

Республикалық
Шығыс-Тибет
медициналық
ақпараттық
журналы

Жас-Ай

№ 4, қаңтар, 2010 жыл

Қант диабеті –
қауіпті дерт

14-15-беттер

Омыртқа
ауруларын
емдеу тәсілдері

16-17-беттер

Жүрек қызметі
және жүрек
аритмиясы

30-31-беттер

«Шипагерлік
баян»
және мінез

38-бет

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ:

**Бұл маған емес,
елге жасалған құрмет**

18-20-беттер



Аурудың алғашқы белгілері

МҰРЫН ҚЫШУ

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

Мұрын қышу мына аурулардың белгісін білдіреді:

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

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

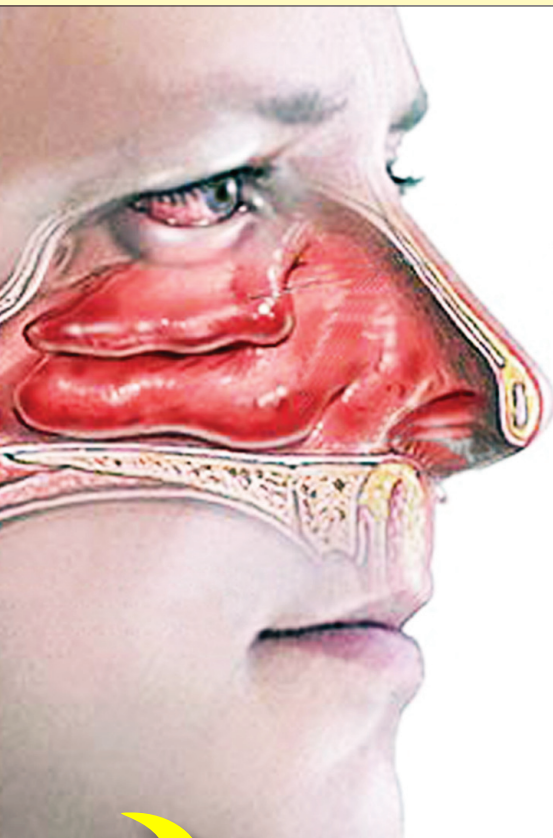
Жедел мұрын қабынуының алғашқы белгісі:

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

Орта мезгілге келгенде мұрын қышуы бөседеп жойылады;

Сұйықтық молайып, бүкіл денеде ауру белгісі байқалады.

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



ҚҰЛАҚТЫҢ ШЫҢЫЛДАУЫ

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

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

ТІС ТҮБІНІҢ ҚАНАУЫ

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

Тіс ұлпаларының өсуі.

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

Тіске қақ түру.

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

Тіс ауруы тістің ғана ауруы болмауы мүмкін. Сондықтан тістің түбі бірнеше күн қанап басылмаса және ауыз қуысынан бөгде иіс



шықса, оған қоса буыны қақсау, қызу, мұрыннан су ағу және басқа да қатерлі аурулардың белгісі байқалса, дер кезінде дәрігерлердің көмегіне жүгіну қажет.

КӨЗДІҢ ҚАНТАЛАУЫ

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

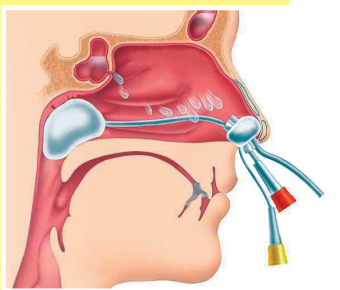
Көздің шаршауы. Көз қанталағанда адам көп тынығатын болса, ол өздігінен жоғалып кетеді. Жараланудан және жұқпалы аурудан сақтанып, С дәруменін ішіп, ішінара жерлеріне өсуге қарсы көз дәрі жағып жұқпалы аурудың алдын алу керек.

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

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

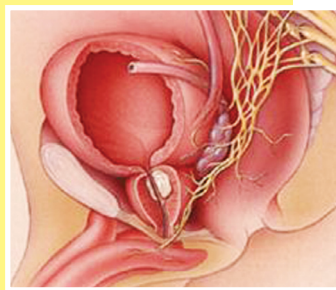
Мүйіз қабығының таралғыш, қанталағыш сипатты қабынуы.

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



Мұрын қуысының қабынуы

4-5-бет



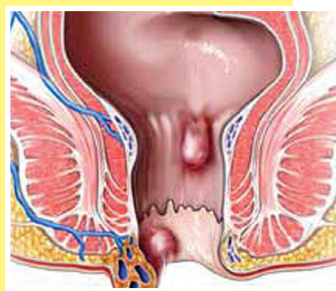
Еркектердің ең үлкен қасіреті

8-бет



Жатыр миомасы жасарып келеді

12-бет



Геморрой

26-бет



Нурмаханбет
ӘБДІРАХМАНОВ:

Ұшқыш болудың басты шарты – денсаулық

6-7-беттер



Ас қадірін білеміз бе?

28-бет



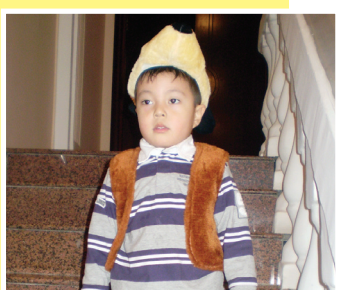
Дәрі шөптен шығады...

22-23-беттер



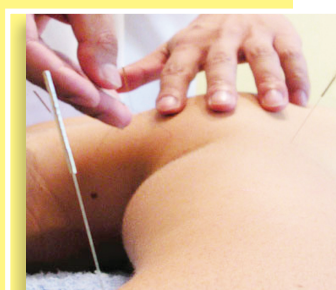
Дәрігерлік емдеу ғылымының тәсілдері туралы

32-33-беттер



Сүндеттеу немесе парыздың пайдасы

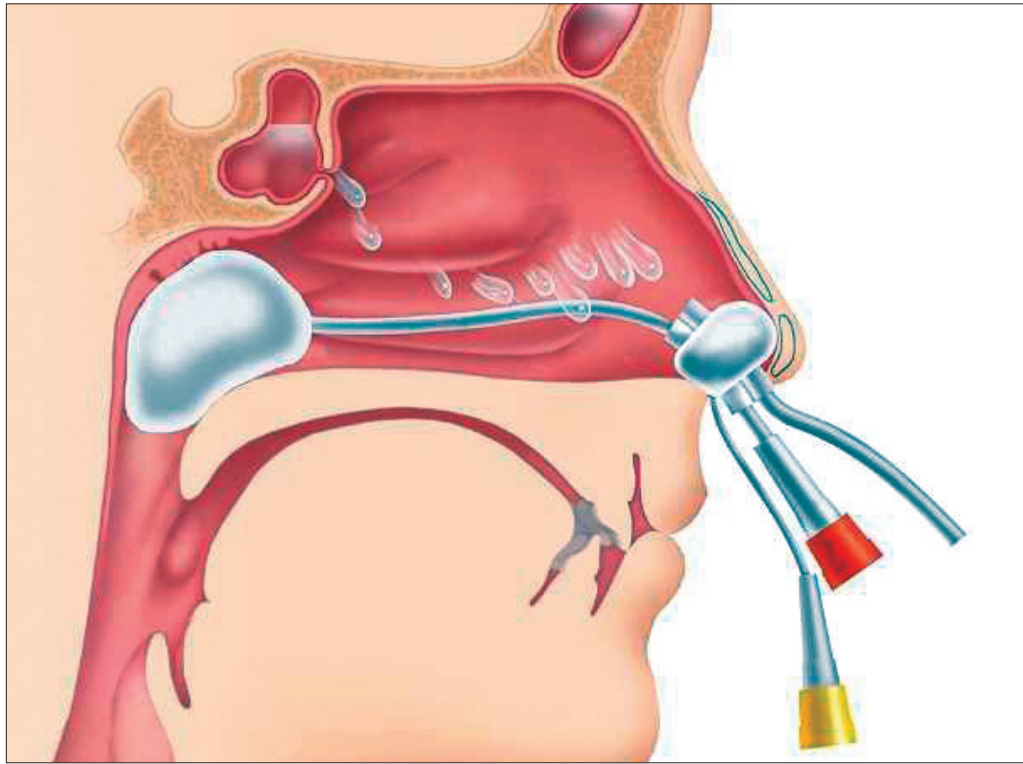
21-бет



Жазылмайтын ауру жоқ, емшісіне кез болса

36-37-беттер

ГАЙМОРИТ – мұрын қуысының қабынуы. Ауруды ағылшын тәнтанушысы Н.Гаймор (Хаймор) ашқандықтан, соның есімімен аталады. Гайморит негізінен тұмау, қызылша, скарлатина ауруларынан, тіс тамырларының (азу және ақыл тіс, тіске құрт түсу) қабынуынан пайда болады. Сондай-ақ бактериялар мен вирустар да мұрын қуысының қабынуына әсер етеді. Нақтырақ айтсақ, олар мұрын қуысына кіріп, қан арқылы ағзаға түседі, сөйтіп мұрынның сырты ісіп қызарады. Соның салдарынан адамның иммундық жүйесі әлсірейді. Бұл көптеген созылмалы аурулардың өршуіне ықпал етеді деген сөз. Созылмалы аурулардың асқынуы мұрын қуысының қабынуына әкеліп соқтырады. Демек аталған ауруларды дер кезінде және дұрыс емдегеннің салдарынан кеңсірік қабынады.



Мұрын қуысының қабынуы

АУРУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- Адамның халі нашарлап, әлсірейді, көп шаршайды;
- Мұрнының тұсы ісініп, ауырады;
- Дем алу қиындап, мұрын жиі бітеді;
- Басы ауырады;
- Даусы қырылдайды;
- Суыққа төзімсіз, тоңпақ келеді;
- Көз жасаурайды;
- Иіс сезу қабілеті төмендейді;
- Тамаққа тәбеті, көңіл-күйі болмайды, ұйқысы бұзылады.
- Дене қызуы көтеріледі, бұл көбіне жедел гаймориттің белгісіне тән. Ал созылмалы түрінде дене қызуы айтарлықтай көтерілмейді;
- Көп жағдайларда мұрын қуысынан шырышты (түссіз) немесе ірің (жасыл, сары түсті) сұйық зат бөлінеді.

Емдеу жолдары:

*Мұрын қуысының жедел қабынуын қарапайым әдістермен яғни мұрын қуысын антибиотикті ерітінділермен жуу арқылы, сондай-ақ, хитозан, биокальций, синуфорте деген дәрілердің көмегімен емдейді; *Созылмалы түрінде хирургиялық әдіс қолданылады, яғни кеңсіріктегі жиналған іріңді шығарып, тазалайды;

*Мұрын қуысының қабынуын белгілі нүктелерді тауып массаж жасап, емдеуге де болады. Нүктелі уқалау — қан айналымын жақсартады, тыныс (тамақ, көмей, дауыс шымылдығын) жолдарын ашады. Ескерерлік жәйт — нүктелі уқалаудан бұрын мұрын ішін жақсылап тазалап алған жөн. Онда ірің болмауы тиіс;

*Уқалау процесі аяқталғаннан кейін мұрынды міндетті түрде тұзды сумен шаю керек;

*Дем алу жаттығуы. 10 рет дем алып, деміңізді шығарыңыз. Содан үлкен, сұқ саусағыңызбен мұрныңыздың бір жағын жауып, дем алу қажет. 5-10 секундқа деміңізді ұстап тұрыңыз. Бұл мұрынмен дем алуға көмектеседі;

ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫНДА БҰЛ АУРУ ҚАЛАЙ ЕМДЕЛЕДІ?

Ине терапиясы арқылы гайморитті емдеу тежеу әдісі бойынша жүргізіледі. Мына нүктелерге ине қойылады:

- GI-3 – Сань-уэнь
- GI-4 – Хэ-гу
- GI-11 – Цюй-чи
- GI-19 – Хэ-ляо
- GI-20 – Ин-сен
- E-2 – Сы-бай
- E-36 – Цзу-сань-ли
- T-23 – Шан-син
- PC-3 – Инь-тан
- PC-15 – Цзя-би
- PC-17 – Сан-сяо

КЕРЕК КЕҢЕС:

Гайморитпен ауырмау үшін тісжегімен (кариес) зақымданған тістерді дер кезінде емдеп, тұмау, т.б. жұқпалы аурулардан алдын-ала сақтану керек. Шекеге суық тигізбеген жөн. Көлік жүргізгенде терезені ашық ұстамаған дұрыс.

Дереккөз: Әрбір адам минутына 12-20 рет, күніне 20 000 рет немесе жылына 8 миллион рет тыныс алады екен. Мұрнымыз күн сайын 50 шаршы метр ауаны тазартады. Сондай-ақ ауа салқын болса жылытып, ыстық болса салқындатып, ылғалдандырады. Мұрын қуысында арнайы жасушалар бар, олар жабысқақ сұйықтық бөліп шығарады. Осы сұйықтыққа мұрын қуысына келіп түскен микробтар мен шаң-тозаң жабысып қалады да, бірден ішкі ағзаға өтпейді. Сұйықтыққа жабысқан шаң-тозаң мен микробтар мұрын қуысында толып қалмас үшін арнайы жасушалар әрбір 20 минут сайын жабысқақ сұйықтықты жаңартып отырады. Сонымен қатар мұрын қуысындамындаған ұсақ талшықтар болады. Олардың көмегімен жабысқақ сұйықтықтың ескі қабаты жұтқыншаққа қарай жіберіліп отырады. Ол жұтқыншақтан әрі асқазанға барып түседі де, асқазан сөлімен залалсыздандырылады. Өйткені, асқазан сөлі микробтарды өлтіретін бактерицидтік қасиетке ие. Мұндай қызметтер болмаса, адам өкпесі шаң мен микробқа тез толып, өкпе қабынуы пайда болар еді.

Ескерту: Мұрын қуысының қабынуын дер кезінде емдемесе кеңсірікке түскен ірің миға шауып, менингит ауруына ұласуы мүмкін. Сол себепті аурудың алғашқы белгісі байқалған кезде дәрігердің көмегіне жүгіну қажет.

Бибігүл ТҮРСЫНӘЛІҚЫЗЫ
Айгүл ОҢДАСҚЫЗЫ
Жанар ӘНУӘРҚЫЗЫ
Жанна АБАЙҚЫЗЫ

ШЫҒЫС ИНЕСІНІҢ ҰШЫНДА СҰЛУЛЫҚТЫҢ СЫРЫ БАР...

Қалада әр адым сайын алдыңнан шығатын косметологиялық кабинет көп. Өйткені соңғы уақытта ақша берсең болғаны бетіңді тұмшалап, нендей препаратпен тазалап жатқаны белгісіз, әйтеуір, әдемі келбетіңді әлеміштеп жіберетін бет тазалаушылар көбейді. Олардың басым бөлігі бір-екі айлық косметология курсы бітіре салып, бет тазалауды кәсіпке айналдырып алғандар. Өйткені әйелдер қауымы сұлулық үшін ақшаға сараңдық жасамайды. Ал сапасыз жалған ажарландыру өнімдерінің көптеп қолданылуы түрлі тері ауруларын тудыратындығы жасырын емес. «Жас-ай» шығыс-тибет медициналық орталығы осы кереғарлықты жоюдың өзіндік жолын ұсынды.

Тұсауы таяуда ғана кесілген косметологиялық бөлме бет-әлпетке күтім жасаудың тибеттік әдісі негізінде жұмыс жасайды. Яғни мұндағы кәсіби косметолог маман шығыстық ине терапиясымен емдеу тәсілін толық игерген.

Бұл бөлме он сегіз жастан асқан қыз келіншектерге қызмет көрсетеді. Косметологиялық тазалау тибеттік шөптерден әзірленген тұнбаларды пайдалану арқылы жасалады. Косметолог мамандар Әлия Әлиханқызы мен Әйгерім Дәуренованың айтуынша, жарнамасы жер жарғанымен, химикаты көп шетелдік өнімдерден гөрі, тибеттік шөптерден жасалған тазалау препараттарының тиімділігі жоғары көрінеді. «Қазір қала базарларының кез келген бұрышында қаптап кеткен тибеттік косметика өнімдерін қолданып жүрген жұрттың шығыстық тазалау тәсіліне күмәнмен қарауы мүмкін. Бірақ Қытай елінен заңсыз тасымалданып, базарларда еркін саудаланып жатқан ол косметикамен біздің тибеттік шөп дәрілерімізді салыстыруға болмайды. Өйткені заңды мекеме ретінде жұмыс жасап жатқандықтан, біздегі өнімдердің арнайы сертификаты бар, сондықтан сапасы да жоғары. Оған ашылғанымызға көп бола қоймаса да беттерін біздегі мамандардың кеңесімен күтіп жүрген қыз-келіншектердің алғысы дәлел. Олар бет күтімінің тибеттік тәсілін қолданғалы бері терілерінің жұмсарып, жақсы нәтиже бергенін айтады.

Шығыстық емнің негізгі

құралы болып табылатын ине мұнда екі түрлі қызметке пайдаланылады. Алдымен терідегі артық қалдықтардан ажырататын тазалау құралы ретінде, содан кейін тазаланған беттің сол қалпын сақтап қалуы үшін арнайы нүктелерге ине қойылады. Өйткені әйел адамның жасы ұлғайған сайын бет-әлпеті де біраз өзгеріске ұшырайды. Бірақ сұлулықты сақтап қалудың да амалы бар. Бес мың жылдық тарихы бар тибет медицинасы мұны әлдеқашан дәлелдеп қойған. Яғни арнайы нүктелерге ине қойып, терінің жансызданған жасушаларын тітіркендіру арқылы бастапқы қалпын сақтап қалуға мүмкіндік бар. Сөйтіп косметологиялық бөлмеде бетке ине терапиясы тәсілімен күтім жасау түрі ұсынылады. Сондай-ақ косметолог мамандар бетке, мойынға, тіпті өкшеге массаж жасау қызметін көрсетеді. Өйткені нүктелік уқалау арқылы адам көркін одан әрі әрлендіруге болатын көрінеді.

Жаңа бөлмеде толуға бейімі бар әйел адамдарға ұсынылар ерекше қызмет түрі де бар. Яғни іштегі майды кетіру үшін ондағы нүктелерге тибеттік ине қойылады. Иненің тітіркендіру қасиеті арқылы майларды ыдыратуға болады. Сөйтіп, «Жас-ай» медициналық орталығына сырқатына шипа іздеп келушілер ғана емес, сымбатты болғысы келетіндер де келуге болады. Ендеше сұлулықтың сырын ұғынғыңыз келсе, әдемі келбетіңіздің сол қалпын сақтап қалуын қаласаңыз, бізге асығыңыз!

**Нұрмаханбет
ӘБДІРАХМАНОВ,
ұшқыш,
«Отау құрылыс
жобалау
ұйымының» директоры:**



Ұшқыш болудың басты шарты – денсаулық

– **Нұрмаханбет аға әңгімені сіздің ұшқыш болуды армандаған бала күніңізден бастасақ.**

– Мен 1959 жылы Алматы облысы, Жамбыл ауданы, Үмбетәлі ауылында дүниеге келдім. 5-6 жас кезімде ауылға ең алғаш ауылшаруашылығына арналған ұшақ келді. Он шақты бала жүгіріп, сол ұшақтың айналасында жүретінбіз. Ол ұшып аспанға көтеріледі, бір айналып қайта қонады, бұл маған қатты әсер етті. Біз де ұшуға қызығып, ұшақтың ішіне кіруге сұранамыз. Бірақ ұшудың да тәртібі бар ғой, бізді кіргізбейтін. Кейде «ертең келсеңдер ұшасыңдар» деп алдайтын. Ал мен шаңтозаңға бұлғанып, ұшақ қашан аспанға көтеріліп алыстағанша сонда жүретінмін. Сол кезден бастап, «ұшқыш болсам, ұшаққа мініп, көк аспанда еркін қалықтасам» деп армандадым. Кейін 4 сынып оқып жүрген кезімде шағын аэро модельдер жасайтын үйірмеге барып, кішкентай ұшақтар жасап, соны ұшырдым. Қыста да, жазда да жасайтынмын. Ұшақ туралы көптеген кітап оқыдым, кино көрдім. Ол кезде санамда тек ұшқыш болудан өзге ештеме де болмады. Бар арнамым ұшқыш болу ғана еді.

– **Ұшқыш болуды мақсат еткен адамның бойында қандай қасиеттер болу керек деп ойлайсыз?**

– Ұшқыш болам деп армандайтын адамға денсаулықтың мықты болуы ең маңызды. Ол үшін үнемі спортпен шұғылдануы керек. Бала кезден барлық сабақтарды жақсы оқығаны жөн. Өйткені психикалық жақтан тұрақты, салмақты, жігерлі, техниканы өте жақсы меңгерген адам ғана жақсы ұшқыш болады. Ұшқыш болу нағыз еңбекті қажет етеді. Мысалы, әрбір ұзақ уақыттық кеңістіктегі жаттығуларда жүрек қағысың тездейді, қан қысымың көтеріледі, қара терге түсудің салдарынан 1-3 кг салмақ

жоғалтасың. Міне осының барлығына шыдауың керек.

– **Өзіңіз спорттың қай түрімен көп айналысасыз?**

– Бала кезімнен күн сайын таңғы сағат 6:30 да тұрып, жарты сағат, бір сағат жүгіруді әдетке айналдырғам. Кей кездері 10 шақырымға дейін жүгіретінмін. Ал қазір уақытым бола қалса, суда малту, қарда сырғанау, ат спорт ойындарымен айналысуды жаным қалайды. Өйткені мұндай спорт ойындары дене қуатыңды үздіксіз күшейтіп отыруға пайдалы.

– **Не үшін әскери ұшқыш болудан гөрі спорттық ұшқыш болуды қаладыңыз?**

– Мен училищені оқып жүрген кезімде көп ойландым. Ол кеңес одағы әлсіреп, Ауғанстанда соғыс басталған кез еді. Ұшқыштар да Ауғанстанға кетіп жатты. Кейбір таныс-білісі барлары Мәскеуде қалды. Училищеде қазақтан жалғыз мен едім. Өз саламда жалғыз болғандықтан, әскери ұшқыш болудан гөрі спорттық ұшқыш болуды қаладым. Өйткені бұл менің нағыз қызығатын салам еді. Мысалы, әскери ұшқыш болсаң өте биік кеңістікте ұшып, ештеме көре алмайсың. Оның мақсаты да, бағыты да басқа. Ал спорттық ұшу нағыз шығармашылық жұмыс. Оның үстіне мен сурет салуға да қатты қызығатынмын. Қағаз бетіне сурет салғаннан гөрі түп-тұнық кеңістікте ұшағыңды қалам етіп, әр түрлі фигуралар салу маған ерекше бір ләззәт сыйлайды.

– **Кеңес кезінде спорттық ұшу жақсы дамыды деп отырсыз. Ал кеңес одағы ыдыраған соң Қазақстанда бұл саланың дамуы қалай болды?**

– Кеңестік одақтан бөлінген соң Қазақстанның жағдайы да Ресеймен бірдей болды. Бірақ олардың жағдайы бізге

қарағанда әлде қайда жақсы еді. Өйткені әуеклубтарының аты өзгертілгенімен бұрынғы мамандардың арқасында сапасы сол қалпында қалды. Олардың техникалары да, жанар-жағармайлары да жеткілікті болды. Ал Қазақстандағы жекешелендіру науқанында әуе клуб біреудің қолында кетті. Еліміздегі спорттық ұшқыш саласы сол уақыттан бастап «құрдымға кетті» деп айтсам да болады.

– **Өз мамандығыңызда қандай жетістіктерге жеттіңіз?**

– Біз қазір ешкімнің жәрдемінсіз-ақ әлем чемпионатына қатысып жүрміз. Латвияда өткен әлем чемпионатында тұтас Азия құрлығынан біз ғана болдық. Қазақ даласынан осындай спорттық саламен әлем чемпионаттарына қатысу, үлкен қуанышты жағдай еді. Әлемнің әр аймағынан 8 команда қатысты. Біз 4 орынға табан тіредік. Солардың ішінде қазақтан жалғыз мен болдым.

1981 жылдары Кеңес одағы кезінде біздің әуе клуб чемпион атағын алды. Оның құрамында ғарышкер Талғат Мұсабаев та бар еді. Ол екі дүркін әлем чемпионы болатын. Сергей Алексеевич дейтін ұшқышымыз бірнеше жылдың ішінде Американың ең бірінші жаттықтырушысы болды.

1989 жылы соңғы рет Қазақстан чемпионаты өткен. Содан кейінгі бас көтеріміз былтыр мен келгеннен кейін басталды десем де болады. Өйткені Ресейде өткен чемпионатқа бардық.

2009 жылдың көктемінде Екатеринбургта губернатордың кубогы болды, оған да қатысып, 20 сағат ұштым.

Мен бір жылдың ішінде 99 сағат ұшыппын. Жақында Мұсаев Раздан, Мамонтов Анатолий атты азаматтармен бірігіп «Ұлан» ұшқыштар тобын құрдық. Топ – спорттық салада ұшуды мақсат етеді.

– Тәрбиелеп жатқан шәкірттеріңіз бар ма?

