. Ал суық суды сарқырап ағып тұрған судан алған дұрыс. Алдымен орамалды ыстық суға малып, оны сыққаннан кейін ауырып тұрған жерге 30 секундтай басып тұру керек. Суық су сіңірілген орамалды да 30 секунд ұстаған жөн. Осылайша 2-3 рет жасайды. Одан кейінгі процедураларда компресті 5-6 рет қайталап, бірте-бірте уақытты 1,5 минутқа дейін ұзартса, 2 аптадан кейін бас сақинасы ауруынан айығуға болады.

Қызықты мәлімет: Гарвард университетінің ғалымдары созылмалы сақинасы бар адамдардың миы басының сақинасы жоқтардың миынан өзгеше болатындығын дәлелдеді. Яғни сақинасы барлардың ми қабыршығы бас сақинасы ауруына шалдықпаған адамдардың миының қабыршығынан қалың

және тығыз болады екен. Зерттеу нәтижесі басының сақинасы барлардың соматосенсорлық ми қабыршығы дені сау адамдардың ми қабыршығымен салыстырғанда 21 пайызға қалың екендігін көрсеткен. Мидың ішінде орналасқан бұл соматосенсорлық қабыршықтар сезімталдыққа жауап береді, яғни мидың бұл бөлшегі ыстық не суық, жағымды әсерлер туралы хабарлар беріп тұрады. Ғалымдардың айтуынша, басының сақинасы бар адамдардың белі мен жақ сүйектері де ауруға шалдыққыш, күйзеліске ұшырағыш келеді екен. Зерттеулер көрсеткендей, бас сақинасы ауруы ерлерге қарағанда нәзік жандыларда жиі кездеседі.

Бас сақинасын емдеуде мына нүктелерге ине қойылады:

I. Артқы ортаңғы меридианы:

T-14. Да-чжуй – VII мойын омыртқасы мен I кеуде омыртқаларындағы емізік тәрізді өсінділер аралығындағы нүкте.

T-20. Бай-хуэй – екі құлақ ұшынан жүргізілген сызық пен төбедегі ортаңғы сызықтың қосылған жеріндегі нүкте.

T-24. Шэнь-тин – бастағы ортаңғы сызықтың алдыңғы шаш өсу шекарасынан 0.5 цунь жоғары.

II. Дененің үш қуыс жылытқыш меридианы:

TR-23. Сы-чжу-хун – қастың ұшындағы шұңқырға орналасқан.

III. Меридиандардан тыс нүкте:

Тай-ян – қастың артқы ұшы мен құлақтың жоғарғы сыртқы ортасында, самай тамыр жанындағы нүкте.

IV. Өт қабы меридианы:

VB-14. Ян-бай – қас ортасынан 1 цунь жоғары.

VB-20. Фэн-чи – бастың артқы шаш өсу аймағынан 1 цунь жоғары, ортаңғы бас сызығы мен емізік тәрізді өсіндінің ортасында.

V. Қуық меридианы:

V1. Цинь-мин – көздің ішкі бұрышынан 0.3 см ішке қарай орналасқан.

VI. Бауыр меридианы:

F-2. Син-цзянь – табан сүйектің үстіндегі I-II бақайлар арасындағы шұңқырға орналасқан.

**Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жанна АБАЙҚЫЗЫ,
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА**

Ұлттық сусындар – денсаулық кешілі

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.



Алматы облысының әкімі Серік Үмбетов мырза осы күнге дейін өз халқының сеніміне ие болып, серігіне айналған санаулы тұлғалардың бірі. «Қазақтың Серігі» деп отырғаным да сондықтан. Сол Ел ағасы биыл асқаралы алтысқа келіп отыр. Ұлттың оғланына айналған Серіктей азаматқа «Жас-Ай» журналының атынан бір ауыз жылы тілек айтпағанымыз өзімізге сын болар. Мұндай кішкене ғана ой-толғауымызды оқырманымыз «ағалау» емес, «бағалау» деп түсінер деп ойлаймыз.



ҚАЗАҚТЫҢ СЕРІГІ

Қазақ «Жылқыда да жылқы бар, қазанат жөні бір басқа, жігітте де жігіт бар, азамат жөні бір басқа» дейді. Иә, біздің елде биліктің тағына жаралғандар көп, халықтың бағына жаралғандар аз. Сондай билікті басшылардың бірі және бірегейі Серік Әбікенұлы десек артық айтқандық болмас. Олай дейтініміз оның барлық қызметі елінің көз алдынан бір сәт тасада қалмады. Бастысы, халқына қалаулы, ұлтына опалы бола білді. Ұлттық салт-дәстүрді сақтау, тарихи құндылықтарды жаңғырту, туған тілді тұғырына қондыру, ағайынға қол үшін

беру сынды өнегелі жұмыстардың басы-қасынан табылды.

Алматы облысына Серік Әбікенұлы әкім болып келгелі Жетісу жеріндегі мәдениет пен әдебиетті, тіл мен ділді, өнерді, салт-дәстүрді, тарихи жәдігерлерді құрметтеу және қайта жаңғырту, қолдау мен қорғауға байланысты көптеген жұмыстар мен маңызды шаралар жүзеге асырылып келеді. Секең бұдан бұрын да қайсы қызметте жүрсе де, ұлтының ұлылығын дәріптеп, жоғын түгендеп жүрген салт-дәстүріміз бен мәдениетіміздің, әдебиетіміз бен тарихымыздың жоқшысы, жанашыры.

Оған ол кісінің осы уақытқа дейін атқарған ізгілікті де ізденісті істері куә.

Ақын-жазушы әкімін іздеген мына заманда Серік Әбікенұлы өз елінің қаламгерлерін қадір тұтты. Кітаптарын шығартып, қалталарына қаржы салды. Ұрпағы «рерсі» мен «cola»-ға құныққан қазақты қайтадан қымыз бен шұбатқа қарық қылды. Өзгенің қасығын таңсық көрген Алашқа батыр бабалардың ескерткішін орнатып, ерлігі мен елдігін паш етті. Достық үйі мен Тіл сарайын салғызып, жұртты «Талдықорған» деп таңдай қаққызды. Елге абырой әперген азаматтарға сый да берді, үй де берді. Айта берсе, алғыс көп. Қызыл судың астында қалған Қызылағашты ел танымастай еңселі мекенге айналдырды.

Бізді сүйіндіретіні мынау іші тар заманда алыстан келген ағайынын бауырына басып, бағдар көрсету тек дала мінезді, дархан көңілді нағыз ер азаматтың қолынан келетін іс. Секең осы мүддеден шыға білген еліне ырысты, халқына жұғысты бірегей басшы. «Алматы облысының әкімі Серік Үмбетов оралмандарға оң көзқарас танытпапты» дегенді ешқашан естіп көрмедік. Қайта қара орман қазақтың қай-қайсысын да жат көрмей, жақын тартып жүретіні баршаға аян. Жалпы, «артыңа байлығың мен ырысың қалмайды, істеген жұмысың қалады» дейтін мазмұндағы Секеңнің өз сөзі өзіне лайық.

Асқаралы алпысыңыз құтты болып, асудан асуларға жете беріңіз, Алаштың бағы үшін аман болыңыз, «Қазақтың Серігі»!

Құрметпен, Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
«Жас-Ай» Шығыс-тибеттік медицина орталығының директоры, профессор



– Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың көші-қон туралы сындарлы саясатының арқасында еліміз тәуелсіздік ала салып, қазақ көші атажұртқа бет түзеді. Сол көшті құшақ жайып қарсы алған ел азаматтарының көшбасында өзіңіз жүрдіңіз. Жалпы, тәуелсіздіктің 20 жылдығы келе жатқан осы уақытта қазақ көші қай деңгейде жүріп жатыр?

– Президентіміз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев Қазақстан тәуелсіздігін алмай тұрып-ақ, шетелде жүрген қандастарымызды Отанына алып келу мәселесін күнделікті саясатының бір бөлігіне айналдырған болатын. Сол кезде, әсіресе, Монғолиядағы қазақтарды Отанға оралту үшін Үкіметаралық еңбек шарты даярланды. Соның нәтижесінде Қазақстанға көптеген қандастарымыз қоныс аударды.

Шетелде жүрген қандас бауырларымызды Отанына шақырып, көмек жасау егемендіктен кейін жаңа бір бағытқа ие болды. Тәуелсіздіктің алғашқы жылдарындағы экономикалық, әлеуметтік қиындықтар қысып тұрған кезеңде де бұл мәселе мемлекеттің ішкі және сыртқы саясатының айнымас ірі қадамы, ұлттық идеялогияның маңызды құрамдас бөлігі ретінде қаралды. Көші-қон саясатын дұрыстап атқару туралы Елбасының бұйрығына сәйкес, «Көші-қон агенттігі» құрылды, көші-қон жөніндегі заң қабылданды, сол заңның аясында Отанға оралған қандастарымызға мемлекет есебінен баспана беріліп, жұмыс істеуіне мүмкіндіктер жасалды.

Қазір үкіметте жаңа көші-қон саясаты жасалып, көші-қон туралы жаңа заң талқыланып жатыр. Біз осы заң аясында оралман бауырларымыздың Қазақстан қоғамына кірігіп, үйлесуіне алдын-ала жағдай жасауымыз керек. Яғни Қазақстан заңдарын олар білуі тиіс. Сол үшін арнаулы бейімдеу орталықтарын құрып, осы орталықтар арқылы олардың білімдерін жетілдірумен қоса, білікті мамандарды өз кәсібі бойынша жұмыс істеуін қамтамасыз етуді қолға алып отырмыз. Бұдан сырттағы бір үлкен бағдарлама дайындалу үстінде. Сол бағдарлама бойынша шетелден келген қандастарымызды еңбеккүш қажет ететін өнеркәсіптік



Уәлихан ҚАЛИЖАН,
Қазақстан Республикасы Парламент мәжілісінің депутаты, жазушы:

КӨШІ-ҚОН САЯС САЯСАТТЫҢ НЕГ

орындарға шоғырландырып, оралмандар ауылын құрып, сол жерде тұрақтап тұру мүмкіндіктері қарастырылады. Бұл шетелден келген қандастарымызды еңбеккүш ретінде дұрыс пайдалануға мүмкіндік береді. Қазір көптеген бауырларымыз Жетісу өңіріне қоныстануды қалайды. Ал кейбіреулері үлкен мегаполис қалаларға, мысалы, Алматы, Астана, Шымкент қалаларына ат басын тірейді. Мұндай үлкен қалаларға келген қандастарымыз ұзақ уақыт сол ортаға бейімделуге тура келеді, халқы тығыз қоныстанған бұл өңірлерден жер телімдерін алу да оңай емес. Сондықтан олар мемлекет тарапынан белгіленген жерлерге қоныстанса, қажетті жағдайлар жасалып, баспана мен жұмыс та оң шешімін табады деп ойлаймын.

Осылардың барлығы бүгінгі көші-қон саясатының орныққан, қалыптасқан жақсы дәстүрі бар екенін көрсетеді. Ел азаматтарының осындай игі бастамасының арқасында Қазақстанға ат басын тірегендердің саны бұл күнде бір миллионға жетті. Олардың түрлі қоғамдық ұйымдары құрылды. Сол ұйымның төңірегінде қандастарымыз ел игілігі үшін белсенді жұмыс атқарып келеді.

– Ащы да болса шындық. Қазіргі күнде қазақ көші «қаңтарылып» тұр. Бұл қандастарымызға қажетті жағдайлардың жасалмауынан ба, әлде басқа себептерден бе? Жалпы, көштің саябырлауы неден деп ойлайсыз?

– Әрине, соңғы уақыттарда квоталық әдістерді игеруімізге байланысты және әлемдік қаржылық

дағдарыстың әсерінен де көш легі өткен жылдағыларға қарағанда саябырлағандай болып тұр. Бұл бізде қаржылық жетіспеушіліктің әсерінен оларға қажетті жағдай жасалмады дегенді білдірмейді. Қазақстан мұнан да қиын кезеңде қандастарымыз үшін бар жағдайды жасаған, әлі де жасай береді. Бірақ квоталық тапсырыстардың орындалмауы қаржылық дағдарыстың әсерінен қазақтар тұратын кейбір елдердегі ішкі саясаттың өзгеруіне де байланысты. Осыған орай бізде үкімет тарапынан біршама жұмыстар атқарылды. Жақын күндері «Нұр Отан» ХДП-ның ұйымдастыруымен көші-қон саясатына байланысты үлкен дөңгелек үстел өтпек. Қазақстандағы барлық саяси партияларды көші-қон саясатына байланысты үзіліссіз, жалғасты жұмыс істеуі үшін келісімге келу жөнінде ұсыныстар талқыланады. Бұл қандастарымызды үлкен саяси доданың ар жақ, бер жағына тартуды емес, қайта, бұл көшті ұлттық саясаттың негізгі алтындыңегі ретінде қарап, кемелді жүзеге асуы үшін ортақ күш жұмсауды мақсат етеді.

қолын созып, жағдай жасау — кемел өркениеттің белгісі. Дамыған ел бола тұра, Германия, Израиль елдері не үшін өз отандастарын шақырып жатыр, тіпті, алпауыт Ресей де шашырап кеткен ормандай орыстың басын қосуға мүдделі. Бұл елдер мемлекеттік бағдарлама қабылдап, көші-қон саясатының жүйелі жүруі үшін барлық жағдайлар жасады. Ал Қазақстан өз елімізде мемлекет құраушы ұлт ретінде өте аз бола тұрып, не үшін шетелдегі қандастарымызды Отанға шақырмаймыз?!

Жалпы, біз бұл атаудың атынан гөрі мәніне қарағанымыз жөн. Кімде болса оларды өз кезінде қашып кетіп, қайта оралғандар деуге қақысы жоқ. Олар — өткенгі империялық саясаттың құрбандары. Мысалы сонау 1867 жылғы «Шәуешек келісіміне» сәйкес Ресей мен Қытайдың арасында үлкен келісім шарт жасалды. Осы екі держава өзара шекара сызығын бөлген кезде қазақтың атамекенімен қоса, миллиондаған қандастарымыз Қытайдың қарамағында қалды. Сөй-

көзқарастардың қалыптасуына не себеп, бұған келіссіз бе?

— Қазақстанға келген бір миллионға жуық оралмандардың 4 пайызы ғана зейнеткерлік жаста. Яғни келгендердің барлығы жұмысқа жарамды азаматтар. Олардың арасында елуден астам ғылым докторы, екі жарым мыңнан астам ғылым кандидаттары, академиктер бар. Шетелден келген қандастарымыз — қазақтың тіл байлығын, мәдениетін, қолөнерін сақтап, дамытып келе жатқан адамдар. Бұдан сырт олардың арқасында қаншама кәсіпорындар, зауыттар, фирмалар, медициналық мекемелер ашылып, жұмыс істеп жатыр. Елдің рухани, әдеби өміріне де бауырларымыздың қосқан үлесі зор. Сондықтан «оралмандар елге олжа салмады» деу мүлде үстірт көзқарас деп білемін.

— **Шетелден келген қандастарымыздың мемлекеттік лауазымды қызметтерде, ауылдық, аудандық әкімшіліктерде әліге дейін бой көрсетпей келе жатуы нені аңғартады, олардың мұндай қызметтерге баруына қазіргі заң қаншалықты мүмкіндік беріп отыр?**

— Қазақстанға келген қандастарымыздың Қазақстан қоғамында орнығып, орнын табуы — ең басты түйін. Олар алғаш келгенде бірден мемлекеттік лауазымды қызметтерге ие бола алмай жатса, бұл — уақыт еншісіндегі шаруа. Ел азаматы ретінде толық қалыптасып, түрлі қоғамдық ұйымдар арқылы саяси көзқарастарын шыңдап, ұлт мәселелеріне сәйкес құнды ой-пікірлер айтып жүрген азаматтар баршылық. Болашақта осындай азаматтар, әрине, мемлекеттік жауапты қызметтерде бой көрсете алады деп сенемін. Бұндай мысалдар өркениетті мемлекеттерде бар. Мысалы Чехияда Жәмила атты қазақ қызы парламентте қызмет етіп, министр де болды. Сол сияқты біздегі заң да бұл талаптардың орындалуына мүмкіндік береді. Жалпы, шетелден келген қандастарымыз Қазақстан азаматтығын алғаннан кейін, Ата Заңның талабы бойынша ел азаматы ретінде барлық мүмкіндіктерден игіліктенуге құқылы.

— **Қазір Қазақстан азаматтарымен қоса, шетелдіктер мен**

АТЫ – ҰЛТТЫҚ ІЗГІ БАҒЫТЫ

— **«Оралман» атауы туралы мәжілістің биік мінберінде өрелі ойлар айтып келесіз. Негізгі мәселе атаудың атында ма, әлде затында ма?**

— Кейбір адамдар оралмандар Қазақстан қиын жағдайға қалған кезде қашып кетіп, енді барлығы дұрысталғанда қайтадан келіп жатыр дейді. Бұл пікір әуелі бұқаралық ақпарат құралдарында да жазылып жүр. Мен мұндай көзқарасқа барған адамдарды мемлекеттің ұлттық саясатының негізгі бағытынан бейхабар адамдар деп есептеймін. Тарлан тарихтың тар жол, тайғақ кешулерінде амалсыз ата жұртынан кетіп, болмаса, екі алып державаның шекара бөлуі тұсында сызықтың ар жағында қалып, енді Отанға оралған қандастарға көмек

тіп Қытай азаматы болып кетті. Ал біз жерден де, халықтан да айырылған елміз.

Оралмандардың арқасында бізде ең үлкен мәселе оң шешімін тапты. Ол — демографиялық мәселе. Халық санының өсуіне оралмандардың қосқан үлесі зор. Нақтысын айтсақ, соңғы бес жылда ғана Қазақстанда табиғи өсім пайда болды. Осының арқасында өткен жылғы санақ бойынша қазақтардың жалпы саны 63 пайызды құрады. Бұдан сырт қандастарымыздың арқасында көптеген кәсіпорындар мен фирмалар, жеке емдеу орталықтары құрылып, халықты жұмыспен қамтып отыр.

