



№2 (41)
2016 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



НАМЫСТЫҢ НАРЖЕСКЕНІ

Жасан Зекейұлы
Алтын иені мейгерісі атқарушы директоры

«Жас-Ай» медициналық орталығы - өміріміздің бір бөлшегі

Бұл маған емес, елге жасалған құрмет

ЕМІҢЕ СЕНЕМІЗ ҚАШАН ДА БІЗ...

1992 жылы Моңғолиядан атамекенге оралдық. Балашағаны оқытып, ел қатарына қосу үшін сауда-саттықпен айналысып, еңбек еттік. Қазір балаларымыздың бәрін жетілдірдік, өздерінің жеке кәсіптері де бар. Көштен қалмай, қызмет етіп, орталарына сыйлы болып өсіп-өніп жатыр. Көп уақыт ауыр жүк көтеріп, тасып жүріп беломыртқа жарығы ауруы пайда болды.

2010 жылы сол аурудан емделу үшін Қытайдағы Құлжа қаласына дейін барып ем алдым. Бірақ ол жақтағы дәрігерлер ауру асқынған 5-ші деңгейінен асып барады, тек ота жасау арқылы ғана арылуға болады деп шешті. Пышаққа түсуден қорқып, отадан бас тарттым.

Содан бір күні құдағиымның осы «Жас-Ай» медицина орталығына барып ем алғанын естідім. Қазір «Жас-Ай» орталығына екінші рет келіп ем алуым. Алғашқы он күндік емнен



соң, ине емі ауруымды жеңілдетті.

Маза бермейтін ауру қайта басталып кетпес үшін екінші он күндік емді жалғастыруға келіп отырмын. Осы жолы жалғыз келмей балаларымның әкесімен бірге келіп отырмын. Ол кісінде екі рет инсульт салдарынан қимыл қозғалысы қиындап, діріл пайда болған еді. Қазір шүкір, дірілі азайып, қимыл-қозғалысы ширап келеді.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет

орталығы дертіне дауа таппаған қаншама науқас жандарды емдеп, денсаулық сыйлап жатыр. Бұл істері алдағы уақыттарда үздіксіз жалғасты болсын! Орталық басшысы Жасан Зекейұлы қасиет қонған, емшілік дарыған адам екен. Өзі басқарып отырған тәрбиелі, жауапкершілікті, ауызбіршілігі мол ұжымы да бізге ерекше ұнады.

А т а - б а б а л а р ы м ы з армандаған, аңсаған тәуелсіз күнге жетіп отырмыз, елдігіміз мәңгі болсын!

Осы еліміздің ертеңі үшін бүгінгі күнін таза еңбекке құрып отырған Жасан бауырыма:

«Батаның көлінде аққудай жүз,
Еміңе сенеміз қашан да біз.
Ел үшін туған ерсің ғой,
Құдайым жас берсін тағы да» деген тілек айтамыз.

**Съезд ХАМАЛАШҰЛЫ,
Алтынай КӘУКЕЙҚЫЗЫ,
Шелек қаласынан**

ОН ҮШІНШІ РЕТ КЕЛІП ЕМ АЛУДАМЫН

Шымкент қаласынан келіп осымен он екінші рет ем алудамын. Түрлі мазасыздық, уайым, алаңдаушылық салдарынан адамда не түрлі ауру ұялайды екен. Ең алдымен жүрек зардап шегіп, қан қысымым өте жоғары көтеріліп кететін. Дәрі-дәрмексіз алтын иненің күшімен қан қысымын орнына келтіру менің тұла бойыма оң әсер берді. Тіпті ине күшімен жасарып та кеттім. Оны айналамдағылар да байқап, сіздің жүзіңізден әжімдеріңіз де кетіп барады, «тіпті 40 жасқа жасарып алыпсыз» деп ойнап болса да, ойындағысын айтатындар бар.

Одан бөлек тұла бойыма жеңілдік бен сергектік, шапшаңдық берді. «Жас-Ай» емінен соң, ұйқысыздық пен уайымнан арылып кәдімгідей түлеп шыға келемін.

Осы жолы қолымды сындырып алып, ауру асқынып, қолым күп болып ісініп келдім. Жасан Зекейұлы қабылдауында

бұл күйінде ине емін қолдануға болмайтынын айтты. Күлтілдеп ісіп тұрған қолыма жылқының шикі өкпесін тартуға кеңес берді. Ісік қайтқан соң ғана ине салуға болатынын ескертті. Осы жасыма дейін шынымды айтсам, ісікке жылқының шикі өкпесін тарту емін естіп көрмеппін. Дегенмен, жанды шыдатпай, оған қоса бүкіл қан қысымымды көтеріп тұрған ауруды басу үшін не істеуге де дайын болдым. Қазақта «қай жерің ауырса, жаның сол жерде» деген сөз бар ғой. Тура сондай жағдайды басымнан өткеріп жүргендіктен, әлгі емді жасадым. Расымен де, бір апта мөлшерінде күп болып іскен қолымның ісігі қайтты. Саусақтарым да қимылдай бастады.