– Жоқ, шәкірт тәрбиелей алған жоқпын. Өйткені кеңестік одақ құлағаннан кейін бұл кәсіппен ортада үзіліс болып қалды. Ал, жеке әуеклубтарға ақша төлеп шәкірт тәрбиелеу мүмкін емес. Қазірге дейін біздің үкімет осы салаға назар аудармай, жаңа толқын жастарды тәрбиелеуді мақсат етпей отыр. Егер үкімет тарапынан қолдау болып жатса әлі де аяғымыздан тік тұрып кетер едік. Өйткені бұл сала бізге өте қажет. Мемлекеттік мерекелерде, әскери шерулерде, тіпті қала күндерінде, дүбірлі ат жарыстарында болсын мұндай спорттық ойын салтанатымызды асырып, рухымызды асқақтатар еді.

Ал Ресейде бұл саланы жақсы қолдап отыр. Аэродромдарының маңынан жақсы қонақжайлар, спорт залдары салынып, барлық жағдайлар жасалған.

– Қазіргі жастардың бұл салаға қызығушылығы қалай?

– Азаматтық авиация академиясында оқып жүрген қазақтың ұл-қыздары көп. Өкініштісі олардың спорттық ұшу саласына бейімділігі болмай тұр. Біз «Жолаушылар ұшағын әлі-ақ ұшырасыңдар, алдымен спорттық ұшақты жақсы меңгеріп алыңдар», – деп оларды өз қатарымызға тартып көрдік. Өйткені, спорттық ұшу өте қиын. Бұл адамды психикалық жақтан жетілдіреді, қиын жағдайлардың барлығын сабырлықпен шешуге жетелейді. Өкінішке орай қазіргі жастардың көбінің бұған шамалары келмейді, денсаулықтары да қалыпты емес.

– Жолаушылар ұшағын ұшыру да үлкен жауапкершілікті талап етеді емес пе?

– Оның рас, бұрын ұшқыштар жолаушылар ұшағын ұшырмас бұрын әуе клубқа келетін. Кішкентай спорттық ұшақпен ұшып машықтанып, сол жерде іріктелетін. Ұшу барысында кезігетін барлық қиындықтарды көріп, оларды қалай сабырлықпен шешу керек екенін үйренетін. Бір жылда 75 бала келсе, оқу-жаттығу аяқталғанда не бары 4-5 бала қалатын. Міне осындай іріктеуден өткендер нағыз жолаушылар ұшағының ұшқышы болып жетіледі.

– Ұшқыш болудан өзге қандай мамандықтарға жаныңыз жақын?

– Менің қосымша мамандығым архитекторлық. «Отау құрылыс жобалау ұйымының» директорлық қызметін атқарамын. Алматы облысы мен Алматы қаласы бойынша көптеген құрылыс жобаларын жасадым. «Алтын орда» сауда базарының жанындағы «Апорт» сауда кешені және «Зибарт» машина-техника сауда үйі менің жобаммен салынды. Спорттық ұшақтарға арналған шағын әуежайдың жобасын да дайындап қойдым. Егер ел ағаларынан қажетті көмек болып жатса, барлық жұмыс оңынан болатын шығар деп ойлаймын. Спорттық ұшақтар бетон төсенішсіз-ақ кеңістікке еркін көтеріле беретіндіктен, әуежай салу көп қаржыны қажет етпейді. Ал мұндай орталық салынып жатса, ұшқыштардың басын бір жер-

ге қосып, көрнекті істер атқарып, жастарды тәрбиелеуге мүмкіндік туар еді. Келесі жылғы қысқы Азия ойындарының дүбірлі өтуіне де өз үлесімізді қоса алар едік. Тіптен болашақта осы салада әлем чемпионатын өз елімізде өткізсек деген үмітіміз бар.

– Нұрмаханбет аға ұшқыш болу үшін денсаулық керек деп жатырсыз. Денсаулық пен медицина қатар ұғым. Шығыс-Тибет медицинасына көзқарасыңызды айта кетсеңіз?

– Өкінішке орай қазір көптеген елдер шығыс-тибет медицинасының өркен жаюына мүдделі емес. Өйткені олар медицинаны бизнеске айналдырған. Дегенмен, Еуропадан бастау алатын қазіргі дәстүрлі емдеу саласы бойынша бір ауруыңды емдетсең, екінші ағзаңа зиян келіп жататын жағдайлар көптеп кезігеді. Ал Тибет медицинасында мұндай келеңсіздік жоқ. Қазір құдайға шүкір интернеттің заманы, шекарамыз да ашық. Бұл сала Қазақстанға енді-енді келіп жатыр, бұдан бізге пайда болмаса, ешқандай зиян болмайды. Біз қазір шөппен емделуді ұмыттық. Тибеттік емнің бір ұшы біздің қазақы еммен сабақтас, себебі өткен ғасырларда бабаларымыз сырқатын шөппен емдеген, сондықтан да тибеттік ем қазақ даласы үшін жат емес. Осы саланы қайтадан жаңғыртып, Қазақстанға әкеліп жатқан Жасан сияқты азаматтарға айтар алғысымыз мол. Мен өз басым Жасанның еңбекқорлығына таң қаламын, оның әрбір жеткен жетістіктері мен биігі таза еңбегінің, қажырлылығының жемісі. Орталықтарыңыздың құрылғанына небәрі бес-ақ жыл болғанымен сіздер тамаша емдеу нәтижесіне жеттіңіздер десем де болады. Өйткені, сіздерге келіп, дертінен жазылып, өмірге деген үміт оты қайта жанғандардың талайын көзімізбен көрдік.

Адам кей кездері қатты шаршайды. Дем

алғың келгенімен уақыт шіркін бір жетпейді. Осындайда аз уақыт ине алдырып көрсеңіз ғажайып демалып қалады екенсіз. Мұның құпиясы иненің адамның табиғи жан қаналдарын ашып, ағзаны қуаттандыратын қасиетінде жатса керек. Кез келген науқас өз денесіне пышақ тигізіп, ағзасын кестіруді қаламайды. Ал тибет медицинасы - сырқатты отасыз емдейтін бірден-бір емдік тәсіл. Сондықтан да бұл емдеу әдісінің атқарар орны бөлек. Бұған әйелім екеуіміз «Жас-Ай» медициналық орталығында емделгенде көзіміз жетті. Менің жұбайым Айгүл белі ауырып, сіздерге келер алдында жүре алмай қалған болатын. Мен бірден Жасанға алып келдім. Ол диагнозын дұрыс тапты. Омыртқа аралық жарық (грыжа) болып шықты.

Жасан: «Аз уақыт ине алсаң жүріп кетесің», – деді. Сөйтіп 10 күн ем қабылдаған соң әйелім жүре бастады. Инетерапиясының кереметін мен сонда білдім.

Жалпы, ұшқыш адам үнемі жүйке жүйесімен жұмыс жасайды. Негізі мүмкіндік болса ұшқышқа бір психолог пен бір тибеттік емнің маманы керек. Өйткені тибеттік ем жүйке жүйені демалдыруда таптырмайтын тәсіл. Менің бұл сөзімнің шындығына осы салаға емделіп көрген әр науқастың көзі жетер еді.

Жақында Қытай елі олимпияда өткізді, барлық спортшылары жақсы нәтижелерге қол жеткізді. Алтын медальдар алды, бірінші орындарда да солардың спортшылары басым болды. Міне мұның құпиясы тибеттік емді уақытында қолданып, оның қадір-қасиетін жете түсініп, дер кезінде жүйке жүйелерін демалдырып, келесі сайысқа жаңа көңіл-күймен шыққандықтарында болса керек.

Біз ұшқыштар ұшақта отырғанда 90 градус бұрыш жасап тік отырамыз. Бұл кезде омыртқамызға қатты күш түседі. Кеңістікте денеге түсетін қысым да жоғары. Бір жолғы ұшу жаттығуынан соң 30 минуттай дем алу керек. Ал екінші жол ұшып келген соң, үшіншісіне мүлде шамаң келмей қалады. Сондықтан біздер үшін бұл медицинаның көмегі де, қажеті де жоғары. Жалпы орталықтарыңыз құрылғаннан бері медицина саласына өз үлесін айтарлықтай қосып келеді, сіздерге емделушілер саны да күннен-күнге артып отыр, бұл халықтың сіздерге артқан сенімінің әрі Жасандай білімді азаматтың еңбегінің нәтижесі. Мен әрқашан қанаттарыңыз талмасын, ел үшін еңселі еңбек атқара беріңіздер деген тілек айтқым келеді.

– Әңгімеңізге рахмет. Жаңа жылда жаңа нәтижелерге жетіңіз!

– Өздеріңізге де рахмет, сіздер де жаңа жылда жаңа табыстарға жетіңіздер, Әрқашан осылай халықтың көңілінен шығып, дами беріңіздер!

Әңгімелескен
Мамырбек ТӨКЕШ

Қызық оқиға

Чемпионатқа кетердің алдында, соңғы бір рет ұшып көрейін деген ойға келдім. Бұл кезде бізге ұшуға рұқсат бермейді, бір күн қалғанда сөзсіз демалуың керек. Ал мен жаттығуымды қайталай пысықтап шығу үшін әуеге көтерілдім. Жаттықтырушымыз аздаған қателіктерімді көрсетіп берді. Келесі жолы қателіксіз ұшып көрейін деген ойға келіп, тағы бір ұшқым келіп кетті. Ұшақпен көтеріліп бара жатқаныма ұшақтың оң жақ доңғалағы жиналмай қойды, онымен жаттығу жасауда мүмкін емес еді. Қайталап кіргізіп көргенімде, оң жақ доңғалақтар шықпай жиылмай қойды да, ал қалған доңғалақтар шықпай қалды. Мен қажетті биіктікке көтеріліп болғаннан кейін бұл жағдайды жердегілерге хабарладым. Бақытқа жарай бұл жағдайды жанармаймен толтырған бола-ұшар алдында ұшақты жанармаймен толтырған болатынбыз. Сол кезде менде мынадай ой болды. Егер соңғы жаттығуды жасамай-ақ қойғаныма аман-есен үйіме жетіп, заттарымды алып чемпионатқа аттанып кетер едім. Енді доңғалақтар шықпай қойса, бензинде бітеді, онда мен жерге доңғалақсыз қонуым керек болады. Бұл өте қауіпті еді, бұл кезде ұшақ аударылуы да, жарылуы да мүмкін. Бақытыма қарай техникалық ахаулардың салдарынан болған доңғалақты 15 минуттан соң қайта қалпына келтіріп алдым. Бұл менің өмірімде естен кетпес қызықты әрі қорқынышты оқиға болып қалды.

Ер адамның ең үлкен қасіреті...

Қуық асты безі қабынуының қандай емі бар?

Жаңа жыл қарсаңында республика бойынша өткен «Ерлер денсаулығы күндері» акциясының ұйымдастырушылары «Ер азаматтардың денсаулығы төмендеп барады» деп дабыл қақты. Олар жүргізген зерттеу қорытындысы бойынша, Қазақстандағы ерлердің 75 пайызы қандай да бір урологиялық аурудан зардап шегетін болып шықты.

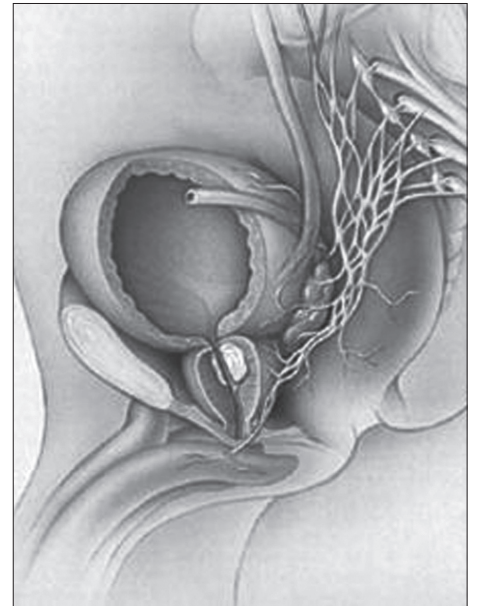
Соның салдарынан елдегі отбасылардың 15-20 пайызы бала сүю бақытынан айырылып отыр. Әдетте, қос жұптың сәби сүйе алмауын әйелдің денсаулығымен байланыстырып жатамыз. Дегенмен, ақ халаттылар: «Бұл мәселе ерлі-зайыптылардың ортақ мәселесі. Сондықтан оны шешуде екі тарап та емделуі қажет» – деп кеңес береді. Біз өз журналымызда бедеулік туралы аз жазған жоқпыз. Сондықтан бұл жолы ер адамдардың белсіздікке ұшырауы, соның ішінде осы дерттің дендеуінің басты себебі – простатит, яғни қуық асты безінің қабынуы туралы аз-кем сөз қозғамақпыз.

Уролог мамандар белсіздікке көбіне ерлердің қуық асты безінің қабынуымен жиі ауруы себеп деп отыр. Қуық асты безі несеп-жыныстық көк еттің арасында болады. Бұл аурудың пайда болу себептері көп. Мамандар қарапайым салауатты өмір салтын ұстанбаудың да ақыры осы аурудың пайда болуына әкелетіндігін қатаң ескертеді. Яғни уақытылы тамақтану, темекі шекпеу, спирттік ішімдіктерді ішпеу, жыныстық қатынастың бұзылысына әкелетін дәрілерді пайдаланбау секілді талаптарды мүмкіндігінше, ұстанып жүрген абзал. Әсіресе, несеп жолдары мен аталық без ауруларын алдын ала тексеріп, дер кезінде ем қабылдап тұру қажет.

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

Аурудың алғашқы белгілері:

Аурудың алғашқы белгісі науқастың дене қызуының көтерілуімен көрініс бере бастайды. Дене қызуы 39-40 градусқа көтерілген науқас қалтырап, тіпті қалшылдайды. Буын-буыны сырқырап, лоқсиды, табеті қашады. Қорқыныштысы егер бактерия немесе бактериядан пайда болған токсин қанға өтіп кетсе, онда науқастың өліп кетуі де мүмкін. Аурудың тағы бір белгісі – несеп жиілейді, несеп жолы шаншып, аши бастайды. Несепке қан араласқанын микроскоппен немесе жай көзбен де байқауға болады. Қуық түбі безінің тканьдары қанталап, ісініп, несеп



жолының қуық асты безінен өтетін бөлігін басып қалатындықтан қуық мойыны кептеліп, несеп жолы бір сәтке тосылады. Тіпті науқастың жанына батып, сыздықтап келеді, кейде қуық мүлде тұтылып қалады.

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

Дегенмен, бұл ауру жазылмайтын дерт емес. Шығыс-Тибет медицинасында қуық асты безінің қабынуы ауруына шалдыққан науқастарға ине терапиясы жүргізіледі. Яғни, адамның жансызданған нүктелеріне алтын ине қойып, тітіркендіру арқылы әсер етуге болады. Ине қойылатын нүктелер мыналар:

- T – 2 яо-шу
- V – 30 бай – хуашь – шу
- V – 31 шан – ляо
- V – 33 чжун – ляо
- V – 35 хуэй – ян
- V – 60 кунь – лунь
- V – 62 шэнь – май
- J – 4 гуань – юань
- E – 36 цзу – сань – ли
- RP – сань – инь – цзяо
- V – 53 бао – хуан
- R – 6 чжао – хай
- RP – 3 тай – бай

ҚУЫҚ АСТЫ БЕЗІ ҚАБЫНУЫНЫҢ ХАЛЫҚТЫҚ ЕМІ

Қуық асты безінің қабынуын емдеуде емдік шөптердің үлкен пайдасы бар.

Оларға: шайқурай (зверобой), жолжелкен (подорожник), итошаған (череда), аққайың және т.б. жатады. Сонымен бірге еркектер үшін пияз, сарымсақ, сәбіз де пайдалы. Простатитті емдеуге көмектесетін халық емі мыналар:

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

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

Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ



Қуырылған жүгері – рак ауруына шипалы

Америкалық ғалымдар попкорнның құрамында жеміс-жидектер мен көкөністерде болатын антиоксиданттар көптігін дәлелдеді. Демек, аталған тағам түрінің ішінде қышқылдану процестерін болдырмайтын пайдалы заттар көп. Айта

кетерлігі ағзадағы зиянды химиялық реакцияларды тежейтін антиоксиданттар адамды қатерлі ісікке шалдығудан сақтайды. Бұл жүгері дәнінен жасалатын қытырлақ тағам – попкорнның рак ауруына шипасы бар деген сөз.

Ұйқыңыз қашса, ірімшік жеңіз

Британдық ғалымдар кәдімгі ірімшіктің ұйқыны жақсартатынын дәлелдеді. Олар 200 еріктіні ұйықтар алдында ірімшікпен тамақтандырған. Нәтижесінде тәжірибеге қатысушылардың 72 пайызы өткен күндермен салыстырғанда

тез әрі жақсы ұйықтағандарын айтқан. Сондай-ақ олардың ешқайсысы қорқынышты түс көрмеген. Ғалымдардың пікірінше, ірімшікте триптофан аминқышқылы бар. Ол күйзелісті жойып, ұйқыны жақсартады екен.



Әсем әуен жүрек қызметіне пайдалы

Америкалық ғалымдар музыка жүрегі дімкәс жандарды күйзелістен және түрлі үрейден арылтады деп санайды. Олардың пайымдауынша, әр адам күніне кем дегенде 30 минут өзі ұнататын әуен

тыңдаса, сары уайымға салынбай, өзін сергек сезінеді екен. Зерттеулерге қарағанда жүрек ауруына шалдыққан адамдар өз сырқатын уайымдап, соның кесірінен дертін асқындырып алатын көрінеді.

Қарызданған адамдар күйзеліске көп ұшырайды

Қарызға белшесінен батқан адамдарсеміздікауруынажәнекүйзеліске жиі шалдығады. Мұндай байламға неміс ғалымдары келіп отыр. Олардың мәлімдеуінше, соңғы жылдары Германияда борышкерлердің қатары 3 миллионға жеткен. Зерттеу

тобының жетекшісі Ева Мюнстердің пікірінше, несие қайтара алмай жүрген адамдар күйзелістен арылу үшін тамақты көп жейді екен. Мұның бәріне олардың табысы жоғары жұмысқа орналаса алмауы себеп болса керек.



Кененің де пайдасы бар

Бразилиялық ғалымдар кене сілекейі құрамындағы заттың тері мен ұйқы безі ісігін жоя алатынын анықтаған. Зерттеуге Латын Америкасын мекендейтін жұқпалы ауру таратқыш *Amblyomma cajennense* кенесі мен қатерлі ісікке шалдыққан

тышқандар пайдаланылыпты. Ғалымдардың айтуынша, кене аузынан алынатын ақуыз ісіктер жасушасының дамуын тежейді. Келешекте осы зерттеушілер тарапынан рак ауруына ем болатын фармакологиялық өнім жасалады деген үміт бар.

«Хассы» инесін отадан соң пайда болатын ауру сезімін жою немесе бәсеңдету үшін қолдану

Отадан соң туатын әртүрлі деңгейдегі ауру сезімі хирургиялық әрекет жасалған аумақты асқындырып, ота жасалған адамның тынышын алып, жағдайын нашарлата түседі. Кейбір жағдайларда, отадан соң пайда болатын ауру сезімін дер кезінде жоймаса немесе оның күшін бәсеңдетпесе, техникалық орындалу жағынан жақсы жасалған отаның нәтижесін төмендетіп жіберуі мүмкін. Осы айтылған жағдайлар отадан соң туатын ауру сезіміне қарсы шаралар қолдануды талап етеді. Әрине, ауру сезімін фармакологиялық дәрі-дәрмекпен емдеу дәрігерлік тәжірибеде кеңінен тараған тәсіл.

Солардың ішінде наркотикалық анальгетиктердің адам ағзасына (дем алу, жүрек-тамыр, ми т.б. жүйелеріне) теріс әсерін және олардың туғызатын асқынуларын, сол дәрі-дәрмектерге құмар болу қауіптілігін, сондай-ақ, олардың шығындарын т.б. атап өту керек. Тағы бір айта кететін қолайсыз жағдай, аталған дәрілерді адам ағзасына енгізу көбінесе шприц арқылы яғни терінің бүтіндігін бұзу арқылы жүзеге асырылады. Сондықтан, осындай ауру сезімдерін жоятын немесе бәсеңдететін қауіпсіз альтернативті әдістерді іздеп, оларды ғылыми түрде зерттеп, дәрігерлік тәжірибеге енгізу қажет екендігі белгілі. Сондай әдістердің бірі — инерексотерапиясы. Ауру сезімін жою немесе оны бәсеңдету үшін біз «Хассы» инесімен мына нүктелерге әсер еттік.

1. Лан-Ұй (Lanue E-LE7) нүктесі. Бұл нүкте Цзу-сан-ли (Zusanli ST 35) нүктесінен 2 цун төмен орналасады. Оң аяқтағы нүктесіне «Хассы» инесінің "N" құтысы, ал сол аяқтағы нүктесіне "S" құтысы қойылады.

2. Цзу-сан-ли (Zusanli ST 35) нүктесі. Бұл нүктеге де «Хассы» инесі Лан-Ұй нүктесіне қойылғандай іспетті яғни оң аяққа "N" құтысы, сол аяққа "S" құтысы қолданылады.

3. Ачи-чу (Axishu A-01) нүктесі көбінесе құрсаққа, соқыр ішекке жасалған операциядан соң пайдаланылады. Дәл ауырған нүктеге иненің "N" құтысы қойылады.

4. Дянь-шу (Danshu BL 19) нүктесі. Бұл нүкте оныншы көкірек омыртқасы

мен өт тұспасының қилысқан жеріде орналасады.

5. Ян-линь-цюань (Yanglingquan GB 34) аяқтың тоқпақша сүйегінің алдыңғы төмен жағындағы шұңқырда орналасқан нүкте. Бұл нүктеге «Хассы» инесінің "S" құтысы қойылады.

6. Дан-наң-шу (Dannanshu EX-LE6) нүктесі. Аяқтың сыртқы жағындағы қызыл асық сүйектің алдындағы қуыста яғни Янь-линь-цюань нүктесінен төмен екі цун аралықта.

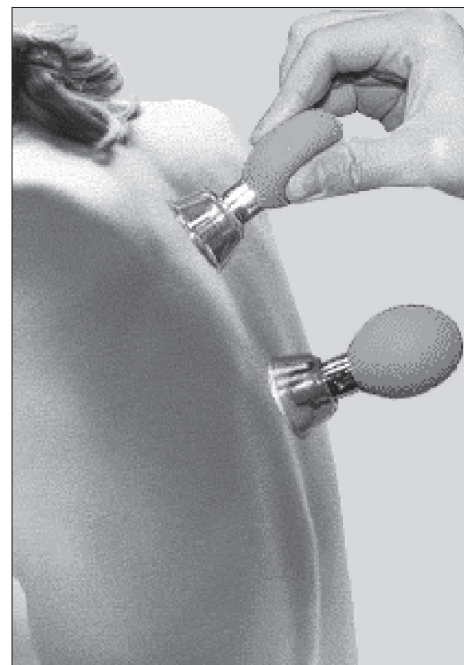
7. Жоң-ду (Zhongdu GB 32) тізенің сырт жағынан жоғары екі цун жерде орналасқан.

8. Гань-шу (Ganshu BL 18) нүктесі арқадағы он бірінші көкірек омыртқадан оң жаққа қарай 3 см. жерде орналасады. бұл жерге «Хассы» инесінің "S" құтысы пайдаланылады. Кейбір жағдайларда (өтке, бауырға жасалған операциядан соң) емдеу тиімділігін арттыру үшін аталған нүктелерден тыс бауыр, өт қабынуына байланысты рефлексті бар аумақтарға да инені қосымша қоюға болады. Ол нүктелер аяқ ұшының жоғарғы жағына орналасқан.

Инерексотерапияның ауру сезімін жою не бәсеңдету қасиетін науқастың жалпы жағдайын, күнделікті субъективтік сезімдердерін бақылау арқылы бағалап отырдық. Осы деректер арқылы инерексотерапияның тиімділігін 4 дәрежеге бөлдік.

I дәреже. Инемен емдеудің ауру адамға әсері өте жақсы. Ауру сезімі мүлде жойылды.

II дәреже. Инерексотерапия-



сының әсері жақсы, ауру сезімі мүлдем болмағанымен көп дәрежеде бәсеңдеп, пациентке зардабын тигізбеді.

III дәреже. Иненің емдік әсері — орташа. Ауру сезімінің күші ине қолданар алдынан бәсеңдеу болды.

IV дәреже. Иненің емдік әсері байқалмады.

Аталмыш ине қолданылған 18 науқас адамда I, II дәрежелі әсер көп анықталды. Тек 2 пациентте ғана иненің әсері IV дәрежемен бағаланды. Бұл адамдарға ине қою доғарылып, оларға ауруды жоятын емнің басқа түрлері, соның ішінде наркотикалық анальгетиктер қолданылды. Бірақ, олардан соң да ауру сезімі науқастарда толық жойылған жоқ. Бұдан біз «Хассы» инесінің оадан соң пайда болатын ауру сезімін жою не бәсеңдетуде өзге медициналық қолданылымдарға қарағанда қаншалықты нәтижелі екенін көреміз. Әдетте «Хассы» инесінің анальгетиктік әсері 3-6 сағатқа, емдеу мерзімі 1-3 күнге созылады. «Хассы» инесі пациенттердің денесіне еш залал келтірмеуі және бағасының тиімділігімен де ерекшеленеді.