— **Соңғы кездері «оралмандар Отанына олжа салмады» деген сөз жиі айтылып жүр. Мұндай**

азаматтығы жоқ адамдарды тұрақты тұратын жері бойынша тіркеу тәртібі қабылданды. Бұл қандас бауырларымыз үшін айтарлықтай қиындық туғызып отыр. ..

– Әрине, бұл – қазіргі таңда үлкен қиыншылықтар туғызып отырған мәселе. Біз шетел азаматтарын есепке тұрғызуға өте қырағы қарамасақ, Қазақстан тіркеусіз, құжатсыз сайда саны, құмда ізі жоқ адамдар өмір сүретін келімсектеротанынаайналып қалуы мүмкін. Мысалы, Қазақстанда кезінде бір миллионға жуық заңсыз мигранттар болды. Олардың заңды тіркеуі болмағандықтан, қайда тұрып жатқанын білмедік. Елде болып жатқан ірілі-ұсақты қылмыстардың көбі сол келімсектердің қолымен жасалды. Ал оларды іздеген кезде қайда тұратындықтарын білу мүмкін емес. Сондықтан ішкі тәртіпті бақылауда бұл өте қажет қадам. Ал шетелден келген азаматтар үшін есепке тұру – Қазақстанның заңына, тәртібіне қатаң бойұсыну деген сөз. Қандас бауырларымыз үшін бұл мәселе жүйелі шешілген. Олар шекара аттасымен-ақ бірден бейімдеу орталықтарына барып тіркеледі. Ал басқа мемлекеттердің азаматтары туралы мәселе басқа.

– Елдегі толғақты мәселелердің бірі – тіл мәселесі. Сіздіңше, мемлекеттік тіл қашан өз тұғырына қонады?

– Қазақстанда тілге байланысты мәселе көп. Енді бір 15-30 жылдан кейін Қазақстандағы қазақтардың үлес салмағы 80-90 пайызға жетсе, тіл мәселесі өздігінен-ақ шешіледі. Ең бастысы, Кеңес одағынан бері қалыптасып қалған санаға сілкініс керек. «Орыс тілін білмесең адам болмайсың, орыс тілін білмесең қызметің өспейді» деген қате пікірді жоққа шығаратын кез жетті. Құдайға шүкір, тәуелсіздіктен кейін туған жастардың отаншылдық сезімі күшті. Мемлекетте біртіндеп қазақ тілді орта қалыптасып келеді. Қазақ тілді мектептердің санының артуы, жаңадан қабылдану алдында тұрған мемлекеттік тіл туралы заң – барлығы да бізде тіл мәселесінің болашақта дұрыс шешім табатынын көрсетеді.

Қазақ тілін тез жалпыластыруды әркім өз отбасынан бастағаны

жөн. Яғни әр отбасы мемлекеттік тілдің тұғыры болуы тиіс. Мысалы, елдегі ұйғыр ұлтының 90 пайызы өз тілінде сөйлейді, ал өзбектер 100 пайыз өз тілдерін пайдаланады. Тіпті аз ғана ұлт корейлер де корей тілінде сөйлейді. Сонда қазақтар не үшін өз тілінде сөйлемеуі керек?!

– «Жас-Ай» медициналық орталығында ем қабылдапсыз, тибеті емі туралы не айтасыз?

– Алматыда өнімді жұмыс істеп келе жатқан «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығының жұмысын кей адамдар халық

зып, нағыз майталман дәрігер ретінде қалыптасты. Қазір өзі басшылық етіп отырған осы орталыққа Қазақстанның түкпір-түкпірінен келіп ем қабылдап жатқандар жетерлік. Бұл алтын иненің адамдарды емдеуде мүмкіндіктерінің мол екендігін, тибет емінің сан ғасырлар бойғы қалыптасқан тәжірибесінің нәтижелі екендігін дәлелдейді. Біз осында келген талай науқастардың дертінен айығып, аяғынан тік тұрып қайтқандарын өз көзімізбен көріп жүрміз. Мен өзім де осы орталыққа жыл сайын екі рет келіп, ине емін қабылдап, шөп дәрілер



емшілігімен шатастырып жүр. Бұл – қате көзқарас. Негізі «Жас-Ай» орталығы – ғылыми түрде жүйелі ем жасайтын заманауи медициналық мекеме. Орталық директоры Жасан Зекейұлы – Қытайда жоғары білім алған, нағыз кәсіби жетілген білікті маман. Аспан асты елінде жеті атасынан бері алтын инені қолданып, халықты емдеп келе жатқан Сүн профессордың шәкірті. Сол ғұламадан ине емінің қыр-сырын меңгерген, қолы шипалы дәрігер.

Жасан ініміз Қазақстанға келгеннен кейін де үлкен орталық больницаларда, хирургиялық орталықтарда жұмыс істеп, ғылыми диссертация қорғап, медициналық кітаптар жа-

арқылы қанды тазартып тұрамын. Соның нәтижесінде соңғы екі-үш жылдың көлемінде қан қысымым бұрынғыдай не жоғарлап, не төмен түсіп кетпей, бірқалыпты деңгейге көшті. Бұл менің жұмыс істеуіме, шығармашылықпен айналысуыма үлкен мүмкіндіктер берді. Сондықтан мен соңғы уақыттарда өндіре жазып жүрмін. Қазақтың көптеген зиялы қауымы туралы естеліктер ретінде көлемді кітап жаздым, парламенттегі жұмысымды ойдағыдай атқаруыма да мүмкіндік мол. Осылардың барлығы сол емнен алған денсаулықтың арқасы деп білем.

**Әңгімелескен
Мамырбек ТӨКЕШ**

Шығыс-Тибет шипалгері туралы кітап

Жақында Алматыдағы «Қазығұрт» баспасынан Халықаралық инемен емдеу академиясының, Халықаралық шығармашылық академиясының академигі, медицина ғылымдарының докторы, профессор Жасан Зекейұлы туралы «Шығыс-Тибет шипагері – Жасан Зекейұлы» атты кітап жарық көрді. Кітапқа шипагердің әр жылдарда жазылған мақалалары, сұхбаттары, сондай-ақ, «Жас-Ай» орталығынан сауығып шыққан науқастардың жылы лебіздері мен Жасан Зекейұлының өмір деректері жан-жақты қамтылған.



**Шығыс-Тибет шипагері –
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ**

Елімізде қазақ тілді медициналық баспасөз құралдары мен оқулықтардың саусақпен санарлықтай екенін ескерсек, аталмыш кітаптың қалың оқырманға берері мол екендігі даусыз. Өйткені кітап тек ғалымның өмір жолымен ғана таныстырып қоймай, Тибет медицинасы жайында мол деректер беруімен құнды. Сонымен бірге тәжірибелі шипагердің халқына қалаулы азаматтармен етене достығы, өнер адамдарымен араластығы да оқырман қауымды бейжай қалдырмайтыны сөзсіз. Кітаптағы ғалымның БАҚ өкілдеріне берген ғылыми

сұхбаттары мен ел ағаларының дәрігер туралы айтқан құнды пікірлері медицина саласында қызмет жасайтын жас мамандардың тибеттік емдеу тәсілдерін игеруіне игі ықпалын тигізетініне сеніміміз кәміл.

Бұл еңбек – Жасан Зекейұлының атамекендегі танымдық кітабы. Кітап – дәрігердің науқастарды емдеудегі өзіндік ерекше тәсілдері мен ине терапиясы, хирургия мамандығы бойынша Пекин, Тяньжин қалаларында білім жетілдіру жолындағы ізденістері жайлы құнды сыр шертеді. Аталмыш кітап төрт бөлімнен

тұрады. Алғашқы бөлімде Жәкеңнің Шығыс Түркістанда өткен балалық шағынан басып, жастық өмір белестері екжей-тегжейлі баяндалады. Сонымен қатар емшілік өнерде ел арасына аты таралып, «әулие» атанған Жасан Зекейұлының арғы атасы «Бек емші» туралы да құнды деректер келтірілген. Атадан балаға жалғасқан емдеу өнерінде тың табыстарға жетіп, бұл күнде бірқанша халықаралық академиялардың академигі болып, атағы әлемге таралған Жәкеңнің Қытай Халық Республикасындағы ғылыми жетістіктері, кәсіби қайраткерлігі туралы да мол мағлұмат бар. Сондай-ақ, кітапқа білгілі мемлекет қайраткері Уалихан Қалижан мен Сенат депутаты Ғарифолла Есім сынды елге танымал тұлғалардың Жәкең туралы құнды пікірлері, жүрекжарды лебіздері және шетелдік ғалымдардың құттықтаулары енгізілді.

Кітаптың екінші бөлімінде Жасан Зекейұлының алдына дертіне шипа іздеп келіп, аяғынан тік тұрып, жазылып қайтқан елге танымал ақын ағаларымыздың, мәдениет қайраткерлерінің өлең жолдары арқылы өрілген алғыстары топтастырылды. Ал үшінші тарау – Жасан Зекейұлының Бұқаралық ақпарат құралдарына берген сұхбаттарына құрылады. Бұл тарау – жастар үшін ең маңызды бөлім. Себебі әр жылдар парағында әр түрлі мерзімді баспасөз беттеріне жарияланған сұхбаттар Тибет емінің қыр-сырынан терең сыр шертеді. Жалпы, мұнда Жәкеңнің мамандық кеңестері жинақталған. Төртінші тарау – қазірге дейін «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығында емделіп, дертінен құлан-таза айыққан науқастардың ақ жарма алғыстарынан өрілген. Алтын ине салатын алтын қолды шипагердің алдынан жазылып қайтқан науқастар жетерлік. Олардың көбі алыстан ат арытып келіп арнайы алғыс айтса, хат жолдап жүрекжарды ризашылықтарын білдіретіндері де жетерлік. «Баталы құл арымас, бата-сыз құл жарымас» дейді халқымыз. Сондықтан халықтың ықыласына бөленіп, елдің сүйікті ұлына айналған Жасан Зекейұлына деген қауымның ыстық ықыласы осы төртінші тарауға жинақталды. Тибет емі туралы кітап тек мұнымен ғана шектелмек емес. Алдағы уақыттарда Жасан Зекейұлының қытай тілінде жарық көрген бірқанша ғылыми еңбектері қазақ тіліне аударылып, қалың оқырман қауымға жол тартпақ.

Жасан Зекейұлы «Нұр Отанның» мүшесі

2010 жыл 15 қыркүйек күні «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының бас директоры, профессор-академик Жасан Зекейұлы «Нұр Отан» ХДП-на мүшелікке қабылданды. Партия билетін Алматы қаласы, Әуезов аудандық филиалының өкілдері Мақпал Серікқызы мен Қуаныш Қанатбайұлы табыс етті.

Елдос ҚАДЫЛҰЛЫ

– Шәміл аға, бала күніңізден бастап күй тартады екенсіз, бұл атадан балаға жалғасқан қасиет пе, әлде өнерге деген құштарлық па?

– Әкем өнерге бейім адам еді. Ауыз әдебиетінің де білгірі болатын. Қисса-дастандарды, шежірелерді жатқа айтатын. Соғыстан алған жарақатының әсерінен денсаулығы жақсы болмай жүрсе де, топты орталарда ағыл-тегіл төгіліп отыратын. Үлкен қонақасыларға барғанда жайлаудағы малшы ағайындар, «Бисекеннің күйін, жырын тыңдаймыз», – деп қонаққа шақырғанда ең кенжесі – мені жанынан тастамай ертіп алатын. Сондықтан күйге деген алғашқы әуестік әкемнің қасында басталғандықтан ол кісіні өнердегі алғашқы ұстазым санаймын.

Мен туған ауыл Махамбет, Құрманғазылар мекені – Нарын құмының бір сілеміндегі Қарақызыл деген қыстақ. Сол Нарын өңірінде керемет үш күйші болды: Серкебай, Көшәлі, Қамеш деген. Осы үш күйші біздің үйге жиі келіп тұратын. Себебі әкеміз қатты қонақжай адам еді. Үйге келген өнер адамдары болсын, жай адамдар болсын сыбағасыз қайтарған емес. Әкем: «Шәмілім де осылардай күйші болса!» – деп армандаса керек, маған қарапайым ағаштан жонып, қиюлап кішкентай домбыра жасап берді. Әр жолы күйшілер күй тартқанда мені олардың алдына отырғызып қоятын. Сол күйшілердің ішіндегі Қамеш деген кісі күй тартқанда әуенге елітетіндігі сондай, бір орында тұрақтап отыра алмайтын, ақырын-ақырын қозғалып, есікке дейін баратын, бірақ күй бұзылмай тартыла береді. Күй біткенше қайтадан өз орнына жетеді. Мен осындай дәулескер күйшілерді көріп әрі олардан үйреніп өстім. Ал олар бала күндерінде күй атасы Құрманғазының көзін көріп, сол Құрманғазыдан күй үйренгендерден тәрбие алып өскен тұлғалар.

– Сол көненің көзін көрген қарттардан сізге қандай күйлер мұра болып қалды?

– Мен тартып жүрген қазіргі көп күйлер сол кісілердің күйлері. Егер менің өнерімде тигтей де бір жақсы қасиет, даралық болса, әкемнен және сол күйші ұстаздарымнан қалды деп білем. Ол кісілер Кетбұғаның атақты «Ақсақ құланын» көп тартатын. Сосын «Қарт жігер», «Абыл» сияқты күйлерді солардан үйрендім.

– Сіз соңғы кездері күй өнерінде адамдардың портретін көп сомдап жүрсіз, бұл сол тұлғалардың жан дүниесін жете түсіну ме, әлде белгілі бір қажеттілік пе?

– Бұл – сонау ғасырлар қойнауынан, Кетбұға дәуірінен бізге жалғасып келе жатқан дәстүр. Мысалы, Құрманғазының өз нағашысына арнап шығарған «Төремұрат» деген күйі бар. Төремұрат – кіші жүздің таз руынан шыққан ел ағасы. Үйіне жиналған қонақтарға бала Құрманғазыны шақыртып алып, күй тартқызады екен. Сосын келген қонақтар Құрманғазыға ризалығын білдіріп, көрімдіктерін,

сыйлықтарын беретін болса керек. Бұл – Құрманғазының тез қанаттануына себепші болған жағдай. Сонымен қатар, Құрманғазының «Ақбай» деген күйі бар. Ақбай болыс болған, Құрманғазының ел арасында танымал болуына тікелей ықпал еткен кісі. «Ақбай» күйі сол жанашыр жанның құрметіне туған.

Құрманғазы өте зерек болған адам. Орыс болсын, қалмақ болсын барлығымен де түсінісе алған. Айталық, ол кісінің «Саранжап» деген күйі – қалмақтан шыққан полковник Церенжапқа арналған күй. Кейін бұл күй ел арасына аты өзгеріп, «Саранжап» болып тарап кетті. Құрманғазының тағы да «Балқаймақ» атты күйі бар. Біраз күй зерттеушілері бұл күйді «Құрманғазы шөлдеп келе жатып, бір ауылға түскенде бір қыз қаймақ қосып шай берген екен, сол қаймақты шай Құрманғазының таңдайына балдай татыпты. Сосын «Балқаймақ» күйін шығарған екен» дейді. Бұл – қате ұғым. Құрманғазы бір шәугім шайға бола күй шығара берсе, кім болғаны?! Бұл негізі «Бай қалмақ» деген күй. Яғни Құрманғазының қалмақ до-

сына арнаған туындысы. Сондықтан мен күйде адамдардың портретін сомдауды Құдай қосқан жарым Өрікгүлден бастадым.

– Елбасына арнап «Нұртолғау» атты күй шығарыпсыз, күйді Елбасының өзі тыңдап жақсы бағасын беріпті деп естідік...

– Меніңше, күйде тек қана тарихи тұлғалардың портретін сомдау жеткіліксіз. Әр заманның өз жетістігі, биік тұлғалары бар. Аллаға шүкір, қазір егемендік алдық. Еңсеміз биіктеп, іргеміз бекіді. Ал егемендік пен Елбасы егіз ұғым. Сондықтан мен тұңғыш Президентіміз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевқа деген шексіз ризашылығым үшін оның күй портретін сомдадым. Бұл ешқандай тапсырыспен атқарылған іс емес. Қайта нағыз азаматтық ұстанымымнан, ұлттық намысымнан туған шығарма дер едім. Мысалы, XI ғасырда Қараханидтер тұсында өмір сүрген ойшыл бабамыз Жүсіп Баласағұн «Құтты білік» кітабын патшасына арнап жазған. Жоңғар шапқыншылығы тұсындағы Бұхар жы-

Шәміл ӘБІЛТАЙ,

Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері, күйші, композитор:

«НҰР ТОЛҒАУ» ДЕГЕН ҚҰРМ





«ЕЛБАСЫНА ЕТТЕН ТУДЫ

рау да Абылайханға арнаған жырларын жағыну үшін емес, қайта оған күш берейік, бір мақсатқа жұмылайық, төртеу түгел болсын деген ниетпен арнаған. Мен де осы даңқты бабаларымыздың заңды жалғасы ретінде, олардың бай тәжірибесіне сүйене отырып, күй арқылы Елбасына-Ұлт лидеріне суреткерлік, жаршылық өз құрметімді білдірдім.

Мен Елбасын домбыра шертеді деп естимін. Сондықтан күйді жазар алдында өзім емес, Елбасы шертіп отыр деп елестеттім. Ол кісі үйінде, самалдықта отырып, домбыраны қолына алып, Тәттімбет атамызша ақырын тебірене шерте бастайды. Шерте отырып ел тағдыры туралы ұзақ ойға кетеді. Біртіндеп қазақтың кең даласына көз жүгіртіп, бүгінгі жеткен жетістіктерге шүкіршілік айтып, көңілі марқаяды, жігерленеді. Сөйтіп домбыраның екінші ішегін қосады. Жарқын болашаққа, ел ертеңіне деген сенім көңілін тасытып, күй екпіні де тездейді...

— Күй шертеді қай дәстүрді ұстанасыз?

— Күй өнерінде төкпе күй және шерте күй деген екі дәстүр бар. Мен алғаш Құрманғазының төкпе күй

үрдісімен қалыптастым. Кейін Алматыға келіп Құрманғазы консерваториясынан кәсіби білім алғасын, көптеген өнер сапарлары арқылы Қазақстанды тұтастай аралап көргеннен кейін басқа да күй шерту тәсілдерін үйрендім. Шерте күйдің ең биік шыңы — Тәттімбет. Мен бұл тұлағалардың күй шерту дәстүріне жауапкершілікпен, құрметпен қараймын. Қазір шерте күйдің бүкіл рухын өз күйлеріме кеңінен қолданып келемін.