Байыбына барсақ, өзіміздің дана халқымыздың емдері қандай керемет. Біз бәрін химикат дәрілермен, екпелермен аз уақытта баса салғанға үйреніп алғанбыз. Ол дәрілер бір жерді емдесе, енді бір жерді бүлдіріп те жатады.



Енді ары-бері көтерілуі, қозғалуы қиындап қалған қолыма ине емін алып жатқан жайым бар. Екі-үш күннің ішінде кәдімгідей икемге келе бастады. Толығымен сауығып кететініме сенімім мол.

«Жас-Ай» ұжымының басшысынан бастап, зыр жүгіріп еңбек етіп жүрген барлық қызметкерлеріне Алладан нұр жаусын, Қыдыр баба әрдайым жолдастары болсын.

**Рыскүл ҚҰДАЙБЕРГЕНОВА
Шымкент қаласынан**

МАЗМҰНЫ

1 АДАМ МИЫНА ҚАТЫСТЫ 30 ҚЫЗЫҚТЫ ДЕРЕК



5-бет

5 ӨТКЕН ЖЫЛҒА – САЛАУАТ, КЕЛЕР ЖЫЛДАН – КӨП ҮМІТ...



20-22-беттер

2 НЕВРИТТЕР МЕН НЕЙРОСТОМАТОЛОГИЯЛЫҚ ДЕРТТЕРДІ ИНЕМЕН САУЫҚТЫРУ



6-7-беттер

6 «БІЗДІҢ АСЫЛ ДҮНИЕМІЗ – ЖЫЛҚЫМЫЗ...»



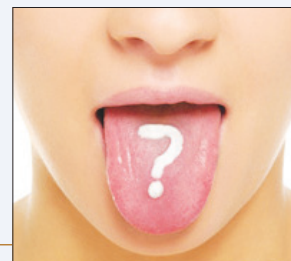
24-25-беттер

3 БУЫН ҚҰЯҒЫН ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫНДА ЕМДЕУ



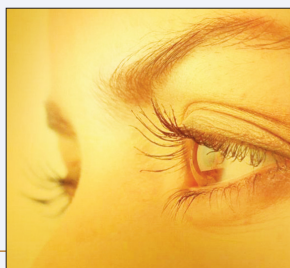
10-11-беттер

7 ТІЛ ТҮСІНІҢ ӨЗГЕРІСІ НЕДЕН БЕЛГІ БЕРЕДІ?



28-бет

4 ГИПЕРКИНЕЗИЯНЫҢ БІР ТҮРІ – КӨЗ ЖЫПЫЛЫҚТАУЫН ШЫҒЫС-ТИБЕТ ЕМІМЕН САУЫҚТЫРУ



12-13-беттер

8 СОЙЫЛҒАН МАЛДЫҢ ТІСІ НЕГЕ ҚАҒЫЛАДЫ?



36-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
Жеке тұлғалар үшін				
74192	6 ай	694,61	714,13	724,99
	12 ай	1389,22	1428,26	1449,98
Заңды тұлғалар үшін				
24192	6 ай	904,61	924,13	934,99
	12 ай	1809,22	1848,26	1869,98



Құрметті Жасан Зекейұлы, бүгінгі күннің басты құбылыстарының бірі адамдарда қозғалыстың аз болуы ғой. Мен өз басым күніне 7 сағатымды компьютер алдында, 2 сағатымыды машинада өткіземін. Соның салдары болды ма, соңғы кезде ұйықтар алдында, немесе ұйқыдан тұрғаннан кейін өзімді жайсыз сезінемін, сондай-ақ, кейде аяқ қолдарым, ұйып, құрысып қалатынды шығарды. Осы жайлы сізден ақпарат алсам деп едім.

Қизат Бектемісұлы,
Алматы қаласы



Дененің құрысуы

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

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

және арқа-бел, иықтың ашып ауруы секілді сезімдерді азайтады. Өйткені В1 клеткадағы глюкозаны энергияға айналдырады.