Академик Жасан Зекейұлының ғылыми материалынан

«Жас-ай» Шығыс-тибет медицина орталығының директоры, профессор, академик Жасан Зекейұлының атажұртқа келгелі бері халыққа істеген жақсылығы көп-ақ. Ол кісі тек медицина ғылымымен ғана айналысып қоймай, қазақтың тағдырына бас қатырып, талай-талай игі жұмыстарға көмектесіп, ел алғысын алып, өнерге бейім жастардың рухани өміріне араласып, жебеуші болып жүрген пейілі даладай, көңілі баладай азаматтардың бірі. Қысқа жібі күрмеуге келмей тұрған жанға демеуші болудың өзі қандай бақыт. Міне сол мақсат төңірегінде Жасан Зекейұлы 2009 жылдың басында ақын Мұратхан Шоқанұлы және кәсіпкер Қару Қасенұлы қатарлы азаматтармен бірлесіп «Өмірді қорғау» қайырымдылық қорын құруға атсалысты. Қор құрылғаннан кейін көп өтпей Оңтүстік Қазақстан облысы, Бәйдібек ауданы, Ақбастау ауылының тұрғыны, мүмкіндігі шектеулі ақын қыз Эльмира Омарбекованың кітабын шығарып, Алматыдағы Ғалымдар үйінде оның «Қара жолға да қарыздар болмаған қыз» атты шығармашылық көшін өткізуге мұрындық болды.

Аталған Қор осы жылдың басында «Жас қазақ» газетімен бірлесіп, «Нұрлы көш» айдарымен қаламгерлер арасында байқау жариялаған. Мақсат – тәуелсіздік алғалы бері Отанымызға оралған қандастарымыз жайлы, олардың кәсібі, ел үшін жасаған еңбегі жайлы нақты деректерге құрылған шынайы шығармаларды іріктеу, сол арқылы кейіпкерімізді елге таныту, жұртпен қауыштыру еді. Ақын Мұратхан Шоқанұлы осы бәйге жөнінде «Жас

үйінде «Жыр жүректің жылуы» атты жыр кешін ұйымдастарды. Кештің шымылдығын қазақтың көрнекті ақыны, мемлекеттік сыйлықтың иегері, ақын Ұлықбек Есдәулет ашып, «Бұл – бір игілікті шара. Бүкіл әлемдік дағдарыс болып жатқан осынау сәтте «Өмірді қорғау» қорының өткізіп отырған іс-шарасы дүниежүзіндегі қазақтар тұтастығы мен бірлігіне қарлығаштың қанатымен су сепкендей ықпал етіп жатса, оның өзі қоғам үшін

Көпке жанашыр жан – Жасан

қазақ» газетіне берген сұхбатында: «Дағдарыс – тығырық емес қой. Тіпті тығырықтан да жол тауып шығуға болады емес пе? Дағдарыс дегеніміз – меніңше, сынақ пен ұсыныс. Сынақтан сүрінбей, ұсыныстан ұтып шығу керек...» – деп ағынан ақтарылған еді. Мұратханның осы ойы мен батыл қадамын қолдаған Жасан Зекейұлы байқауда жүлделі деп танылған мақала авторларына қаржылай сыйлық беруді жөн санапты.

Жүлделі авторларды марапаттау үшін әрі Қазақстан жазушылар одағының 75 жылдығына орай осы Қор 2009 жылы 22 қазанда Әдебиетшілер

үлкен еңбек болып табылады», – деп Қордың атқарып жатқан жұмыстарына ризашылығын білдірді. Ағамыз дұрыс айтады. Қаржы дағдарысы қыстың ызғарындай қысып тұрғанда ешалаңсыз үлкен ерлікке барған азаматтарды қалайша қол соғып қошаметтемеске? Қайта, осындай жер тағдырын, ел қамын ойлаған жандарды бұқаралық ақпарат құралдары арқылы халық арсына танытуымыз керек. Ақын ағамыздың сөз кезегі біткен соң одақтың мерейтойына орайластырылған жыр кешіне қазақтың адуынды ақындары Аманхан Әлім, Әбубәкір Қайран, Жәркен Бөдеш, Ләззат Игісін, Мұрат Шаймаранұлы, Ауыт Мұқибек, Жазира Ахметова және тағы басқа ақындар жырдан шашу шашты. Өмірдегі бейнелер көзінен кіріп көкірегіне шер болып байланып қалған ақындарды айтсаңшы, ауыздығын тартқан сайын өршеленер тұлпардың бейнесін көрсетіп, дауылдатып жыр оқыды.

Өлең тойының бір әредігінде «Нұрлы көш» байқауының қорытындысы да жарияланды. Көкше Ақын, Нүргүл Жанқыдырқызы, Мереке Қазез қатарлы «Нұрлы көш» тағдырна бейжай қарамайтын белсенді авторларға ақшалай сыйлық табыс етілді. Салтанатты марапаттаудан кейін Әдебиетшілер үйі қайтадан әуелеген әсем ән мен күмбірлеген күйге толды. Иә, осындай игілікті іс-шараның басы-қасында жүрген Жасан Зекейұлына жиналған көпшілік тек ризашылық білдіргені сөзсіз. Өйткені үлкен іс тек үлкен жүректі азаматтардың ғана қолынан келеді...

Бектұрған ЛАҚАДЫЛ



Жатыр миомасы жасарып барады...

Соңғы кезде «жатыр миомасы» деген терминді жиі еститін болдық. Өйткені әйелдер арасында аталмыш ауру кең тарай бастаған. Алдымен жатыр миомасы деген қандай ауру, оның алғашқы белгілері әйел ағзасында қалай көрініс береді? Осыған тоқталайық.

Жатыр миомасы 30-40 жас аралығындағы нәзік жыныстыларда көп кездеседі. Әсіресе, қырықтың қырқасына шыққан әйелдер жатыр миомасына жиі шалдығады. Тіпті жастар арасында да бұл ауру белгісі байқалған. Кез келген әйелге мұндай диагноз қойылғанда қорқып кетуі мүмкін. Және бұл заңды да. Өйткені жатыр миомасы – жатырдағы ісіктің бір түрі. Бірақ ісіктің қатерлі емес түрі. Сондықтан емі бар аурудың атын естігенде үрікпей, оны емдеуге бірден кіріскен жөн. Оның үстіне миоманың өсуі де баяу. Сондықтан отасыз-ақ емдеуге болады деген сөз.

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

Жатыр миомасы жатыр жасушаларының белсенді түрінде өздігінен пайда болады. Мұның егжей-тегжейін де ғалымдар әлі күнге анықтаған жоқ. Тек белгілі болғаны – ісіктің гормонға тәуелді екендігі. Эстрогендердің көбеюі миоманың өсуіне, ал прогестерон оның тарылып, кішіреюіне ықпал етеді. Бірақ қанда екі гормонның да тепе-тең болуы миома

жоқ дегенді білдірмейді. Сондықтан етеккір циклы кезінде қою қан кету жағдайын байқаса, науқас бірден дәрігерге көріну керек.

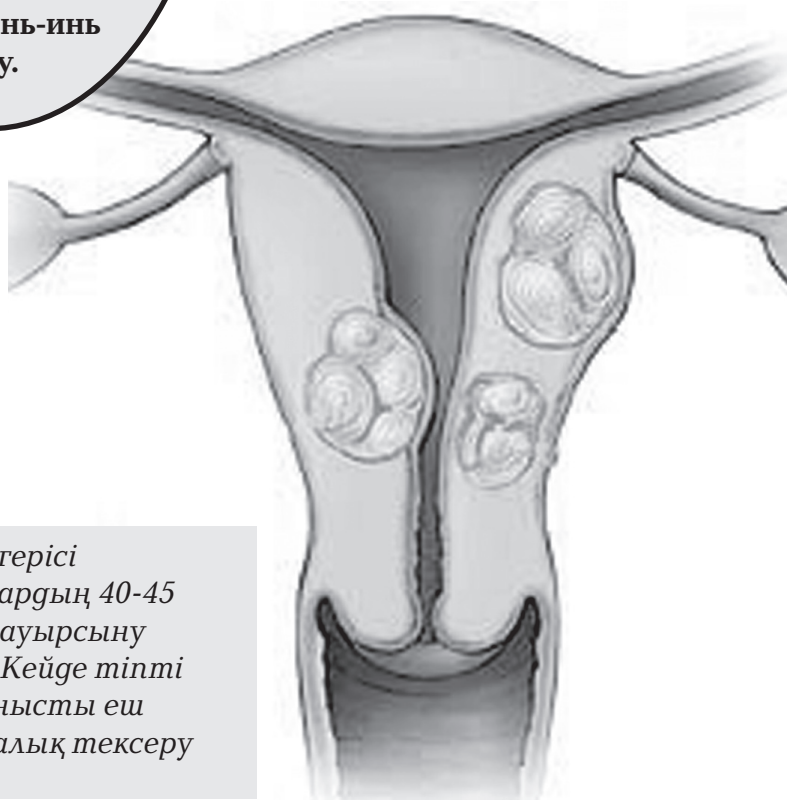
Жатыр миомасын қалай емдеуге болады?

Егер миома еш белгісіз дамитын болса, онда ісіктің көлемі үлкен болмайды. Яғни әйел ағзасына қауіп туғызбайды. Ал ісік тез өсіп, дамитын болса, оның көлемі бір жыл немесе одан да аз уақыт ішінде бес апталық жүктіліктің белгісін көрсетеді. Мұндай жағдайда хирургиялық ота жасату қажеттілігі туындауы да мүмкін.

Сондай-ақ миоманың даму барысын бір ғана хирург дәрігердің бақылағаны дұрыс. Өйткені ісік көлемін жіті бақылауда ұстап отырған дәрігер ісіктің өзгерісін бірден байқайды. Емдеу жолын да сол дәрігердің өзі шешеді. Медикоментозды тәсіл арқылы да ісікті қайтаруға болады. Дегенмен жағдай асқынып тұрса, ісікті ота арқылы алып тастау керек!

Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

Жатыр миомасын емдеудің тағы бір тәсілі – шығыстық емді қолдану. Соңғы кезде медицинаның бұл түрі отасыз емдеуде үлкен жетістіктерге жетіп отыр. Әйелдің жатыр миомасын емдеуде емдік ине төмендегі нүктелерге салынады: Бэй-хуи, су-ляу, шуи-гоу, миң-минь, гуан-юань, хың-жан, шын-шунь, сань-инь жау.



Аурудың алғашқы белгілері:

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

Тұмау – орасан зор аумақты қамтып, шұғыл тарап, тез жұғатын індет. Егер барлық жұқпалы сырқат атаулының таралуын 100 пайыз деп алсақ, соның 95 пайызы осы тұмаудың еншісіне тиеді.

Сырқат вирус жұққаннан кейін бірнеше минуттың ішінде байқалады. Эпидемияның жыл сайынғы қайталануы кезінде тұмауға халықтың 60 пайызға дейінгі бөлігі шалдығады.



Тұмау туралы алғашқы дерек біздің заманымызға дейінгі 412 жылдары байқалған. Ал осыдан бір ғасырдай бұрын бұл эпидемиядан 40 миллионнан астам адам көз жұмған. Дәрігерлер сол кездерден бастап індеттің емделу жолдарын іздеген. Олардың науқастарға берер көмегі тек бал, шөп тұнбасы мен сұйықтықты көп ішкізу ғана болған. 1931 жылы Америка ғалымы Ричард Шоуп ауруды зерттей келе тұмау бактериядан емес, вирустан болатынын анықтады. Бұған дейін тұмаудан қайтыс болатын науқастар санын азайтуға дәрігерлер дәрменсіз еді. Ричард Шоуптың анықтамасы дәрігерлер жұмысын біршама жеңілдетіп, тұмауға қарсы дәрі-дәрмек жасауға септігін тигізді. Орта ғасырларда бұл дерт «Испан лихорадкасы», «инфлюэнца», «итальяндық безгек» деп те аталған. Кейін XIX ғасырда тұмау толық зерттеліп, оған «грипп» атауы берілді.

Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтеріне сүйенсек, адам денсаулығының ақаусыз болуы өзінің өмір сүру дағдысына байланысты екен. Күнде таңертең ертерек тұрып, 30-40 минуттай жүгіріп, әртүрлі дене жаттығуларын жасауға, соңынан салқын сумен шайынып, шынықса түрлі дерттерден аулақ болуымызға болады. Көпшілігіміз жас кезімізде бұл мәселеге көңіл бөлмей, есейген соң жалқаулықтың құрсауынан тағы

ТҰМАУ

Тұмаудың зардаптары:

Тұмауды дерт кезінде емдеп, дерттен айығуға шаралар қолданбаса, ол тек жоғарғы тыныс жолдарының ғана емес, жүйке жүйесінің, иммундық жүйенің ауруларын және басқа да созылмалы ауруларды қоздырады. «Елемеген дерт жаман» дейді қазақ. Тұмау асқынғанда пневмония, бронхит, серозды менингит және миокардитке ұласатын жағдай да кезігеді, тіптен адам өліміне де апаруы мүмкін.

Ауру көбінесе жас балалар, қарттар мен түрлі созылмалы дертке шалдыққандар арасында жиі асқынады. Қатты асқынған тұмау тыныс жолы,

да шыға алмай, жасымызға жетпей қартайып, әр түрлі созылмалы ауруларға шалдығып, қайғы қасірет пен өлім қорқынышынан қалтырап күн өткіземіз. Әрине уақытында емделмесе, созылмалы болып кеткен сырқаттан айыға қою да оңай емес. Сол үшін ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын іздеген анағұрлым тиімді. Салауатты өмір сүріп, денені шынықтырып, тазалық сақтау, аурудан бізді алшақ етеді.

Тұмау – өте жұқпалы індет. Тұмау вирусы тыныс алу мүшелеріне 1-2 метрден еркін енеді. Ағзаға енісімен вирус жасушалар арқылы қанға сіңіп, бүкіл ағзаға тарайды. Тұмауды қоздыратын вирустар тыныс жолының кілегей қабығында өсіп-өнеді.

нерв жүйелері ауруларын қоздырып, қан тамыр және жүрек ауруларына шалдықтырады. Тұмаудың ел экономикасына әкелетін шығыны қатерлі ісік пен жүрек қан тамыр ауруларының зардаптарынан еш кем емес болып, тұмаудың зардаптарын жою мақсатында бүкіл әлемде жыл сайын 14 миллион доллардан астам қаржы жұмсалады екен.

Тұмаудың белгілері:
Науқастың дене қызуы көтеріледі, көңіл-күйі нашарлап, тұлға бойы қалтырайды, буын-буыны сырқырап, бұлшық еттері сыздайды. Тамағы қызарып, жөтел пайда болады. Мұрыннан су, көзден жас ағады. Қайта-қайта түшкіріп, тіл айналасы, тіл үсті қызарады. Тіл өңезі сарғайып, тамыр әлсіз соғады, мұрын бітеді. адамда әлсіздік пайда болып, Тамаққа тәбеті төмендейді.

Тибеттік емдеу тәсілі бойынша тұмауды емдегенде науқастың ауруға қарсылық қуатын арттырып, мына нүктелерге ине қойылу керек.

Чжун-фу	Гау-хуан
Юнь-мэнь	Жань-гу
Чи-цзэ	Тай-си
Ле-цюе	Чжао-хай
Хэ-гу	Шу-фу
Ци-ху	Вай-гуань
Цзу-сань-ли	Фэн-чи
Сань-инь-цзяо	Тань-чжун
Да-чжу	Сюань-цзи
Фэн-мэнь	Тянь-ту
Фэн-шу	Лянь-цюань
По-ху	

Қант диабеті – қауіпті дерт

«Сусамыр елдің жайлауы, өмірдің бар ма-ай байлауы». Бұл шөбі шүйгін, жайылымы мол жайлауға, құт-мекенге қатысты шырқалған қазақ өні. Ал бүгінгі біздің қозғайтынымыз адам денсаулығына құт емес «жұт» әкелетін «Сусамыр» дертіне қатысты болмақ. «Жұт» дейтініміз, сусамыр ауруы жүрек-қантамырлары және онкологиялық аурулардан кейін әлем бойынша үшінші орында тұр.

Қант диабетін қазақтар «сусамыр» деп атайды. Өйткені бұл дертке шалдыққандар үнемі шөлдеп тұрады да, суды көп ішеді.

Диабет – қан құрамындағы қанттың шамадан тыс көбейіп кетуінен пайда болатын дерт. Сондай-ақ ол асқазан асты безі қызметінің бұзылуынан және ағзада инсулиннің жетіспеушілігінен де пайда болады. Тағы бір айта кетерлігі семіздік, жүрек-қан тамырлары ауруына шалдыққандар, ұйқы безі қабынған адамдар, жүйке жүйесіне зақым келгендер, жаңа босанған әйелдер, қызылша, қызамық, шошқа мойын, т.б. инфекциялық аурулармен ауырған балалар, сондай-ақ уайым-қайғымен жүретіндер де бұл ауруға оңай шалдығады.

Қант диабеті негізінен балалар мен жасөспірімдер арасында және қырық жастан асқан адамдарда жиі кездеседі.

Бұл ауру балалар мен жасөспірімдерде вирустық инфекциялардың жұғымдануынан, ұйқы безінің зақымдануынан пайда болады. Ал қырық жастан асқан адамдарда тұқым қуалаушылық факторымен бірге семіздік те әсер етеді. Сол себепті бұл дертке шалдыққандар үнемі қимыл-қозғалыста болып, салауатты өмір салтын ұстап, өз қалпына сай спортпен шұғылдануы қажет. Сондай-ақ тағамды қажетті мөлшерде тұтыну керек. Қазақстан Диабет қауымдастығының президенті Наталья Тукалевскаяның айтуынша, 2009 жыл басында қант диабеті диагнозымен есепте 162 012 адам тұрған. Оның 12 мыңы диабеттің бірінші түріне шалдыққан болса, 149 373 адам орта және егде жастағылар екен. Ең сорақысы – бұрындары қарттардың ауруы саналатын сырқаттың тым жасарып бара жатқандығы. Яғни 1595 бала «қант диабеті» диагнозымен есепте



тұр. Мамандардың айтуынша, балалар арасында дерттің бой көтеруіне негізінен екі фактор әсер етеді. Алғашқысы – қимыл-қозғалыстың аздығы, ал екіншісі ауызекі тілде «фаст-фуд» аталып кеткен дайын тамақтарға әуестік. Бүгінгі балалар спортпен шұғылданбайды. Қолы бос болса теледидар көреді неме-

Керек кеңес:

- * Тәтті тағамдарды көп пайдаланбаған жөн, оның орнына крахмал қоспалы асбұршақ күріш, тары, картоп, қырыққабат, жүгері және басқа да құрамында протеин ақуызы бар тағамдарды пайдаланғаны жөн;
- * Аскорбин қышқылы және құрамында В дәрумені бар тағамдарды көп тұтыну керек;
- * Жеміс-жидектер мен көкөністердің шырынын ішкені абзал;
- * Майлы тағамдардың да қатарын сиреткен дұрыс;
- * Көкөністен жасалған салаттардың майонез немесе соуспен емес, өсімдік майымен араластырғанын жеу керек;
- * Семіз адамдар артық салмақтан арылғаны жөн;
- * Тіс қызыл етін, таңдай қуысын инфекциядан сақтау үшін тісті тамақтан соң жуып тазалаған дұрыс болады;
- * Аяқты үнемі таза ұстау қажет;
- * Адамның аяқ киімі өзіне ыңғайлы да шақ болуы тиіс. Өйткені науқас адамның аяғы қажалып, жараланса, жараның жазылуы екіталай;
- * Аяқ қан тамырларының қызметі бұзылмауы тиіс, яғни аяққа ауыр салмақ көп түсірмеген дұрыс;
- * Шылым шекпеу, спирттік ішімдіктерді ішпеу керек;

се компьютерге телміреді. Одан қалса құрамында адам ағзасына зиянды қоспалар бар кейбір сапасыз өнімдерді, сондай-ақ «қытырлақ нан» мен «қуырылған картоп» секілді тағамдарды жеуді дағдыға айналдырған. Бұл адамды семіздікке

Емдеу нүктелері

Қант диабетін шығыс -тибет медицинасымен емдеуде ең алдымен қан құрамындағы қант деңгейінің көтерілу себебі анықталады да, соған байланысты ине қою, шөппен қыздыру сынды ем түрлері жүргізіледі. Сондай-ақ тибеттік шөптерден жасалған дәрумендерге бай дәрілер беріледі.

Диабетті емдегенде ине қойылатын нүктелер мыналар:

Сань – инь- цзяо.

Фу – ай.

Ши – дау.

Гэ – шу.

Пи – шу.

Шэнь – шу.

Гуань – юань – шу.

Шан – ляо.

Жи – юе.

Инь – си.

Цзу – сань – ли.

Чжан нэнь.

Гуань – юань.

Гжан-нэнь.

шалдықтырады. Семіздіктің өзі дерт.

Қант диабетін медицинада ағзада инсулиннің жетіспеушілігінен пайда болады деп түсіндіреді. Инсулин — ұйқы безінен бөлініп шығатын гормон.

Кез келген адамның қан құрамында өз мөлшеріндегі глюкоза болады. Ол адам ағзасына, яғни орталық жүйке жүйесіне, қан және май жасушаларына, бауыр мен бүйрекке қуат көзі ретінде керек. Ал осы қан құрамындағы глюкозаның деңгейін инсулин ретке келтіріп отырады. Жалпы дені сау адамның 1 литр қанында шамамен 1 грамм глюкоза болады. Сау адамдарда глюкозаның көтерілуін инсулин қалыпқа келтіріп отырады. Ал сусамырмен ауыратын науқастың ағзасында инсулинге деген сезімталдықтың төмендігінен мұндай процесс болмайды.

Қант диабеті — жазылмайтын дерт. Бірақ ұдайы емделу арқылы ұзақ өмір сүруге болады. Сондықтан дерт кезінде дәрігерге қаралып, ақхалаттылар айтқан кеңесті мұқият орындап отыру қажет. Ең алдымен қан құрамындағы қанттың мөлшерін, холестеринді жиі тексертіп тұру қажет. Өйткені қандағы қант мөлшері жоғарылап кетсе, адам естен танып қалады. Мұның алдын алу үшін диета сақтауды, артық салмақтан арылуды, күнделікті дене шынықтырумен айналысуды, майлы тағамдарды аз тұтынуды әдетке айналдырған жөн.

Аурудың белгілері:

*Шөлдеу;

*Ауыздың құрғауы;

*Дәретке жиі шығу;

*Терінің құрғауы;

*Терінің және кілегей қабаттың қышуы;

*Денедегі жаралардың жазылмауы;

*Әлсіздік

*Үнемі шаршап тұру;

*Көздің көру қабілетінің нашарлауы т.б.

ЕСКЕРТУ: қан құрамындағы қант мөлшері көбейіп кеткенін сезсеңіз тез арада дәрігерге қаралыңыз. Өйткені ойламаған жерден инфаркт алуыңыз немесе көзіңіз көрмей қалуы мүмкін. Сонымен қатар бүйрек жұмысының бұзылуы, созылмалы бүйрек қызметінің жетіспеушілігі, аяқ-қолдың жансыздануы, тістердің түсіп қалуы көрініс береді. Сондықтан өз денсаулығыңызға мұқият болыңыз.

ДЕРЕККӨЗ: Қант диабеті ауруы Б.з.д. III ғасырда пайда болған. Бұл терминді медицинаға ең алғаш римдік дәрігер Арепеус енгізген.

«Жас-Ай» медицина орталығының ғылыми материалынан әзірлеген Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Елімізде СПИД дерті кең тарап келеді. Әсіресе, жаһанды жайлаған жаман ауру жастарды төңіректеуде! Қауіпті дертке шалдыққандардың басым бөлігі 20 мен 39 жас аралығындағылар. Осы көрсеткіш бойынша алдыңғы орында – Алматы қаласы тұр. Бұл туралы халықаралық СПИД-пен күрес күні қарсаңында Иммунды тапшалық дертімен күрес орталығының мамандары мәлімдеді. Сондай-ақ ақ халаттылар аяғы ауыр әйелдер арасында да жаман дерттің үш пайызға артқанын айтып, дабыл қағып отыр...

Жаһандық дерт ауыздықталса игі Спид дерті дендегендердің 78 пайызы – жастар!

Бүгінгі күні республикада 13 мыңнан астам адам аталған дерттің азуына ілігіп үлгеріпті. СПИД-тің алдын алу және онымен күрес жөніндегі республикалық орталық мамандарының айтуынша, жаман дертті жұқтырғандардың басым бөлігі – нәзік жандылар. Яғни ер азаматтарға қарағанда әйелдер арасында инфекцияны жыныстық қарым-қатынас арқылы жұқтыру қаупі екі есе жоғары. Бізді үрейлендірген дерек те осы. Бұл ауруды әйелдердің 23 пайызы шприц, 67,8 пайызы жыныстық қатынастан жұқтырған. Ал еркектерде бұл көрсеткіш 16 пайызға да жетпейді. Отбасының ұйытқысы, әдеміліктің символы болған әйел затының өз денсаулығына соншалықты жауапкершіліксіз қарағанына ашынбасқа шараң жоқ. Ең сорақысы – жүкті әйелдеріміз, тіпті баласы бар аналарымыз да жаман дертті жамап алуда «белсенділік» танытып жатқан көрінеді. Осыншама нәзік жыныстың жазылмайтын дертке шалдығуы – қоғамдағы кез-келген азаматты ойға қалдырары хақ. Ендігі ұстаным – жаман дерттің алдын алуды қамтамасыз ету! Дәрігерлердің де диттегені осы. Сондықтан қоғамда қауіпті дертті жұқтыруға бейім топтар арасында ақпараттық жұмыстар жүргізу күшейтілуі керек, - дейді медицина қызметкерлері. Өйткені СПИД, ВИЧ тасымалдаушылар қанша жерден «ешкімге жұқтырмаймын» деп

уәде беріп, қолхат тапсырғандарымен олардың сөзіне сену қиын.