— Алла қаласа келер жылы Пайғамбар жасы 63-ке келеді екенсіз, жалпы, алпыстан не түйіп, не білдіңіз?

— Аллаға шүкір, оқыдық, тоқыдық, ел алдына да көп шықтық. Қазір өнерде де өзіндік орным, қайталанбас қолтаңбам бар. Енді міне алпыстан аттап қарттардың қатарына қосылдық. Алпысты аттап ел ағасы жасына келгенде, халықтың құрметіне бөленіп, Қарағанды облысы Ұлытау ауданының «Құрметті азаматы» болдым. Атақты аудан әкімі Әнуэр Омаров өзі тапсырды. Ендігі арманым — Төле би бабамыз айтқандай, момын қартаю. Мен өткен өміріме ешқашан өкінбеймін. Тек Жаратқан ием бойымдағы иманымды алмасын! Пайғамбар жасы — киелі жас,

АРАШАШЫ



Сөзі: Жәркен Бөгеш
Әні: Шәміл Әбілтай

Қаны бір,
Тағдыры ортақ —
Жасан інім.
Жаның жайсаң,
Жоқ сенде қасаң ұғым.
Көкбөрі мертіксе де сыр бермейді,
Ақын да сездірмейді аш-арығын.

Тағдырдың түнергенде нала аспаны,
Саусағың тамырымнан адаспады.
Ұрланып ағзама кірген дертті,
Киелі алтын инең аластады.

Қардай боп ағарса да қара шашым,
Өнерлімін, өлеңмен бал ашамын.
Ажалдан сескенбеймін, қорықпаймын да,
Өзіңдей бар болған соң арашашым!

сондықтан ендігі мақсат — қажыға бару. Хақ Тағала сол күнге жеткізсін, денсаулық берсін деп тілеймін.

— «Жас-Ай» орталығында ем алдыңыз, тибет еміне көзқарасыңыз?

— Менің қазіргідей аттай шауып жүргенім, ең бірінші, Алланың, сосын алтын иенің пірі — академик Жасан Зекейұлының арқасы. Жасанға қаралып сауыққан соң, алпысты отыз жастағыдай-ақ сезініп жүрмін. Бұрынғы простатиттен де, қан қысымы жоғарылаудан да, қант диабетінен де (сусамыр), өттегі тастан да, бронх дертінен де айықтым.

«Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығына келмес бұрын көп жерлерге қаралдым. Бірақ, уыстап ішкен дәрім, тамырға салған уколдар айтарлықтай әсер етпеді. Қаншама жылдар бойы өзгелер жаза алмаған дертті Жасан санаулы күнде-ақ жазып шықты. Жалпы, мен Жасан Зекейұлын бүгінгінің Әбу әли Ибн Синасы санаймын. Әрқашанда Жасанға: «Патшамыздың ілтипатына, халқымыздың махаббатына бөлене бер, ардақты інім!» деп қадамына жақсылық тілеп жүремін.

Әңгімелескен
Мамырбек ТӨКЕШ

Жан өзегі – өкпе

немесе пневмония ауруы туралы не білеміз?

Пневмония – кең таралған өкпе ауруларының бірі. Ол, көбінесе, альвеола (өкпе көпіршіктері) мен өкпе интерстициальді тінінің зақымдалуынан болатын өкпе тінінің қабынуы. Бұл дерт өз алдына және қызылша, көкжөтел, тұмау, бронхтың қабынуы, демікпе сынды бірнеше аурулардың асқынуынан да пайда болады. Сондай-ақ суық тию, дене мен ой еңбегінен шаршап-шалдығу, зорығу, темекі шегу, балалар, қариялар және ауыр сырқаттар шамадан тыс қимылдаса, тыныс алуы қиындаса, осы дертке шалдығуы мүмкін. Өкпе қабынуы жұқпалы емес, бірақ дерттің дендеуіне пневмококктар, стафилококктар, стрептококктар сынды бактериялар және вирустар (аденовирустар), саңырауқұлақшалар, сондай-ақ бірқатар қоздырғыш инфекциялар ықпал етеді. Қоздырғыштар ағзаға екі жолмен енеді:

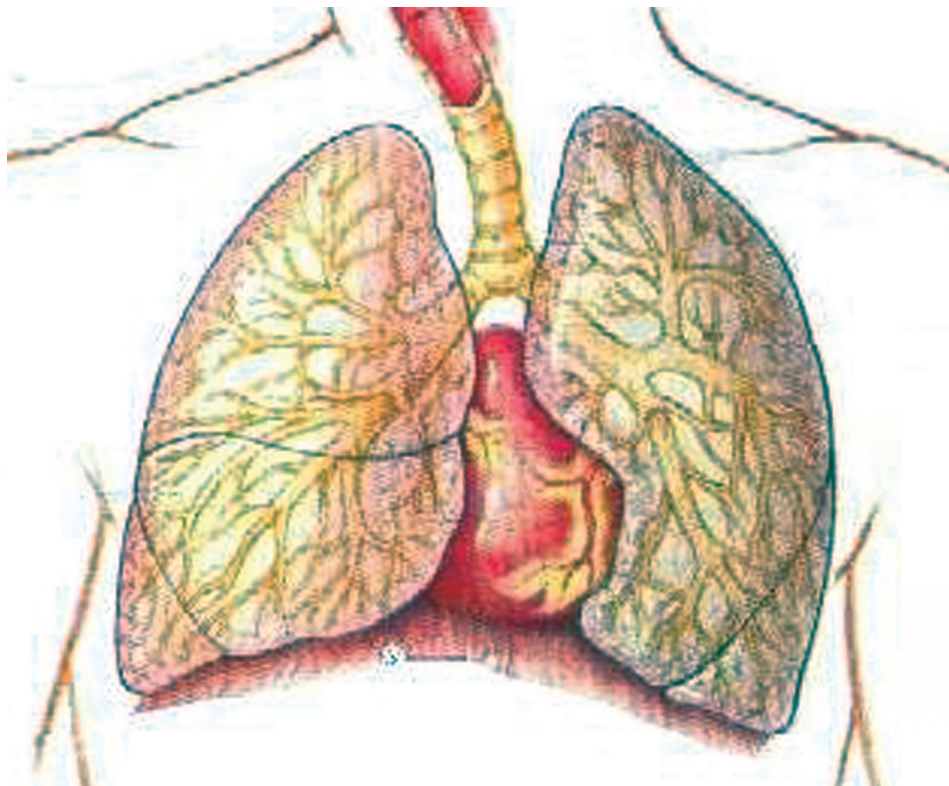
а) эндогендік жол: стафилакокк, стрептококк, протей, пневмококк, ішек таяқшасы.

б) экзогендік жол орнитоз қоздырғышы, микоплазма, пневмококк.

Қоздырғыштардың ағзаға енуімен қоса, организм реактивтілігінің өзгеруі және шартты патогендік флораның бас көтеруі, инфекцияның бронх арқылы тарауы, бейімдеуші факторлар әсері, бронхтың секреция бөлу қызметінің бұзылуы және оның кірпікшелі эпителийінің өзгеруі, мукоцилиарлық клиренстің өзгеруі мен гуморалдық иммунитеттің төмендеуі, паренхиманың жергілікті қорғаныс механизмдерінің әлсіреуі, қан айналысының бұзылуы, өкпе тінінің (тканінің) инфильтрациясы пайда болу, қабыну процесінің тарауы сынды басты механизмдері бар. Инфекция әртүрлі жолмен беріледі. Көбіне, ауа тамшылары және қан арқылы таралуы мүмкін. Қажетті ем-дом тағайындау үшін ауруды тудырған патогенді микробтар және олардың берілу әдістері зерттеледі.

Өкпе қабынуының түрлері:

• ошақты – өкпенің аздаған жеріне жайғасады;



• сегментарлы – өкпенің бір немесе бірнеше бөлігіне таралады;
• бөлікті – өкпенің бір бөлшегін жаулайды. Бұған крупозды пневмония да жатады;
• тұтас – егер қоздырғыштар өкпеге тұтастай таралса, «тұтас пневмония» деп аталады.

Сонымен қатар, өкпе қабынуы бір жақты (өкпенің бір бөлігі ғана, яғни оң немесе сол бөлігі зақымданса) және екі жақты (өкпенің екі жағы да ауырса) деп бөлінеді. Өкпе қабынуы патогеніне қарай бірінші ретті және екінші ретті болып келеді. Бірінші ретті пневмония өздігінен пайда болуы мүмкін. Ал екінші ретті пневмония өзге аурулардың асқынуынан болады. Мәселен, қан айналысы өзгерістерінен, аспирация және бронхтың басылып қалуынан, созылмалы бронх қабынуынан, жарақаттан, операциядан кейін, уланғаннан кейін сепсиске байланысты туындайды. Дене қызуының көтерілуінен және басқа да табиғи факторлардың әсерінен болатын пневмония.

Пневмония өте ауыр, ауыр, орташа ауырлықты пневмония, жеңіл және abortивті пневмония болып бөлінеді.

Өкпе қабынуының әртүрлі себептері бар:

- бактериялық
- вирустық
- орнитоздық

- рикетсиалық пневмониялар
- микоплазмалық пневмониялар
- тұмаудан болған пневмониялар
- себебі әртүрлі пневмониялар
- аллергиялық, инфекциялы-аллергиялық пневмониялар

• себебі белгісіз пневмониялар

Даму барысына қарай жедел және созылмалы, ал клиникалық-морфологиялық сипатына қарай паренхиматоздық (бұған крупозды және түйінді пневмония жатады) және интерстициалық пневмония деп бөлінеді. Сондай-ақ өкпенің біріктіргіш талшықтарына шоғырланатын түрі болады. Бұл, көбіне, тұмау және тұмауға ұқсас аурулардың асқынуы салдарынан қозады.

Ісікті өкпе қабынуы пневмококктардан пайда болады және онда өкпенің тұтас бөлігі немесе бірнеше бөлшегі зақымдалады. Кейде ол қатты суық тигізіп алғанның салдарынан өршиді. Аяқ астынан дене қызуы 40 градусқа көтеріліп, денесі қалтырап, тоңып, жөтелген кезде кеудесі ауырады. Бастапқыда құрғақ жөтеледі, сонан соң жабысқақ қақырық пайда болады. Кейде оның құрамында қан аралас болады. Сырқаттың ерін, мұрын төңірегінде ұшық шығып, қызарып, дем алысы жиілейді. Мұндай жағдайда науқасты ауруханаға жатқызады. Дер кезінде ем көрсетілсе, сырқат бір айдың ішінде ауруынан құлан-таза айығып кетеді.

Ошақты өкпе қабынуы (бронх пневмониясы) көбінде басқа аурудың асқынуы салдарынан пайда болады. Құрғақ немесе қақырықты жетел байқалады. Дем алған кезде бүйірдің ауыруы мүмкін. Ыстығы жиі көтеріледі, науқас әлсіреп, терлей береді, демігеді.

Интерстициальді пневмонияны вирустар туғызады. Бұл жағдайда да сырқат тершең болады. Әл-қуаты кетіп, көңіл-күйі болмайды, жата бергісі келеді, дене қызуы көтеріледі, ауру ұзаққа созылады.

Созылмалы пневмония ауру денеге әбден дендеп, асқынғаннан кейін өкпе талшығының құрылымы мен қызметінің толық қалпына келмеуінен, сондай-ақ созылмалы бронхтың қабынуы салдарынан пайда болады. Әдетте, өкпенің белгілі бір тұстары қайталап қабынады. Сырқаттың дем алысы әлсіреп, сәл қимылдаса, деміге бастайды.

Жедел пневмониялар деп этиологиясы мен патогенезі әр түрлі болып келетін өкпе паренхимасы мен аралық тіннің (тканьнің) экссудативті қабынуын айтамыз. Бұл үдеріске тамыр жүйесі жиі қатысады.

Ісікті өкпе қабынуы 3 жастан асқан балаларда ғана байқалады. Ошақты түрімен ауырғанда демігумен бірге бетінің әр жері, әсіресе, үстіңгі ернінің айналасы көгереді. Диспепсиялық белгілер байқалуы мүмкін. Диспепсия дегеніміз – ас қорыту ағзалары жұмысының бұзылуы. Сырқат баланың асқа тәбеті болмай, ұйқысы бұзылады. Өте қатты ауырған бала минутына 50-ден астам ентіге дем алады. Егер дем алысы жиі және терең болса, тексеріп көріңіз, бұл дегидрация немесе ұстамалы жүйке жүйесі ауруы болуы мүмкін. Жаңа туған нәрестелер де өкпе қабынуы ауруымен ауырғыш келеді. Себебі олардың иммунитеті төмен болады. Ауырған балалар емшек ембейді, лоқсы береді, құсады. Емшек емген кезде беті көгереді, дене салмағы кемиді, кейде кеудесі сырылдап, сілекей көбіктенеді. Жас балаларда, әсіресе, жаңа туған нәрестелерде болатын бұл ауру аса қауіпті. Сондықтан сәбиді ауруханада жатып емдеткен дұрыс.

ӨКПЕ ҚАБЫНУЫНЫҢ ДАМУЫНА ҰҚПАЛ ЕТЕТІН ФАКТОРЛАР:

Сәбилерде:

- Жатырда оттегі жетіспеуі және тұншығу;
- босану кезінде алған жарақаттар;
- нәрестелердің пневмопатиясы;
- туа бітті пайда болған жүрек ақауы;
- өкпе дамуының кемістігі;
- муковисцидоз;
- тұқым қуалайтын иммунжетіспеушілік;
- гипотрофия;
- дәрумен жетіспеушілік.

Мектеп жасындағы балаларда:

- мұрын-жұтқыншақтағы созылмалы ин-

Дерек:

Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, жыл сайын 5 жасқа дейінгі 1,8 миллион бала өкпе қабынудан (пневмониядан) көз жұмады екен. Сондай-ақ әлемде балалар арасында өлім себептерінің 20 пайызын осы ауру құрайды. Дегенмен аурудың алдын алу әрі дұрыс тағайындалған ем, дер кезінде көрсетілген медициналық көмек өлім-жітім санын азайтады.

фекция;

- қайталанған бронх қабынуы;
- муковисцидоз;
- жүре пайда болған жүрек ақауы;
- иммунжетіспеушілік жағдайлар.

Ересектерде:

- темекі шегу және созылмалы бронх қабынуы;
- созылмалы өкпе аурулары;
- эндокриндік аурулар;
- жүрек жетіспеушілігі;
- иммунжетіспеушілік жағдайлар;
- кеуде және іш қуысына жасалған хирургиялық операциялар;
- алкогольді ішімдікке әуестік;
- нашақорлық.

Таралуы

Өкпе қабынуы таралуына бірнеше факторлар әсер етеді. Мәселен, өмір сүру деңгейі, әлеуметтік және отбасылық жағдайлар, жан-жануар, хайуанаттармен қарым-қатынас, саяхаттау, зиянды заттарды тұтыну, науқас адаммен байланыс т.б..

Өкпе қабынуының белгілері:

- дене қызуы көтеріледі;
- қалтырап, тоңады;
- дем алысы жиілейді;
- қырылдаған, сырылдаған дауыс шығады;
- дем алған кезде кеудеде ауырсыну байқалады;
- ентігеді;
- дем алып, дем шығарған сайын мұрынның желбезегі көтеріліп-басылып тұрады;
- басы ауырады;
- жөтеледі;
- қақырады (түсі сары, жасыл немесе қошқыл қоңыр, не сілекейге аздап қан араласқан), қан қақыру;
- демікпе пайда болады, ентігеді;
- жүрек әлсіздігінің белгілері болуы мүмкін;
- делсалдық, әлсіздік;
- тәбет болмайды;
- тез шаршайды;
- асқазан-ішек жолы, бүйрек, нерв жүйесі өзгерістері байқалады;

- кеуде тұсы ауырады;
- бетіне және ерніне ұсақ жаралар, ұшық шығады;
- ауыр жағдайларда балаларда кеуденің төменгі бөлігінің ішке тартылуы байқалады;
- емшек еміп жүрген сәбилер тағамды немесе сұйықтықты ішпеуі мүмкін. Нәтижесінде оларда гипотермия және тырысулар дамиды.

ЕМДЕУ:

Қазір медицина күннен-күнге қарыштап дамып келеді. Сондықтан өкпе қабынуы ауруы аса қауіпті ауру емес. Бірақ оған немқұрайлы қарауға болмайды. Диагноз тек қана рентгенологиялық зерттеу нәтижесінде қойылады. Балалардағы өкпе қабынуы жиі уытану (интоксикациялық) синдромымен жүреді. Өкпе қабынуы ауруымен ауырған науқасты мүмкіндігінше ауруханада емдеткен дұрыс. Үйде науқастың жататын бөлмесінің ауасы таза болуы тиіс. Қақырықты аузы бұрандалы қақпақпен жабылатын жеке түкіргішке жинау қажет. Сырқаттың хал-күйін мұқият қадағалап отыру керек. Денесі қалтырап, тоңған кезде үстін қалыңдатып қымтап жауып, ыстық шәй ішкізіп, көкірегіне жылытқыш (грелка) қойған жөн. Қан түкірген немесе демігу пайда болған кезде дереу дәрігер шақырып, дәрігер келгенше сырқатты отырғызып немесе басын көтеріңкіреп жатқызу керек. Кез келген дәрігер емдеу әдісін инфекцияның қоздырғышына, науқастың жасына және физикалық жағдайына қарай жеке-жеке таңдайды. Әдетте, антибиотиктер тағайындалатынын айта кетейік. Егер ауру үдесе, науқаста ауруханада емделу қажеттілігі туады. Дәрігердің тағайындаған бүкіл емдеу шараларын дәл әрі уақтылы орындау қажет. Науқас адам емдік дене шынықтырумен ыстығы түсіп, дене қызуы қалпына келген жағдайда ғана шұғылдану керек. Өкпе қабынуына антибиотиктер береді. Пенициллин, ко-тримоксазол немесе эритромицин тағайындайды. Сырқаттың халі нашарласа, прокаин-пенициллин салады. Ересек адамдарға: күніне 2-3 рет (400 000 ед(250 мг) немесе күніне 4 рет 500 мг ампициллин ішкізеді. Жас балаларға ересектерге берілетін дәрі мөлшерінің 0,5-0,25 мөлшерін беріңіз, 6 жасқа дейінгі балаларға ампициллин берген дұрыс. Ыстығын түсіру және ауырғанды қойғызу үшін аспирина немесе ацетаминофен береді. Науқасқа мейлінше көп сұйық беру керек. Егер сырқат әлсіреп, ас іше алмаса, онда оған сұйық тағам немесе регидрат сусынын беріңіз. Жөтелді жеңілдету және қақырықты босату үшін де көп сұйық ішу және су буы ингаляциясын жасау ұсынылады. Сырыл болған жағдайда теofilлин немесе эфедрин түріндегі демікпеге қарсы дәрілер қолдану қажет. Ең дұрысы – науқасты ауруханаға жатқызу, жатқан орында таза жеткілікті ауа болу, құнарлы тағамдар беру және астың құрамында ақуыз, май, көмірсулар мен дәрумендер көп болуы керек. Антибактериальдық терапия, антибиотиктерді қосып беру және оларды сульфаниламидтермен беру.