Арқаның құрысуы және иық пен жауырынның ашуы үнемі білекті жоғары көтеріп жұмыс істейтін адамдарда көп кезігеді. Жасы ұлғайғандар иық буындары маңайының қабынуына оңай шалдығады. Бұл артық әрекет салдарынан иық буындары маңының бұлшық еттері мен бұлшық ет сіңірлерінің зақымдалып, бұлшық ет пен сіңірлердің әрекетін сәйкестіретін буын сары суы қалтасының жарылуынан болады. Осы кезде тканьның қабынуы, шаншып ауыру, тіпті, тұтас білекті көтере алмайтын жағдай болуы мүмкін. Алайда бұл жағдайлар уақыттың өтуімен тез жазылып кетеді. Бірақ күнделікті тұмыста ауырған орындарды үнемі әрекеттендіріп тұрмаса, ауру жағдайы асқынып, түйілу, қан айналымының кедергіге ұшырауы, ауыр болғанда бұлшық еттің солуы, түйіліп қалуы, тұтас жауырынның сіресіп қалуы пайда болуы мүмкін. Сондықтан ұйықтар алдында жастықты дұрыс жастану, дұрыс жатып ұйықтау қажет. Күндіз қалыпты салмақтағы заттарды көтеріп, бұлшық етті жазу, қол-аяқты әрекеттендіріп, пайдалы дене әрекеттерімен айналысу керек.

Буын тканьдарының жұмсақ әрі мықтылығын сақтап, жұмсақтығын жоғарылатуда мокуполисахарид кем болса болмайтын қоректік зат. Тау дәрісі және

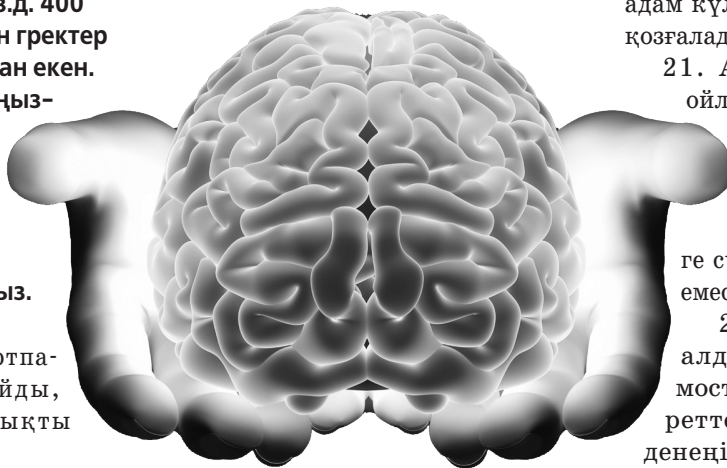
жайын жалы секілді жылпылдақ тағамдарда мокуполисахарид құрамы мол болады. Бұдан тыс, марганец сияқты минералды заттар мол тағамдарды жеуден де қажетті дәрумендерді толықтауға болады. Теңіз құрағы, бұршақ, жасыл көкөністерде марганец мол болады. Жауырыны мен иығы құрысып, ашып ауыратын науқастар құрамында магний мол азықтарды көп тұтынғаны жөн. Осы арқылы иық бұлшық етінің құрысуын жазуға болады. Себебі бұлшық еттің құрысуы магнийдің қоюлығымен қатысты. Мәселен; тұзды тұнбасы мол сумен иықты ысса, өнімі көрнекті болмақ. Дәрумен Е-нің адам ағзасы үшін пайдасы зор. Ол қызыл қан түйіршігін көрнекті түрде жоғарылатады, гормонның тепе-теңдігін теңшейді. Әсіресе, етеккірі қалыпсыз әйелдер үшін өнімі көрнекті. Иықтың ашып ауыруы, шаншу секілді дерттерді емдегенде рөлі өте жоғары.

Тибет емі бойынша дененің құрысуын және иықтың ашып ауруын төмендегі нүктелерге ине қою арқылы емдейді:

- Т-14. Да-чжуй
- V-11. Да-чжу
- V-18. Гань-шу
- V-41. Фу-фэнь
- V-43. Гао-хуан
- VB-21. Цзянь-цзин
- IG-10. Нао-шу
- IG-11. Тянь-цзун
- PC-30. Бай-ляо
- PC-57. Цзюй-цзюе-шу
- GE-11. Цюй-чи
- GI-14. Би-нао

АДАМ МИЫНА ҚАТЫСТЫ 30 ҚЫЗЫҚТЫ ДЕРЕК

Мидың функциясына б.з.д. 400 жылы мысырлықтар мен гректер зерттеу жүргізуді бастаған екен. Қазіргі таңда мидың маңыздылығын барлығы түсінеді, бірақ ол туралы көпшіліктің білімі аз. Адам миына қатысты қызықты деректерді ұсынып отырмыз.