Ақ халаттыларды алаңдатып отырған екінші жағдай – аты жаман дерттің жастар арасында дендеп бара жатқандығы. Олардың мәліметінше, СПИД-ке шалдыққандардың 78, 5 пайызы – 20 мен 39 жас аралығындағылар. Бұл аталған ауру туралы қоғамға аз ақпарат беріліп жатқандығын көрсетеді. Тіпті отбасылық тәрбиенің де төмендігі – жаһандық дерттің жастарға ауыз салуына ықпал жасап отырған көрінеді. Өйткені егер ұрпағымызға дұрыс тәрбие берсек, олар ата-ана ақылын қажетсінген сәтінде қасынан табылсақ, ұлқыздарымыздың нашаның уына елтуінен аман сақтап қалған болар едік. Өйткені СПИД-ке шалдыққан жастардың 70 пайыздан астамы қатерлі дертті денелеріне шприц арқылы жұқтырған. Яғни бұлар естерін есірткі түтініне тұншықтырғандар.

СПИД орталығы мамандарының айтуынша, республикамызда індет кең етек жайған жер – Алматы қаласы болып тұр. «Алып шаһарда бүгінгі күні әр жүз мың адамға шаққанда 182 адам осы дертпен ауырады. Екінші орынды Павлодар облысы еншілеп отыр. Үшінші орында Қарағанды» – дейді СПИД-тің алдын-алу және онымен күрес жөніндегі республикалық орталықтың бас директоры Владимир Слесарев. Оның айтуынша, елімізде соңғы кезде СПИД ауруына шалдыққандардың арасында аяғы ауыр әйелдер көбейген Мәселен, 2005 жылы мұндай 103 дерек тіркелсе, былтырғы көрсеткіш 308-ге жеткен. Яғни мамандардың алдында енді қатерлі дерттің анадан балаға жұқтыру қауіптілігін төмендету міндеті тұр.

Сондай-ақ дәрігерлер ауру адамның жаман дертті жұқтырып алғанын бірден сезбейтіндігін айтады. Қорқыныштысы сол – кейде оның белгісі 10 шақты жылға дейін де сезілмеуі мүмкін екен. Бірақ еш белгісі болмағанымен аурудың ақырын елестетудің өзі қорқынышты. Сондықтан тұрғындардан тегін жүргізілетін ВИЧ резусын тексеруден өтіп тұруға кеңес береді.

Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ



Омыртқа аурул



Бірінің үстіне бірі орналасқан 35 омыртқа сүйектері омыртқа бағанын құрайды. Омыртқалардың арасында қоймалжың сұйық өзек болып, айналасы шеміршек тіндері мен, омыртқа аралық дөңгелектер арқылы бекітілген. Омыртқааралық дөңгелектер (дискілер) қозғалған кезде амортизаторлық рөл атқарып тұрады. Адам шамадан тыс ауыр зат көтергенде немесе құлағанда, қалыпсыз дене әрекеті кезінде салмақтың ең көп бөлігі осы дискілерге түседі. Медицинада денедегі зат айналым үдерісі бұзылып, омыртқааралық дискілердің қоректенуі жақсы болмаса омыртқа аурулары пайда болатындығы дәлелденген. Адамдар 20 жасқа келгеннен бастап, біртіндеп бел өзегіндегі қоймалжың сұйықтық азайып, қоюлана бастайды. Осы себепті де диск жұқарып, фиброздық шеміршек нашарлайды. Сондықтан омыртқа аурулары 20 жастан, тіпті, одан да жас кезден бастап-ақ пайда бола беретін күрделі ауру. Адам денесіне түскен ауыр күш пен белге суық тию, қалыпсыз дене әрекеттері – омыртқа ауруын туғызатын басты себептер болып саналады.

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

Шығыс-Тибет медицинасында омыртқаны емдеудегі тағы бір маңызды тәсіл – адам денесіндегі жанды нүктелерге қойылатын инеге қосымша пульт және нүктелі массаж жасау. Адам

бойында 700-ге жуық нүкте бар. Жүйке тамырларының ұштары осы нүктелерге жалғасқан. Әдетте науқастар ем қабылдау кезінде 100-ден астам жанды нүктелеріне емдік ине және нүктелі уқалау жасатуы керек. Қытай емшілері көпшілікке жария ете бермейтін «өмір өзегі» деп саналатын үш нүкте бар. Олар: Миңь-мнь-шиуе, Я-мнь-шиуе, Шын-чиуе-шиуе. Олардың екеуі омыртқа бағанының ішкі жағына орналасқан. Миңь-мнь нүктесі омыртқа бағанын бойлаған тұзу сызықтан ауытқымай 2 бел омыртқа қанатының астына орналасқан болып, бүйректі қуаттандырушы нүкте ретінде қаралады. Ал Я-мнь нүктесі бірінші мойын омыртқа сүйегінің арасына, миңь-мнь нүктесімен бір тұзу сызық бойына орналасқан.

Шығыс халқы «өмір өзегі» санайтын нүктелердің үшіншісі – Шын-чиуе-шиуе(shen que хие). Кіндіктің тура ортасына орналасқандықтан, көп жағдайда

бұл нүктеге ине салынбайды, нүктелі уқалау да жасалынбайды. Тек шөппен қыздыру емі жүргізіледі, немесе хассы магниті қойылады. Шын-чиуе-шиуені адамды қуаттандырушы нүкте десе де болады. Өйткені бауыр, көк бауыр, жүрек, өкпе, бүйрек сынды бес ағзаның қуаттық қызметі осы нүктеге тығыз байланысты. Шын-чиуе-шиуе кіндікке орналасқан. Сондықтан сыртқы кеңістік пен адамның ішкі ағзаларын байланыстырушы жалғыз нүкте. Омыртқа жүйесіндегі басты байланыс нүктесі – Шын-шу. (shen shu, BL23) Бұл нүктенің қызметі бұзылған жағдайда адам ағзасында әртүрлі ауру пайда бола бастайды. Ол екінші бел омыртқа қанатының екі жағына 1,5 сун жерде орналасқан. Сонымен қатар 4-бел омыртқа қанатының астында орналасқан Яу-янь-гуань (yao yang guan, DU3) нүктесі мен құймышақ сүйекке орналасқан Ба-ляу (ba liao, BL 31-34) нүктелері де бар. Аталған нүктелерге

тарын емдеу тәсілдері

жасалған нүктелі уқалайу омыртқа сүйектерінің қозғалыс икемділігін арттырып, омыртқаларға жиналған тұзды тарқатуға, арқа бұлшық еттерінің серпімділігін арттыруға өте пайдалы.

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

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

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

1. Электронды массажды тарту төсегі. Бұл төсек арқылы науқастарға бел тарту емімен бірге нүктелік уқалау да жасалады. Осы арқылы тибеттік дәстүрлі емдеу әдісінің екі түрін қатар қолдануға болады.

2. Көп бағытты тарту төсегі. Төсектің басқа төсектерден өзгешелігі, оның беті үш бөлікке бөлінген. Бас, кеуде және аяқ бөлігі. Төсектің төменгі бөлігі қозғалыста болатындықтан, науқас денесінің төсекке қажалуынан сақтайды. X, Y, Z

бағыттары бойынша, жеке-жеке тарту қабілетіне ие бұл төсек науқастардың омыртқа сүйектеріне ем жасауда ең тиімді жабдық саналады.

Электронды тарту емін бір рет қабылдаған науқас үшін әр жолы тарту күші 10 кг ға арттырылып отыруы керек. Осылайша қажет делінген тарту салмағына жетуі тиіс. Төсекті пайдалануды біздің орталықтың мамандары өздері қадағалап, тексеріп отырады.

Мойын омыртқаларының таюы, мойын сіңірлерінің жұлынды басып қалуы, омыртқаның, белдің қисайып өсуі, омыртқаларға қысылып қалған жүйке талшықтары сынды омыртқа ауруларын емдеуге арналған бұл құрылғы, науқас жататын төсек, тарту жабдықтар және тарту күшін есептеу машинасы сынды үш бөліктен тұрады. Жапон елінің озық технологиясы негізінде жасалған бұл төсек емдеу тәжірибесінде 95 пайыз оң нәтиже көрсетіп, науқастарға кері әсері жоқтығымен ерекшеленеді.

«Жас-Ай» медицина орталығы мамандарының кеңесімен дайындаған
Мамырбек ТӨКЕШ



Медицина ғылымдарының докторы, Халықаралық инемен емдеу академиясының академигі Жасан Зекейұлының есімі көзіқарақты оқырманға етене таныс. Ол – халқымызды Шығыс-Тибет медицинасының қыр-сырымен таныстырып, салауатты өмір салтын насихаттап жүрген шипагер. Ел арасында «Алтын қолды дәрігер» атанып кеткен Жәкең жақында ғана «кәсібилігі және қоғам қайраткерлігі үшін» Вена қаласының Халықаралық университетінің Құрметті профессоры атағына ие болды. Еліміздегі бірқатар БАҚ өкілдері осы жағымды жаңалықты халыққа жеткізуде белсенділік танытып, жарыса жариялап жатты. Өйткені, Жәкең Венадан атақ алып қана қайтқан жоқ еді, ол Бетховен, Моцарттар күймен тербеген Палавичина сарайын ана тілінің өсем әуенімен толқытып қайтты. «Жақсының жақсылығын айт, нұры тассын!» деген ниетпен біз Республикалық «Ана тілі» газетінде жарияланған Жасан Зекейұлының сұхбатын оқырман назарына ұсынуды жөн көрдік.



Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Медицина ғылымдарының
докторы, профессор, академик:

Бұл маған емес, елге жасалған құрмет

– Жәке, Сіздің елге оралғаныңызға 15 жыл болды. Бір мемлекетке қоныс аударып, сіңісіп кетудің біраз уақытты қажет ететінін ескерсек, бұл ұзақ уақыт емес. Дей тұрғанмен, осы қысқа мерзім ішінде Сіз көптеген жетістіктерге жеттіңіз. Мұның сыры неде деп ойлайсыз?

– Дұрыс айтасын. Бір елден бір елге келіп, табан тіреп, тамыр тартудың қиындығы да аз емес. Дегенмен ұлттық рухын мен енбекқорлық қасиетің тұрғанда қандай қиыншылық болса да жеңуге болады.

*Саясы жоқ бәйтерек,
Саздауға біткен талмен тең.
Жақсы ағаңыз бар болса,
Алдыңда сары белмен тең.
Ағайының көп болса,*

Ұлық бір Шеру қолмен тең, – деп Шал ақын бабамыз бекер айтпаса керек. Жат пен жақынды дер кезінде парықтап,

ағайын-туғаным, атажұртыма оралуым менің ең басты жетістігім. Өзім де жүз қытайды емдегенше, бір қазақты емдейін деп келіп едім. Сол арман орындалды. Жаныма жақсылардың жиналып, бүгінгідей ел ықыласына бөленуім тек қана еңбектің арқасы. Осы жолғы Венадан алған «Құрметті профессор» атағымды да «Кеше келіп, бүгін бұл атақты қалай алды екен» деп ойлап жатқандарда жоқ емес шығар. Бірақ бес жыл ішінде 40 мыңнан астам науқастың дертіне шипа жасап, 5000-нан астам әлеуметтік жағдайы төмен емделушіге тегін ем көрсетуім адал еңбек пен төккен тердің жемісі. Мені танымайтын Еуропа менің елге жасаған қызметімді таныпты. Еуропалық бизнес ассамблеясының номинациялық комитеті мен Вена қаласының Халықаралық университетінің ғалымдар кеңесі ТМД-дағы 15 мемлекет пен

Еуропаның жеті мемлекетіндегі ғалым-қайраткерлерді талдап-таразылай келе 30 адамды марапатқа лайық деп тапқан екен. Солардың ішінде жас шамасы ең кішісі мен болдым.

– Тандаудың сізге түсуі кездейсоқтық емес пе?

– Әрине, маған «Вена қаласының Халықаралық университетінің құрметті профессоры» боласын деп, үйім мен электронды поштама хат келгенде сенер-сенбесімді білмедім. Сонынан анықтап сұрасам, тандаудың маған түсуіне Еуропадан келіп ем алған бірнеше науқастың да әсері болыпты. Олар дүниежүзінің талай емдеу орталықтарынан сауыға алмай, ақырында маған келіп, ауруларынан құлан-таза айығып еді. Сондай-ақ менің бұл атақты алуыма журналистердің еңбегі де орасан зор деп білемін. Өйткені Еуропа

барлық шетел БАҚ-тарын назардан тыс қалдырмай бақылап отырады. Ең қызығы, бұл атак-марапаттың берілуіне бас себепші халық пікірі болып шықты. Марапаттаушылар ел арасында арнайы сауалнама жүргізуді де ұмыт қалдырмапты. «Еңбектің өнбегі бар» деген осы да.

– «Ащы менен тұщыны татқан білер, алыс пенен жақынды жортқан білер» дейді біздің қазақ. Вена қаласына қалай барып-қайттыңыз?

– Венаға баратын сапарда жол-жөнекей Түркияға тоқтап, бірнеше сағат аялдадық. Ол жерден қазақ ауданының әкімі Илияс дейтін бауырымыз күтіп алды. Түркиялық қандастарымыз менің қуанышыма ортақтасып, дастарқандарынан дәм татқызып, ұшаққа шығарып салды. Венаға барғанымызда арнайы адамдар күтіп алып, орналастырды. 3 күн Вена қаласында болдық. Қала ортасындағы өзен қаланы екіге бөліп тұр. Өзеннің бір жағына көне қала мәдениетін паш етіп тарихи ғимараттар орналасса, екінші жағына жана салынған заманауи зәулім сарайлар орын теуіпті. Әлемнің жиырмадан астам мемлекетінен келген екі жүзге жуық қонақты 1782 жылы іргетасы қаланып, мәрмәр тастан соғылған Палавичина сарайында қабылдады. Сонда қазақ тілінде баяндама жасадым. Менің сөздерім бірден орыс және ағылшын тілдеріне аударылып тұрды. Жалпы, шетелге барып, басқа тілде сөйлеп тұратын қазақтарға таңғалып жүруші едім. Бұл сапардан байқағаным: «қалауын тапсаң қар жанады екен». Керек болса өздері аударып алады. Шетелге барған әр азамат өзінің қай мемлекеттің өкілі екенін жақсы бағамдағаны дұрыс. Өйткені онда

тіл мен бірге мемлекеттің де, ұлттың да абыройы таразыға түседі. Салынғанына 150 жыл болған сарайды сөйтіп, қазақ тілінің қоңыр үнімен таныстырдым.

– Бәрекелді, Жәке. Қазақ тілінің «ауруына» да ем тапқан екенсіз ғой.

– Мен әр жерде айтып жүремін: қажеттілік болмай, қазақ тілі өрге баспайды. Мысалы, маған келген емделушілер орысы болсын, кәрісі болсын білгендерінше қазақша сөйлеп жатады. Өйткені алдында қазақ тілді маман отыр. Ал біздің мемлекеттік мекемелер мен халыққа қызмет көрсететін орталықтарда қазақ тілінің қажеті шамалы. Бұлай болмау керек. Мемлекеттік тілді мемлекеттің әрбір азаматты білуге міндетті болуы тиіс.

– Жалпы, «Зәруге дәру табу» кез келген емшінің қолынан келе бермейді. Сіздің ше, дәрігер болу қаншалықты қиын?

– Жазылғанына мың жыл болған Қайқаустың атақты «Қабуснама» кітабында: – Ей, перзентім! Егер дәрігер болсаң, дәрігерлік емдеу ғылымының тәсілдерін жақсы білгін. Дәрігерлік – ең жақсы, пайдалы ілімнің бірі. Ол негізінен екі саладан тұрады: Бірі дәрігерлік ғылымның теориясы, екіншісі оның қолдану тәжірибесі. Оларды жетік меңгеруің керек, – деген екен. Құнды сөз бағасын жоғалтпақ емес. Теория мен іс тәжірибесі ұштаспаған адамнан ешқашан жақсы маман шықпайды. Мысалы, менің соншама халықтың сенімінен шығуым, ең алдымен, Қытайда алған жоғары білімім мен ұзақ жылдық тәжірибемнің арқасы деп білемін. Ал мен қолға алып отырған Шығыс-Тибет медицинасы біздің ата-бабамыздан келе жатқан емшілік дәстүрімен тығыз ұштасқан, терең ғылыми негізі бар емдеу жүйесі.

Бір ғана Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баянының» өзі неге тұрады. Қазіргі қалыптасқан шығыс медицинасы шөп дәрілер мен ине емін негіз етеді.

– Ине емінің қандай қасиеті бар, сонда?

– Иненің басты ерекшелігі – адамның табиғи қуат көзін ашып, ауруды залалсыз емдеу. Мұны талай сұхбатымда анықтап түсіндіргенмін. Осы жолы Қазақстанның халық жазушысы, акын Тұманбай Молдағалиев ағамның менің жасаған еміме жазған өлеңін мысалға келтіргім келіп отыр.

*Қытайдан кеше келіп Жасан батыр,
Ем-домын қазақтарға жасап жатыр.
Аурулар Жасан салған ине арқылы,
Бақытын, қуанышын қоса ап жатыр.*

*Жүретін жотасына тұз байланып,
Жүретін демі бітіп, ізбайланып.
Кемпірлер Жасан салған ине арқылы
Кетеді бір жетіде қызға айналып...*

– Ағаныздың өлеңін жатқа оқып отырғаныңызға қарағанда әдебиет пен өнерден де құр жаяу емес екенсіз. Қалай ойлайсыз, біз таланттарымызды тани алып жүрміз бе?

– Сергелдең боп қайтамыз сейіл барып,

Жақсыларды танимыз кейін барып.

Біздің ел асылдарды ардақтамай,

Өлген соң той жасауға бейім халық, – деп Қайрат Құл-Мұхаммед деген акын досым айтып еді. Сол рас. Біз көбінде ел үшін туған ұлдарымыздың орынын өлген соң жоқтап жатамыз. Кейде тіпті тірісінде сыйласпаған кейбіреулердің «асылым, алыбым» деп жоқтау айтып жатқанын көріп, налып кетесін. Өз басым ел үшін, жер үшін еңбек етіп жүрген азаматтарды ерекше қадір тұтамын. Сондықтан да тек әлеуметтік жағдайы төмен адамдарға ғана емес, белгілі тұлғаларға да тиісінше тегін ем көрсету – менің ұстанымым.

– «Сырт көз сыншы». Сіз Қытайдан келдіңіз, Еуропаға барып жатырсыз. Жалпы, көрген-білгеніңіз көп. Қазаққа не жетпейді?

– Мен медицина орталығымның әр бөлмесіне «Қазақтың түбіне жететін төрт кемшілік бар. Ол – рушылдық, жалқаулық, намыссыздық, күншілдік» деп жазып қойдым. Біз осылардан арылсақ қана нағыз бірлікке жетеміз. Ал бірлік болған жерде тірліктің де алға басатыны белгілі.

– Жаңылмасақ, Құрметті профессор атағы сіздің «Кәсіби және қоғам қайраткерлігіңіз үшін» берілді. Өз салаңызда кәсіби маман екендігіңізде дау жоқ. Ал қайраткерлігіңізді көп жұрт біле бермейді. Осы жайында айта кетсеңіз...





— Еліме керемет еңбек сіңіріп жатырмын деп мақтанудан аулақпын. Өйткені әрбір ер азамат еліне қызмет етуге міндетті. Дегенмен «Мен тек қана емшімін, басқа дүние жасай алмаймын» деп науқастарды емдеп қана отыра беруге болмайды. Халыққа қолдан келетін жақсылықты аямаған жөн. Өз басым рухани-мәдени шараларға мүмкіндіктің барынша атсалысамын. Ал біздің «Жас-Ай» орталығынан шығатын «Жас-Ай» Шығыс-Тибеттік медицина журналы менің биылғы жетістіктерімінің үлкен биігіне балайтыным шындық. Бұлай дейтінім, мына көрші Қытайда қазақ тілінде медициналық сауат беретін мерзімді баспасөздер шаш-етектен. Ал біздің Қазақ елінде қазақ тілді медициналық басылымдар жоқтың қасы. Жалпы, экология бұзылып, ел денсаулығы нашарлаған қазіргі заманда халықтың медициналық сауатын арттыру жағы басты назарда болғаны жөн. Өйткені мемлекеттің гүлденіп-көркеюі, ең алдымен, сол ел азаматтарының денсаулығымен өлшенеді. «Дені сау ұрпақ — ұлт болашағы» деп көшеге сан жерден жазып қойғанымызбен, ұлтымызға қайткенде дені сау ұрпақ тәрбиелеуді, қайткенде денсаулығын жақсартуға болатынын үйретпесек қалай болашағымыз нұрлы болмақ? Осы мақсат үдесінен шығу үшін биылғы экономикалық қыспаққа қарамастан журнал шығаруды қолға алдым. Құдайға шүкір, журнал оқырмандары хат жазып, хабарласып, сұрақтарын қойып, бізбен тығыз байланыс орнатты. Мұның өзі халықтың салауатты өмір салтына бір қадам жақындағанының куәсі.

— Көктемде «Қара жолға да қарыздар болмаған қыз» дейтін керемет жыр кеші өтті. Осы тамаша кештің басы-қасында да сіз жүрдіңіз...

— Иә. Оңтүстік Қазақстан облысы, Бөйдібек ауданы, Ақбастау ауылының

тұрғыны, мүмкіндігі шектеулі ақын қыз Эльмира Омарбекованың кітабының шығуына ұйытқы болып, Алматыдағы Ғалымдар үйінде «Қара жолға да қарыздар болмаған қыз» атты шығармашылық кешін өткіздік. Бұл шара белгілі ақын Мұратқан Шоқанұлы мен кәсіпкер Қару Қасенұлы үшеуіміз құрған «Өмірді қорғау» қайырымдылық қорының аясында өтті. Қазір Эльмираның екінші кітабының шығуына да жәрдемдесіп жатырмыз. Биылғы күзде «Нұрлы көш» деген айдармен қаламгерлер арасында байқау да жарияладық. Мақсатымыз — тәуелсіздік алғалы бері Отанымызға оралған қандастарымыз жайлы, олардың елге оралғаннан кейінгі көрген қиындықтары, тартқан тауқыметі, кәсібі, күнкөрісі мен тіршілігі жайлы нақты деректерге құрылған шынайы шығармаларды іріктеуді. Сондай дүниелер арқылы кейіпкерімізді елге таныту, жұртпен қауыштыру болатын. Сол байқауда жүлде алған шығармаларды Жазушылар одағының 75 жылдығына тұспа-тұс Әдебиетшілер үйінде «Жыр жүректің жылуы» дейтін кеш өткізіп, белсенді авторларды марапаттадық. Алдағы күндерде де игілікті шаралардың басында жүреміз деген ойдамын.

— Жәке, 2010 жылдың 1 қаңтарынан бастап, Қазақстанның денсаулық саласына Ұлттық бірыңғай медициналық жүйе енгізілетінін жақсы білесіз. Осы реформаға қандай пікірлесіз?

— Біреу марқайып, біреу ортайып қабылдап отырған бұл реформа қазірдің өзінде ел арасында қызу әңгіменің өзегіне айналды. Өйткені жаңа реформа қалыптасқан емдеу жүйесіне түбегейлі өзгеріс әкелмек. Бір сөзбен айтқанда, осыдан былай емделуші емханаға емес, емхана емделушіге «жалыншыты». Бұған себеп, емделушінің таңдауы — емханаға мемлекет тарапынан бөлінетін қаржының өлшеуіші болғандығында.

Яғни ауруханаға жатып тегін ем алушы Қазақстанның кез-келген аймағындағы өзіне ұнаған ауруханасын таңдайтын болады. Ал мемлекет тарапынан бөлінетін қаржы да сапалы қызмет көрсеткен ауруханың үлесіне тимек.

Сондықтан да он жылға жоспарланған бұл бағдарламаны сынаушылар көп. Өйткені онда бәсеке ұғымы алға шығады. Ал бәсеке болған жерде іріктеудің болатыны да шындық. Меніңше, бұл реформа дәл уақытында қабылданып отыр. Бәсекеге қабілеттілікті арттыру — заман талабы. Дегенмен дәрігерлердің жалақысы, ауылдық жердегі емханалардың жағдайын да жіті бақылаған жөн.

— Бірақ осы реформаны пайдаланып, кейбір жекеменшік шетел емханалары айланып асырып кетіп жүрмей ме?

— Ол да жоқ емес. Өйткені, биыл Қытайдан дәрігер мамандар әкеліп, Елордадан емхана ашады екен деген сыбыс-әңгімелер шыққан. Оған өз тарапымыздан тиісті қарсылығымызды білдіргенбіз. Сондықтан, ең алдымен біз емханаларымыздың бәсекеге қабілеттілігін арттыруымыз керек. Жалпы, біз де мамандарды дұрыс пайдалану жағы кемшіл. Бір ғана медицина саласын айтсақ, қаншама қандастарымыз шетелден үйренген дәрігерлік ілімін кәдеге жарата алмай отыр. Қытайдың емдеу тәжірибесін кіргізу керек болса, сол қандастарымыздың басын қосып, бір емхана ашып беруге болады. Ол бір жағынан халық денсаулығын жақсартуға пайдасын тигізсе, бір жағынан жұмыс күшін дұрыс пайдалануға ықпал етеді. Мысалы, мен 40-қа жуық адамды жұмыспен қамтып отырмын. Соның өзінде науқастарды қабылдауға мүмкіндігіміз аз. Орталығымыздың көлемі шектеулі. Шамамыз жетіп жатса барлық облыс орталықтарынан бөлішме ашу ойымыз бар. Халықтың сұранысы солай. Бірақ қысқа жіп күремеуге келмей отыр.