Ескерту! Өкпе қабынуының алғашқы белгілері байқала салысымен дереу дәрігерге көріңіз. Дәрілерді тек дәрігердің тағайындауымен ғана ішу керек.

**Жанна АБАЙҚЫЗЫ,
Жайнар ТӘТІМХАНҚЫЗЫ,
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА**

Аурудың алдын алу

Аурудың алдын алу үшін ішетін тағамға көңіл бөліп, тазалық ережелерін сақтау қажет. Бөлмені таза ауамен желдетіп тұрған жөн. Суық тиюден болған ауруларды асқындырмай, уақтылы емдеу қажет. Балаңызға суық тиіп ауырса, сыртқа көп шығармаңыз. Себебі науқас баланың ағзасы инфекцияларды жұқтырып алуға бейім келеді. Омыраудағы балаларды алғашқы алты айда емшек сүтінен айырмау қажет. Емшек сүтінде иммунитетті көтеретін барлық дәрумендер бар. Пневмококқа, қызылшаға, көкжөтелге т.б. қарсы иммундау жақсы нәтиже береді. Баланы міндетті түрде мерзімінде ектіріп тұру қажет.

Дәрі шөпте



ҚЫМЫЗДЫҚ

Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Сиыр құймышақ, тайқұйрық деген атпен де белгілі. Биктігі 1м. Тамыры жуан, ортасынан жарып қарағанда сары түсті болады. Сабағы тік әрі жіңішке келеді. Жапырақ алақаны тар, ұзын сопақша формалы, сабағы қысқа, қайың тектес болады. шашақты гүлі шоғырлы, жемісі үш қырлы сопақша келеді.

Көл, жар қабақтарында көп өседі.

Жинау және өңдеу

Қымыздықтың тамыры көп ауруға ем. Күз маусымында тамырын қазып алып, кептіріп турады. Шөбінен де, жапырағынан да дәрі жасалады.

Ем болатын аурулары

1. Қуық тұтылғанда 9-12г қымыздықтың тамырын қайнатып ішеді.
 2. Қан құсқанда, үлкен дәретке қан аралас келгенде қымыздықтан, тікенқурай және жер бояудың өртеген күлінен 12г, қуырылған томаға шөптен 9г суға қайнатып ішеді.
 3. Көз қызарғанда, 3г қымыздықты талқандап, ананың омырау сүтімен араластырып, буға пісіріп көзге таңады және 9г қымыздық тамырын суға қайнатып ішеді.
 4. Қымыздықтың тамырынан белгілі мөлшерде алып, жаншып, сыздауыққа таңады.
- Пайдалану мөлшері: 9-12г

ҚЫРЛЫ ШӨП

Бұл – биіктігі 40–60 см айнала-сында өсетін көп жылдық шөп тектес өсімдік. Тамыры көлденең өседі. Жалғыз сабақты, түксіз, жылтыр келеді. Жапырағы жұмыртқа формалы, ұшы қандауыр тәрізді, ұзындығы 6–12см болады. Кезектесіп орналасады. Жапырақтың үстіңгі беті жасыл, астыңғы беті ақшыл, күлгін түсті болады. Сәуір, мамыр айларында гүл ашады. Тұқымы домалақ, піскеннен кейін қара түске өзгереді.

Жинау және өңдеу

Қырлы шөп көктем мен күзде қазып алынады. Сабақ жапырақтарын алып тастап, тамырға жабысқан құм-топырақтарды тазалап, тамыры құрғағанша көлеңкеде кептіреді. Ұсақ тамырларды алып та-

стап, тағы да қолмен уқалап кептіру қажет. Сосын тамыры жылтыр, жұмсақ болғанда ауа алмасатын орынға қойылады.

Ем болатын аурулары

1. Іш қызып, таңдай кепкенде, несеп жиі келгенде 15 г қырлы шөпті суға қайнатып ішеді.
 2. Әлсіздіктен терлегенде, аяқ-қолы дәрменсізденгенде 15 г қырлы шөппен 7 г әсем салуияны суға қайнатып ішеді. Әлсіздіктен болатын жөтелге 15-30 г қырлы шөпті етке қосып қайнатып, сорпасын ішіп, етін жейді.
 3. Қырлы шөптің тамырын ұнтақтап, балмен қосып қайнатып, тосап жасап, күнде жеп отырса, белсіздікке, жыныстық шабыттың қалыпсыздығына ем болады.
- Пайдалану мөлшері: 15г дейін.

ҚЫШЫ ТҰҚЫМЫ

Бұл – бір жылдық шөп тектес өсімдік. Жапырағы кезектесіп орналасады, сары түсті гүл шоғыры сабақ басында өседі. Жемісі ұсақ, шар тәрізді болады. Қышы көп жағдайда қолдан егіледі.

Жинау және өңдеу

Қышы тұқымының дәрілік қасиеті жақсы. Қышыны күзде орып алып, кептіру керек. Дәмі ащы, усыз болады.

Ем болатын аурулары

- Тәбетті арттырады. Суықты шығарып, желді айдайды, қақырықты түсіреді. Ісікті қайтарып, ауырғанды басады.
1. Тұмауратып тер шыққанда, ақ қышының тұқымынан белгілі мөлшерде алып, талқандап, илегеннен кейін кіндікке жапсырып, үстінен қыздырған кірпіштің ыстығын өткізеді.
 2. Жел-құздан тізе буыны ісіп ауырғанда қышыны талқандап, сірке қышқылына немесе балға араласты-

- рып, ауырған жерге таңады.
3. Сыртқы жарақаттарға қышыны талқандап, балмен араластырып, илеп, ауырған жерге таңса, қабынуды қайтарады, ауырғанды басады.
 4. Көздің еті өсіп, перделенгенде бір тал қышыны көздің ішіне салып, біраз тұрғаннан кейін алып тастап, жұмыртқаның ағымен көзді жуады.



ЕН ШЫҢАДЫ...

ҚОЙЖУА

Қойжуа – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 50–70 см.

Жуасы домалақтау, ақ түсті шашақ тамырлы болады. сабағының төменгі жағындағы жапырағы таспа тәрізді келеді. Гүлі сабағының басында өседі. Шар тәрізді көптеген ұсақ қызғылт, көк немесе көгілдір түсті гүлдері болады. Тау беткейлерінің күнгей жағындағы қалың шөптің араларында өседі.

Жинау және өңдеу

Қойжуаны жаз, күз мезгілдерінде қазып алып, тазалап жуып, қалдық сабағын және шашақ тамырын алып тастап, қайнаған суға пісіріп, сонан соң кептіреді. Пайдаланар кезде талқандайды.

Ем болатын аурулары

1. Желөкпеге, көкірек сығылып



ауырғанда 9 г қойжуаны суға қайнатып ішеді.

2. Дизентарияға қойжуа мен сары ағаштан 9 грамнан суға қайнатып ішеді.

3. Кеңірдекшенің созылмалы қабынуына қойжуа ұнтағынан 3 грамнан күніне үш рет қантты сумен ішеді.

Пайдалану мөлшері: 4.5- 9 г.

ҚОЯНШӨП

Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Тамыры түйнекті жуан болып, бытырай өседі. Ұзындығы 4–10 см. Сабағы жіңішке болады. Жапырақтары жіңішке болып, екі-үштен топтасып өседі. Гүлі жапырақ қолтығына орналасады. Жемісі домалақ, қызыл түсті болады. Сабағының ұзындығы 2 метрге дейін барады.

Жинау және өңдеу

Қояншөпті күзде қазып алып, тамырларының түйнегін топырақтан арылтып, ұсақ тамырларын қырып тастап, суға қайнатып, кептіру керек. Қоян шөп, көбінесе, қолдан егіледі.

Ем болатын аурулары

1. Жөтелге мергиядан (емтамыр), қояншөптен, пысырылған оймақ гүлден тең мөлшерде алып, суға қайнатып ішсе жақсы ем болады.

2. Жөтелге, қанқұсуға қояншөптен 30 г, спария өсімдігі, қызыл мия, өрік дәні, ақ жүрек, есек желімнен 15 г-нан талқандап, балмен қосып дәрі жасап, күніне бірнеше рет ауызға салып сору қажет.

3. Бадамша бездің қабынуына, жұтқыншақтың ісуіне, қояншөптен, спария өсімдігінен, қас бояу тамырынан, қоңыраугүлден 9 грамнан алып, оған қызыл миядан 6 г қосып суға қайнатып ішеді.

4. Қарттардың іші қатуына қояншөптен 240 г, спария өсімдігі, қойбалдырған, кендір дәні, шикі оймақгүлден 120 грамнан қосып қайнатып, қоймалжың дәрі жасап, күнде таңертең және кешке бал қасықпен ішеді.

5. Жарыққа (ен қалтадағы) 15–20 г жаңа қояншөпті суға қайнатып ішеді. Омырау сүтін келтіру үшін 60 г қояншөпті етпен қосып, қайнатып, етін жеп, сорпасын ішу қажет.

Пайдалану мөлшері: 6-12 г.

5. Қышыны талқандап, жемжеміл суына араластырып, түскен қастың орнына таңса, қас біртіндеп өсіп қалпына келеді.

6. Ұстамалы талма дерті қозғанда, тұмаудан басы ауырғанда, қышыны талқандап, спиртке шылап, ауырған жерге жағады, қамырша илеп табанға да тартады. Болмаса қышыны суға қайнатып аяқты малу қажет.

7. Жөтелге, қақырықты демікпеге ақ қышы, парила және жомарт тұқымдарынан 9 г алып, суға қайнатып ішеді.

8. Жүкті әйелдердің қан қысымы көтерілгенде 30 г қышы тұқымын суға қайнатып, әр күні кешке аяқты малу керек.

Ескерту: қышыны денеге жағуға да болады. Аз уақыт өткен соң қышы жағылған жерді тазалап жуып, жұмыртқа ағымен не өсімдік майымен майлау керек. Өйткені қышының теріге кері әсері болуы мүмкін.



ҚАРА ӨРІК

Бұл – бұта тектес кішілеу ағаш. Көп бұтақты болады. Жапырақтары кезектесіп орналасады. Сағағы ақ түкті, жапырақ жиегі ара тісті келеді. Жемісі қара күрең түсті, қышқыл дәмді болады. қара өріктің жемісінен дәрі жасалады. Жемісін пысқан соң жинап алып, кептіреді.

Іштегі ыстықты басуға, тұмауға, іш өтуге, жөтелге қолданылады.

Пайдалану мөлшері: 15-30 г.

Аптап ыстықта аб

Жазда шыжыған ыстық салдарынан адамдардың дене температурасы жоғарлап, көп терлейді. Ағзаға қажетті минералдық заттар мен су термен бірге зая кетеді де, зат алмасу бұзылады. Яғни күн өтеді. Сонымен қатар денеге қажетті су құрамының азаюына байланысты, қанның қоюлығы артып, жабысқақтығы пайда болды. Бұл жасы ұлғайған адамдарды жүрек бұлшық етінің өлеттенуі мен мидың өлеттенуі секілді қан айналымы жүйесі ауруларына алып келеді. Егер қоршаған ортаның температурасы үздіксіз 35⁰С-тан жоғары болатын болса, ағзаның температура үйлестіру қызметі қалыпсызданып, энергия шығару рөлі төмендейді де, шаршау пайда болады.

Күн өтуді пайда қылатын себептер өте көп. Ауа райының тым дымқыл болуы да күн өтуді пайда қылады. Дымқылдықтың шамадан тыс жоғары болуынан терінің үстіндегі су құрамының булануы кедергіге ұшырап, тер сыртқа таралмаса, дене қызуы жоғарлайды, мұндай жағдайда аптап ыстыққа төзбей күн өтуі мүмкін. Денеден тердің көп шығуы ағзада кальций, магний, натрий, калий секілді минерал заттарды көп жоғалтатындықтан, бұлшық ет дәрменсізденеді, дәрумендер мен минералды заттардың жетіспеуі себепті тұтас дене қалжырап, әр түрлі аурулардың пайда болу мүмкіншілігі артады. Аптап ыстықтың салдарынан адамдардың тамаққа тәбеті тартпайды. Көңіл-күй нашарлап, қалжырап, шаршайды. Кей адамдардың іші өтіп, басы айналады. Тіпті, ыстық күнде де тұмау тиеді.

Күн өтудің түрлері:

1. Күн өту белгілері: басы айналып, басы ауырады. Шөлдеп, тер көп шығады. Тұла бойы дәрменсізденіп жүрегі қағады. Ис-

Соңғы жылдары жұмыр жер бетінің көптеген елдерінде температура жаппай көтерілді. Ғалымдар 2070 жылдарға қарай аптап ыстық қалыпты жағдайға айналуы мүмкін деп болжауда. Үстіміздегі жылдың өзі әлем елдері үшін температуралық рекордтарға толы жыл саналып отыр. БҰҰ-ның мәліметі бойынша, жер бетінде көмірқышқыл газының ауаға үздіксіз таралуы тежелмесе, бұл ғасырдағы жер бетінің орташа температурасы 3 градусқа дейін көтерілуі мүмкін екен. Қазір аптап ыстық салдарынан адамдарға жиі күн өтіп, жүректің қаыпты қызметі мен қан айналыс жүйесі қызметіне кері әсер еткендіктен, көз жұмып жатқандардың қатары да барған сайын артып келеді.

әрекеті қалыпсызданып, жүйкесі нашарлайды. Дене қызуы көтеріледі.

2. Жеңіл дәрежедегі күн өту: Тамыр соғысы тездеп, тер көп шығады, өңі қызарып, жүрегі қағу секілді белгілер байқалады. Дене қызуы 38.5⁰С тан асады.

3. Ауыр дәрежеде күн өту: Бұл кезде жоғарыдағы белгілер байқалудан сырт, естен тану, сіңірі тартылу, қатты қызу секілді белгілер болады.

Жаз маусымында күн өтудің алдын алу

• Ыстықтан сақтану: Бөлменің температурасын қалыпты жағдайда ұстау, өте төмендетіп жібермеу қажет;

• Сұйықтықтарды көп ішу, жеміс-жидек, көкөністерді көп тұтыну;

• Ыстықтан сақтандыратын дәрілерді пайдалану;

• Жасы үлкен адамдар денсаулығын жиі тексертіп тұруы қажет. Қантты несеп ауруы, жүрек аурулары мен қалқанша без ауруларына шалдыққандар белсене емделгені дұрыс;



Ай болыңыз!

• Ас әзірлеу кезінде тағамның дәмін келтіретін қоспаларды, қышқылдарды көп пайдалану қажет. Себебі қышқыл, ашты тағамдар адамның тәбетін арттырады. Ыстықта тамақты көп жеу дененің қарсылық қуатын күшейтіп, ыстық өтуден сақтайды.

Күн өтуден сақтану жолдары

• Суық сусындарды көп ішпеу керек. Суық сусынды шамадан тыс көп ішу, әсіресе, ауыр дене еңбегінен немесе дене шынықтырудан кейін суық су ішу асқазан кілегей қабығын тітіркендіріп, асқазан сұйықтығы секрециясының шығарылуына ықпал жасап, ас қорытудың бұзылуын оңай пайда қылады. Кей жағдайда іш өтіп, асқазан ауырады;

• Кірпіш, цемент едендердің үстіне ұйықтамау қажет. Далаға түнеуге де болмайды. Себебі мұндай кезде ағзаға тез суық өтеді. Осының салдарынан буын қабынуы, шонданай сүйек нервтерінің қақсауы секілді ревматизмдік дерттер пайда болады;

• Тамақтан соң бірден суға малтамау қажет. Тамақтан соң суға малту ас қорыту жүйесінің қызметіне кері ықпал жасайды. Сонымен қатар дене суға тигеннен кейін суықтың тітіркендіруінен асқазанның тамырлары жиырылып, асқазан түйілу, лоқсу, ас қорытудың бұзылуы секілді аурулар оңай пайда болады. Сондықтан ең кем дегенде жарты сағаттан соң суға шомылмаған жөн;

• Суық, сызды жерлерді, дымқыл орамалдарды ұзақ уақыт басып жүруге болмайды. Бұл адамды уақытша рахаттандырғанымен, табаннан өткен суықтың тітіркендіруі бастың бұлшық етін жиырыл-



тып, қан тамырды тарылтып, мида уақытша қан жетіспеуді пайда қылады, бас ауырады;

• Жайбырақат, табиғи салқындауға тырысыңыз. Айғайшудан аулақ болып, тез шаршайтын, қуатты көп сарып ететін әрекеттермен аз шұғылданыңыз;

• Аптап ыстықта ұзақ уақыт жүруден сақтаныңыз. Ыстық күнде денені күн нұрынан қорғайтын майлармен сылап, ашық-шашық киінбеңіз;

• Тазалығы жоқ тағамдарды жеуден аулақ болыңыз. Жаз күндері кез келген нәрсе оңай микробтанатындықтан, даяр азықтарды сатып алғанда тазалығына мән беріңіз.