1. Алдыңғы мида ауыртпалық рецепторлар болмайды, сондықтан ми ауыртпалықты сезбейді.

2. Ми адам мүшесінің ең майлы жері, мүшенің 60% майын құрайды.

3. Жүктіліктің ерте кезеңінде нейрондар минутына 250000 жылдамдықпен дамиды.

4. Ақылдылық қызметіне жауап ретінде адамдар өмір бойы жаңа нейрондарды жасап шығарады.

5. Алкоголь нейрондардың арасын жалғайтын процеске кедергі жасайды.

6. Биіктік адамға көптеген қызықты көруге мүмкіндік береді. Мысалы, Мұхаммедке (с.ғ.с.) Хира тауында періште көрінеді. Осыған ұқсас жәйттерді альпинистер де мойындайды, бірақ бұл аңыз сияқты бірдеңе. Көптеген әсерлер миға оттегінің жетіспеушілігінен болады. 8000 фундтан жоғары көтерілген альпинистердің сөзіне сүйенсек, олар көрінбейтін серіктерді, өздерінен жарық шығатынын, тағы бір басқа денені көретінін айтады.

7. Дауыстап оқу, кішкентай баламен ұзақ сөйлесу мидың дамуына әсерін тигізеді.

8. Өр түрлі нейрондарға байланысты ақпараттар әр түрлі беріледі. Барлық нейрондар бірдей емес. Денедегі нейрондардың типіне байланысты ақпараттардың ең баяуы 0,5 м/сек, ал жылдамы 120 м/сек болуы мүмкін.

9. Қуану, қорқу, бақыт, ұялу деген сезімдер адамға туа бітеді, тек тәрбие оны ары қарай қалай дамытатындығын көрсетеді.

10. Мидың сол жақ бөлігі оң жақ

денені, мидың оң жақ бөлігі сол жақ денені басқарады.

11. Бес жасқа дейін екі тіл білген баланың ми құрылысы өзгеріп, кейін ондағы сұр зат тығыз болады.

12. Ақпарат ақырын 0,5 м/сек немесе жылдам 120 м/сек өңделі алады (шамамен 268 км/сағ).

13. Сергектік арқылы сіздің миыңыз 10-н 23 Вт энергия бөледі, бұл деген бір шамды қуаттандыруға тең.

14. Мидың әр бөлігінің өз функциялары бар.

15. Нью-Йорктегі миллион студенттерді түскі ас кезінде консервантсыз, бояғышсыз, хош иістендіргішсіз тамақпен тамақтандырғанда, олар зерттеуге қатыспаған студенттерге қарағанда IQ-н 14% жоғары нәтиже көрсетті.

16. Көп жылдар бойы ғалымдар құлақтағы шуды құлақтың механикалық функциясына байланысты деп ойлап келген, алайда ол мидың функциясына байланысты екен.

17. Өр кез сіздер жаңа ойды ойластырғанда, миыңызға жаңа іске қосасыз.

18. Хош иіс арқылы сақталатын естелік ең мықты эмоциялық байланыс болып табылады.

19. Біз жыпылықтаған сайын, миымыз жұмыс істеп, заттарды жарық етіп көреді. Біз жыпылықтаған сайын әлем жарықтана түседі (күніне, шамамен, 20 000 рет).

20. Күлкі оп-оңай шаруа емес,

адам күлген кезде мидың бес бөлігі қозғалады.

21. Адамның ойына келетін ойлардың орташа саны 70 000.

22. Неліктен ұйықтаймыз? Бірінші, физикалық, екінші психикалық. Кейбір зерттеулерге сүйенсек, ұйқы біздің қажет емес ойларымызды тазартады.

23. Гипоталамус – алдыңғы мидың бөлігі, термостат сияқты температураны реттейді. Гипоталамус сіздің денеңіздің қалыпты температурасы қанша болу керектігін біледі (98,6 Фаренгейт, 37 Цельсий бойынша). Егер денеңізге тым ыстық болса, гипоталамус оны терлеу арқылы көрсетеді. Егер сізге суық болса, ол діріл арқылы білдіреді. Терлеу және мұздау арқылы дене температураны реттейді.

24. Күніне 85000 ми қабығының нейрондары мида жоғалып кетеді. Қуанышқа орай, бұл – білінбейтін залал.

25. Зияткерлік қабілеттілікте мидың көлемі мен салмағы бірдей болмайды. Мысалы, Эйнштейннің миы 1230 грамм болған, тіпті адамның орташа миынан да жеңіл.

26. Тірі ми өте жұмсақ болып келеді, тіпті оны ас үйге арналған пышақпен де кесуге болады.