— Ел аман, жұрт тыныш болса бәрі болады, Жәке.

— Дұрыс айтасын. Мен Венада сөйлеген сөзімде «маған көрсеткен бұл құрметтеріңіз менің өзіме ғана емес Нұрсұлтан Назарбаевтай көреген басшысы бар, ОБСЕ-ның кезекті төрағасы — Қазақ еліне жасалып отырған құрмет деп бағалаймын» дедім. Рас, күн санап өсіп-өркендеп келе жатқан біздің елдің болашағы алда. Оны әлем мойындап отыр. Сондықтан Қазақстанның әр азаматы Отанына бір кісілік үлес қосуды өзінің қасиетті парызы санағаны жөн.

Әңгімелескен
Алаш ТҰРСЫНӘЛІ

«Бір, екі, үш, төрт, бес...». Сүндеттеу туралы әңгіме қозғап, осы сандарды айтсаңыз әрбір қазақ баласының езуіне күлкі үйіретіні сөзсіз. Бұл балалық шақтың бір естелігі ғана емес, сәби жүрегіміздегі мұсылмандықтың басталуы еді. Иә, көбіміз сүндеттеуді осы мағлұматтардың төңірегінде ғана түсінеміз. Ал, оның тарихы мен тағлымы жөнінде ойланып көрдік пе? Бұл сұрақтарға осы мақаламыздан жауап іздеп көрелік.



СҮНДЕТТЕУ

немесе парыздың пайдасы

Әлқисса, адамзаттың асыл Хазіреті Мұхаммед (с.ғ.с.) пайғамбар анасынан туғанда сүндеттеліп туылған екен. Кейбір деректерге сүйенсек сүндеттеу ұғымының қазақ даласында пайда болғанына мың жылдан асыпты. Сол ықылым заманнан еш өзгеріске түспей, әдет-ғұрпымыздың бір бөлшегі ретінде келе жатқан сүннеттеу дәстүрі ең алдымен, мұсылмандығымыздың айғағы Аллаһ алдындағы парызымыздың алғашқы өтелуі. Сүндеттеу қазаққа ғана тән дәстүр емес, әлемдегі талай жұрттың ұстанатын әдет-ғұрпы.

Б.з.д. 2500 жылдардан бастап ежелгі Мысыр елінде кең қолданыла бастаған бұл салтты бүгінде Африканың бір қатар елдерімен қоса Австралия, Жаңа Зеландия, Англия қатарлы елдер кең қолданысқа енгізген. Ежелгі египетте сүндет ұл баланың 14 жасқа қараған шағында жасалса, еврейлер бала дүниеге келе салысымен сүндеттеп тастайды екен. Парсылар 3-4 жасында, малайлар 10-13 жас аралығында сүндетке отырғызса, ал қазақтар баласын 5-7 жас аралығында сүндетке отырғызады. Ұлының ержетіп, азамат болғандығын білдіретін бұл салтты халқымыз ешқашан елеусіз қалдырмаған. Дәулеттілері Алты алашқа сауын айтып, ат шаптырып, балуан күрестіріп, дүбірлі той жасаса, бұған шамасы келмегендері ауыл ақсақалдары мен әжелердің басын қосып, ақсарбас сойып батасын алған.

Сүндеттеудің жас мөлшері әр елде әртүрлі қалыптасқанымен оның адам

денсаулығы үшін пайдасы өлшесіз. Өткен ғасырларда бұл салтқа үрке қарап келген Еуропа еркектерінің көбі бүгінгі таңда жаппай сүндеттелуді бастады. Батыс қоғамында түрлі жыныстық ауруларға шалдығушылар саны көбейіп кеткендіктен олар сүндеттеуді гигиеналық тазалықтың басты кепілі ретінде қарауда. Канаданың Торонто қаласында өткен халқаралық конференцияда Американың экс-президенті Билл Клинтон ВИЧ инфекциясының таралуын азайту мақсатымен жұмыр жер бетіндегі еркек кіндікті атаулыны сүндеттелуге үндеді. БҰҰ-ның мәліметіне сенсек, әлемде мұсылман еркектерден тыс 665 миллион ер адам сүндетке отырғызылған.

Сүндеттеу тәсілі әр мемлекетте әртүрлі жүзеге асқанымен, қазақ даласында ертеден қолданылып келе жатқан өткір ұстараны пайдалану бүгінге дейін жалғасып отыр. Ал арғы бабаларымыз кесіп алынатын терінің біраз жерін ағаш кернемен қысып, өткір қамыс қияғымен кесіп тастайтын болған. Жараның орынына күл сеуіп, кесе төңкерген. Өйткені ағаштар мен өсімдіктердің күлі бала жарасына пайдалы көрінеді. Ал қазіргі медицина бала туыла салып сүндеттелсе ең пайдалы дегенді айтады. Бірақ, баланы туыла салып сүндетке отырғызу оның денсаулығына кері әсер етуі мүмкін. Өйткені өмірге енді келген нәрестенің денінің саулығы әлі толық айқындалып болмайтындықтан сүндеттеу кезінде лазер нұры мен электр құрылғыларын пайдалану

немесе новокаин арқылы жансыздандырып сүндеттеу нәрестенің ми клеткаларын зақымдауы мүмкін. Сондықтан нәресте туыла салып сүндеттеу тым асығыстық. Өйткені бұл кезде мүше толық жетілмейтіндіктен кесіп алынатын теріні дұрыс мөлшерлеуде қиынға соғады.

Зерттеулерге қарағанда сүндеттелмегендердің жыныстық жұқпалы ауруларды жұқтыру қаупі сүндеттелгендерге қарағанда сегіз есе жоғары, ал ері сүндеттелмеген әйелдер арасында жатыр мойнының қатерлі ісігіне шалдығу қаупі алты есе жоғары болған. Сонымен қатар сүндетке отырғызылмаған адам СПИД вирусын тез жұқтырып, жыныстық қатерлі ісікке оңай шалдығатын көрінеді. Австриялық зерттеуші ғалымдар СПИД ке шалдыққан ер кісілердің басым көпшілігінің сүндеттелмегендер екендігін дәлелдеді. Гигиеналық тұрғыдан бактериялогиялық, стафилокок (іріңді микроб), гонорей (жыныстық жіңішке ауруы) микробтарын жұқтырып алмау үшін сүндет жасату өте қажет. Бұдан сырт, смегмалардың (қорғаушы ақ түйіршектер) қабынып, жараға айналмауында көп пайдалы. Сүндет фимоз (жыныс үрпісінің жиырылып ашылмай қалуы), парафимоз, баланит, баланопостит кеселдерінің алдын алады. Сексопатологтар да сүндеттелудің қажеттілігін мойындап отыр.

Мамырбек ТӨКЕШ

Жалбыз

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

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

Ем болатын аурулары:

* Ыстықтан болған тұмауға жалбызды суға қайнатып ішеді.

* Белгілі себептерден ішкі ағзалардың ыстығы көтеріліп, көз қызарып ісінгенде, ерінге ұшық шыққанда жалбыздың 10 грамын суға қайнатып, күніне екі рет ішеді.

* Жас балаларға қызылша шығып, денесі қызғанда, жұтқыншағы ісінгенде, дауысы қарлыққанда 3-4 грамм жалбызды қайнатып, суына аздап қант қосып ішкізеді.

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

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

* Мұрыннан қан тоқтамағанда, жас жалбызды жаншып, суын шығарып, мұрынға тамызады. Егер кепкен жалбыз болса, аздап суға қайнатып, суына мақтаны шылап, мұрынға тығады.

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

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



Жабайы долана

Долана – жапырақ төгетін кішілеу бұта тектес өсімдік. Биіктігі екі метрден асады. Бұтақтарында ұзын тікендері бар. Жапырақтары сопақ, дөңгелек тәрізді үй айрықты болып кезектесіп орналасады, жиегінде ара тістері бар. Қалқанша гүл шоғыры басында өседі. Гүлі ақ түсті немесе солғын қызыл түсті, жидек жемісі ашық қызыл түсті болады. Долана үстірт жерде, тау аңғарында, қалың бұта арасында,

Дәрі — ше

Жолжелкен

Жолжелен – «Бақа жапырақ» деп те аталады. Биіктігі 10-15 сантиметр. Ұзын жапырағы сабақ түбіне орналасқан. Жапырақ алақаны сопақтау, бүтін жиекті, оң беті жасыл, сырт беті күлгін жасыл түсті болады. Кішкене гүл жай масақ формалы, қауашақ жемісі жарық қақпақты, тұқымы сопақтау қара қоңыр түсті келеді. Бұл шөп жол бойында, арық жағаларында өседі.

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

Ем болатын аурулары:

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

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

* Несеп жолының және қуықтың қабынуына 9 грамм жолжелкен тұқымын, 15 грамм тікенді ұшқат гүлін, 9 грамм жүрек жапырақты, 6 грамм қызыл мияны



суға қайнатып ішеді.

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

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

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

өзен жағасына шығады. Тянь-шань тауларында кездеседі.

Жинау және өңдеу. Долананың жемісін, жапырағын, тамырын, гүлін дәріге пайдаланады. Жемісін күзде піскен кезде жинап алып кептіреді. Одан кейін қуырып, солғын сары түсті болғанда пайдаланады. Жапырағын күзде жинап алып, кептіріп сақтайды. Гүл ашқан кезде гүлін жинап алып, көлеңкеде кептіріп, дәрі жасайды. Долана — қышқыл дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

1. Асқорыту қызметі бұзылғанда, қуырылған долана, қуырылған арпа өркені, мандарин қабығынан 9

грамнан суға қайнатып ішу қажет.

2. Іш өткенде долана мен қара шекерден 30 грамнан суға қайнатып, күніне екі рет ішеді.

3. Босанғаннан кейінгі іш ауырғанға 60 грамм қуырылған долананы, 3 грамм мақсарыны, 9 грамм бедианды суға қайнатып, күніне екі рет ішеді.

4. Шай орнына тиісті мөлшерде долана гүлін ішсе, қан қысымын төмендетеді.

5. Долана — таспа құртты түсіру үшін де қолданылады. Бір килограмм долананы (кепкенінен 500 грамм) тұқымынан тазартып, түскі сағат 15:00 тен бастап, кешкі сағат 22:00 ге дейін жеп бітіру қажет.

Кешкі тамақты жемеу керек. Сол күні таңертең 60 грамм жаңғақты суға қайнатып, қоса әзірлеп қойса, сағат 22:00 де бір шынысын ішіп, төсекте жатып демалу қажет.

Егер үлкен дәрет келетіндей болғанда, бір мезет кешіктіріп отырған жөн. Өйтпегенде түгел түспейді. Егер қысты күні болса, жылы суға үлкен дәретке отырған дұрыс. Өйткені құрт суыққа жиырылып, түгел түспей қалуы мүмкін.

Пайдалану мөлшері: Жапырағы мен гүл тиісті мөлшерде алынады. Жемістің құрамында С дәрумені, алма қышқылы, қант бар. Тамырынан 30-60 грамм.

Жемісін шығады...

Қарамық

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

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

Ем болатын аурулары:

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

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

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



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

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

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

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

Ескерту: жүкті әйелдерге мұндай дәріні қолдануға болмайды.

Жауқазын

Жауқазын – ұсақ шөп тектес өсімдік. Көктемде ерте шығады. Биіктігі 5-30 сантиметр. Шар формалы. Жер асты сабағының сыртында қоңыр түсті перде тектес қабыршақтары бар. Жер үсті сабағы тік, бұтақсыз болады. 2-3 жапырағы сабақтың түп жағында өседі. Жіңішке ұзын таспа тәрізді түзу жүйелі, бүтін жиекті жапырақ түбі созылмалы болады. Қауашақ жемісі ұзын, дөңгелек формалы, үш қырлы келеді. Тау беткейлері мен егістіктің араларына өсіп шығады.

Ем болатын аурулары:

Асқынған шиқанға, лимфа туберкулезіне және дененің сарғаюына қолданылады.

1. Тамақ бездері қабынғанда, 15 грамм жауқазынды қайнатып ішеді.

2. Ісік пайда болғанда, жауқазынды жаншып, шыққан нiлiн жараға жағады.

Пайдалану мөлшері: 3-6 грамнан аспауы керек. Құрамында спирт, крахмал бар. Жауқазынның азырақ уы болады. Сондықтан пайдаланғанда абай болған жөн. Уланудың белгісі — жүрек айнып құсады, дене қызады, тамаққа тәбет тартпайды. Мұндай жағдайларда дәрі ішуді тоқтатқан жөн.

«Құдай, қол-аяғыңа қуат берсін!» Үлкен кісілер кішілерге айтар алғысын осындай жылы сөзбен жеткізіп жатады. Әжелерімізден естіп өскен бұл алғысқа бала күнімізде мән бермейтінбіз. Ойлап қарасаң, расында да бұл батаның астарында үлкен тілек жатыр екен. Салдану – аты айтып тұрғандай, дененің бір немесе бірнеше бөлігіндегі қозғалыстың бұзылып, жанысыздануы. Бұл көп жағдайда ми қантамырларының жарылып, миға қан кету арқылы пайда болады. Сондықтан салдану жүйке жүйесі ауруларына тікелей қатысты. Ал қозғалыстың жартылай жоғалуын шала салдану (парез) деп атайды.



САЛДАНУ. КҮДІК пен ҮМІТ

Салданудың пайда болу себептері:

Салдану бір ғана себептен пайда болмайды. Өйткені жүйке жүйесінің кез келген ақауы қозғалыс қызметінің бұзылуына әкеліп соғады. Салданудың бір себебіне жарақаттар, склероз, инфекциялар, улану, дұрыс тамақтанбау, тамыр бұзылыстары, қатерлі ісіктер, туа біткен және тұқым қуалайтын факторлар жатады. Және бұл ауру көбінесе сифилис, туберкулез, полиомиелит, энцефалит, менингит сияқты жұқпалы аурулар кезінде де пайда болады. Сондай-ақ орталық жүйке жүйесінің туа біткен, тұқым қуалайтын және дегенеративті аурулары да, көбінесе, қозғалыстың бұзылуына алып келеді. Ал балалардың церебральді салдануына көбіне туыт кезіндегі жарақаттар ықпал ететін көрінеді. Себебі белгісіз бірқатар аурулар қозғалыс бұзылысының әртүрлі сатысына бөлінеді. Сонымен қатар, әртүрлі жарақаттар кезіндегі қозғалыс мүшелерін зақымдайтын

Ем түрлері:

Бұрынғы кезде салданғандардың тұрып кететіндігіне күмән келтірушілер көп болған. Алайда, қазір ми қантамырларының жарылуынан пайда болған ауруды емдеу жап-жақсы нәтиже беріп жатыр. Аурудың пайда болу себебі, ми қантамырларының ауруларымен байланысты. «Жасай» медициналық орталығында салдану дертін шығыс-тибет медицинасы негізінде емдеу тәсілі қолға алынған. Мұнда дене мүшелері салданып, жанысызданып қалған науқастарға ине терапиясы жүргізіледі. Яғни, адамның жансыз нүктелеріне алтын ине қою арқылы ем-дом жасалынады. Қол-аяғы қимылсыз қалған науқастардан ең алдымен ауруының себебі сұралады. Содан кейін барып, ине қойып тітіркендіріп, жабылып қалған жан жүйелеріне әсер етуге болады. Сонымен қатар, ине терапиясына қосымша Тибеттің шөп дәрілері беріледі. Ине қойылатын негізгі нүктелер мыналар:

Е-36. Цзу- сань- ли.
 Р-6. Сань- инь- цзяо.
 F-13. Чжан- мэнь.
 GI-11. Цюй- чи.
 Т-20. Бай-хуэй.
 С-7. Шэнь- мэнь.
 МС-6. Нэй- гуань.
 МС-7. Да- лин.
 V-15. Синь- шу.
 V-25. Да- ган- шу.
 VB-20. Фэн- ги.
 VB. Цзянь- цзин.
 J-14. Цзюй- цюэ.
 J-17. Тань- чжун.
 Т-14. Да- чжуй.
 Т-24. Шэнь- тинь.

РС-57. Цзюй- цзюэ- шу.
 PN-62. Ло- лин- у.
 GI-9. Шань-лянь.
 GI-10. Шоу- сань-ли.
 GI-19. Хэ-ляо.
 Е-3. Цзюй-ляо.
 Е-31. Би-гуань.
 Е-38. Тяо-хоу.
 RP-11. Цзи-нэнь.
 С-3. Шао-хай.
 С-5. Тун-ли.
 IG-11. Тянь-цзун.
 V-4. Цюй-га.
 V-30. Бай-хуань-шу.
 V-60. Кунь-лунь.

Қартаймаған көңілге көрік сыйлаған

сынықтар да салдануға алып келуі мүмкін. Көп жағдайларда салдану адамның психикасына әсер етіп, оларға дәрігердің көмегі қажет болады.

Дәрігерлер салдануды екіге бөліп қарастырады. Орталық жүйке жүйесінің (бас пен жұлын) және перифериялық жүйке жүйесінің зақымдануынан пайда болған салданулар. Біріншісі церебральді және жұлын салдануы деп екіге бөлінеді. Церебральді салданудың шығу тегі қыртыстық, қыртысастылық, қаптамалық болуы мүмкін. Жұлынды типті салданудың себептеріне орталық және перифериялық қозғалыс нейрондарын зақымдайтын аурулар жатады. Перифериялық салдану жүйке және бұлшық еттер зақымдалғанда пайда болады.

Аурудың негізгі белгілері:

Орталық жүйке жүйелері зақымдалғанда толық салдану, ал перифериялық жүйке жүйелері зақымдалғанда — әлсіз салдану пайда болады. Психикалық салдану кезінде екеуі де болуы мүмкін. Салдану кезінде сезімталдық мүлде жоғалады. Орталық салдануда жеке буындары ғана емес, ағзаның қозғалыс жүйесінің қызметі түгелдей бұзылады. Салданған бұлшық еттер тартылып қалады, бірақ семіп қалуға әкелмейді. Яғни емдеуге болады деген сөз. Аяқ-қолы әрекетке келмейді. Аяқ-қолдарының серпінділік қызметі де нашарлайды. Сондай-ақ отырып-жүру, тамақ ішу, киім кию секілді тұрмыстық әрекеттерінен де айырылады. Кейбір аурулардың көзі, ауызы бір жаққа қарай қисайып, тілі күрмеліп, сөзі ұғылмай, жұтынуы қиындайды. Түкірігін де жұта алмай, аузынан сілекейі ағады. Үлкен-кіші дәреттерін байқамай қалатын жағдайға жетеді. Әсіресе салданған дене бөліктеріндегі нервтердің сезу қабілеті жоғалады.

**Бибігүл ТҮРСІНӘЛІҚЫЗЫ,
Айгүл ОҢДАСЫНҚЫЗЫ,
Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ**
*«Жас-Ай» медицина
орталығының ғылыми
материалдарынан*

Алпыс жастан асқанға дейін мен жора-жолдас, тума-туыс, балашағамның арасында «Баян сұлу» атанып келген едім. Алайда өткен жылғы қоңыр күздің келуімен бірге менің көрікті келбетімнің де көркі кетті. 64 жыл бойы арнасында қалыпты ағып келген қан тарауларым қас қағым сәтте шырмауықтай шиырылып, ұйып қалды. Дәлірек айтсам, 2008 жылы 29 қыркүйек күні мен ұйқыдан оң жақ бетім салданып, жансызданып тұрдым. Бетім бір жаққа қарай қисайып қалыпты. Дәл сол сәтте менің жұдырықтай жүрегім мұңға толды. Өйткені ұзақ жылдық бейнетті еңбегімнің зейнетін енді көремін бе деген шағымда бұндай дертке тап болам деп кім ойлаған? Осыдан кейін-ақ бір жақ бетім жиырылып, жағым жөнді ашылмай қалды. Көз, қабақ бұлшық еттерім ағаштай болып қатып, иіс сезу қабілетім жоғалды. Құлағым шаншып ауырып, есту қабілетім де төмендеді. Тіпті тамақ іше алмайтындай күй кештім. Бетім жансызданған сол күні ұлым мен келінім мені «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығына алып келді. Мұнда кезек те күткен жоқпыз. Бәрі рет-ретімен атқарылып жатқан жұмыстар екен. Дәрігерлер мен медбикелердің ыстық ықыластарын көріп, еріксіз еміреніп, іштей разы болдым. Бас дәрігердің өзі Жасан Зекейұлы кішіпейіл, ізетті, мәдениетті, ұлық

кісі екен, ілтипат танытып, дереу тамырымды ұстап, қан қысымының көтерілуінен болған «оң жақ беттің неврологиясы» деп диагноз қойды. Дәрігердің айтуынша, мидың әрекет ету бөлігінде қан ұйыған. Шығыс-тибет медицинасы бойынша бұл ауру көбіне шаршағаннан, иммундық жүйенің әлсіреуінен, өзге аурулармен күресуге дене қуаты азайғанынан, сондай-ақ, жел-құздың әсерінен де пайда болады екен. Мен осы медицина орталығында бес курс ем алып, ине қабылдап, Тибеттің табиғи емдік шөптерін іштім. Дәрігер менің көп балалы ана және зейнеткер екендігімді ескеріп, маған жеңілдетілген ем алуға мүмкіндік жасады. Ең алдымен Алланың, одан кейін Жасан баламның арқасында ауруымнан айығып, келбетім қалпына келіп, бетіме жан кірді. Кейде өзімді бұрынғыдан да ажарлана түскендей сезінемін. Аллаһ осы сезімнен ешқашан айырмасын! Көзіме күлкі, жүрегіме гүл сыйлаған Жасан балама және оған жәрдемші болып жүрген абзал жандарға аналық ақ пейіліммен алғыс білдіремін. Өрқашан аға буынның ақ батасын алып, көгеріп-көктеп, өсіп-өне беріңдер!

Баян АППАСОВА,
зейнеткер

Алматы облысы
Жамбыл ауданы
Шиен ауылы



ГЕМОРРОЙ

Ел арасында мынадай бір қызық тәмсіл бар: «Аурудың ең жақсысы – қышыма, қасыған сайын жаның кіреді. Ең жаманы – геморрой, не өзін көре алмайсың, не басқаларға көрсете алмайсың».

Геморрой – күрделі аурулардың бірі. Егер, тік ішектің аузы күйдіріп ауыртса, дуылдап қышып шыдатпаса, үлкен дәретке отырғанда ашық қызыл түсті қан тамшыласа геморрой ауруы пайда болды деген сөз. Осы күні геморриальдық көк тамырлардың яғни көтенішек көк тамырларының канталаған түйіндер түзіп, кеселді түрде кеңуін біз геморрой деп атап жүрміз. Гемморрой сыртқы және ішкі болып екіге бөлінеді. Сыртқы геморрой сыртқы түйнектердің ішектің аузын қысып тұрған бұлшық еттердің етек тұсындағы көк тамырдың зақымдануы салдарынан туындайды. Сондықтан оны байқау қиын емес.

Ішкі түйнектер керісінше тік ішекті қысып тұрған бұлшық еттің үстіңгі тұсындағы көктамырдың зақымдануы себепті пайда болады. Ішектің ішкі жағында тұрғандықтан олар көзге көрінбейді.

«Анатомиялық тұрғыдан алғанда бұл екі түйнектің бір-бірінен айырмасы жоқ. Ішкі түйнек те, сыртқы түйнек те көкшіл-қызылт түсті, үстінен саусақпен басқанда былқылдап тұрады. Сырттағы түйнек көбіне ішкі түйнекпен бірге пайда болады. Ал ішкі түйнек өз алдына бөлек те түзіле береді», – дейді біздің мамандар.

Геморрой ауруы көбінесе мынадай себептерден туындайды:

Біріншіден, тік ішектің яғни көтенішектің аса көп тараған бұл сырқатына көбінесе көк тамыр қабырғасының жүре келе пайда болған өзгерістері, қан тамыры құрылымының әлсіздігі себеп болады. Екіншіден, іштің созылмалы қатуының, бір орында тапжылмай отыратын жұмыстың салдарынан, үшіншіден, ащы тамақты көп тұтыну мен тоя тамақтанудың әсерінен болса, төртіншіден, арақшарапқа қатты әуестік осы ауруға оңай шалдықтырады екен.

Геморройдың мынадай белгілері бар:

Аурған адам дәретке отырған кезде қатты қиналады. Көтенішек түйіні кеселі асқынған кезде тік ішектен қан кетеді. Дегенмен, геморрой зардабы тек қан кетумен шектелмейді. Емделмеген жағдайда көтенішек түйіндері қабынып, ол қан тамырлары қабынуына алып келеді. Мұндай кезде көтенішектегі түйіндер ісініп, қатайып, қатты ауырады, қайта-қайта дәретке отырғың келгендей алдамшы сезім пайда болады. Дәретке отырған кезінде ауырсыну сезімі бұрынғыдан бетер күшейеді, кейде тіпті дене қызуы да көтеріліп кетеді.