Күн өтіп ауырған науқастарға алғашқы көмек

Жаз маусымында ауа температурасы жоғары болатындықтан, денедегі ыстық ауаға тез таралып кете алмайды. Сондықтан кей адамдарға күн тез өтеді де, салдарынан естен тану, құсу, іш өту сияқты ауру белгілері байқалады. Мұндай жағдайда науқасқа төмендегідей көмек жасаған жөн:

• Науқасты дереу көлеңкелі, салқын жерге апарып, басын биік

жастап, тыныс алуы мен денеден жылудың тез таралуына тиімді болу үшін киімдерінің түймелерін ағытып, желдету қажет;

• Науқастың басына суық орамал басу керек. Қажет болған жағдайда басына, қолтығына, шабына мұз қалтасын қою керек;

• Науқастың аяқ-қолын, дене температурасынан сәл салқын сумен сүртіп, уқалап, тамырда қанның тез жүруіне, ыстықтың таралуына ықпал жасау қажет;

• Науқасты кеудесіне дейін 180С шамасындағы суға жатқызған дұрыс. Қарттарды, дене қуаты әлсіздерді және жүрек қантамыры ауруы барларға бұл әдісті қолданбаған абзал;

• Науқастың судағы денесін төрт адам бір уақытта орамалмен терісі қызғанша 15-30 минут шамасында ысқыласа, дене температурасы 370С-тан 380С қа дейін түседі. Үлкен миы ауыр зақымдалғандар есін тез жинайды.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Мамырбек ТӨКЕШ,
Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ**

Дәстүрлі медициналық тәсіл бойынша емделу қиынға түсетін кейбір дерттерді тибет емінің өнімді емдеп жазатындығы баршаға аян. Химиялық дәрі-дәрмексіз, табиғи емдік әдістерді пайдаланатын бұл салаға әлем халықтарының сұранысы да күн санап артып келеді. Осыдан алты жыл бұрын Алматының қақ ортасында шаңырақ көтерген «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығы – тибеттік дәстүрлі әдістерді пайдалана отырып, ем жүргізетін бірден-бір мекеме. Бұл орталық өзіне келуші аурулардың тым көптігін ескере отырып, әрі науқастардың сұранысына сай жақында ғана жаңа техникалармен жабдықталған заманауи ғимаратқа қоныс аударды. Орталық барлық медициналық талаптарға жауап бере алудан тыс, науқастар үшін үш уақыт ас әзірлеуге де мүмкіндік туып отыр. Ең бастысы, қазірге дейін ауруына шипа іздеп, мекеме табалдырығын аттап, аяғынан тік тұрып қайтқан мыңдаған науқастар орталық қызметіне дән риза. Біз журналымыздың осы санында жаңа ғимаратқа қоныс құтты болсын айтып, ақ жарма алғыстарын білдіру үшін арнайы келген ел ағаларының және мәдениет, өнер қайраткерлерінің ыстық лебіздерін назарларыңызға ұсынууды жөн көрдік.



«Жас-Айдың» әр



**Гарифолла ЕСІМ,
Сенатор, академик:**

Құрметті, ағайын!

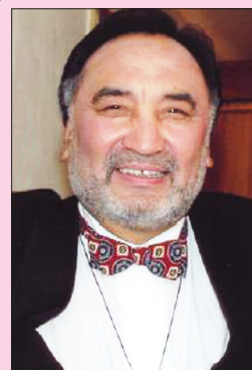
Біз қазір өткен тарихымызға қайталай үңіліп, жоғымызды түгендеп жатқан осы тұста, ұлт мүддесі үшін құрбан болған талай боздақтарымызды еске алып, олардың өскелең рухына құрмет білдіріп жатамыз. Келер ұрпақ та бұл тұлғаларды мәңгі қадірлеп, еске алып тұратындығы сөзсіз. Ал дәл бүгінгі күнде, тәуелсіздіктің жиырма жылдығы

қарсаңында ерекше еңбектерімен көзге түскен тұлғаларды құрметтеуге, олардың еңбегін бағалауға тиіспіз. Тіпті жай қарапайым адамдар үшін де құрмет сезімі өте қажет. Сондай құрметтеуге лайық, кемел жанның бірі – Жасан Зекейұлы. Қазақстанға келе салысымен өз еңбегінің арқасында орталық ашып, Алла тағаланың берген жақсы қасиетінің арқасында халықты нәтижелі емдеп келе жатқан Жасан інімізді бүгінгі заманның қаһарманы десек те болады. Бүгін «Жас-Ай» медициналық орталығының жаңа ғимаратының ашылу салтанатына көптеген адам жиналып отыр. Солардың көбі еліміздің мәдени, әдеби, рухани өміріне қызмет етіп келе жатқан танымал тұлғалар. Солардың көбі осы орталықта ем қабылдап, дертіне шипа тапты. Сондықтан да олар Жасан ініміздің игі бастамасына, елге деген еңбегіне құрмет білдіру үшін осында келіп отыр. Біз өзара осындай құрмет пен сыйластық арқылы жақсы нәтижелерге қол жеткіземіз. Сонда ғана еліміз биіктейді, туымыз жоғары шығады. Мықты боламыз. Қазірдің өзінде сол мықтылық жолына түсіп үлгердік. Сол мықтылық пен біліктіліктің бір көрінісі бүгінгі «Жас-Ай» орталығының жаңа ғимаратының ашылуы. Құтты болсын, Жасан інімі!



**Жәркен Бөдеш,
Халықара-
лық Алаш
әдебиет
сыйлы-
ғының
иегері, ақын:**

Тибет емі – жүздеген ғасырлар бойы Шығыс халықтарының емшілік бай тәжірибесі негізінде қалыптасқан. Ол жаңа ғасырда дамып, кемелденіп, бүгінгідей ғылыми жүйкеге түскен кемел медициналық салаға айналды. Жасан ініміз – осы салада ғылыми диссертация қорғап, өнімді ем жүргізіп келе жатқан білікті маман. Қытай еліндегі қазақтар арасынан дәл осындай биік жетістікке жеткен тұлғалар аз. Ал Қазақстанда жоқ десек те болады. Мемлекетке ешқандай салмақ түсірмей-ақ, емдеу орталықтарын ашып, халықты жұмыспен қамту – Жасанның іскерлігі. Сондықтан әр қадамың сәтті, денсаулығың мықты болсын, қадірлі інімі!



Шажмардан Әбілов, Қазақстанның еңбек сіңірген әртісі, Мемлекеттік сыйлықтың иегері:

– Жасан – елге сыйлы жақсы азамат. Жәкең екеуіміз Москвадағы халықаралық шығармашылық академиясының академигіміз. Бұл мекеменің ұжымы қазір демалыста болғандықтан Жәкең арнаулы құттықтау жібере алмады. Бірақ мен арқылы көп сәлем айтты. Арнаулы құттықтайтындықтарын жеткізді. Біздің академияда 16 Нобель сыйлығының үміткерлері бар. Бұл сенің еңбегіңнің биік деңгейде екенін көрсетеді. Жаңа орталық ашу сенің ұзақ жылдар жүрегінде жүрген арманың болатын, бүгін сол арманыңа жетіп отырсың. Халықтың ыстық ықыласына бөленіп жатсың. Қуаныш ұзағынан болсын!

Қаңа қанжысы

**Уәлихан Қалижан,
Мәжіліс депутаты,
жазушы:**



Қадірлі, ағайын!

Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың көші-қон туралы салихалы саясатының арқасында ата жұртқа ат басын бұрған оралман ағайындар еліміздің мәдени, рухани өміріне зор жаңалықтар мен қомақты үлес әкелді десек те болады. Күні бүгінге дейін бір миллионға жуық қандастарымыз Қазақстанға келіп, тарихи Отанында бақтарын тауып, жаңа заманның ағымына сай еңбек етіп келеді. Қоғам болғаннан кейін онда әртүрлі пікірлер бар: «Оралмандарды қайтеміз, олардың барлығы бізге жақсылық әкеліп жатқан жоқ. Өзіміз күн көре алмай жатқанда, оларға неге жағдай жасаймыз» деген сияқты. Сол қате көзқарасты, теріс ниетті жоққа шығарудың бір дәлелі – «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығының жаңа ғимаратының ашылу салты. Біз ескеруіміз керек, келіп жатқан оралмандар қазаққа масыл болып жатқан жоқ. Қазақтың рухын көтеріп, қазақтың туын желбіретіп, қазақтың атын әлемге танытып жатыр.

Екінші бір мәселе – Жасан Зекейұлы халық емшісі емес. Көп адамдар осыны түсінбей жүр. Халық емшілерінің әртүрлері бар. Ал Жасан – жоғары дәрежелі дәрігер. Қазақстанға келіп үлкен мектептен өткен білікті хирург. Қытайда жеті атасынан бері ине емі арқылы науқас емдеп келе жатқан Сүн профессордан тәрбие алған тибет медицинасының білгір маманы. Сондықтан қазіргі уақытта Жасанның жасап отырған еңбегі халық үшін өте қажет. Жасанды іздеп ем қабылдағысы келгендер бізге збандап: «Мықты дәрігер інің бер екен, бізді сол жігітке жеткіз, көмектес бізге» деп жатады. Сол қиналып кендерге Жасан ем жасап, қажетті көмегін аяған емес. Орталыққа дерт меңдетіп келіп, жазылып, аяғынан тік тұрып кеткендерді өз көзімізбен көріп жүрміз және өзім де солардың бірі едім. Қан қысымы дертімен келіп осы орталықтан санаулы уақытта сауығып қайттым. Сондықтан да, Жасан, саған халықтың айтар алғысы шексіз.

Үшінші мәселе, біз жаңа ғимаратты аралап көрдік. Барлығы да талаптарға сай керемет. Енді осы орталықтың ауруханасын жасау керек. Сосын мемлекеттік тапсырыспен жұмыс істейтін дәрежеге жеткізу қажет. Біз болашақта сенатор Ғарифолла екеуіміз осыған жұмыс істейміз. Себебі қазір қаншама науқастар мемлекеттің қаражатын шығын етіп, Америка, Қытай, Германияға барып ем қабылдап жатыр. Сауығып та, сауықпай да қайтып жатқандары жетерлік. Енді қарап тұрсақ шетелге бармай-ақ аз ғана қаржымен өзімізде де емделуге болады екен. «Жас-Ай» медициналық орталығының қазірге дейінгі өнімді жұмысы біздің көзімізді осыған жеткізді. Қолың жеңіл болсын, Жасан інім!



Нәбижан Мұхаммедхан, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дың профессоры:

Бүгін біз «Жас-Ай» медициналық орталығының жаңа ғимаратының ашылу салтына қатынасып әрі жаңа қоныста ауыз ашып отырмыз. Рамазан айы сынды қасиетті айда мұсылман баласы үшін ауыз ашқызу үлкен сауап. Ал Жасан Зекейұлы – өмір бойы халыққа сауапты іс істеп келе жатқан дәрігер. Жасан сонау Қытай елінен халқымыздың денсаулық сапасын көтерсем деп келді. Құдайға шүкір, Отанынан өз орнын тауып үлгерді. Елдің ертеңіне, халықтың игілігіне бар қажыр-қайратымен жұмыс істеп келеді. Біз сол үшін қуанамыз. Әр азамат Жасан ініміз секілді Отанына еңбек етуді үйренсін. Жасан, әрқашан ісің ілгері болсын. Ораза қабыл болсын!

Жұмабек Кенжалин, «Қазақ газеттері» ЖШС-нің Бас директоры, Редакторлар кеңесінің төрағасы, Қазақстан Республикасының мәдениет қайраткері:



Бүгін осы орталықта елге танымал қайраткер ағаларымызбен қоса бірқанша бұқаралық ақпарат құралдарының басшылары жиналыпты. «Жас-Ай» Шығыс-Тибет орталығы емінің нәтижелілігінің арқасында бұл күнде осы орталыққа деген халықтың сенімі арты. Көптеген науқастар ауыр дертінен жазылып, аяғынан тік тұрып қайтты. Жалпы, халықтың денсаулығы үшін істелген іс әрқашанда сауапты әрі игі қадам. Осы тұрғыдан алып қарағанда Жасанның ісі халық болып қолдайтын, ортақ жұмылып демеушілік ететін жақсы бастама. Жасанның біліктілігін естіген халық сонау Атыраудан, еліміздің түпкір-түпкірінен келіп жатады. Бұл, бір жағынан, қазақ баспасөзінің үдемелі насихатының арқасы. Жасан енді осы мекеменің іргесін кеңітіп, үлкен ғылыми орталыққа айналдырсам, мүмкіндік болып жатса, ары қарай колледж ашсам, Қазақстанның әр облысында филиалдары болса деген ізгі мақсаттың үстінде. Сол арманыңа жетуіңе тілектеспіз. Ел игілігі үшін істеген әр қадамыңды қолымыздан келгенінше қазақ баспасөздері, ақпарат құралдары қолдаймыз.



Қали Сәрсенбай, «Алматы ақшамы» газетінің бас редакторы, жазушы:

Қазақ нағыз қуанышты кездерде «Ақ түйенің қарны жарылды» деп жатады. Шынында да бүгін үлкен қуаныш. Сонау шетел асып келген қазақтың бір ұлы осындай жақсы жетістіктерге жетіп жатса, қалай қуанбасқа?! Жәке, әрқашан биікке шыға беріңіз, абыройыңыз арта берсін. Орталығыңыз науқастар жазылып қайтатын шипалы орынға айналсын. Әр қадамыңыз сауаптан болсын!

Тұманбай Молдағалиев, Ақын, Халық жазушысы:

Абыройың аса берсін,
Атың ілгері баса берсін,
Туған елің Жасан десін,
Жасан мәңгі жаса десін.

Нұрғали Нүсіпжан, әнші:

– Жасан інім, сен істеп жатқан әр игі іске халық дән риза. Қазақ сияқты қасиетті халықтың махаббаты сені демей берсін. Еліңнің ықыласына бөлене бер. Сен үшін зор бақыт, таусылмас байлық та – осы.

Арыстанбек МҰХАММЕДИҰЛЫ, Темірбек Жүргенов атындағы Қазақ Ұлттық Өнер академиясының ректоры, Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері:

– «Жас-Ай» орталығы тек қана медициналық орталық емес, бұл жер адамгершіліктің, кішіпейілдіктің ортасы. Орталықта емделіп жүрген уақыттарда менің көзім осыған жетті. Жәке халық үшін істеген әр ісіңіз оңынан бола берсін!

Қазыбек Иса, «Жас қазақ үні» газетінің бас директоры, ақын:

– Жәке, сіз әрқашан халықтың денсаулығын қорғай беріңіз, қазақ баспасөзі қолдай береміз. Біз әрқашан «Жас-Ай» ға емделуге келмей, жақсы ісіне дем беруге келейік.

Сәбит Байдалы, Қазақстан Республикасының Мәдениет қайраткері:

– Қасиетті дініміз – исламда халыққа көпір, мешіт салып берудің сауабы мол болады дейді. Ал адам жанын емдеу, ауруға арашашы болудың сауабы тіпті де мол болады ғой деп ойлаймын. Үкіметіміз «жүз мектеп, жүз аурухана» деп бастама көтергенімен, кей жерлерде осы іс аяғына дейін жетпей жатады. Ал осындай үн-түнсіз-ақ емдеу мекемелерін ашып, халыққа сапалы қызмет көрсету, адамдарды жұмыспен қамту екінің бірінің қолынан келмейтін жұмыс. Жәке, халыққа жасап жатқан осы жақсылығың құдайдан қайтсын, жақсылық жақсылыққа ұласа берсін! Жаңа орталық ары қарай дами берсін!

Шолпан Жігітбайқызы, Қарасай ауданы әкім аппаратының өкілі:

– Құрметті қонақтар! Бүгін біздің ауданымыз үшін ерекше үлкен мереке десек те болады. Сіз бізге керемет заманауи ғимарат сыйлап тұрсыз. Бұл – біздің халқымыз үшін, мемлекетіміз үшін үлкен қажетті келелі қадам. Ел игілігі үшін істеген әр қадамыңызға аудан әкімшілігі әрқашан демеушілік жасап, қолдау көрсетеді.

Бал арасы шағып алса не істеу керек?



Егер сізді бал арасы шағып алса, ішінде уы бар қалташығын кесіп жіберіңіз. Мұндай кезде бізі алынып кетуі мүмкін. Егер сізде бал арасының уына сезімталдық жоқ болса, ара мен сонаның уын маса шаққандағыдай емдеуге болады. Ол үшін шаққан жерге салқын зат, немесе мұздатқыштан алынған мұзды басу керек. Ара шағып алған адам ыстық шәйді көп ішкені жөн. Димедрол, супрастин немесе та-

вигил дәрілерін ішуге болады. Мүсәтір спиртінен (судың бес бөлігіне оның бір бөлігі) немесе жартылай сұйытылған арақпен сормақта жасап, шаққан жерге басады. Егер қолда аталған дәрілер болмаса, шаққан жерді суық суға батыру, балшық түйірін немесе жолжелкен жапырағы езіндісін басу керек.

Бал арасы шаққан адам, ең жақсысы, дәрігерге қаралғаны жөн. Араның бір рет қана шағуы дененің ыстығын көтеріп, басты ауыртады, жүректі айнытып, құстырады. Артериялық қысымды төмендетеді, демікпе құбылысы пайда болады. Араның ауыз қуысын шағып алуы тіпті қауіпті. Мұндай жағдайда көмекей ісініп тұншығудан адам өліп кетуі де мүмкін. Сондықтан ара ұясынан аулақ болған жөн.

Таңертең тамақ ішпедің зияны

Қазір көптеген студенттер таңертең тамақ ішуге селқос қарайды. Алайда күндер өте келе бұл ауыр зардап әкелетінін біле бермейді. Англиялық ғалымдар өтіне тас байланған адамдарды тексеріп-зерттеу арқылы бұл аурудың ұзақ уақыт таңертең тамақ ішпеумен тығыз байланысты екенін анықтаған. Өйткені ұзақ уақыт қарын аш жүргенде өт қышқылының мөлшері азаяды. Ал холестериннің мөлшері өзгермейді, осыдан барып жоғары холестеринді өт сөлі пайда бола-

ды, оттегілі холестерин шектен тыс жоғарылап кетсе, ол жинала келе тасқа айналады. Сондықтан таңғы асты ішіп жүру денсаулық үшін аса маңызды.