27. Мида 100 000 миль қан таситын қан тамырлар бар.

28. Лондонның барлық көшелерін білетін жүргізушілердің гиппокампі үлкен болады. Зерттеу көрсеткендей, ақпаратты көп жаттайтын адамдар миының бір бөлігі өсе береді екен.

29. Ми оттегісіз 4-6 минут өмір сүре алады, содан кейін еле бастайды. Оттегі 10 минут жетіспеген жағдай мидың ауыр зақымдалуына әкеледі.

30. Біздің миымыз бізді жиі алдайды. Ол заттарды шындыққа сай емес, басқаша қабылдай алады.

*Дайындаған
Жайнар ТАТЫМХАН*

НЕВРИТТЕР МЕН НЕЙРОС ДЕРТТЕРДІ ИНЕМ

Неврит, невропатия (neuritis, грек. neuron – жүйке) – шеткі жүйкенің қабынуы. Бұл ауру әр түрлі жұқпалы аурулардың (безгек, сүзек, күл, т.б.) салдарынан, организмнің улануынан және витамин жетіспеушілігінен, зат алмасуының бұзылуынан, жүйкелердің жарақаттануынан және олардың қанмен толық қамтамасыз етілмеу әсерінен болады. Клиникалық белгісі: адам ауырсынады, бұлшық етінің сезімталдығы кеміп, ол бірте-бірте семеді. Мысалы, бет жүйкесінің невриті ортаңғы құлақтың қабынуынан (қысқаша отит) болады. Бұл кезде бет еттері жартылай не түгелдей салданады. Есту жүйкесінің невритінде құлақта шу пайда болады, адамның басы айналып, есту қабілеті төмендейді. Ал беломыртқа жотасында шоғырланған жүйке талшықтары мен шонданай жүйкесі қабынғанда, адамның бөлі шойырылады, қол-аяғы қатты сырқырап ауырып, ұйиды, бұлшық еттері әлсізденіп, аяғын баса алмай қалады. Кейде терісі көгеріп, терлегіш не тоңғыш келеді.

Жүйке ауруларының негізгі себептері: оқыс жарақаттану, жұқпалы аурулар, организмнің улануы, зат алмасудың бұзылуы, шаршап-шалдығу, зорлану, эмоциялық факторлар т.б. Осындай себептерден денеде әртүрлі өзгерістер айқындалады. Жүйке жүйесі зақымданған кезде ең алдымен қимыл-қозғалыс, одан соң сезімталдық және трофикалық әсерлер кемиді.

Қимыл-қозғалыс әрекетінің бұзылуы адамның мүлде қозғалмай немесе жартылай қимылсыз қалуына әкеп соғады. Оны сал және парез дейді. Олардың өзі екі түрге бөлінеді: спастикалық немесе сіресіп қалу және солып қалу. Бірінші түрі көбінесе ми қабы қатпарлары зақымданғанда болады. Онда денеде бұлшықеттер мен тарамыстар тырысып қалады.

Солған сал не парез жұлын не шеткергі жүйке сабақтарының зақымдануы салдарынан болады. Мұндай кезде бұлшықет әлсізденіп, семіп қалады, тарамыс рефлекстері төмендеп, немесе тіпті мүлдем жоқ болып кетеді. Жүйке жүйесі ауруға шалдыққанда бұлшықеттердің немесе буындардың қозғалмай қатып қалуы (контрактура) аңғарылады.

Ал сезімталдық бұзылғанда адам ауруды, ыстық-суықты, теріге тигенді, сипағанды түк сезбейді. Кейде, керісінше, осы әсерлердің барлығын қатты сезініп кетеді.

Жүйке жүйесі зақымданған бөлікте қан-лимфа айналымы кеміп, оттегінің жетіспеуіне ұшырайды. Осының өзі терінің ойылуына, жара пайда болып, ісінуіне, тіндердің өлуіне ықпал жасайды.

Жүйке жүйесі аурулары айлап, жылдап ұзаққа созылады. Соның әсерінен жүрек-қантамыр, тыныс алу, ас қорыту, зат алмасу мүшелері зардап шегеді. Кейде,

өкінішке қарай, науқастың еңсесін көтеріп, қайта ортаға қосуға мүмкіндік болмаса, ондай адамдар мүгедек болып, жұмыс істеуге жарамай қалады.

Жүйке талшықтарының жарақаттанған бөлігіне байланысты олар әртүрлі аталады, мысалы: жүйке түбінің қабынуы – радикулит, жүйке өрімдерінің қабынуы – плексит, бір жүйке талшығының қабынуы – мононеврит, ал бірнеше жүйке талшықтары қабынса – полиневрит.