Асқыну екі бағытта дамиды. Оның алғашқысында көтенішектегі түйіндер біресе

қабынып, ісініп, біресе басылып, ақыры іші қанды іріңге толып, кейін ол жарылып, орнын тесік немесе тілік түрдегі жарақат басады. Бұл жарақаттың ауруы бұрынғы түйіннен гөрі жанға батып, азапқа салады.

Геморройдың асқынуының екінші түрі қаназдық сырқатын тудырады. Қан кетуі салдарынан тәндегі темір элементі азаяды. Тағы бір айта кететін жәйт – көтенішектің ішкі жағындағы түйіндердің асқынуы оның аузындағы шырышты қабаттың сыпырылып түсуіне, түйіндер орнының құрысып, жиырылуына әкеліп соғады. Мұның аяғы көп қан кетуге ұласады.

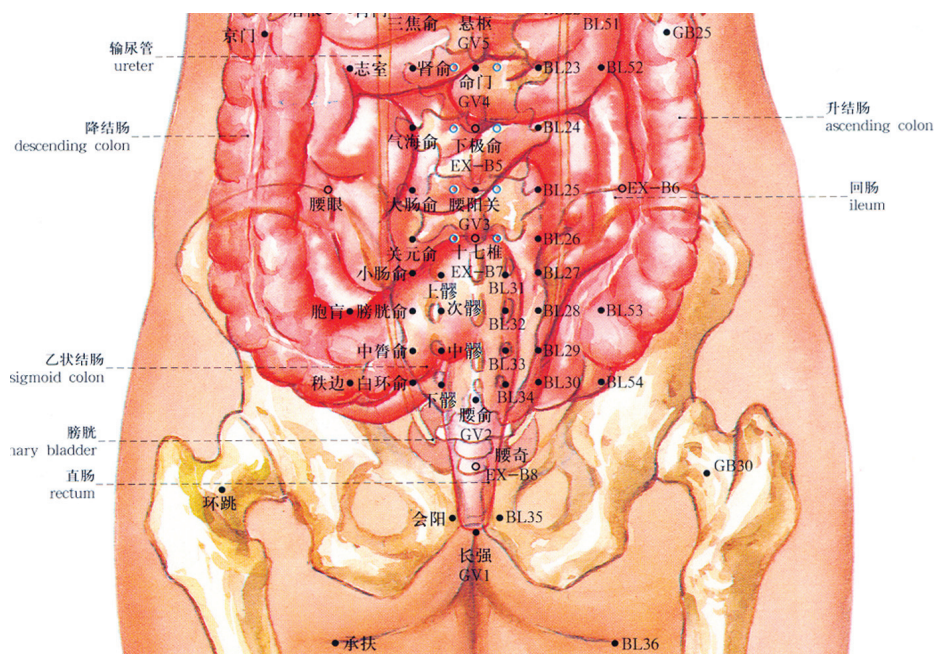
Сондай-ақ ішкі жағындағы түйіндер көтенішектің аузынан сыртқа шығып, бұлтиып тұрады. Бұл көтенішек аузын зақымға ұшыратады.

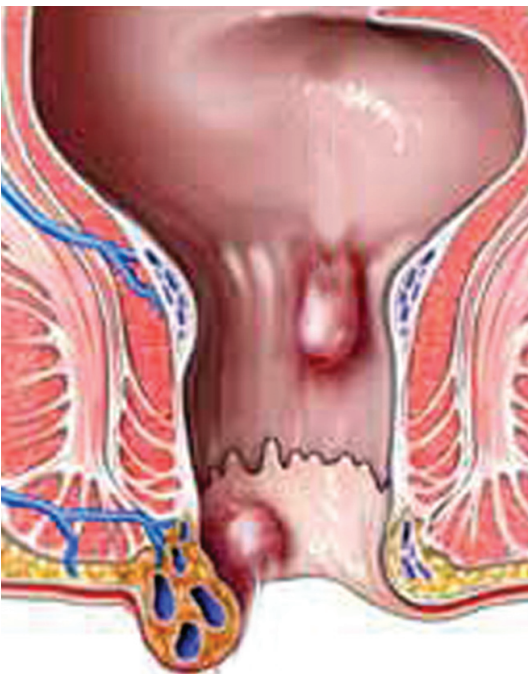
Геморрой ауруына қандай ем түрлерін жасаған абзал?

Біздің орталықта геморройдың I-II дәрежесі отасыз жазылады. Кейбір жаңадан басталғандардың алдын алу үшін де біздің әдіс пайдаланылады. Негізгі емдеу қағидамыз: дененің қарсылық қуатын күшейтетіп, бойдағы ыстық жел қызуын шығарып, жиналып қалған қан түйіншелерін жоғалту.

Емдеу нүктелері

Шаң-тень шың-сяань яң-юань ху-юань шың-су чюй-чу Хэ-гу Цюй-чи Цзу-сан-ли Да-ду Сомь-цнь-цзяо	Сю-хай-сан Цзянь-ши Ян-мен-цюань Чае-цян Яо-шу Мин-мэнь Бай-хуэй Чае-фэн Чжу-чжан Ся-чжуй
--	--





Яғни төмендегі бірнеше түрлі тәртіп бойынша жүру керектігін ескертеді. Дәретке жүйелі түрде отырып, нәжісті іште сақтамай, ішекті босатып тұру шарт. Алкогольден, кофеден тиылып, ащы тағамды жемеуге тырысу керек. Дәрет жүрмей, іш қатқан кезде іш жүргізетін дәрі-дәрмек ішуге болмайды. Өйткені олар ішекті қабынуға ұшыратуы мүмкін. Оның орнына аздап парафин майын ұрттап жіберіңіз. Ұзақ іш қатудың алдын алып емделу керек.

Криотерапия немесе криохирургия сырқатты емдеудің негізгі түрлеріне жатады. Ол — көтенішектегі түйіндерді суықпен тоңазытып алып тастау. Бұл мақсатқа сұйытылған азот, өте салқын температурадағы басқа да газдар қолданылады. Криохирургияның ең үлкен ерекшелігі ауыртпай, жанға тимей жасалады әрі ауруханаға жатуды қажет етпейді. Бірақ түйіндер ота жасала салғандай кетіп қалады. Олар 5-6 күннен кейін қызарып, ісінеді, сөйтіп екі аптаның ішінде ғана біржола кетеді.

Геморрой ауруы тым қорқынышты емес, бірақ, сақтанбаса күрделі ауруға апарып соғады. Ең жақсысы ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздегеніміз абзал.

**Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ,
Бектұрған ЛАҚАДЫЛ**

Соқырішек – аппендикстің, іштің оң жақ төменгі бөлігінде тоқ ішекке жанаса, жалғаса біткен ұзындығы саусақтай қалташаның қабынуынан пайда болатын ауру. Қабынған аппендикс жарылып, көк еттің тоқ ішек – талаурауына соқтыруы мүмкін. Іш құрылысының (көк еттің) талаурауы – ішек қуысына қауіпті инфекция түсіретін қатты асқынған ауру. Ол аппендикстің немесе ішектің басқа бөлігінің жарылуынан пайда болады.



Соқыр ішектің белгілері

Соқырішек ауруының белгілері

- Басты белгісі — іштің үздіксіз ауруы;
- Ауру көбінесе кіндік түбінен басталып, содан соң іле оң жақ төменгі бөлікке ауысады;
- Адамның асқа тәбеті азайып, жүрегі айниды, құсады, үлкен дәреті жүрмейді, аздап қызуы көтеріледі.

Ауруды қалай анықтауға болады?

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

Егер де қолды жіберіп қалған кезде іштің оқыс қатты ауырғаны сезілсе, онда мұның соқырішек немесе талаурау болуы әбден ықтимал. Егер де осы қимылдан оқыс қатты ауырғандық белгісі сезілмесе, онда осы тәсілді оң жақ шаптың аумағына

да қолданып көріңіз. Өршіп үдеп ауырған талаурауда сырқаттың іші тақтайдай қатты болады да, ол ішіне таман қолды сәл жанастырғанның өзінде қатты ауырсынады. Оның өміріне енді қатер төніп тұрғаны айдан анық.

Егер аурудың соқырішек немесе талаурау екендігіне көз жеткізгендей болсаңыз онда:

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

Медицина мамандарының кеңесімен әзірлеген Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

Ас қадірін білеміз бе?



ТАУЫҚ ЕТІ

Тауық еті көкбауыр және асқазанды қуаттандырады. Жел-құзды кетіріп, бүйректі жақсартады. Әйелдер босанғаннан кейін тауық сорпасын ішсе әлденеді.

БҰРШАҚ КӨЖЕ

Бұршақтың түрі өте көп. Соның ішінде жасыл бұршақтан жасалған көже ыстықты басып, уытты қайтарып, бауырды жақсартады. Шөлді басып, сусын болудан тыс жағымды дәрілік тағамдардың бірі болып есептеледі. Бұршақ көжесіне қызыл бұрыш қосса, көкбауыр қызметін ретке келтіреді, сондай-ақ, оның несепті жүргізу, залалсыздандыру рөлі бар. Сондықтан жаздың ыстық күндері бұршақ көжесін ішу денсаулыққа пайдалы.



ҚИЯР СУЫ

Адам денесінде С дәрумені тапшы болғанда сулы ісік пайда болады. Қияр суы осы сулы ісікке ерекше шипалы. Жүрек ауруы, жоғары қан қысымы, бүйрек ауруы бар адамдар қияр суын үнемі ішсе денсаулығының жақсаруына пайдасы бар. Сонымен қатар терінің сулық құрамын толықтырып, бетті ағартуға да қияр суын қолдануға болады.

ШАБДАЛЫ

Қанды нәрлендіреді және қан толтырады. Жалпырағының шырынын ішсе іштегі құртты өлтіреді. Шабдалыны тамақтан бұрын аш қарынға жесе тамаққа тәбетті арттырады. Ол асқазанында ыстығы бар адамдар үшін де пайдалы.

Бұл жемісті ащы нәрселермен араластырып жемеген дұрыс. Шабдалыны жегеннен кейін суық су ішуге болмайды.



ТАҢҚУРАЙ СУСЫНЫ

Таңқурай сусынының қан толтыру, қан қысымын төмендету, ыстықты қайтаруға пайдасы бар. Қызылшамен ауырған балаларға таңқурай тамырын қайнатып ішкізуге болады.



ҚАУЫН

Адамды семіртеді. Несеп жолын ашып, денедегі жабысқақ сұйықтықтар мен уды, сондай-ақ, бүйрек пен қуықтағы тасты айдап шығу рөлі бар.

АНАР

Анар – тәтті және ащы болып екіге бөлінеді. Тәтті анар көкіректі босатып, жөтелге ем болады. Ащы анар жүрекке пайдалы. Адамның кеуде, көкірек бөлімі ауырғанда анар шырынымен арпа талқанын араластырып жесе, қақырықты түсіріп, бөгетті ашады. Сондай-ақ анар қан толтыру қасиетіне ие.



Ажарландыру

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

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

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

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

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

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

■ Алма қабығымен немесе қарбыз шапағымен әр күні бетті сүртсе, бет нәрленіп ағарады.

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

■ Қоян қанын ыстықтай бетке жақса, қара дақты жоғалтады.

■ Қырғауылдың саңғырығын бетке жақса әртүрлі дақтарды жоғалтады.

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

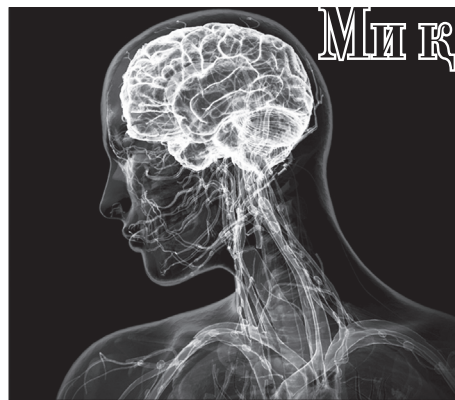
Мінез-құлықты жақсы сақтау

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

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

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

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



Ми қызметін жақсарту

катып қалуына немқұрайлы қарауға болмайды.

■ Таңертеңгі астың қоректігі мол, сапасы жақсы болу керек. Таңертеңгі аста белок құрамы жоғары тағамдарды жейтін балалардың ойлау қабілеті жақсарайды.

■ Балалардың ұйқысы шала болмай қанып ұйықтауы қажет. Бастауыш мектеп оқушылары әр күні 10 сағат, орта мектеп оқушылары 8-9 сағат ұйықтағаны жөн. Егер балалардың ұйқысы қанбаса, олардың зейін шоғырландыруына кері әсерін тигізеді.

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

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

Шаштың көріктілігін сақтау

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

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

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

■ Басты тұзды сумен жуса, шаш түсуінің алдын алады.

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

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

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

■ Аю майымен басты майласа шашті өсіреді.



Адам денесіндегі қан айналысты ретке келтіріп, қанды бүкіл денеге таратушы – жүрек. Егер жүрек қағысы бір секунд үзілсе, қан айналысы да тоқтап адам жан үзеді. Жүректі оң-сол деп екі бөлікке, әр бөлікті жоғары-төмен екі қабатқа айыруға болады. Жоғары қабаты жүрек бөлімшесі, төменгі қабаты жүрек қарыншасы болады. Жүректің оң жақ бөлігі мен сол жақ бөлігі бір-біріне тұтаспайды. Жүрек бүйірі үш қабат мықты еттен құралған.

Жүректің сол жақ қарыншасы жиырылғанда, қан қысым арқылы бүкіл денеге таралып, денедегі жасушалар мен тіндерді қоректікпен және оттегімен қамтамасыз етеді. Қан жүректің оң жақ бөлімшесі арқылы оң жақ қарыншасына барып құяды, оң жақ қарыншаның жиырылуымен қан өкпеге барады да жаңа оттегі (ауа) сол жақ жүрек бөлімшесіне өтіп, сол жақ жүрек қарыншаға барады. Жүрек қарыншасы мен бөлімшесі аралығында немесе қантамырларға жалғасқан жерлерінде қақпақша болады. Осы қақпақшалардың ритмді ашылып жабылуымен қан кері ақпай бір бағытқа қарай ағады.

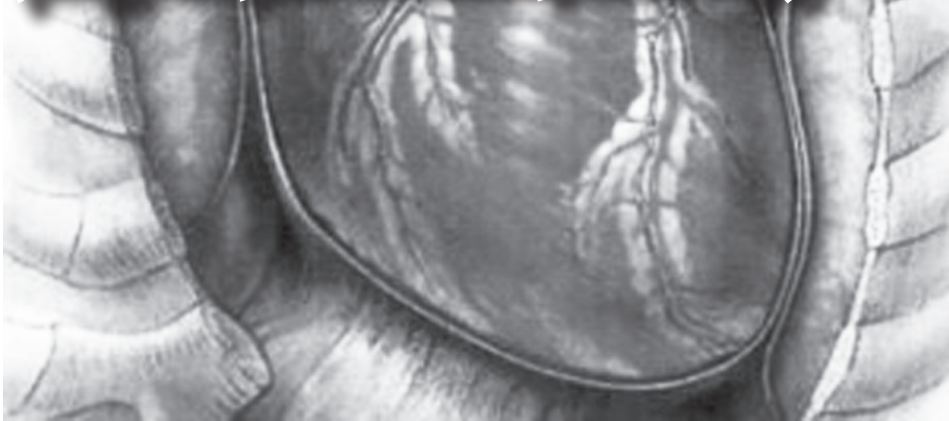
Жүрек бір секундта тоқтамай бүкіл денедегі қан айналысты жүргізіп, неше миллиард клетканы азықтандырса, бір жағынан зиянды, жарақсыз заттарды кері қайтқан қан ағысы арқылы денемізден шығарып тастайды.

Денсаулығы жақсы ересек адамның жүрегі минутына 75 рет соғады. Әр бір рет соққанда 70 миллилитр қанды денеге таратып, бір күнде 7 миллион миллилитр қанды ығыстырып денеге таратады екен. 60 жасқа келгенде бір адамның жүрегі өмірінде 175 мың тонна қанды денеде тоқтаусыз айналдыратын болса керек. Осы қанды ұзындығы 1000 метр, кеңдігі 70 метр, тереңдігі 2.5 метр келетін тоспаға құйсақ бір көлшік жасауға болар еді.

Жүрегімізде және бір «автоматты меңгеру құрылғысы» бар. Ол үлкен мидың бір тұтас жетекшілігінде жүректің соғуына бұйрық жеткізіп отырады. Жүрегіміздің бір реткі соғуына шамамен 0.8 секунд кетеді. Осы өте қысқа ғана уақытта жүректік жиырылу мезгілі оның 0.3-0.4 секундын ұстаса, оның ішінде жүрек бөлімшесінің жиырылуы 0.1 секунд, жүрек қарыншасының жиырылуы 0.3 секунд ұстайды. Қалғаны жүректің босауы мен демалу уақыты болады. Жүректе осындай еңбек пен демалыстың бірлестірген қызмет тәртібі болғандықтан ол адам көз жұмғанша бір сарынмен өзінің қызметін тоқтаусыз атқара береді.

Өкінішке орай қазіргі кезде қалыпты жүрек әрекетінің бұзылуы адамдар арасында жиі кезіге бастады. Жүрек қағысы ритмінің бұзылуы жүрек ауруына шалдыққандарда, кейде сау адамдар арасында да кезігеді. Жүрек

Жүрек қызметі және жүрек аритмиясы (Жүрек қағысының тездеуі)



Ірі өнеркәсіп орындары мен автокөліктерден шыққан улы түтін, жарақсыз газдар ауаны ластап, өкпе, тыныс жолы ауруларын туғызып қана қоймай, жүректің қалыпты қызметіне де кері әсерін тигізіп отыр. Адамдардың күнделікті азықтану дағдысының өзгеруіне байланысты ет, жұмыртқа өнімдеріне деген сұраныс артып, құрамында холестерин мол тағамдарды көп тұтынудың салдарынан жүрек тәж артерия ауруы, ми қан тамыры тығындалу, қан майы жоғарлау, жүрек аритмиясы сияқты аурулар саны да барған сайын артып келеді.

қағысы ритмінің бұзылуы кейбір адамдарда ешқандай қалыпсыз әсер байқалтпайды. Ал кейбір адамдарда қан ағысы динамикасы ауыр дәрежеде тосылып, өлімге душар етуі мүмкін.

Жүрек аритмиясы өте қатерлі дерт емес, тек одан дер кезінде сақтанып, алдын алу маңызды. Сол үшін қажетті дене әрекеттерімен шұғылданып, салауатты өмір салтын ұстануды дағдыға айналдырған дұрыс.

Жүрек аритмиясының клиникалық белгілері

Жүрек ритмі бұзылғанда жүрек қағу, жүрек қобалжу, тамыр тез соғу немесе арқырын соғу, тамыр мен жүрек соғу ритмі біркелкі болмау сияқты белгілер байқалады. Науқас шұғылқимылдағанда, не жәй демалып отырғанда, жүрек қағысының ритмі кенеттен жиілеп, бір нәрседен қорыққандай тез қағатындығын байқайды. Кейбір адамдарда жүрек қағысының тездігі

соншалықты, көкірек сүйегінің артқы жағы солқылдап, тынысы тарылады. Науқастың еріндері, бармақ ұштары көгеріп, әлсіздік пайда болады. Өте қатты соққан жүрек қағысынан науқастың кеудесі қысылғандай белгі береді.

Жүрек аритмиясын анықтау жолдары

Жүрек қағысының тездеуін анықтау үшін жүректі толық тексертіп, жүректің таланшасы мен қарыншасында ешқандай ұлғаю өзгерісі болмаса, тибет медицинасы ол ауруларды емдеуге мүмкіндік береді. Бірақ біз жүрек соғысы қалыпсыздығын басқа жүрек ауруларынан айырып алғанымыз абзал. Қазіргі заманның кардиограммалық аппаратына салып тексеріп, жүрек аритмиясының қаншалықты жиілігі асып тұрғандығын бақылаймыз. Жүрек қағысының қалыпсыздығы байқалғаннан кейін, сол науқастың жүрек ауруының басқа да аурулармен

байланыстылығын анықтауымыз керек.

Зоб – қалқанша без қызметінің қалыпсыздығы. Қалқанша без қызметінің қалыпсыздығынан жүрек қағысының жиілеуі көп кездеседі. Ол ауру адамды қалқанша без қызметінің қалыпсыздығына қатысты қан анализін тапсыртып, жүрек кардиограммасын, эндокринолог маманға тексерту керек.

Астмалық ауруы бар адамдарды алдымен жүрек қағысы ауруына қатысты бар-жоқтығын анықтап алған дұрыс. Созылмалы жүрек бронхы ауруымен және созылмалы астма ауруымен ауыратын науқастардың ауру тарихына қарап диагноз қойылады.

Жүрек аритмиясының түрлері:

1. Жүрек таланшасы, яғни жүректің қарыншасының әсерінен болған жүректің қалыпсыз соғуы.

2. Жүрек қуатының табиғи нашар болғандығынан пайда болатын қалыпсыздық.

3. Ерте шыққан толқын. Бұл жүректі тексеретін кардиограммалық аппаратқа салғанда, толық жетілмеген ерте толқын пайда болады. Бұл жүрек таланшасының алдында пайда болған жүрек қалыпсыздығы.

4. Тәж артериялық жүрек ауруы – жүрек тамырының қысылуынан болған жүрек қалыпсыздығы.

Жүрек қызметі қалыпсыз науқастар қатты ашуланудан, ерекше қуанудан, шаршаудан, қалыптан тыс тоя тамақ жеуден сақтану керек. Өйткені мұндай жағдайлар симпатикалық нервті қоздырып, бүйрек үсті безінің мол сұйықтық шығаруына әкелетіндіктен жүрек соғуы тездеп, қан қысымы көтеріледі. Медицина ғалымдарының зерттеуіне қарағанда қатты ашулану жүрек етінің өлеттенуіне ықпал жасайтын басты фактор екен.

Жүрек аритмиясы бар науқастарға ауарайы өзгерісінің де әсері мол. Сондықтан науқастар жаздың ыстық күндері сусынды мол ішіп тұрғаны дұрыс.

Себебі күннің ысуына байланысты адамдар көп терлейтіндіктен, денедегі су құрамы азайып, қан қоюланып, жабысқақтық дәрежесі артады. Қан ағысы баяулап, ағзадағы ткандардың оттегімен және қоректік заттармен қамтылуы азаяды. Сол себепті кейбір маңызды органдарда қан және оттегі жетіспейді. Сусынды көп ішу денеден сыртқа буланып шыққан судың орнын толтырып, қанды сұйылтып, қан ағысын жақсылап, қан ұйығы пайда болудың алдын алады. Сондықтан әр күні долана, күнгей гүлі және қараөрік, рауағашты бықтырып сусын етіп ішіп тұрса, қан қоюлығын төмендетуге, қан қысымын түсіруге пайдалы.

Сиыр сүті қандағы май құрамды азайтатын жүрекке пайдалы азықтық. Оның құрамында холестериннің баурырда бірігуін шектейтін элементтер көп. Сонымен қатар сиыр сүтінің құрамында кальций мен оротин қышқылы мол болып, кальций жүрек етін қорғайтын басты элемент саналады. Сондықтан жүрек дертіне шалдыққан науқастар күніне жарты литр сүт не айран ішіп тұруды әдетке айналдырғаны дұрыс.

Жүрек аритмиясына шалдыққан науқастар үшін ауа теңшегішті дұрыс пайдалана білу маңызды. Әдетте үй ішілік және сырттағы температура арасындағы айырмашылық 8°C - тан аспау керек. қатты терлеп келіп ауа теңшегіштің алдына тұра қалу жүрек қызметі нашар адамдар үшін қауіпті.

Жүрек қызметі нашар науқастар жүрек қан тамыр дәрілерін ішуді бірден тоқтатпағаны дұрыс. Егер дәрі ішуді бірден тоқтатса, жүрек шаншуы, жүрек аритмиясы оңай қайталап, жүрек етінің өлеттенуіне әкелуі мүмкін. Сонымен қатар тез қимыл жасаудан сақтану керек. Өйткені тез қимыл жасаудан симпатикалық нерв қозып, жүрек қан тамыры жиырылып, жүрек етіне қан аз барып оттегі жетіспей қалады.

Таңғы сағат төрттен тоғызға дейінгі аралық, жүрек қан тамыр ауруларының ең қатерлі мезгілі саналмақ. Себебі осы аралықтарда қан ең жоғары ұю күйінде болып, фибриноген ең жоғары сатыда тұрады да қан ұйығы оңай пайда болады. Басыңызды төсектен көтергенде қан қысымы әдеттегі күйден 20 пайыз жоғарлайды. Сондықтан таңертеңгі уақыт миға оңай қан құйылатын, жүрекке қан жетіспеу, жүрек еті өлеттену, жүрек аритмиясы себебінен кенеттен көз жұму ең көп болатын мезгіл. Сондықтан таңертең жүрек ауруларына қатысты дәрілерді ішу ең пайдалы. Алайда, қанның май құрамын түсіретін дәрілерді кешкі сағат 20:00 - ден соң ішкен дұрыс. Бұл күндіз ішкенге қарағанда әлде қайда жақсы нәтиже береді. Жүрек аритмиясы бар науқастар ауыз қуысының тазалығына көңіл бөлгені жөн. Себебі медицина ғалымдарының зерттеуіне қарағанда жүрек дертіне шалдыққан науқастардың көбінде ұқсамаған дәрежедегі ауыз қуысы ауруы бар екендігі байқалған. Мұның ішінде тіс түбінің қабынуы, тіс түбінің іріңді ісігі ең көп ұшыраған. Ғалымдардың қарауынша, ауыз қуысында қабынуды қоздыратын болымсыз таяқша бактериялар ауру қоздыру барысында ішкі токсин шығарады, осы бактериялар мен токсин қанға өтіп, белгілі дәрежеге жеткенде қанды ұйытып, қан пластинкасында өзгеріс тудырып, қан тамырды тығындайды. Олар қан тамырды тікелей тітіркендіріп, ұсақ артериялар құрысып, қан ағысы тосылып, жүрекке қан және ауа жетіспеу пайда болады. Сондықтан ауыз қуысының тазалығын сақтау өте маңызды. Егер тіс ауруына шалдыққан жағдайларда да дәрігердің көмегіне жүгінген жөн.