ҚАТЕРЛІ ІСІКТІҢ АЛДЫН АЛУ

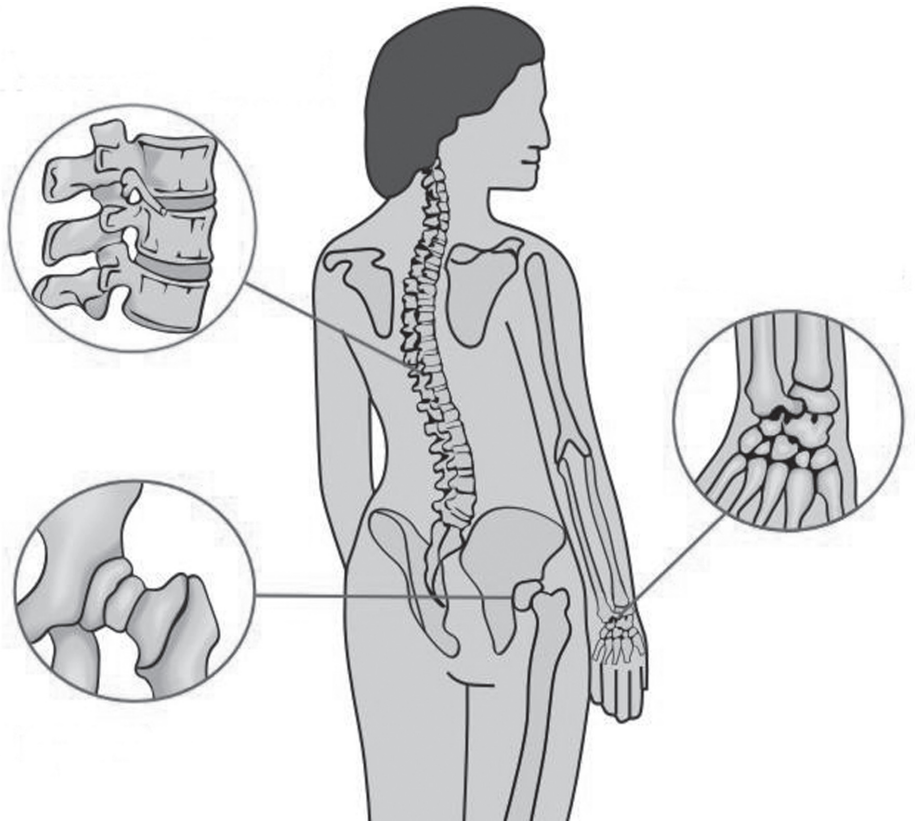
1. Үнемі бір түрдегі азықтықтарды тұтынбау, тамақтануда тамақтың дәмділігі мен қоректілігін теңшеуге мән беру керек.
2. Аса тоя тамақтанбаған жөн. Тамақты үнемі қалыптан тыс жеу ағзаға зиян.
3. Ас қорыту жүйесінде жарақаты бар адамдар сыра ішпегені дұрыс. Өйткені сыранның құрамында көп мөлшердегі көмірқышқыл газы болатындықтан, асқазандағы көмірқышқылының мөлшерін одан ары арттырып, жарақаттың тесілу қаупін туғызады.
4. Темекіні көп тартпау керек.
5. Аш қарынға қызанақ жемеген дұрыс. Тұзды тағамдарды аз тұтынып, күйдірілген азықтарды жемеу қажет.
6. Шектен тыс зорығудан сақтанып, денені таза ұстау.
- 7 Қоңіл-күйді көтеріңкі ұстау.



Ашығудың пайдасы

Адам науқастанғанда немесе жарақат алғанда пайда болатын ауырсыну сезімі мен дене қызуы ас қорыту сөлдерінің бөлінуін тежейді. Салдарынан тамақ дұрыс қорытылмайды. Дұрыс қорытылмай бұзылған тамақ онсызда әлсіз ағзаны улайды. Керісінше әлсіретеді де, ауру ұзаққа созылып, дерті асқынады. Ауру асқынған кезде адамда пайда болатын тәбеттің ашылуы – алдамшы сезім. Ас ішілгенімен, дұрыс қорытылмайды, салдарынан науқас мазасызданып, қызуы көтеріледі. Сондықтан ауру басталып, әлсіздік пайда болғанда, тәбет жоғалғанда, қызу көтерілгенде, тіл құрғап, өңезделгенде бірден ашыға бастаған абзал. Бұлай істегенде сырқаттың беті тез қайтып, ауырсыну сезімі азаяды. Дене қызуы қайтып, асқынулар да болмайды. Әдетте, дәрігердің бақылауынсыз бұлай ашығу 3-4 күн болу керек. Яғни дене температурасы түсіп, тіл өңезі тазарғанға дейін. Бұл кезеңде сұйықтықты көп ішу қажет.

Жер шарында қарттар ауруы саналатын остеопороз ауруы жасарып барады. Мектеп оқушылары арасында арнайы медициналық зерттеу жүргізген отандық дәрігерлер қауымдастығы өкілдері осылай деп дабыл қағып отыр. Мамандардың айтуынша, егеменді еліміздің тәуелсіз туын көкке желбірететін бүгінгі жасөспірімдердің көбісі осы дерттен зардап шегіп келеді екен. Ал Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы өкілдері жуырда ғана «XXI ғасырдың ортасында остеопорозбен байланысты жарақаттар саны 6 есе жоғарылайды» деген болжам таратты. Бүгінгі күннің өзінде бұл ауру жүрек қан тамырлары, онкологиялық және қант диабеті сынды қауіпті дерттерден кейін, инфекциялық емес аурулардың ішінде ауырлық ағымы және емдеу бағасы бойынша әлемде төртінші орынды иемденіп отыр.



ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз – ағзаның сүйек жүйесінің қартаю белгілері болып саналатын сүйек ұлпаларының ауруы. Бұл кесел дүниежүзінде қарт адамдарға тән. Оны былай түсіндіруге болады: жасы ұлғайған адамның қуаты кетеді, сүйегі жіңішкереді, оның төзімділігі, беріктігі мен серпімділігі азая түседі. Соның салдарынан сүйектердің сынуы, яғни остеопороз пайда болады. Ендеше «ақсақалдар» ауруымен бүгінгі балалар мен жасөспірімдер неге жиі ауырады? Ол жағы әзірге толық зерттелген жоқ. Десе де оған көптеген факторлар әсер етеді.

Кальций – адам сүйек жүйесінің негізгі элементі. Ол сүйектің саулығы мен беріктігін сақтауды қамтамасыз етеді. Ал фосфор – ағзадағы қуатты сақтаумен айналысады. Әйтсе де адам 35 жастан асқаннан кейін сүйектен кальций кеми түседі. Нәтижесінде кейбір жағдайларда остеопорозға дейін алып келеді. Бұл дертке көбіне

ақ жаулықты аналар шалдығады. Нақтырақ айтсақ, 60 жастан асқан әрбір төртінші әйел зардап шегеді. Ал ер азаматтарда төрт есе сирек кездеседі. Етеккір үзілісінен кейін әйел ағзасында гормондық өзгерістер болады, сүйектің беріктігі күрт төмендейді. Остеопороз бүкіл қаңқаны, әсіресе, сан, иық, омыртқа сүйектерін зақымдайды. Тіпті, әлсіз соққының өзі (мәселен, көшеде құлап қалу) сыныққа алып келуі мүмкін. Осы ретте кальций мен магний – қаңқаның беріктігін сақтайтын негізгі ағза жанашыры. Тағам құрамында магний мөлшері кальций мөлшерінің жартысына тең келуі қажет. Отандық ақ халаттылардың зерттеулеріне сүйенсек, Қазақстандағы әрбір үшінші әйелде және әрбір бесінші ер адамда кәрі жілік және сан сүйегінің сынығы бар. Нақты айтқанда, елімізде жарты миллионға жуық адам остеопороздың зардабын тартуда.

Остеопороз ағза жұмысындағы заттардың бұзылуы нәтижесінде өрши түседі. Демек сүйек тіні көлемінің кішіреюіне заты алмасудағы бұзылыстар әсер етуі мүмкін. Сонымен қатар, оған кальций алмасуының тұқымқуалайтын өзгерістері, кәрілік, ұзақ уақыт шылым шегу, алкогольдік ішімдікке әуестік, ас қорыту жүйелерінің бұзылуы мен гормондық өзгерістер де ықпал етеді. Нәзік жандыларда жыныс гормондары бөлінуінің төмендеуінен, климакс кезінде дамиды. Бұл гормондар сүйектің зат алмасу жағдайына тікелей әсер етеді және олар жетіспеген жағдайда сүйек тіні жұқарады.

Остеопороздың тағы бір себебі – кейбір дәрілік заттарды, оның ішінде гормондық препараттарды қабылдау. Мәселен, ұзақ уақыт синтетикалық кортикостероидтарды қабылдаған кезде, ағзада гормоналды жылжу

байқалады да, нәтижесінде сүйек тіні зардап шегеді. Сол себепті бүйрек, бауыр, буындар және қан ауруларын гормондармен ұзақ уақыт емдеген кезде остеопорозбен ауыру қаупі де артады. Қарт кісілерде кездесетін ауруды «кәрілік остеопороз» деп атайды. Егде адамдарда гормондық емес, ішекте кальций сіңірілуінің бұзылуы және сүйектерге пайдалы дәрумендердің жетіспеушілігі салдарынан пайда болады. Мамандардың айтуынша, бұл ауру йод тапшылығынан да болады. Қалқанша бездер жұмысының нашарлауының кесірінен арты остеопорозға әкеп соқтыруы мүмкін.

Балалар остеопорозы – бұл сүйек тініндегі зат алмасудың бұзылуы. Соның салдарынан сүйектер әлсізденіп, сыну қаупі артады.

Ата-аналардың көбісі мұндай жағдайды экологиямен немесе мектептердегі балаға берілетін тапсырманың

Соңғы кездері балалардың газдалған сусындар мен фастфуд тағамдарды тым көп пайдалану, сүт өнімдерін жеткілікті мөлшерде ішпеу, дұрыс тамақтанбаудың арты да осыған душар қылады.

Өсу және жыныстық жетілу кезеңінде кальцийге деген қажеттілік күрт көбейеді. Осы кезеңде кальций мен минералды заттарды қажетті мөлшерде тұтыну қажет. Сондай-ақ осы кезде ас қорыту жүйесінің қызметі де басты рөл атқарады. Егер бала асқазан, бауыр, өт жолдары жүйесі, ұйқы безі, ішек ауруларымен ауырса, кальцийдің ағзаға сіңімділігі бұзылуы мүмкін. Балалар арасында остеопороз ауруының туу себебі осыдан да болуы мүмкін. Мұндай жағдай, көбінесе, шала туған, салмағы аз немесе керісінше өте ірі және рахитпен ауырған балаларда кездесуі мүмкін. Сондықтан ана сүтін аз емген, сүт ішкісі келмейтін және сиыр сүтінің ақуызына аллергиясы бар балаларға көбірек көңіл бөлу қажет.

Диагностика және емдеу:

Ауруды бастапқы кезеңде анықтау үшін сүйек тінінің минералды тығыздығын зерттеу қажет. Ал қарапайым рентген зерттеулері үлкен сынықты ғана анықтауға көмектеседі. Кейбір жағдайларда компьютерлі томография, магнитті-ядролы резонансты томография, сандық радиометрия сынды күрделі зерттеу әдістері қажет болады.

Диагностиканың жаңа әдісі – денситометрия. Бұл әдіс туралы Ресейлік ғалым И.Захарова: «Бүгінде бұрынғы рентгеннің орнына заманауи денситометрия әдісі келді. Ол ауруды бастапқы кезеңде айқындауға, яғни сүйектер тығыздығынан айырыла бастаған кезде байқауға мүмкіндік береді. Ерекшелігі – зерттеулердің дәлдігі мен процедураның қауіпсіздігінде», – дейді. Денситометрия – рентгендік әдіс. Десек те мұнда сәулеге түсіру деңгейі кеуде қуысы рентгеноскопиясы кезіндегіге қарағанда 10 есеге төмен болады. Әдіс изотоптардың немесе рентген сәулелерінің сыртқы көзден сүйек арқылы детекторға трансмиссиялануына негізделген. Денситометрия жүргізілуіне негізгі көрсеткіштер:

- қаңқа сүйектерінің бір немесе

бірнеше сынықтары;

- остеопороздың рентгендік көріністері;

- бірнеше қауіп факторларының анықталуы;

- 60 жастан асқан науқастар;

- етеккір тоқтағаннан кейінгі кезеңдегі әйелдер;

- кортикостероидты гормондарды, иммунодепрессанттарды, тура антикоагулянттарды және басқа да дәрілік заттарды ұзақ қабылдау кезінде;

- созылмалы сәулелік ауру.

Аурудың асқынуынан сақтау үшін сүйек салмағын жоғалтуды тежеу немесе тоқтату қажет. Сондай-ақ арнайы корсеттер кигізу, таяқ, балдақпен жүргізу, құлау қаупін төмендету, бұдан өзге де сүйектер сынуын тоқтататын заттарды пайдалану арқылы ауруды тежеуге болады. Кальций мен фосфор алмасуын қалпына келтіру және дәрімен емдеу арқылы сүйекті ремоделдеу процесін қалыптастыру қажет. Қозғалыс белсенділігін қалпына келтіру әрі өмір сапасын жақсарту арқылы ауруды емдеуге болады. Сырқаттың алдын-алып, денсаулықты нығайту үшін жаттығулар жасап, жүгіру қажет және кальций мен Д3 дәруменіне бай тағамдар жеу керек. Сондай-ақ темекі шегу мен алкоголь ішімдіктерін қолдануды азайту қажет. Егерде дәрігер сырқат адамға остеопороз диагнозын қойған болса, онда дер кезінде ем қолданғаны дұрыс. Мамандардың айтқан кеңестері мен берген емдомын уақытылы қабылдаған кезде аурудан толық айығуға болады.

ТИБЕТ ЕМІ БОЙЫНША ИНЕ ҚОЙЫЛАТЫН НҮКТЕЛЕР:

Өкпе меридияны	IG-5. Яи-чу
P-9. Ле-цюе	IG-9. Цзень-чжэнь
P-10. Юй-цзи	IG-10. Нао-шу
Ток ішек меридияны	Жүрек меридияны
GI-4. Хэ-гу	C-5. Туи-ли
GI-11. Цюй-гу	C-7. Шэнь-иэнь
GI-2. Эр-цзень	Қуық меридияны
GI-5. Ян-си	V-33. Чэн-фу
GI-11. Цюй-чи	V-36. Чэи-фу
GI-15. Цзянь-юй	V-40. Шэнь-шу
IG-3. Хоу-си	V-54. Да-чай-шу
IG-4. Вай-чу	V-60. Вэй-чжуй

**ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ,
ЖАННА АБАЙҚЫЗЫ,
СӘУЛЕ ЕСІМОВА**

АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІ:

- баланың тырнақтары сынғыш келеді;
- шашы құрғайды;
- құлағанда немесе ауыр көтерген кезде, тез қимылдағанда сынықтар жиілейді;
- жиі шаршайды ;
- белсенділігі төмендейді;
- жасөспірім кезінде аз ғана уақыт ішінде шамадан тыс тез өсуі немесе қалып қоюы;
- аяқтарының түнде сыздап ауруы;
- мүсінінің бұзылуы;
- арқаның төменгі жағы сыздауы;
- тұқым қуалаушылық .

көптігімен, жасөспірім кездегі ағза өзгерістерінің әсерімен байланыстырып, баласына көп мән бере бермейді. Нәтижесінде тым ерте басталған ауру ағзаға дендеп, сүйектер сынғыш келеді. Жиі сынулар болған кезде ғана диагнозы анықталады. Ал әбден асқынған аурудың шипалы емін табу қиынырақ екені белгілі. Дерт дендеген жағдайда ірі буындар мен омыртқалар ауруы пайда болып, баланың өсуі, дамуы кешеуілдейді. Сондықтан ата-аналар баласынан аурудың белгісін байқап қалса, дереу дәрігерге көрсету қажет.

Жиі кездесетін Жыныстық аурулар

Бүгінде бей-берекет жыныстық қатынастың және тазалық талаптарын дұрыс сақтамаудың салдарынан жыныстық аурулардың түрі көбеюде. Жұрт жиі айтатын жыныстық аурулар, көбінесе, дәстүрлі жыныстық ауруларға жатқызылады. Оны кейде ғасыр індеті деп те атайды. Бұл ауруға соз ауруы (гонорея), мерез (сифилис) ауруы, жұмсақ теңге қотыр, без түйіршік ет ісігі, шап түйіршік ет ісігі сынды ауруларды жатқызуға болады. Бұлардың ішіндегі мерез ауруы мен соз ауруы клиникада көп кездеседі.

Жыныстық аурулар қалай жұғады?

- Жыныстық аурулар күнделікті тұрмыста әртүрлі жолмен жұғады. Алыс сапарда жүргенде, немесе қонаққа барған жерде әлеуметтік моншаларға жуыну, жыныстық ауруы бар адамдардың іш киімдерін кию, монша орамалы мен көрпе-жастық, дәрет алатын құмғанды пайдалану т.б.

- Қан арқылы жұғады. Науқас адам қауіпті дертке шалдығып, қан құю қажет болған жағдайда, оған жыныстық аурумен ауыратын адамның қаны құйылса, осы дертке шалдығады. Сонымен қатар, ем-дом кезінде кеткен қателіктерден де жұғады. Және әйелдер босанған кезде бала жолдасы арқылы да жұғуы мүмкін. Кей жағдайларда жасанды шаш өсіру, шашты бояу, аяқ пен қолдың тырнағын сәндеуден де жұғады. Кейбір нәзік жандылар зорлық-зомбылықтан да жұқтыруы мүмкін.

«Ауруын жасырған өледі» демекші, жыныстық дертке шалдыққан науқастар ауруын намыстанып жасырып, уақыт созырмай, дер кезінде тиісті ем қабылдау қажет. Кез келген жыныстық ауруды көзбен көруге болмайтын микро организмдер (микробтар) тудырады. Олар адамнан адамға жұғады. Үнемі кездесетін соз ауруын соз шарша бактериясы тудырады. Мерез ауруын мерез бұранда денешігі тудырады. Үшкіл сулы сүйел ауруын адамның емшек үрпі өспе вирусы тудырады. Соз бактериясының әсерінен болмаған несеп жолы қабынуын хламидия микоплазма тудырады. Ал жыныс мүшелерінде жиі кездесетін күлдіреме ұшығын II типті күлдіреме ұшық вирусы тудырады.