Жақ-бет аймағында кездесетін нерв жүйесі дерттерін нейростоматологиялық дерттер деп, ал оны зерттейтін медицина ғылымының саласын нейростоматология деп атайды.

Нейростоматологиялық дерттер мен синдромдар өте көп болғанымен олардың белгілері: ауыру, вегетативті, жоғары нерв жүйелері жұмыстарының бұзылуы, тіндер қимылдарының бұзылуы. Бұлардың ішінде ауыру симптомы көп кездесетін және ең басты симптом болып есептеледі.

ҮШКҮЛ НЕРВ ЖҮЙЕСІНІҢ НЕВРАЛГИЯСЫ

Үшкіл жүйке (тройничный жүйке); (nervus trigeminus, лат. nervus – жүйке, trigeminus – үшкіл) – мидан шығатын ең ірі аралас жүйке (V-жұп). Ми көпірінен сезімтал және қозғалтқыш түбіршіктер: көздік, жоғарғыжақ және төменгіжақ жүйкелер болып шығып, қосылып бір жүйке бағанын түзеді. Көздік жүйке – көз аумағын, мұрынның иіс сезу бөлігінің кілегейлі қабығын, маңдай, самай, қабақ терілерін жүйкелендіретін сезімтал жүйке. Оның құрамында көзжасы безінің қызметін реттейтін парасимпатикалық жүйке талшықтары болады.

Жоғарғыжақ жүйкесі бастың жоғарыжақ аумағын, мұрын қуысының, тандайдың, жоғарғы еріннің кілегейлі қабықтарын жүйкелендіретін сезімтал жүйке.

Төменгіжақ жүйкесі – самай және төменгіжақ аумағына сезімтал, шайнау бұлшық еттеріне қозғалтқыш жүйке талшықтарын беретін аралас жүйке.

Үшкіл жүйке жүйесінің невралгиясы симптомкомплекс (белгілер жинағы) ішіндегі өте ауыры, ең азаптысы. Клиникалық практикада қаталдығы, қауіптілігі, азаптылығы жөнінде үшкіл нервтің невралгиясына тең келетін белгі жоқ. Осымен қатар, бұл дерт организмдегі нервтер дертінің ішінде бірінші орын алады (Л. И. Луссен 1936).

ҮШКҮЛ НЕРВТІҢ ҚАБЫНУЫ (НЕВРИТ)

Үшкіл нерв невралгиясы (тригеминалдық невралгия) – үшкіл нервті зақымдайтын, үшкіл нерв иннервациялайтын аумақтардағы қарқынды ұстама түріндегі ауырулармен білінетін созылмалы кесел. Бұл дерттің себептері жарақаттану, нерв маңындағы тіндердің қабынуы, одонтогендік қабыну, көптеген инфекциялық дерттер, организмнің жалпы улануы және аллергиялық жағдайлар болып есептеледі. Мысалы:

-Ми қан тамырларының ауытқулы (аномалды) орналасуындағы сүйек каналы арқылы бас сүйек қуысынан шығар аймақтағы нервтің қысылуы (Жол апаттарынан, соққылардан т.б. жағдайларда);

-Бас сүйек қуысындағы қан тамыр аневризмасы;

-Бетке суық тию;

СТОМАТОЛОГИЯЛЫҚ МЕН САУЫҚТЫРУ



-Бет аймағындағы созылмалы жұқпалы дерттер (созылмалы синуситтер, тіс жегісі);

- Ми ісіктері.

Әсіресе бұл аурудан 40 жастан асқан әйелдер жапа шегеді. Үшкіл нерв невралгиясының негізгі симптомы ауыру болып табылады. Ауыру көбіне бір жақты (беттің екі жартысын сирек қамтиды), өткір, шектен шыққан қарқынды, шыдау қиын, ауыру сипаты сұққылаулы. Науқастар оны кейде электр разрядымен салыстырады.

Ұстама ұзақтығы әдетте 10-15 секунд құрайды, бірақ кейде 2 минутке жетуі мүмкін. Ұстама аралығында әрқашан рефрактерлік кезең бар. Ұзақ уақыт бойына (көптеген жылдарда) ауырудың орналасуы мен оның бағыты (беттің бір бөлігінен екінші бөлігіне ауысады) өзгеріссіз. Ұстама кезінде бақылауға көнбейтін жас ағу мен жоғары сілекей ағу басталуы мүмкін. Кейде ұстаманың пайда болу алдында триггерлік фактор деп аталатын – ауыруды шақыратын әрекет немесе шарт (мысалы, сөйлеу, есінеу, жуыну, шайнау) болады. Ауыру ешқашан түнгі ұйқы кезінде туындамайды. Ұстама кезінде пациенттердің көбісіне белгілі бір мінез-құлық тән: олар аз қозғалысты орындауға тырысады немесе үндемейді (айқай да жоқ, жылау да жоқ).