Вена Халықаралық университетінің құрметті профессоры, Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫНЫҢ ғылыми материалынан алынды

Емдеу жолдары

Жүрек аритмиясында Ни-гуань, Шан-ши, Шы-нь Шин-шу Джо-ние нүктелеріне ине салу арқылы жүрек қағысын реттеуге болады.

Бұл инелер 1-2 рет салынғанда-ақ, жүрек қағысы ритмі реттеліп, қалпына түседі. Жүрек қағысын қалпына келтіруді көздейтін инелердің салынуының мақсаты – жүректің сигнал қызметін, жүректің қалыпты соғысын жүргізіп тұрған нерв нүктелерін қалпына келтіру. Біз алдымен жүрек амортизмі, жүрек бұлшық етінің қабынуы және жүрек бұлшық етінің солуы, зақымдануы сияқты аурулардың клиникалық белгілерін дұрыс ажырата білгеніміз жөн. Мұндай ауруларды пайда болу себебіне, тарихына қарай саралап емдеген абзал. Жүрек аритмиясының диагнозы дұрыс қойылып, клиникалық белгілері анықталғасын оны кешенді түрде тибет медицинасымен емдеуге мүмкіндігіміз мол. Тибет медицинасы бойынша жүрек аритмиясын мына нүктелерге ине салу арқылы емдеуге болады.

Цзу-цюань
Тун-ли
Инь-си
Шэнь

Тянь-цюань
Нэй
Да-мен
Тунь-сунь

Хэ-гу
Цюй-чи
Цзу-сань-ли
Цзюй-цюе

Тянь-чжун
Синь-шу
Цзень-цзин
Ци-чуань



Дәрігерлік емдеу ғылымы

Ей, перзентім, егер дәрігер болсаң, дәрігерлік емдеу ғылымының тәсілдерін жақсы білгін. Дәрігерлік – ең жақсы, пайдалы ілімнің бірі. Дәрігерлік ғылым негізінен екі саладан тұрады. Бірі – дәрігерлік ғылымның теориясы. Екіншісі – оның қолдану тәжірибесі. Дәрігерлік ғылымның теориясының өзі бірнеше бөлімдерден тұрады. Оларды жетік меңгеруің керек.

Білгенің жақсы: адамның денесінде нендей зат болса, оның жаратылыстағы барлық заттарға қатысы бар. Денедегі заттар негізінен екі топқа бөлінеді:

Бірі – табиғи, екіншісі – жасанды.

Табиғидың өзі үшке бөлінеді: бірі – дененің беріктігі мен тұтастығын қамтамасыз етеді (нерв жүйесі – ақыл-ес. Ақыл-есінен айырмаланған адам құлайды). Екіншісі – дененің қуаттануын қамтамасыз етеді (ол қан арқылы жүзеге асады. Қаны көп аққан адам әлсірейді). Үшіншісі – дененің қимыл-қозғалысын қамтамасыз етеді (ол – дененің жаны. Жансыз дене әрекет-қимыл жасай алмайды). Демек, адамдарда үш қасиет болмаса, ол адам санатында болмайды. Адамның денесінің өзі негізінен заттардан және сезім жүйесінен құралады. Материалдық заттардың негізгісі төртеу. Олар: от, су, топарақ, ауа. Яғни бұлар элементке жақын болады. Бұлардың дені тоғыз түрлі топқа бөлінеді. Оның біреуі – қалың, қалған сегізі – қарама-қайшы. Оның төртеуі қарапайым да, төртеуі күрделі. Бұлардың бәрі де қалыптасқан қарыз алушылар мен сатушылар сияқты бір-бірімен тығыз байланысты жан дүниесі деуге болады.

Дененің қажетіне жаралып, шығытқа шығып тұратын төрт түрлі сұйықтық бар. Олар: Қан, сары өт, қара өт, қақырық. Дененің беріктігі мен тұтастығын қамтамасыз ететіндерді бір нұсқада төртке, бір нұсқада екіге бөледі. Адам жандуниесінің құралаатын негізі – элементтер. Элементтер – салыстырмалы түрде қарағанда адам денесінен алыстау, ал шығарынды қалдықтар – жақын заттар.

Сезім өрнегі үш түрлі болады: біреуі қуат (энергия), екіншісі – әрекет, үшіншісі – рухани сезім. Қуат үш түрге бөлінеді: нәпсілік қуат, хайуани қуат, табиғи қуат. Нәпсілік қуаттың өзі беске бөлінеді: көру, дәмін тату, есту, иіскеу, ұстап тітіркену арқылы сезіну (яғни бес сезім. Бұлар: көз, мұрын, құлақ, аяқ, қол сияқты әрекет-қимыл мүшелері – т.б.). Қуат әрекеті үшке бөлінеді: қиялдау, ойлау, еске сақтау. Хайуани қуат екі түрлі: біріншісі – белсенді, екіншісі – енжарлық қуат.

Табиғи қуат – өндіруші, ұйымдас-тырушы, сіндіруші болып үшке бөлінеді.

Әрекеттік қуат – нәпсілік, хайуани, табиғи болып үшке бөлінеді. Өйткені қуат – әрекеттің бірінші негізі. Әрбір әрекет қуаттың өлшеміне деңгейлес болады.

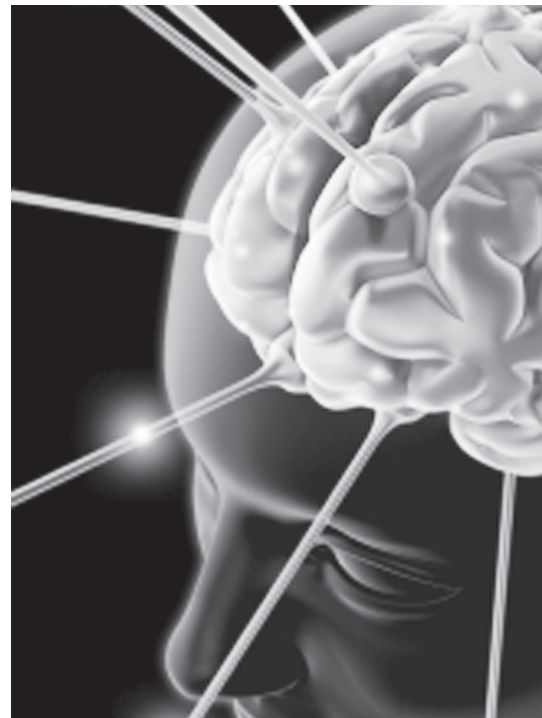
Рухани қуат та үш түрлі: Нәпсілік, хайуани, табиғи. Рух деген қуаттың қызметкері. Сондықтан да рух – әрекет-қуат өлшеміне тең болады.

Дененің біріктігі мен тұтастығы бірнеше жағдайларға байланысты. Мәселен, семіздік денедегі суықтықтың нәтижесі. Қызару қанның, сарғаю запыранның нәтижесі деуге болады. Қан тамырының әрекеті хайуани күшінің нәтижесі. Немесе азаптану – хайуани күштің енжарлық әрекетінің нәтижесі. Рухани пәктік, орта дәрежедегі тәтті сезім – құмарлық қуатының нәтижесі. Данышпандық – сөйлеушінің салмақтылығының нәтижесі.

Дененің бір қалыптан екінші қалыпқа өзгеріп отыруы – шартты себеп деп аталады. Бұл алты түрлі жағдайға байланысты: бірінші – ауа, екінші – тағам, үшінші – әрекет, төртінші – ұйқы мен ұйқысыздық, бесінші – көңіл хошы, алтыншы – денедегі өзгерістерге, қайғы және қасірет сипаттас рухани күйзеліске жатады. Сондықтан да бұларды шартты өзгерістер дейді. Адам бұл өзгерістерден құтыла алмайды. Бұлардың әрбірі адам денесінде түрлі әрекеттерге ие болады. Егер адам осылардың біреуін дұрыс пайдалана алмаса сырқаттанып, кеселденеді. Жаратылыстан тыс болатын кеселдер үшке бөлінеді. Олар: Өзара ұқсас дене мүшелерінің кеселденуі; бір-біріне ұқсамайтын дене мүшелерінің кеселденуі; яғни байланысты болмай қалудың себептері. Өзара ұқсас дене мүшелерінің кеселденуі яғни ысытпа кеселі бес түрге бөлінеді немесе жарақаттану – кеселденуге себеп болады. Бұл кеселдің бес түрі құрғау немесе мөлшерден тыс ылғалдық көбеюінен пайда болады. Бұлардың әр қайсысы төрт түрге бөлінеді. Өзара бір-біріне ұқсамайтын дене мүшелерінің кеселденуі яғни сырқаттану жаратылыстағы пайда болған аурулардың себепі денедегі заттардың белгілі бір өлшем деңгейінде немесе есепті мөлшерде болу-болмауына байланысты. Жаратылыстағы аурулардың немесе кеселдіктердің түріне қарай себебі де болады. Мәселен, қорқу, шошынудан пайда болатын кеселдер жеті түрге бөлінеді. Бұған ашушандық та себеп болады, бұл екі түрлі. Денедегі заттардың белгілі бір өлшемнен асып кетуі салдарынан болатын кесел – үш түрлі. Есепті мөлшерден асып кету себебінен болатын кесел – екі түрлі. Дене мүшелерінің буын-буын болып еруі – төрт түрлі.

Жалпы, кеселдену үш топқа бөлінеді делік. Ол біріне-бірі ұқсас мүшелердің

*Мың жылдар
Кайқаустың «Қабу»*



кеселденуі. Өзара ұқсамайтын мүшелердің кеселденуі, дене мүшелерінің буын-буын болып іруі. Бұл кесел алдыңғы екеуіне де ортақ деуге болады. Бұл кеселдер өзара ұқсас және ұқсас емес дене мүшелерінде де кездесе береді. Өзара ұқсас дене мүшелерінің кеселі – сегіз түрлі. Оның төртеуі қарапайым (жеке), төртеуі күрделі (құрама). Қарапайым төртеуіне жататындар: ыстық, суық, ылғал және құрғақтық.

Күрделі төртеуіне жататындар: Ыстық-ылғал, ыстық-құрғақтық, суық-ылғал, суық-құрғақтық. Өзара ұқсамайтын дене мүшелерінің кеселдері төрт түрлі: Сырт көрініс кеселдері, өлшем кеселдері, жағдай-ахуалға байланысты кесел, әдет-ғұрыпқа байланысты кеселдер жатады.

Сырт көрініс кеселдері төрт түрлі, бұларда дене мүшелерінің формасының өзгеруі, кейбіреуіне зиян келтіру, нерв жүйесінің нашарлауы, мүшелердің жұмсарып осалдауы жатады.

Өлшем кеселдері екі түрлі: біреуі – денедегі заттардың қажетті мөлшерден асып кетуіне байланысты, екіншісі – денедегі бір затқа нұқсан келу нәтижесінде дерт пайда болады.

Мүшелердің ахуал-жағдайына байланысты кеселдерде екі түрлі болады: біреуі – дене мүшелерінің өз орнында болмауы. Екіншісі – басқа мүшелермен қосылып, қабынуынан асқынып, іріңдеп

ШЫНЫҢ ТӘСІЛДЕРІ ТУРАЛЫ

«Жойнауындағы
«Снама» кітабынан



кетуіне байланысты болады. Есепті мөлшерге байланысты кеселдер де екі түрлі. Бұл дерт денедегі заттардың қажетті мөлшерден көбеюі немесе азаю жолымен пайда болады. Буын-буынның ісіп қабынуы өзара ұқсас және ұқсамайтын мөлшерде немесе екеуінде де кездесе беретін жағдай екенін жоғарыда айттық. Кеселдің көзге түсетін сыртқы белгілері үшке бөлінеді: Әрекетке байланысты белгілері; жүрек айнып, құсу белгілері; Сыртқа теуіп көзге көрінетін белгілері.

Әрекетке байланысты белгілер, жүрек айнып құсу белгілері, сыртқа теуіп көзге түсетін белгілердің әр қайсысының өзіне тән үш-үштен түрлері бар.

Білгенің жөн, дәрігерлік ғылым негізінен екі сала дедік. Ол дәрігерлік ғылымның теориясы және тәжірибесі. Саған қолдану амалын баяндадым. Енді теориялық саласын қалай іздену оны табу жолдарын баяндайын.

Шыны ыдыспен науқастың кіші дәретін алдырып, оның түсіне қара. Егер түсі ақ тұнық болмаса, ол адамда қайғы кеселі бар. Егер түсі ақ және тұнық болса, жүйке-сезім кеселдерімен дертті. Егер кіші дәреті күріш реңді болып, онда майда заттар болса асқазанның бұзылуы кеселдері болады. Егер май секілді көрінсе және шишадан бір сызық көрінсе бұл өлімнің жақын екені туралы белгі. Егер запыран түстес болса оның кеселі

ыстпа, запыран кеселі, қан запыранмен қосылаған. Егер кіші дәреттің үсті сары, түбі қара болса денедегі клеткалардың іріңдеп бұзылғаны. Мұндай жағдайда дәрі беру қажетсіз. Егер шишадан кіші дәреттің үсті қара, түбі сары көк түске ұқсаса, кеселдің жазылауы ықтимал. Егер кіші дәреті қызылға бейім қара болса яки қан араласқан болса одан сақтану қажет. Егер түсі қара болып, үстінде қан болса, мұндай кеселдің жанына барма. Егер түсі қара болып, онда кебек сияқты заттар болса, яки үстінде қан болса, ол кеселден үмітінді үзгін. Егер түсі сары болса, онда бір нәрсе жоқ сияқты жарқырай көрінсе немесе қызылға бейім сары болса кеселі қаныңда болды (бұл кеселден қан алсаң тез түзеледі). Егер кіші дәреттің түсі сары болып, онда ақ сызықшалар көрінсе кесел түзеліп кетеді. Егер түсі көкшілдеу ақ болып онда майда ұсақ құрттай заттар көрінсе, бұл жыныс жолдарының кеселі. Кіші дәретті көріп болған соң кеселдің түрлерін байқа. Кеселдің түрі көп. Оның бәрі бірдей болмайды. Бұларды білгеннен соң, кесел тамақтанумен емделсе дәрі-дәрмекті пайдаланба. Егер кесел дәрі-дәрмекпен түзелетін болса домалақталған немесе жәншіліп араластырылған дәрі беруге әдеттенбе. Кесел тыныштық демалу арқылы түзелсе, дәрі-дәрмек беріп әуреленбе. Егер кесел өтіңкіреп кетсе, дәрі беріп тыныштандырғаның жөн.

Ауру адамды қорқытпағын. Кеселді күшейтпей алдын алып емдегін. Қарын тоймайтын қанағатсыз кеселге тыйым салып, шек қойма. Ол бәрі бір сенің айтқаныңды тыңдамайды. Қайта оның жеген тамағын бойына сіңірудің шараларын қарастыр. Табиғаттың ең бір қызық нәрсесі дәрінің қасиетін және кеселдің түрлерін зерттеп білу. Бұл ілім ерекше қызығуды талап етеді. Ей, перзентім, білгенің жақсы. Егер бір аурудың қасына барып оны емдемекші болсаң оның ең алдымен денесін және жейтін тағамдарын, тағамға істететін ыдыстарын көріп шық. Егер ауру қартадам болса, оның ішетін, жейтін тағамдарын кеселдің түріне қарай айыра білу керек. Біліп алғын сауықтыру шарасының негізгісі дұрыс тамақтанудан болады. Тамақпен сауықтыру шарасы екі түрлі жолмен жүзеге асады: біріншісі — ауру адамға тамақты күштеп жегізу, екіншісі — тежеп жегізу, ішкізу арқылы болады. Ең алдымен аурудың алдын алатын шараларды жүзеге асыру керек. Содан кейін аурудың неден пайда болғанын, қашан, қай мезгіл екенін білу керек.

Ей, перзентім, есінде болсын. Әр бір дәрігер емдеу қағидаларын жеттік білу шарт. Нағыз дәрігер аурулар жататын жерде көп болып, араласып зерттеу

нәтижесінде әртүрлі кеселдердің ерекшелігін жете пайымдап, аурудың өту жағдайларын жақсы білген жөн. Кеселдің шығу тәркіні мен диагнозын білсе, оны емдеу де оңай болады. Дәрігердің кеселдің аты-жөнін білмей емдеуі үлкен нағандық. Аз уақыт емдеумен қортынды шығарып, бұл кеселдің емін мен білемін деме. Ауруды емдегенде «Бахараттың өсиетнамасын» ойыңнан шығарма. Емдеуде ықтияттықтың шартын қолдан шығарып алсаң, керісінше, жанға жәбір жасаған боласың. «Надан молла иманыңды алады, надан тәуіп жаныңды алады», — деген мақал бар. Дәрігердің білім мен ой-өрісі және ішкі жандүниесі мен сыртқы дүниесі де таза болуы шарт. Әрдайым қош иісті өтірлерді пайдаланып жүрсін. Ауру адам алдында ашық-жарқын жылы жүзбен күле сөйлеп, жақсы сөздер айту керек. Жақсы сөз жанға қуат беріп, аурудың сауығуына жәрдем береді.

Ей, перзентім, енді кеселдің сауығу белгілері мен ауру белгілерін өзінен сұрап білгенің жақсы. Дәрігер бұл жағдайды жақсы білмесе үлкен ұятқа қалады. Кеселдің жаман белгілерінің біреуі — дәрігердің сөзін естігеннен өзін танымауы көзін бір ашып, бір жұмуы, есін білмеуі, бір нәрсе іздеген сияқты қолын ербеңдетуі, бақырып жан дауысын шығаруы, саусақтарын сабалау, жұдырықтау сияқты қорғану белгілері. Көңілі айнып құсқанда, құсық түсі қызыл немесе сары болса, бұл да қорғану белгісі. Мұндай кеселді адамдарда үлкен қорқыныш бар екенін байқауға болады. Ауру адамның қақырығын алып, таза темір қасықпен ұстап, отқа күйдіргенде бұрынғы формасы сияқты көрінсе ол кесел жақсы болады. Егер көрінбесе дәрі берме, берудің қажеті жоқ.

Енді тамыр ұстау арқылы ауру белгілерін анықтауды баяндайын. Егер бір аурудың қасына барсаң тамырын ұстап көр. Кесел адамның тамыры күшті соғып, бармақастынан соғуы анық білінсе қанның көбейгенін білдіреді. Егер тамыр жіңішкеленіп, лыпылдап тез-тез соқса запыранның көбейгені, бармақастындағы тамыр баяу жай-жай соғып, жуан тартып тұрса қақырықтың көбейгені, егер тамыр жіңішкеленіп ақырын соғатын болса, онда денеде құрғақтықтың көбейгені. Тамырдың соғуы қай жаққа қарай басым соған сәйкес шешім қабылда. Тамыр бір рет жіңішкелеп немесе жуандап соқса кейде тез, кейде әлсіз соқса ол аурудың күрделі екендігін дәлелдейді. Мысалы, кейде қатты, кейде бәсең соқса кесел қан мен қақырыққа байланысты. Кейде тез, кейде жай соққан тамыр запыранның көбеюімен нерв жүйесінің кеселденгенінің әсерінен болады.

Жасан жанымды жадыратты!

Мен Ресейде туып-өстім. Бірақ атажұртым – Қазақстан. Өмірдің шымылдығын ашқан сәттен осы күнге дейін ментағдырдың тауқыметіназ тартпадым. Денсаулығым да қалыпты болмады. Талай рет пышаққа түсіп, ота жасаттым. Операциядан кейін жағдайым жақсармады, керісінше ауруыма ауру қосылды. Қуық асты безі қабынып, несеп жүйелерімнің қызметі бұзылды, созылмалы простатит қайта өршіп, буындарым ісініп кетті. Бойымдағы дерттен бір жола арылуды армандаған менің бармаған емханам қалмады, Ресейдің алдыңғы қатарлы медицинасына да барып қаралдым. Бірақ бәрінен өнім болмады. Ақыры Алматыда Шығыс-Тибет Медицинасының орталығы бар дегенді естіп, Оңтүстік шаһарға келдім. Ат арытып келген сапарым сәтті болды. Тибеттік тәсілмен қабылдаған алғашқы он курстық емім өте пайдалы, жанымна жайлы болды. С ы р қ а т ы м н а н да ақырындап айықтым, серги бастадым. Мұндай сауығу мен қуаттануға жетем деп ойлаған емеспін, менің бүгінгідей жақсы халге жетуім орталықтағы барлық дәрігерлер мен м е й і р б и к е л е р д і ң арқасы деп білем. Жаратушымыз Жасан Зекейұлын көпшілікке қиналғанда қамқор, сүрінгенге сүйеніш болу үшін жаратқандай! Ел үшін жасап жатқан еңбектеріңіз жанып, шипаларыңыз халыққа дари берсін!

Батыс Қазақстан облысы
Бөрілі ауданы

Алмат



Адамның бір қызығы бала деген

«Арман деген көп белес. Біріне шықсаң, бірі бар». Иә, адамның арманы шексіз. Біреулерге мансап, енді біріне дәулетті тұрмыс арман. Бәлкім, адамның пейілін қара бақыр тиынмен өлшейтін түлкі бұлаң мына заманның өзі соны талап етіп отырған шығар. Бірақ мен пендешілік ойдан адамын. Әлдебіреулер секілді мансапқумадым, бақ-дәулет сұрап, Аллаға алақан жаймадым. Менің жалғыз тілеуім — тек ұлымның амандығы.

Быттырғы жыл біздің отбасымыз үшін өте ауыр болды. Олай дейтінім, асыр салып ойнап жүрген төрт жасар Даниялым кенеттен есінен танып, қол-аяғы тартылып қалды. Мұндайды бұрын көрмеген біз не істерімізді білмей әбден састық. Дереве жедел жәрдем шақырттық. Дәрігерлер күні кеше ғана жайрандап жүрген балапаныма «қояншық» деген диагноз қойды. Мамаңдардың айтуынша, эпилепсия — табиғаты түсініксіз, созылмалы психоневрологиялық ауруға жатады екен. Негізгі сипаты кенеттен және қайталанып отыратын

талмалы ұстама болып, мидағы нерв жасушаларының өте жоғары электрлік белсенділігі мен ауытқуы салдарынан осылай болатын болса керек.

Баламды көтеріп, біраз медициналық орындардың табалдырығын аттап, мүйізі қарағайдай нейрохирургтердің барлығына дерлік қаралдық. Әйтсе де дертке шипа іздеген әрекеттен еш нәтиже болмады. Ол түсінікті де. Медицина бұл дерттің алдында әзірге дәрменсіз. Халық емінен жәрдем болар деген үміт те ақталмады. Талай бақытты күндеріміз артта қалып, алдымызда келе жатқан әр күн сондай ауыр, қасіретті сезілетін болды. «Ақсай» Республикалық клиникалық балалар ауруханасында жатып ем қабылдаған құлынымның талмасы сирей бастағандай көрінгенімен, кейінірек қайта жиілеп, ауру барған сайын асқынды. Соңғы кездері басын ұстай алмайтын болды. Қолы да жөңді икемге келмей ұстап отырған затын түсіріп ала береді. Аллаһ ауруымен қоса шипасын да жібереді деген рас екен.

Біздің ауруымыздың да емі табылды. Оны «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының бас дәрігері Жасан Зекейұлы тапты. Орталықта біз небәрі бір курс ем алдық. Ине емінің алғашқы күнінен-ақ баламның қолы икемге келді. Басын ұстай алатын халге жетті. Талмасы тоқтады. Бұрынғысынша шаттанады, күледі.

Орыс жазушысы Глеб Успенский: «Менің арманым өмір үнемі алға қарыштай берсе екен, сейсенбі дүйсенбіден жақсырақ, зұлымдық кешегіден бүгін азырақ болса екен, адам бүгінгіден ертең ақылдырақ, бір-біріне мейірімдірек болса екен деп тілеймін», — деген екен. Бізде осы тілектеміз. Әр күн халқымыз үшін жақсылықпен атып, қуанышпен батсын демекпіз!