Нәрестелер мен мектеп жасындағы балалар жыныстық ауруға қалай шалдығады?

- Ересек адамдар бұл дертті көбіне жыныстық қатынас арқылы жұқтырса, сәбилерге қан құю кезінде жұғады;
- Сәбилерді емдеу кезінде тазалық талаптарының сақталмауы, залалсыздандырудың талапқа сай жүргізілмеуі, ағза(мүше) ауыстыру немесе медициналық емдеу кезіндегі ағаттықтардың салдарынан болады;
- Күнделікті тұрмыс бұйымдарын дұрыс тазаламаудан, ортақ пайдаланудан жұғады;
- Жыныстық ауру босанудан бұрын және босанғаннан кейін анадан балаға жұғады.
- Жыныстық ауруы бар ата-анаға сәби көп үйір болса, оның үстіне нәрестенің ауруға қарсылық қуаты төмен болса, жыныс жүйесі тері қыртысының жетілуі толық болмауы сынды себептерден де жұғады. Ұл балалар күпек терісінің ұзын болуы, тазалық сақтамаудан шалдығады. Сондықтан әрбір сәбидің ата-анасы өз баласына, оның денсаулығына, өсіп-жетілуіне, тазалығына мән беру керек. Бұл дерттерді жұқтыруы мүмкін әрқандай нәрсеге баланы жолатпау қажет.

Жыныстық ауруға шалдыққандар некелесуге, балалы болуына бола ма?

Бұрын жыныстық аурумен ауырған, бірақ жүйелі емделіп, ауру қоздырғыш микробтары жойылып, ірі емханалардағы зертханалық тексеру кезінде дерттің жоқтығы дәлелденген жағдайда некеге тұрып, отбасы құруға болады. Аурудан айыққан адамның балалы болуға қаупі жоқ. Егер жыныстық ауруға шалдығып, емделгеннен кейін қайталай ауырса, уақытша үйленуге немесе тұрмысқа шығуға, бала сүюге болмайды.

Жыныстық ауруларды жұқтыруға жыныстық қатынастардың қатысы бар ма?

Жыныстық ауруларды жұқтыруға жыныстық қатынастың қатысы зор. Бұл ауру барлық жыныстық қатынастан жұғады деген сөз емес. Өзге жұқпалы аурулар сияқты бұл дерттердің де жұғу қайнары, жұғу жолы, қажетті шарты болады. Кейбіреулер бір реткі «суық жүрістен» де жұқтырады. Ал кейбір адамдар көп рет зинакорлық істегенде ғана жұғады.

Жыныстық қимыл-әрекеттер жөнінен алғанда, жыныстық қатынасқа түскен адамның екеуінде де жыныстық ауру болмаса, онда қауіп жоқ. Егер біреуі ауырса, екіншісіне тез жұғады. Дегенмен анус (үлкен дәрет жолы), ауыз арқылы және басқа да жолдар арқылы жыныстық ләззатты қандырудың жыныстық ауруларды жұқтыру мүмкіндігі күшті болады.

Жыныстық аурулардың тағы қандай қаупі бар?

Жыныстық ауруларды дер кезінде емдемесе, қуық асты безінің қабынуы, ұрық қалтасының қабынуы, қосалқы еттің қабынуы, несеп жолының тараяуы, тұқым түтікшесінің қабынуы, тұқым безінің қабынуы сынды ауруларға



ЖЫНЫСТЫҚ АУРУЛАРҒА ДИАГНОЗ ҚАЛАЙ ҚОЙЛАДЫ?

Жыныстық ауруларды анықтау үшін білікті дәрігерлер терінің зақымдалуы, бөлініп шыққан сұйықтықтың сипаты және денедегі басқа да белгілерге қарап, ауру тарихын зерттеп-зерделеп барып диагноз қояды. Кейбір жағдайда терінің зақымдалуы жыныстық ауруларға ұқсас келеді. Мұндай жағдайда ақ халаттылар зертханалық және патологиялық тексерулердің көмегіне жүгінеді. Диагноз зертханалық анализ талдауынан кейін қойылады. Яғни жүргізілген әртүрлі зертханалық тексерулерден кейін жеңіл күлдіреме ұшық вирусы, емшек үрпі тәрізді өспе вирусы, басқада қатерлі ісіктер, вирустар, соз шарша бактериясы, мерез сынды жыныстық ауру қоздырғыштарына дұрыс диагноз қоюға болады.

НЕСЕП ЖОЛЫНАН ІРІҢ АҒУ ҚАНДАЙ АУРУ?

Соз ауруында несеп жолынан ірің ағады. Ірің сияқты сұйықтықтың бөлініп шығуы – соз ауруының басты ерекшелігі. Соз ауруын қоздыратын – соз шарша бактериясы. Бұл бактерия несеп жолы кілегей қабық қыртыс клеткаға кіріп, клетка ішінде өрбіп, шұғыл қабынуды тудырады. Көп мөлшердегі ақ клетка қабынған орынға жиналып, бактерияны жұтады. Өлген бактериядан шыққан ішкі улы уыт кілегей қабық қабатын шірітіп, көп мөлшерде іріңге айналып, несеп жолы арқылы сыртқа шығарылады.

Кейде соз бактериясы емес несеп жолы қабынуына кіріптар болғанда, несеп жолы аузында аз мөлшерде жұқа жабысқақ сұйықтық болып, мұны соз ауруынан пайда болған іріңді сұйықтықтан оңай ажыратуға болады. Жыныстық аурулардың 70 пайыздан астамын соз ауруы ұстайды.

СОЗ АУРУЫНЫҢ ЕРКЕКТЕРДЕГІ БЕЛГІЛЕРІ

Жастар мен орта жастағылар соз ауруына көп ұшырайды. Ерлерде соз ауруының ауру белгілері көбінесе көрнекті болады. Мұнда мөлшермен 2-6 күндік жасырын жүріп, несеп жолының аузы қышиды. Жай шаншып ауырады. Жабысқақ немесе іріңді сұйықтық бөлініп шығады. Бір тәуліктен соң несеп жолы күйіп-жанып, кіші дәретке отырғанда қатты ауырады. Сары қою ірің ағады. Түнде ауыру себебінен шыбық тұрып кетеді. Кейбір науқастарда қызу, қалжырау белгілері пайда болады. Шап безі ісіп, іріңдейді.

Соз ауруының алғашқы жеңіл белгілері бір аптадан соң өздігінен басылады. Бірақ танертен несеп жолы аузында аздап жабысқақ сұйықтық байқалады. Егер емделмесе, соз шарша бактерия несеп жолын шарпып, кіші

дәретке отырғанда ауру, несеп қыстау тіпті асқынып қан сию жағдайы байқалады. Ауыр болғанда ішкі несеп жолын қабындырып, нәтижесінде несеп жолы тараяды. Ерлер соз ауруына шұғыл қуық асты безінің қабынуы, ұрық қалтасының қабынуы, қосалқы еннің қабынуы, соз бактериялы анос-тік ішек қабынуы, бел ауруы, шауһат төгілгенде ауру, қанды шауһат төгілу, уақыт өте келе жыныс жүйесінің қызметі әлсіреп, белсіздік аурулары пайда болады. Соз шарша бактериясы бүкіл денеге таралса, ми қабығы қабынып өмірге қауіп төнуі мүмкін.

СОЗ АУРУЫНЫҢ ӘЙЕЛДЕРДЕГІ БЕЛГІЛЕРІ

Әйелдер де соз ауруының зардабы ауыр болады. Әйелдердің жыныс мүшесінің құрылымы бөлек болатындықтан, мұндай анатомиялық құрылым клиникалық белгілердің жеңіл болуының басты себебі болады. Жыныстық қимылдан туылатын несеп жолы қабынуға (инфекциялану) аз ұшырайды. Көп жағдайда ішкі өрбу мүшелерінде қабыну болады. Сондықтан кіші дәретке отырғанда ауыру, несеп қысу секілді белгілер анық болмайды. Тіпті кейбір науқастар ешқандайда белгілерді сезбеуі мүмкін. Тек ақкір көбейеді. Мұндай жағдайларда тек қынаптан шыққан сұйықтықты лабораториялық тексергенде ғана соз ауруының бактериясын анықтауға болады. Бұл науқастарды медицинада «бактерия ілестіруші» деп атайды. Олар өзінің соз ауруымен жұғымдалғанын білмейді. Сондықтанда дер кезінде дәрігерге тексерілу олардың ойына да кіріп шықпайды. Осылайша жыныстық қатынасқа түскенде еріне жұғады. Егер науқас жезөкше әйел болса, тіпті де көп адамға жұғып, қоғамда көп адамға таралуы мүмкін.

ЖҮКТІ ӘЙЕЛДЕР СОЗ АУРУЫНА ШАЛДЫҚСА, ІШТЕГІ БАЛАҒА ЫҚПАЛЫ БОЛА МА?

Жүкті әйелдер соз ауруына шалдықса іштегі балаға ықпалы болады. Әуелі әйелдің туу жолы да жұғымдалады. Уақыт өте келе баланың бас суы жұғымдалады. Сөйтіп, жүкті әйел ерте босану, туыттан соң шірік қана ауруына, жатыр ішкі қабығы қабыну сынды ауруларға шалдығады. Тіпті баланың өлі туылу мүмкіндігі артады. Егер жаңа туылған балаға соз ауруы қос шарша бактериясымен жұқса, соз бактерия сынды көз дәнекер қабығы қабынуға шалдығады. Дер кезінде емделмесе, көру қабілетінен айырылады. Сондықтан жүкті әйелдер жүктіліктің алғашқы үш айында және жүктіліктің соңғы мезгілінде қынап сұйықтығын тексертіп тұруы керек. Ауру байқалса бірден емделу қажет.

шалдығуы мүмкін. Бұл ауруларды емдеп жазуға болады. Бірақ ұзақ уақыт қажет және оны емдеуге берілетін дәрілердің мөлшері де көп. Егер ем нәтижесіз болса, бала сую қабілетінен айрылу, бедеулік, белсіздікке душар болу, бала жатырдың сыртына біту сияқты үрейлі жағдайлар туындауы мүмкін. Жұқпалы соз ауруының ішкі ағзаларға кесірі тисе, жүрек ішкі қабығының қабынуы, ми қабығының қабыну сынды дерттерге шалдықтырып, оны емдеу қиынға түседі. Әуелі соз ауруы сияқты көз пердесі қабынса, дер кезінде дұрыс емделмесе, көру қабілетінен де айрылады.

НАУҚАС БІР МЕЗГІЛДЕ БІРНЕШЕ ЖЫНЫСТЫҚ АУРУЛАРМЕН АУРУЫ МҮМКІН БЕ?

Адамдар бір мезгілде бірнеше түрлі жыныстық дерттермен ауыра береді. Мысалы, соз ауруы, соз бактериясы емес несеп жолының қабынуы. Мерез осы үш түрлі ауру бір адамның бойында бірдей кезіге береді. Бұл аурулар бір жолғы немесе көп реткі жыныстық зинакорлықтан келген болуы мүмкін. Қанның дұрыс құйылмауы салдарынан мерез және қатерлі ісік ауруларын жұқтыруы мүмкін. Соз ауруы және жыныс күлдіреме ұшық ауруы босану кезінде анандан балаға жұғады. Бір емес, бірнеше жыныстық ауру жұқтырған науқастың емі қиынырақ болады.

Жасанның көшесімен жүріп келем

Қазақпыз қанат жайып өсем деген,
Бүгіннен келер күнге көшем деген.
Біреуі сол көптердің Жасан емші,
Жасанып жауға шақпан «кесел» деген.

Жасан дос, Жасан іні, Жасан бауыр,
Шайқады сені-дағы талай дауыл.
Қаймықпай қарсы жүздің ағыстарға,
Өтсе де қанша жылдар бастан ауыр.

«Елім» деп емірендің, тебірендің,
Сынын да бастан кештің небір елдің.
Жұрт үшін қиын күнде басын тіккен,
Азамат ардақүрең сені көрдім.

Бітіспес бюрократиямен төбелесің,
Шен менен шекпендіні шегересің,
«Батамен ер көгерер» деген бар ғой,
Әрине, әрқашан сен көгересің!

Ағалық аппақ көңіл, ғұрыппенен,
Жанымды жақсы жырға бұрып келем.
«Витебск» көшесін алмастырып,
Жасанның көшесімен жүріп келем.

Өтеген ОРАЛБАЕВ, ақын,
ҚР Жазушылар Одағының мүшесі,
ҚР Президенті сыйлығының иегері,
филология ғылымдарының кандидаты

Дертке дауа дәругер

Өз өмірінде тым болмаса бір рет ақ халатты абзал жандармен кездесіп, олардың ыстық ықыласы мен аялы алақанын сезінбеген адам кемде-кем шығар. Дәрігерлердің көмегімен тоқтаған жүрек қайта соғып, жанға батқан ауру сап тыйылады. Дәрігерді адам жанының арашашысы десек, медбике – оның оң қолы. Адамзат жанына дауа, тәніне шипа іздеген қасиетті мамандық иелерін кейбіреулер дәрігер емес, дәругер деп атауды ұсынуда. Мүмкін дұрыс та шығар. Олар бәлкім, қай-қайсымызды да ауру-сырқаудан емдеп, жанымызды сақтап қалатын Аллаһ Тағаланың жердегі өкілі болар, кім білсін. Бізге араша түсетін қарулы сарбаз да, оққағар қалқан да – осы бір абзал жандар, халық айтпақшы, «ажалсызға себеп» болуда.

Олар қаншама адамның көңіліне шарапат сәулесін сеуіп, дертіне шипа тауып, өміріне нұр сыйлауда. Дара жұрттың ішінде адамзаттың амандығы үшін түн қатқан, табиғатынандәрігерболуға жаралған жандар қаншама! Мейірімділік пен төзімділіктің, адамгершілік пен шипагерліктің нышанына айналған жаны жайсаң Жасанға және халық пен дәрігердің арасындағы дәнекер болған «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының мейірбикелеріне айтар біздің де

алғысымыз шексіз. Жасанның елі үшін жасаған адал еңбегін бағалау және жұмыс жағдайын жақсарту жөнінен мемлекеттік қамқорлықты әлі күшейткен абзал деп ойлаймыз. Пікір кітабындағы ақ пейілмен жүректен ағылған келесі тілек осылай төгіледі.

Осыдан біраз жыл бұрын Мейіржан Жұматаевтың денесіне ақ дақтар шыға бастайды. Ақтаңдақ жылдан-жылға бүкіл денесіне жайлады. Бұл оның психикасына қатты әсер етеді. Барлық дәрігерлер

мен емшілерге қаралады. Олардың берген дәрілерін ішіп, мазь-майларды жағып көреді. Алайда уыс-уыс дәрінің ағзаға кері әсері болмаса, пайдасын байқамапты. Бірақ көп ұзамай Шығыс-тибет медицинасы жайлы естіп, «Жас-Ай» орталығына келеді. Бас дәрігер Жасан Зекейұлының қарауында болып, екі курс ем қабылдайды. Бірінші курс емнен кейін-ақ ол денесіндегі ақ дақтардың қара қотырлана бастағанын байқайды. Екінші емдік курсқа дейін он күн демалады. Осы уақытта оның күннен күнге үдеріп өскен дақтары сейіле бастайды. Ал екінші курста өзін әлдеқайда жақсы сезінеді. Жалпы теріде пайда болатын ақтаңдақ іздерді «витилиго ауруы» дейді. Витилигоның пайда болу себебі әзірге беймәлім. Ақ халаттылардың айтуынша, көбіне, ол күйзелістен (стресстен) және ағзада Е дәрумені жетіспегеннен пайда болады екен.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Балдақпен келіп, вальс билеп қайтқан

Сара Ахмадинаның осыдан 5 жыл бұрын миына қан құйылып, инсульт алыпты. Күн сәл бұлттанса болды, басы қысып ауырып, қатты қиналады. Бармаған жері, баспаған тауы қалмайды. Барлық емдеу мекемесінің табалдырығын тоздырады. Қайда барса да сол көңіл-күйі бөз-баяғы түсіңкі қайтады. Енді қандай ем қабылдаймын деп әбден сары уайымға салынады. «Батар күннің атар таңы бар» демекші, Сара апайды айналдырған аурудың шипасы табылатын кез де келіп жетеді. Бірде Сара апайдың құдай қосқан қосағы, юстиция генерал-майоры Әлімжан Ахмадинге таныс азаматтар кездесіп, «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық журналын береді. Өлгі азаматтар Халықаралық инемен емдеу академиясының академигі Жасан Зекейұлы, шығыс-тибет емінің кереметі туралы көп айтып, осы медициналық орталықтың мекен-жайын береді.

Сол мекен-жай бойынша терапиясы сынды бірнеше Шығыс-тибеттік емдеу тәсілдері қолданылады. Өз аяғымен баспалдақтан көтерілуге

жүректерінде үміт оты маздаған Сара апай мен Әлімжан ағай алып-ұшып дереу «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығына жетіп, даңқты дәрігер Жасан Зекейұлымен жолығады. Бар жағдайын айтады. Тамыр арқылы диагнозын дәл қойған Жасан Зекейұлы: «Қорықпаңдар, бұл ауруды емдеу менің қолымнан келеді. Бір-екі курс емнен кейін мен жеңгемізді әлі жүгіртіп жіберемін. Әуелі Сіздер менің алдымда вальс билейтін боласыздар», дейді. «Жақсы сөз – жарым ырыс» деген. Расында, күрмеуге жетпейтін қысқа ғұмырда адам баласының жігерін бір демде жасытып, бір мезетте шаттандыратын бір ауыз жылы сөз ғой. Дәрігердің жылы сөзі олардың жабырқаған көңілдерін жаздай жадыратып тастады. Олар Жасанға мол сенім артты. Артқан сенім ақталды да.