Үшкіл нерв невралгиясынан жапа

шегетін барлық пациенттер шайнау үшін тек беттің сау бөлігін пайдаланады, қарсы тұста бұлшықеттік қатаю түзіледі. Дерттің ұзақ ағымында шайнау бұлшықеттерінде дистрофиялық өзгерістердің дамуы мен беттің зақымданған тұсында сезімталдықтың төмендеуі мүмкін.

ЭТИОЛОГИЯСЫ МЕН ПАТОГЕНЕЗИ

«Бет нервісінің невриті» терминінен гөрі бет нервісінің салдануы (парез, паралич) деген дұрыс. Өйткені нерв жұмысының бұзылуы тек қабынуға байланысты емес, басқа этиологиялық себептерден де болады.

Неврит нерв тіндерінің бүтінділігі сақталғанда және олардың зақымдануына байланысты. Неврит тіндерінің сақталуына байланысты невриттердің себебі инфекция (грипп, ангина), қатты тоңу (мұздау), қанмен қоректенуінің бұзылуы, гипертония, атеросклероз болуы мүмкін.

МИМИКАЛЫҚ БҮЛШЫҚЕТТЕРДІҢ САЛДАНУЫ

Стоматологтың тәжірибесінде бет нервісінің әртүрлі зақымдануы жиі кездеседі. Әсіресе оның жарақаттанып зақымдануы, бүтіндігінің бұзылмай зақымдануы жиі байқалады. Нәтижесінде мимикалық бұлшықеттердің салдануы мен

парезі түрінде қимыл бұзылыстары пайда болады.

Бет нервісінің біріншілік невриті (Белл салдануы) ангина, тұмау және т. б. аурулардың нәтижесінде пайда болады. Мұндай жағдайдың ақыры жақсы, 1-3 аптадан соң бұл құбылыс жоғалып кетеді. Невр қызметінің бұзылуы ортаңғы құлақтың іріңді қабынуы, арахноидиттің салдарынан дамиды.

ЕМІ

Үшкіл нервтің невритін емдеу тәсілдері оның этиологиясына байланысты болып, қабынуға қарсы ем бірінші орында тұрады. Сүйек сынығынан не басқа жарақаттанудан пайда болған невриттерді тексерген уақытта олар сүйек арасында қысылып қалғандығын анықтау қажет.

Невритке шалдыққан науқастарға жаппай кешенді ем қолданылады: қан тамырын кеңейтетін және зат алмасуды жақсартатын, ісік қайтаратын дәрілер беру, витаминдерді пайдалану, физиотерапия, массаж, емдік дене шынықтыру, инемен емдеу. Инені тоққа жалғап, бұлшықеттер мен нервтерге электростимуляция жасалынады. Бұлшықет элементтерін стимуляциялау күре тамыр қан айналымына және лимфа ағуына жағымды әсер етеді. Профилактикалық мақсатта электростимуляция жасау бұлшықеттің тіршілік әрекетін және қоректенуін сақтайды.

Емдеу мерзімі ұзақ, ең кем дегенде 8 айға созылады. Өйткені жүйке талшықтарының қайта қалпына келуі өте жай, біртіндеп өтеді. Сондықтан алғашқы кезде адамның өзі орындай алатын қарапайым жаттығулар жасалады. Әр қимыл-қозғалыс ыңғайлы қалыпта, жылы ванна қабылдап, денені босаңсытқан соң оңай орындалады.

Дұрыс емделмей немесе толық емделмей қалған бет невриттері қайталанып көрініс беруі ықтимал. Ол кезде бұл аурудан емделу уақыты тіпті созыла түседі.

Академик, Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ



КӨКТЕМГІ БЕТ КҮТІМІ

Көктем келгенде көптеген қыз келіншектерде бет күтіміне қатысты көптеген мәселелер қоса келетіні өкінішті. Төрткүл дүние, табиғат ана түгел түлеп, жаңғырып жатқан жақта адам баласының бойында жүріп жатқан көптеген физиологиялық тіпті рухани өзгерістер сыртқы ортаға бірден көрініп тұрады.

Қай жастағы болмасын әйел заты өзіне күтім жасап, сұлуланып жүргенде ғана өз-өзіне сенімді жүреді. Бұл нәзік жандылардың болмысы, жаратылысы десе де болады.