Даниял ӘУЕСБЕКТИҢ
анасы

Жамбыл облысы,
Мойынқұм ауданы
Қызылту ауылы

Бел омыртқа жарығынан жазылдым

Мен жылдар бойы омыртқааралық дискі жарығынан зардап шектім. Жалпы омыртқаралық жарық — омыртқааралық дискілердің өз шеңберінен шығып кетуінен пайда болады екен. Соның салдарынан жүйке талшықтары мен жұлын қабығы қысылып қалатын болса керек. Уақыт өте келе осы ауру төсекке таңды. Оңтүстік астанадағы №7 қалалық ауруханада бір жарым ай, ал №12 қалалық ауруханада бір ай жатып емделдім. Бірақ ем қонбады. Содан бұқаралық ақпарат құралдарынан Жасан Зекейұлы жайлы естіп, «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына бас сұқтым. Мұнда мені Алланың өзі сәтін салып алып келгендей болды. Орталық босағасын аттаған сәттен-ақ жылы жүзді ақ халатты абзал жандар күлімдеп қарсы алды. Бар ем-домдарын шын ықыластарымен жасады, бірте-бірте менің ауруымның да беті бері қарады. «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығында мен 3 курс ем алдым. Ине терапиясы маған қатты әсер етті. Ем қабылдау кезінде омыртқалар арасын ашу мен созудың түрлі тәсілдері қолданылды. Сондай-ақ бұлшық еттерді шынықтыруға, омыртқа жотасы буындары қозғалысын арттыруға бағытталған және патологиялық өзгеріске ұшыраған тіңдерді, зат алмасу процесін жақсартуға мүмкіндік беретін емдік шаралар жасалды. Нәтижесінде орталыққа еңбектеп келіп, емдеудің алғашқы курсына еңсемді көтеріп қайттым. Жасан Зекейұлы негізін қалаған орталықтың бір ерекшелігі — бүгінгі күннің өзекті мәселесіне айналған тірек-қимыл қозғалысының бұзылуын, омыртқааралық жарықты, омыртқааралық дискілердің қажалуын отасыз емдейтіндігінде. Омыртқааралық жарықтан зардап шегушілердің көбі бұл сырқаттың операциясыз емдеу жолы бар екенін біле бермейді. Бұл орталықта адам ағзасы өзін-өзі «жөндеуге» үйренеді. Бірегей құралдардың көмегімен омыртқалардың серпімділік күші артады. Осылайша ем-домнан кейін омыртқадағы шеміршектер жұмсарып, «жарық» өздігімен бітеліп кетеді. Омыртқа қайта жылжымас үшін және зақымданған бөлік белсенді жұмыс істеу үшін жаңа әдіс пайдаланылады. Жасан Зекейұлы мен оның шәкірттерінің арқасында менің омыртқам қазір оқтаудай болып, денем қуаттанды. Мекеме ұжымына шын жүректен алғысымды білдіре отырып, барлық қызметкерлердің отбасына бақ-береке, бастарына амандық, еңбектеріне табыс тілеймін.

Ігі тілекпен Ескендір Ахметжанов

Алматы қаласы

«Жас-Айға» келіп жасардым

«Жақсының жақсылығын айт, нұры тасысын», Қазақтың осы бір әдемі мақалы көптің қамын ойлайтын, аз уақыт ішінде елдің елеулі, халықтың қалаулы азаматтарына айналған «Жас-Ай» емдеу орталығының мамандарына арналғандай. Осы орталықтың білікті бас дәрігері Жасан Зекейұлы медицина саласының қыры мен сырларын жеттік білетін, кең пейілдігімен, жандүниесінің тағалығымен дүйімхалықтың баға жетпес құрметіне бөленіп жүрген абзал жан екендігіне көзім жетті. Адамның жанын түсіну жаны жайсаң адамдарда ғана болады. Мен көпті көрген кісімін. Жасым 66-да. Керілікке бой алдырмаймын десем де, жас келген сайын денсаулық та бір қалыпты болмайды екен. Осы орталыққа келгенге дейін менің қан қысымым бірде жоғарылап, бірде төмендеп тұрақсыз болды. Соның салдары болса керек үнемі басым ауырып, тамағым кеуіп, құрғай берді. Оң жақ көзім жиі жасаурайтын болды. Есту қабілетім де жақсы болмай қалды. Созылмалы пиелонефрит пен созылмалы өт қабының қабынуынан (холецистит), қалқанша без қызметінің бұзылуынан зардап шектім. Қысқасы ауруым көбеймесе азайған жоқ. Ақыры «Жас-Ай» орталығына келіп, 3 курс ем алғаннан кейін, ауруымның барлығы ауыздықталды. Бойыма қуат кіріп, жігерлене түстім. Мұнда мен қызым Аида Нұрманованы да алып келдім. Қызым да артрит (буындары, оң жақ тобық буыны), остеохондроз сынды бірнеше аурулармен ауырған болатын. Бүгінде ол екі курс ем алды. Енді үшінші курс ем алуға дайындалып жүр. Осы ретте менің және қызымның денсаулығын түзетуге септік еткен «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы ұжымына шексіз алғысымды білдіремін. Халықтың денсаулығын жақсарту мақсатында жасап жатқан істеріңіз жемісті болсын!

Гайша Байғазина
Аида Нұрманова

Алматы қаласы



Мен 15 жылдан бері ПСОРИАЗДАН ЗАРДАП ШЕГІП КЕЛЕМІН. ҚАЗІР ТЕРІ АУРУЛАРЫ ДИСПАНСЕРІНІҢ ЕСЕБІНДЕ ТҰРМЫН. АЛАЙДА ЕМІ КӨМЕКТЕСПЕЙДІ. СІЗДЕР МЕНІ ЕМДЕЙ АЛАСЫЗДАР МА?



**Қырмазы Нұрқенова
Шығыс Қазақстан облысы**

Жауап: Псориаз – тері ауруына жатады. Оны емдеу үшін аурудың шығу тарихын және оның себептерін анықтау керек. Сол арқылы тері ауруын асқындырмау жолдарын іздестіреміз және ауруды толық емдейміз. Өйткені, бұл ауруды емдеу тәжірибесі бізде қалыптасқан. Ине терапиясы арқылы жан арналары (меридиан) ашылады да ішкі ағзалардың қызметі жақсарып, тері қалпына келеді.

Жазылмайтын ауру емшісіне кез болды



Үш жыл бұрын маған қант диабеті деген диагноз қойды. Бұрын жастау кезімде көрсеткіш 4 болып еді, қазір 8-ге жетіпті. Сусамырды Шығыс-тибет медицинасында түбегейлі емдеуге бола ма?



**Ақгүл Аршанова
Қызылорда облысы
Жаңақорған ауданы**

Жауап: Шығыс-тибет медицинасында сусамырды толық емдеу тәжірибеден өту үстінде. Бұл аурудың туу және өрбу себебі науқастың жүйке жүйесінің бұзылғандығымен байланысты. Ал шығыс-тибет медицинасы оның басты себебін, яғни жүйке жүйесін ретке келтіреді. Сонымен қатар асқазан асты без қызметін және секрециялық без қызметін қалпына келтіреді. Біздің емдеу орталықта осы аурудан емделген науқастар көп.

2. Сәлеметсіз бе, құрметті «Жас-ай» Шығыс-тибет медицина орталығының ақ халатты абзал жандары! «Жас-Ай» Медициналық ақпараттық журналынан сіздердің талай ауруға дауа болғандарыңызды оқыдым. Менің ауруымның жайы мынадай: Биыл алпыстың асуына шықтым. Полиартриттен азап шегіп жүрмін. Екі қолымның буын сүйектері қатты ауырады. Қолдарымның күші жоқ, ештеңе көтере алмаймын, аяғым бастырмайды, тізелерім осал, оның үстіне, бұлшық еттерім созылған көрінеді. Енді орнымнан тұрудың өзі мұң болды. Мен талай жерге бардым, алайда ем қонбады. Сіздерге үміт артуыма бола ма?



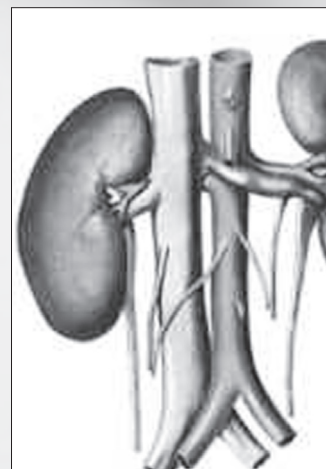
**Жеңіс Байдәулетов
Шығыс Қазақстан облысы
Үржар ауданы**

Жауап: «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығында артрит, полиартрит ауруымен ауыратын науқастарға ине терапиясымен бірге магнитті банкі, тибеттің шөп дәрілері және нүктелі уқалау емдері жүргізіледі. Қазақта «Үмітсіз шайтан ісі» деген нақыл бар. Үмітіңізді үзбеңіз. Сіздің ауруыңызға ұқсайтын талай адам келіп жазылған. Сол үшін бізге келіп ем қабылдап, ауруыңыздан айығуға үміт артсаңыз болады.

Менің кіші ұлым 23 жаста. Көптен бері пиелонефритпен ауырады. Дәрігерлер бүйрекке тас байланған дейді. Мұның емі қалай болады екен?

**Жолдасбек Ермұратұлы
Алматы қаласы**

Жауап: Бүйрек – адам ағзасындағы маңызды бөлшек. Сондықтан бүйрекке залал келтіретін азықтықтар мен жүйесіз әрекеттерден сақтанған жөн. Біздің медицина орталығымызда қолданылатын иненің шөптің қоспасымен қыздыру емі бүйрек қызметін айтарлықтай жақсартады. Сондай-ақ бүйрек қабынуына және бүйректегі тасты сыртқа шығаруға арнайы тибеттің шөп дәрілері беріледі.



Сегіз айдан бері буын-буыным қақсап, жүре алмаймын. Ертеректе қариялар «күн бұзылғанға бұзыламын», – деп отырушы еді. Мен де дәл сондай күй кешіп жүрмін. Екі аяғым бірдей ісіп кетті. Дәрігерлер ревматизм дейді. Медициналық мекемелердің де біразына барып емделгендей болдым. Укол, система алғанда жаным кішкене жай тапқандай болады. Бірақ артынша қайта ауырады. Ауруды асқындырғым келмейді. Сіздер қандай кеңес бересіздер? Нәтижелі ем қанша курстан тұрады? Қосымша шөп-дәрілер беріле ме?

Бағдагүл Бейбітжанқызы
Оңтүстік Қазақстан облысы
Кентау қаласы



**Ауру жоқ,
болса**



Жауап: «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығында «ревматизм» диагнозымен келіп, ауруынан толық айығып кеткен науқастар көп. Біздің негізгі еміміз – тибеттік ине терапиясы. Бір курс ем – 10 күн. Ревматизм ауруынан құлан-таза айығып кету үшін үш курс ем алуыңыз және бұған қосымша шөптік дәрілер ішуіңіз керек. Жыл сайын осындай тұрақты ем алып, үш жыл бойы осы емді орнықтыру керек.

Сауалдарға жауап берген: «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының директоры Жасан Зекейұлы, дәрігер Бибігүл Тұрсынәліқызы

Еттің қасиеті және емдік қуаты

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

Еттегі басты қоректік зат – ақуыз. Ақуыздың физиологиялық қасиеті – онда амин қышқылының болғандығында. Ол адам денесіндегі ақуыздарға қарағанда қуатты болады. Ет құрамындағы ақуыздың аз-көптігі еттің майлы-майсыздығына тығыз байланысты. Әдетте, қаракесек еттерде ақуыз көп болады. Ет майлы болған сайын беретін жылулық шамасы да солғұрлым мол болады. Майсыз еттің құрамында темір элементі біршама көп болатындықтан көп тұтыну арқылы қан аздық ауруының алдын алуға болады. егер хайуанаттар етінің емдік қасиеттерінен жақсы пайдалана білсеңіз өзіңізді-өзіңіз емдей алатын боласыз.

СИЫР ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

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

ЖЫЛҚЫ ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Жылқы еті ыстықтық тағам. Ол қан айналыс жүйесін жақсартады. Денені қуаттандырып, әлсіздіктен айықтырады. Жүрек қуаты мен жыныстық гормондарды күшейтеді. Сонымен қатар қандағы май(холестерин) құрамды төмендету қасиеті де бар.

ҚОЙ ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

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

ТҮЙЕ ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Түйе еті, майы, бауыры, шүбәті, өркеші, майтабаны денені жұмсартып түйіндерді шешеді. Ішекті дымқылдатып, ішті жүргізу, қақырықты түсіру қасиетіне ие.

БҰҒЫ, МАРАЛ, ҚАРАҚҰЙРЫҚ, БӨКЕН ЕТТЕРІНІҢ ҚАСИЕТІ

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

(Жалғасы бар)

Осыдан 5 ғасыр бұрын жазылған Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» кітабы аса бағалы медициналық ғылыми еңбек қана емес, сонымен қатар кемелді астрономиялық және философиялық құнды шығарма. Кітапта адам мінезі мүшел жыл белгілерінің ерекшеліктеріне қарай әртүрлі сипатталған. Сондықтан оқырман көңіліне қызықты ой салар деген ниетпен Өтейбойдақ бабамыздың «мүшел жыл белгілерінің мінездемелік ерекшеліктері туралы» жазғандарынан үзінді жариялауды жөн көрдік.

СУМАҚЫ (ТЫШҚАН)

Мүшелдік жыл сумақыда жымысқы қулық, күндіз үйкүшік, әшкере характері аз, түнде жасырмалы характері көп, суыққолдылығымен қарақшылық жегіштігі мол, дәулет жиғыштығы күшті. Әлдіден қорыққыш, әлсізді басынғыш, халал-харам, шикілі-пісілі талғаусыз жегені ас болатын, өсексіз болса да ұластырмалы айланымен елді шулатқыш, қырқыстырғыш. Ар-ұяты аз, шімірікпес, лыпылдаған сайқал, күлді-көмеш қулықтар мінездемелік әйгіленшілер көбірек болмақ.

МАҢҒАЗ (СЫЫР)

Мүшелдік тектелгі саналғы бұл жылдағылар сусағыш, тамақсау, өзара шығысымы үй ішіндік болсада қағыспалы, бірақ зілсіз, кексіз, характері бір тоға, көмпіс, оңайлықша сөз өтпейтін, қамшы жүргізіп, таяқ шектейтін, тілге азбайтын, иісалмас болғанымен жау тискенде айғай-аттанын естісе не қан көрсе болғаны намысы қозғыш, өлген-тірілгеніне, алды-артына қарамайтын, бірі қалмай атқа қонатын, сонымен қоса бірауызды, қаратұяғынан хал кеткенше айқасатын, қауқарлы-қауқарсыздығына қарамайтын әрі өздерін және жастарын аялауға құштарлығы басым, не жеңіп, не өліп тынатын, досқа адал, ақ пейіл, достары мен туған жерінен әсте айырылғысы келмейтін, тек өлім ғана айыратын, ер көңілді желіп етпес сабаздар молаң болмақ.

АЙБАР (БАРЫС)

Тектелгі бұл мүшел жылда бардам мен жарлыны айырмайтын, обал-сауапы білмейтін, қатігез, қаражүрек, басынан сөз асырмайтын, асырғысы да келмейтін, торуылы көп, басқаларға тізесін батырмаса ұйқысы келмейтін, жауына бөзек болғанша өлгенді жақсы көретін, өзінен басқа адам пендесін көзге ілмейтін, өзін күшті, алып, шақ келтірмес, теңдессіз, шендессіз саналғылықты. Басқаны әлжуаз, арғылық қисапталғылық. Дүниенің тірегі мен ғана болсам дейтін қараниеті қағыныңқы, ержүрек, қайтпас, батыл, түпсіз құлқынды, «тістейін, жүлынса кетсін» дейтін өкше ізге түскіш, кекшіл, ұстамдыларлық құлақтағылар елеулілік көзге түспекті.

СЕКЕМ (ҚОЯН)

Мүшел тектелгі секем жылындағылар сөз аңдығыш, бірақ сыр сақтағыш, көңілі кірсіз, сезікшіл, сөзі нілсіз, кейі аңғал, айта салғыш, қулықты, сұмдықты білмейтін аңқау, біраз бұлтағы бар, ол бұлтағынан өзіне түсер қылтағы бар. Жауығушы көп, қорқақ. Басқаға жабір-жапа келтірмейтін, тіпті оны ойына келтіріп ойламайтын, жауына қарсылығы аз, жоқ дерлік, жәбір де сала алмайтын бейуаздар аудандырақ болмақ.

ИІРТЕК (ҰЛУ)

Осы тектелістік мүшелдік жылдылардың характермандымы болмайтын, көрнегөндімейтін, қуаныш пен уайымының айырмашылығын жете ұғынбауыш, «несіне жырғап ыржалаңдайды екен» деп бетке айта алмай, қайда болса сонда, ел естіместе күңкілдеп тыжырынғыш, күйсіз күлік, байыпсыз тірлік. Су ішкіш, шайшыл, шайнамаға көп зауқы болмайтын, солай болса да өңін бермейтін, ешбір жанды ренжітпейтін, ренжіткісі келмейтін, елмен хақысы жоқ, қорғаншақ, секемшіл, болмашыдан қорқып, тықырдан шошып, үйінен шыққысы келмейтін, шошаңсыз, іште түйнегі, сыртында күйреуігі бар болмақ.

Енді бір топ бұл тектелгі мүшел жылдылар бітісі алып, жұтысы жалмауыздан кем емес, дос-қасын парықтамай қарыны тойымдық құлқыны үшін адамгершілік ізгілікті парықтап-нарықтамай жұта бергісі келетін, жемеңгер, ылпа ілгісі, ұзақ жүргісі келмейтін, адам пендесі емес, хайуан деседе болғандай ашкөз астырғы болмақ ауқымдырақ.

СУМАҢ (ЖЫЛАН)

Тектелгі мүшел бұл жылдылар көп сөйлемейтін, бақырайып қарап, бадырая шоқшиятын, сыршыл, ылпылдақ, жарасымы сәнделгі, әдемі, күлгір, жасырын характері мен әшкере характері орасан парықталғы, ойы өң мен әлпеті және сөз лебізі айырмашылығы ерекше зор, тартпа, шүңет тілді, шақпа мінезді, тискенін оңдырмағыштығы, қаражүрек, сурқияниет, ел-жұртқа тіксінетіндей жексұрын, сәйкескілі құбылымдығы таңқаларлық тез де шапшаң, алаяқтылық дендеңкі шықпақ.

ТҰЛПАР (ЖЫЛҚЫ)

Мүшелдік тектелгі бұл жылдастар өте сезгір, секемшіл, сезікшіл, қорс етпе, жатырқауық. Кісі сырын алып болғанша өзін тежемдеп ұстамдауы қиын, мықты, сыр алған соң өзім дегенге бүкпесіз, оқыстылықты көп тудырғы, шамшыл, сөзшең, адал, ақпейіл, үйірсек, елкезектігі де, дала безерлігі де тең, характершіл, досына жанынан айырылғанша көмегін аямайтын, жауына жаны шыққанша қарсылық көрсете білетін самдағай сап етпелер көбірек болмақ.

ШОПАН (ҚОЙ)

Бұл жылдылық тектелгілік мүшелдер жұрт мақтаса ісіп кетпейтін, жамандап даттаса ұнжырғасы үгітілгі болмайтын, өзіне тән қасрет-қайғы ауыртпалығы болсын, қуаныш-мерей шалқытпалығы болсын басқаға таудай сезілсе де, өзіне тары құрлы білінбейтін, шыдамды, албаты қыңқылдамайтын, тіпті сыр бермейтін, көпшіл, жалғызсырағыш. Соның үшін «май толғылықты шопан ғана көтереді, басқа көтерместік» сөйлемелгі бізге қалған. Жаны шықсада айтқанынан қайтпай, сыр, деректі басқаға бермейтін, сездірмейтін, жан баласына титтейде емес, тинімдей қастығы жоқ, сабаз,

досы үшін пайдасымен өлетін, қасы үшін алдамаға түсіп не қарсыласып өлетін аңқау, сабырлы, салмақты, ұстамды, адал, бір тоғалар дендемек ауқымы.

МЕШІН (МАЙМЫЛ)

Бұл тектелгі мүшел жылдағылар өз қолынан елді таңдандырып, жұртты тамсандыратын көзге түскілік келмегі жоқ болмақ. Ел қарасы жүрсе де басқаның жақсы пиғыл, жаман мінін қазғыштап, оның қимыл-харекетін айнытпай өз қимыл-харекеті мен сөз-сөйлемін, ләмін бейнелеп, еліктеп, көрсетімдегішке құштар, сайқымасақ, келеке-мысқылшыл, ылғи елді күлдіруді өз борышы санағыш, өз характеріне күлген елге сүйсінгіш, ешбір пендені өзіне қарсы шықпауды армандағыш, елірме, есірік, қылжақ, қылжаңқой, титтей артық сөзді басынан асырмағыштаулық, Шармаяқшыл, қызғаншақ, тиіскенді оңдырмауға жанын салғылық болғыш. Кекшілдеулік, көрілгілік болғанымен сабасына тез түскіш, ұмытшақ, көбірегін иелемегі шарт ауқымдық.

ШАҚЫРАУЫҚ (ТАУЫҚ)

Шақырауық мүшел жыл тектелімдегілерде ауызы дуалы, еліне сөзі өтімді, халқына қадірменді, бес уақыт намазын қаза жібермегіш, іс ықтылығы тыңғылықты, әрқандай істі өз уағында тындырғыш, жамандыққа жаны қас, тойымы аз, ішу-жеуі талғаусыздық, былапыт, еліне жаршы, досына ғаршы, қастандық пен өсек ілескіш. Ешқандай пендеге мейлі досы, мейлі қасы болсын істер жамандығы жоқ. Кектелгіштігі болса да, кек алу жолын таба алмайтын, бой тасалауды жөн көргіш, ізгі ниеті мен шынайылық, адамдық пейілі өз түбіне жеткіш болатындар көбірек болмақ.

АЙТАҚ (ИТ)

Айтақтың тектелгі мүшел жылындықтар арпылдаған өсекші, шімірікпес сазбет, арсылдаған сойқаншыл, көклет, шарнауыл, шалдауыр, шаңқылдап елге, қаңқылдап үйге маза бермейтін, дос-дұшпанын долылығы ұстаса айырмайтын, аямайтын, долылығы ұстамаса жайдары, әйбат өзіл, әдемі қалжыны бар, әйткенмен, шымбайына тисе кешіру ойына кіріп-шықпай беттен алатын, аузынан ақ айтақ шығып, көк айтақ кіріп ойнақ салатын болғыштығы ерекше көз көргілік. Бірақ қастандығы аз, достаналығы көп, сырын білмегендер де, білгендер де оңай-оспақ сүйкене алмайтын, батырып жібергендерден өш алмай қоймағыш, ала алмаса өлгенде ойында кеткіш, қасиетін біліп, ардақтағандарға ақпейіл, соның жолында мүрдем кетуге өзіршілдер аудандамақ.

ҚОРЫСҚЫ (ДОҢЫЗ)

Бұл тектелгі мүшел жылдағылардың ойлаған күтпелілігі құлқыны ғана болмақ. Басқаға қастық сайлалдығы тым аз, балалы-шағалы болуды армандағыш, характершіл, тер төккіш, кем сөзді, тоңмойындылығы, айтқанынан қайтпайтын, ашуланса астындағы атын басқа ұрып, қатынын сабап, қарсы келгенді мерт қылатын, басқаларды сөзбен түйіп тастағанын өзі сезбейтін, келер-кетерді аңғарымы онша болмақты, Сыйлағанға сыпыра құрметін аямайтын, көңілі қалса қайырылмайтын, қулығы аз, батылдығы күшті, аусарсоқ, тамақсаулық ақылы болғы ашқарақтар дендемек.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС АЙ»

Болезни нервной системы:

сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа межпозвоночных дисков, нейроциркуляторная дистония, остеохондроз

Болезни сердечно-сосудистой системы:

порок сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз вен, варикозное расширение вен.

Болезни желудочно-кишечного тракта:

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

Болезни мочеполовой системы:

энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезаение (новые методы).

Заболевания женской половой сферы:

олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие.

Болезни суставов:

артрит, полиартрит, артроз.

Болезни дыхательной системы:

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

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:

табакокурение, алкоголизм, снижение слуха. Лечение проводится комплексным методом Восточно Тибетской медицины: пульсо-диагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян»

Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 19.00, в субботу до 14.00 часов. **Выходной день:** воскресенье.

Наш адрес:

г. Алматы, 5 мкр., д. 23 а, офис 1
(пр. Абая, уг. ул. Отеген батыра).
Телефон: 226-07-26, факс 226-06-99, 278-84-88,
+7012571106; +7003192865



Республиканский Шығыс-Тибет медицинский аппаратный журнал

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Жақсылық ДОСҚАЛИЕВ

Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрі

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ

ҚР ҰҒА президенті, ҚР Премьер министрінің кеңесшісі

Тоқан СҰЛТАНӘЛИЕВ

А.Н. Сызғанов атындағы ғылыми-зерттеу орталығының директоры

Аман НҰРМАҚОВ

Медицина ғылымдарының докторы, профессор

Матқан МОЛДАҒАЛИ

Жазушы, академик, саясат және қоғам қайраткері

Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ

ҚР Емшілер Қауымдастығының бас төрағасы

Асан ӘБЕУ

Қытай Халық Республикасының Жазушылар одағының мүшесі, сыншы

Бас директор

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, академик

Редакция ұжымы:

Бас редактор

Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ

Педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор

Білал ӘБДУЛДА

Тілшілер

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД

Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

Мамырбек ТӨКЕШ

Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

Таралымы 10 000 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.

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ., 5-ықшамауданы, 23 А үй, 1-кеңсе

Телефон: 8(727) 2 27 38 90

e-mail: zhasai_67@mail.ru

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.