Сол жақ жарты денесі салданып келген Сара апай мұнда сол күні-ақ бірінші емдік сеансты бастап кетеді. Оған ине терапиясы, мың шөппен қыздыру, магниттік банкі, нүктелі уқалау



мұршасы болмай келген ақ жаулықты ана бірінші сеанстан кейін-ақ өзін өте жақсы сезінеді. Аяғын ептеп басады. Бұл сөзімізді Сара апайдың өзі де дәлелдейді: «Бірінші рет келген кезде баспалдақтан жолдасыммен дәрігерлер әрең көтеріп шығарған болатын. Маған ем қатты ұнады. Дәрігерлер де өте әдепті, сыпайы екен. Бір курстық емнен соң баспалдақтан өзім, ешкімнің көмегінсіз шықтым. Бұған бас дәрігер Жасанның өзі де таң қалып отыр. Үйде ыдыс-аяқты отырып жуатын едім. Қазір тірлікті тұрып жүріп істейтін болдым. Белімнің ауырғаны да басылды. Бұрын керуетке жата кеткім келетін. Қазір аурудың кесірінен амалсыз жатқан уақытымның орнын неғұрлым көбірек қимылдап, елге, отбасыма әлде де болса еңбегімді сіңіріп толтырсам деймін». Сара апайдың сөзін жолдасы, юстиция генерал-майоры Әлімжан Ахмадин де қоштайды. «Мен 5 жыл бойы ауруы жанына қатты батқан жұбайым Сараны «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығына бас дәрігер белгілеген уақытта алып келдім. Келсек, орталықтың баспалдағы биік екен. Сараны бірнеше дәрігерлермен бірге өзім көтеріп әрең шығардық. Мұнда сау адамның өзінің көтерілуі қиын. Құдайға шүкір, бүгін кезекті емге келген кезімізде Сара баспалдақтан менің сүйемелдеуімсіз-ақ өзі көтерілгенін көріп, қатты қуандым. Бұл – алған еміміздің нәтижесі. Бұл кісіге мемлекеттен қолдау көрсетіп, халыққа жасап жатқан жақсылықтарын елеп-ескеріп, көмек етсе, нұр үстіне нұр болар еді. Бұл кісі – халықтың адамы, халықтың емшісі. Бұл кісі – өте қасиетті, киелі кісі. Менің соған көзім жетті», деп көзіне жас ала отырып сөзін түйіндеді ол.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Құрметті «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының ақ халатты абзал жандары!

Балам Нұрбек Әлибекұлының 7 айлық кезінде ыстығы көтеріліп, қатты ауырығандықтан, жедел жәрдеммен ауруханаға жатқан едік. Сол кезде ауруды анықтау үшін жұлыннан су алған болатын. Нәтижесінде «Іріңді менингит» деген диагноз қойды. Кейін соның зардабынан құлыншағымның бір құлағының естуі нашарлап кетті. Тіпті екінші құлағы да жиі ауырады, тосын дыбыстарды естімей қалады. Биыл мектепке баруы керек. Мен баламның құлағы келешекте мүлдем естімей қала ма деп алаңдаймын. Мұны емдеуге бола ма?

**Әнипа Сүйіндікқызы
Талдықорған қаласы**

Іріңді менингитті емдеуде ауруға қарсы көптеген антибиотик дәрілер бар. Осы химиялық дәрілердің әсерінен баланың есту қабілетіне зақым келуі мүмкін. Егер диагнозы дұрыс қойылып, емі табылып жатса, жазылмайтын ауру жоқ. Іріңді менингит болды екен деп баланы емдетпей қоюға болмайды. Құлақтың естімей қалуын Шығыс-тибет медицинасы бойынша емдеп көруге болады. Құлақтың нерв тамырлары жасушаларының өлуі себебінен құлақ естімей жатса, бұған алтын иненің көмегі тиіп қалар. Ең болмаса қазіргі есту қабілетін сақтап қалудың өзі аса қажет. Емдетуге шешім қабылдасаңыздар, кез келген уақытта хабарласуларыңызға болады.



Соңғы кездері ғалам шарымызда температураның ақырындап көтеріліп келе жатқаны айтылуда. Ауа райының үздіксіз құбылуы адам денсаулығына әсер ете ме?

**Жігер Жайсанұлы
Шығыс Қазақстан облысы**

Ыстық өтудің ең үлкен зияны – ағзадағы табиғи иммунитет көздерін бұзады. Адам ағзасындағы энергияның сақталып тұруы температураның тепе-теңдігіне байланысты. Егер температура бір қалыпты болмаса, қуаты төмендеп, әлсірейді, ыстық тез өтеді. Егер ыстық өту ауыр дәрежеде болса, іш тоқтамай өтеді. Басы айналып, есінен тануы да мүмкін. Алғаш медициналық көмек көрсетілмеген жағдайда, адам ағзасының сусыздануы – өмірге қауіп төндіретін жағдай. Сонымен қатар, аптап ыстықтың салдарынан қан айналыс жүйесі арқылы денеге тарайтын натрий, хлор, магний, фосфор сияқты элементтердің тепе-теңдігі бұзылып, миға және басқа да ағзаларға қажетті қоректік заттар жетіспейді. Бұл көптеген созылмалы ауруларға алып келеді.

Жазылмайтын емшісің

Менің салмағым 30 жасқа дейін 50 келі ғана болды. Қазір 35 жастамын. Салмағым 99 келі. Күннен күнге салмақ қосудамын. Мамандарға қаралсам, әрқайсысы әр түрлі диагноз қояды. Бірі «гормондық тепе-теңдіктің бұзылуы» десе, бірі «қылтамақ» дейді, ал енді бірі «қалқанша без қызметінің бұзылуы» дейді. Құрметті Жасан аға! Сізді тамыр ұстап, нақты диагноз қояды деп естідім. Қабылдауыңызға қашан барып қаралсам болады. Жалпы, семіздіктің сыры неде? Бұрынғы қалпыма қайтып келе аламын ба?



Семіздік ауруының пайда болу себептері әр түрлі болады. Соған қарай әр түрлі ем қолданылады. Егер семіздік гормондық жүйелердің қалыпсыздығынан болса, гормондық тепе-теңдікті реттеу қажет. Ал зат алмасу процесінің бұзылуы салдарынан немесе зат алмасудың тосылуы себебінен болған семіздік дерті болса, мұны да нәтижелі емдеуге болады. Егер салмақтың күннен күнге артуына ағзадағы кейбір дерттердің әсері болса, яғни бүйрек қызметі нашарласа, ішек жолдары нашарлау себепті семірсе де қажетті ем-дом жасауға болады. Тек бұрынғы медициналық мекемелерде тексеруден өткен барлық қағаздарыңызды алып келуіңіз шарт. Сізді қайталай аппараттардан өткізбес үшін, бұл қағаздардың көмегі зор. Ал тамыр ұстау арқылы семіздік дертінің себебін жүз пайыз анықтау қиындық тудырады. Негізі семіздік емдеп жазуға болатын дерт.

Ассалаумағалейкум, Жасан мырза!

Қарағанды қаласында оқитын студент қызымды өткен жылы автокөлік қағып кеткен еді. Содан қызым бір айдай комада жатты. Есін шамалыжиганнан кейін де біраз уақыт ауруханада емделді. Қызымның басы жарылып, қарақұсынан қатты соққы алған. Нақты диагнозы: жарақат салдарынан болған ми ауруы, созылмалы асқыну жағдайы. Жарақаттан кейін мида су жиналуы, оң жақтағы төбе-самай сүйегінің ақауы, ұстамалы талма. Дәрігерлердің айтуынша, миға құйылған қанның ұйып қалуы - мидың қатты зардап шегуіне соқтырған. Нәтижесінде қызымның тынысы тарылды. Оны тұншығудан құтқару үшін, кеңірдегіне операция жасалып, түтікше орнатылды. Кейінірек ас қабылдау үшін өңешіне тағы бір түтікше қойылды. Онысы әйтеуір аздап болса да тәуір болып, үйге шықтық. Содан бері студент қызымызды өзіміз үйде бағып отырмыз. Отбасымызды асыраушы жалғыз өзім. Табысым да мардымды емес. Қатты қиналып кеттім. Қызымның жайы да аса оңала қоймады. Сізге барып қаралсам деймін. Жеңілдік жасала ма?

Мұхит Мәуленұлы
Қызылорда облысы Жалағаш ауданы

Сіздің балаңыздың науқасы, ең жақсысы, жергілікті емдеу орындарының бақылауында болғаны жөн. Себебі ұзақ жол жүру салдарынан науқастың жағдайы кез келген уақытта қиындап, дерттің асқынуы болуы мүмкін. Шығыс емі бойынша біз науқасты өзі тамақ іше алатын жағдайда, яғни, қуатты кезінде ғана емдей аламыз. Ал қаржылай көмек жасауға болады.



Тың ауру жоқ, е кез болса...



Құрметті «Жас-Ай» медициналық орталығының дәрігерлері!
Ұлым қазір 5-сыныпта оқиды. Бала кезінен бері әлі күнге дейін түнде төсекке дәрет сындырып қояды. Дәрігерлер несеп жолдарына, қуығына суық тиген дейді. Мұны Сіздер емдей аласыздар ма?

Гүлғайша Бектұрғанова
Жаңатұрмыс ауылы

Егер сіздің балаңыздың ауруы нервтік тепе-теңсіздік салдарынан болған шыжың ауруы болса, Шығыс-тибет емі бойынша 80-90 пайыз нәтижелі емдеуге болады. Егер баланың бүйрегінде тума ақау болса немесе тұқым қуалау сипатты дерт болса, емдеуде айтарлықтай нәтижеге жету қиын. Дегенмен де қажетті емдік шараларды қолданып көруге болады. Шығыс - тибет медицинасында мұның бірден - бір емдеу қағидасы – бүйректі қуаттандырып, іштегі суықты айдап, бүйрек қуық бездеріндегі істемей қалған каналдарды ашу. Инте терапиясымен бірге инені шөппен қыздырып, ыстық күйінде қою маңызды. Шыжыңды емдеуде жүректі қуаттандыру, несеп жолдарын тазалау, көкбауырдың жұмысын жақсарту,

мидың ойлау қабілетін арттыру, дене қуатты күшейту, кіші дәретті тоқтататын дене әрекеттерін жасату да өте маңызды. Жалпы, талаптарға сәйкес кешенді емделгенде науқастардың 95 пайызы жазылып кетуіне мүмкіндік бар. Шыжың ауруы (энурез), негізінен, бүйрек жұмысының нашарлауы себебінен, осы органмен байланысты ішкі секреция бездері жұмысының бұзылып, қуықтың жұмыс істеуінің нашарлауынан, дәреттің қуықтың ішіндегі сақталу процесінің төмендеуінен пайда болады. Тұқым қуалауда көбіне балаларда, ал керісінше бүйрек жұмысының нашарлауы үлкен кәрі адамдарда кездеседі. Басқа да сыртқы жарақаттан, көлік апаттарының кесірінен де шыжың ауруы пайда болып жатады.

«Ата-анаға жақсылық істеңдер»

АНАҒА ҚҰРМЕТ!

Аллаһ Тағала Ниса сүресінің, 36-аятында «ата-анаға жақсылық істеңдер» деп бұйырды. Исламда әйел адамның орны ұлық. Өйткені, әйел адам ең бірінші орында – ана. Жаратушысының мейіріміне лайық болып жәннәтқа кіруден үміттенген пенде анасының разылығын алуы керек. Пайғамбарымыз (с.ә.с.): «Жәннәт ананың аяғының астында» - деп 14 ғасыр бұрын бекер айтпаған. Соңғы қажылығында Расулуллаһ (с.ә.с.): «Жәннәт сендердің аналарыңның аяғының астында. Ал, сендердің апақарындастарың, нағашы, жиен әйел туыстарыңның барлығы да ана емес пе?» - деп айтқан. Яғни, саналы адам әйел кісіні жылында бір күн немесе өмірінде бір жыл емес, өмір бойы сыйлауы тиіс.

Бір кісі Нәбиге (с.а.с.) келіп: «Маған не бұйырасыз?» деді. Ол (с.а.с.): «Анаға жақсылық істе» - деді. Кейін қайтып келіп: «Анаға жақсылық істе» - деді. Кейін қайта келіп: «Анаға жақсылық істе» - деді. Кейін төртінші рет қайта келіп: «Әкеңе жақсылық істе» - деді. Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ә.с.): «Мен Аллаһ Тағала үшін анаға жақсылық істеуден артық амалды белмеймін» деген екен.

Пайғамбарымыз: «Ата-анасына жақсылық етуші қуанышқа бөленсін! Аллаһ Тағала оның ғұмырын ұзақ етсін» - деп дұға еткен. Анамыздың қасиетті ақ сүтін ақтауға тырысайық ағайын.

АНАНЫ ҚҰРМЕТТЕҢДЕР, АЯЛАҢДАР!!!

– Сенің бір жасыңда анаң сені емізді, артыңды жуып, тазалады. Бұның рахметіне сен түні бойы жыладың.

– Сен екі жасқа толғаныңда анаң саған жүруді үйретті. Ал сен болсаң, анаң шақырғанда қашатын едің.

– Сен үш жасқа толғаныңда анаң саған ең дәмді тағамдар әзірледі. Ал сен болсаң табақтарды жерге лақтырдың.

– Сен төрт жасқа келгеніңде қолыңа қалам беріп, жазуды үйретті. Ал сен болсаң дуалдарды шимақтадың.

– Бес жасқа толғаныңда анаң сені әдемі киімдермен киіндірді, бұның рахметіне сен үйге кірқожалақ болып оралар едің.

– Алты жасқа толғаныңда анаң сені мектеп қабырғасына алып келді. Ал сен болсаң «оқымаймын» деп, «бақырып жылап», сабақтан қаштың.

– Он жасқа толғаныңда анаң сені құшағына алу үшін мектептен қашан келер екен деп сарғая күтіп отырды. Ал сен болсаң дереу бөлмеңе қарай асықтың.

– Сен он сегізге толып, ер жеткеніңде анаң балам «есейді» деп көзіне жас алды. Ал сен болсаң мен «машина» мінгім келеді дедің.

– Жасың жиырмаға толғаныңда анаң «балам біршама уақыт үйде отыршы» деп өтінді, ал сен

болсаң бар уақытыңды достарыңа ысырап еттің.

– Сен жиырма беске келгеніңде анаң той жасап сені үйлендірді. Ал сен болсаң «лажы болса үйден ұзақ болайын» деп анаңды тастап, әйеліңмен бірге еншіңді алып кеттің.

– Жасың отызға толып балашағалы болғаныңда анаң «бала тәрбиесінде» көмек бергісі келді. Ал сен болсаң «менің жеке басымның тірлігіне, жеке өміріме» араласпа дедің.

– Сен отыз беске келгеніңде анаң сені «тамақтануға» үйіне шақырды. Ал сен болсаң, «тығыз шаруаларым көп, уақытым жоқ» дедің.

– Сен қырыққа келгеніңде анаң саған телефон соғып: «балам мен науқаспын, сенің қолғабысыңа мұқтажбын» дегенде, сен «ата-ананың проблемалары балаларын мазалайды» - дедің.

– Бір күні «анаң» о дүниеге аттанады. Ананың балаға деген махаббаты өзімен бірге кетеді. Білгін, ананың о дүниеге аттануымен, сен үшін «жәннат есіктерінің» бірі жабылады. Егерде сенің анаң әлі күнге дейін тірі болса, оны жалғыз қалдырма. Қолыңнан келгенше анаға жақсылық істе. Ол қандай сөз айтса да, анаңды бақытты қылуға тырыс. Еш уақытта анаң ашуланушы болма. Оның саған деген махаббаты орналасқан «жүрегін» жаралайтын ауыр сөздер айтушы болма.

– Сенің жалғыз ғана «анаң» бар.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

■ **Болезни нервной системы:**

сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания.

■ **Болезни сердечно-сосудистой системы:**

порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, варикозное расширение вен, постинфарктный кардиосклероз.

■ **Болезни желудочно-кишечного тракта:**

гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, запоры, гастродуоденит.

■ **Болезни мочеполовой системы:**

энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы), паховая грыжа.

■ **Заболевания женской половой сферы:**

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

■ **Болезни суставов:**

артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоартроз.

■ **Болезни дыхательной системы:**

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

■ **Кожные заболевания:**

витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, грибок, экзема, облысение.

■ **Эндокринные заболевания:**

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

Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия

■ **А также:**

от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.

■ **Лечение проводится комплексным методом тибетской медицины:**

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

Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 18.30,
в субботу - до 14.00 часов.

Выходной день: воскресенье.

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

Тел./факс: 8 (727) 390-19-19, 293-37-09

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

Тел./факс: 226-07-26, факс 226-06-99,



Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Болат САДЫҚОВ, Қазақстан Республикасының
Денсаулық сақтау министрлігінің жауапты хатшысы

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,

ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі

Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы қазақ
ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор

Сұлтан ЖАНБОЛАТ, жазушы, ҚХР Халық

құрылтайының өкілі, профессор

Мұрат ТЕЛЕУОВ, Медицина ғылымдарының докторы,
профессор, Семей мемлекеттік медицина

академиясының ректоры

Аман НҰРМАҚОВ, Медицина ғылымдарының докторы,
профессор

Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер

Қауымдастығының бас төрағасы

Қайрат ҚҰЛМҰХАММЕД, ақын,

Халықаралық жыр мүшәйраларының жүлдегері

Редакция ұжымы:

Директор - бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, академик

Бас редактордың орынбасары

Біләл ҚУАНЫШ

Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,

педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

Сайламхан МҰСТАҚИҰЛЫ

Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

Корректор

Ақсүйрік ІЗМҰҚАНОВА

Таралымы 5000 дана

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

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

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.
Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ., 5-ықшам ауданы, 23 А үй, 1-кеңсе

Телефон: 8(727) 2 27 38 90

e-mail: zhasai_67@mail.ru

http://www.jasai.kz

Құрметті оқырман!

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет ақпараттық медициналық журналына жазылу жүріп жатыр.

Жазылу бағасы:

2 айға - 355,35 теңге

4 айға - 710,70 теңге

6 айға - 1066,06 теңге

Жеке және заңды тұлғалар үшін жазылу индексі: 74192
«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.
Ескерту: Жазылу кезінде «қосымша № 2» деп ескерту қажет.