Сонымен, көктем келісімен бет терісінде қара дақтар, секпілдері молаятын жандар көптеп саналады. Секпіл, қара дақтар ағзадағы меланоцит жасушалары бөліп шығаратын меланин дағы. Секпіл генге байланысты туа бітті және жүре пайда болады. Жүре пайда болған секпілдер ағзаға қажетті дәрумендер жетіспегендіктен, бетке иіспайды дұрыс таңдамағандықтан және күнге көп күйгендіктен шығады.

Әрине, кейбіреулер одан еш қорашсынбай тіпті, қызыл-қоңыр түстегі күн нұрынан нәр алатын дақтарды мақтаныш етсе, ендібіреулер олардан құтылудың жолын іздеумен болады.

Секпілдің көктем мезгілінде топтанып, көзге бірден байқалмауы үшін мынадай күтімдерді жасауға болады. Ақпан айының басынан бастап күнделікті тағамыңызға С дәруменіне бай өнімдерді қосыңыз. Бұл меланиннің құрылуын баяулатады. Мысалы, итмұрынның

қайнатпасын, лимон қосылған сусындарды жиі ішіңіз, ашытқан қырыққабатты тұтыныңыз. Күнде бетіңізді жартылай сумен араластырылған лимон шырынымен сүртіңіз. Күнге шыққанда теріңізге күннен қорғайтын құралдарды жағып шығыңыз. Күннен қорғайтын көзілдірік пен кең жиекті қалпақтар киіп жүріңіз. Егер секпіл пайда болуының алдын алуға мүмкіндік болмаса және бет пен иық терісінде сарғылт қорым қаптап кетсе, онда секпілге қарсы ақжелкен жапырағынан немесе жаңа піскен қиярдан жасалған маска көмектесе алады. Орман бүлдіргені мен қара қарақаттың теріні ағартатын қасиеттері бар. Бетіңізге маска жаққаннан кейін күн көзінің теріңізге тікелей түсуінен сақтаныңыз. Теріні ағартатын маскалардың барлығы да 2-3 аптада нәтижесін береді. Маскаларды қаламайтын адамдар үшін химиялық пилинг көмектесе алады. Сұлулық салондарында жа-

салатын процедураның арқасында терінің беткі қабыршақтанған жасуша қабаты алынады, осылайша секпіл онша білінбей қалады. Ал халық емінің ішінде бақбақ гүлдерінің қайнатпасы, үгітілген ақжелкек, ұйыған сүт пен үгітілген бадамнан жасалған маска өте танымал.

Көктем-жаз мезгілдерінде аса қуатты күн көзінен қорғану үшін SPF 15, SPF 20, SPF 25 нөмірлі иіспайларды міндетті түрде жағып жүру қажет. Және оны әрбір екі сағатта жуып тастап, қайта жағып тұру керек. Өйткені, күн нұры теріні қартайтып, тотықтырып жібереді. Екіншіден, дақ түсіреді. Ал қыста суықтан қорғау үшін құрамында белогы бар, майлы иіспайлар жаққан жөн.

Көктем кезінде біреулердің бетіне қара дақ қаптаса, енді біреулердің бетіне ақтаңдақ шығады. Көктемде табиғаттың түлейтіні сияқты адамның терісі де түлейді. Ақтаңдаққа бал, жұмыртқаның сарысы, банан үшеуін араластырып жақса пайдалы.

Туылғаннан бастап теріде түрлі процесс жүреді. 13-15 жастағы өтпелі кезеңде жасөспірімдердің терісі ағзадағы гармондық өзгеріске байланысты өзгереді. Бұл жаста безеу мен бөртпенің шығатыны содан. 25 жастан бастап теріде қартаюдың

алғашқы белгілері білінеді. Көз айналасына ұсақ әжімдер пайда болады. 35 жаста терінің қартаюуы басталады. Беттегі нұр азайып, әжім түседі. Терінің қартайып, өң-түсін жоғалтуы немесе жоғалтпай жас көрінуі генге байланысты. Кейбір адамдардың қолы мен беті, мойынының терісі кәрі қойдың шап терісі немесе тауықтың аяқ терісі сияқты болып кетеді. Ол терінің күнге, желге, суыққа төзімсіз болғандығынан. Біз үстімізге киім киеміз ғой. Ал бет пен мойынның, қолдың қорғаныс киімі – иісмай. Иісмайды дұрыс таңдай білу керек. Жазда күннен қорғайтын, қыста суықтан қорғайтын иісмай жағып жүру қажет.

Адам терісі негізінен үш қабаттан тұрады. Терінің сыртқы қабаты - эпидермис (лат. ері - сырты, үсті, *derma* - тері), ортаңғы қабаты - нағыз тері (дерма), ішкі қабаты - шелді қабаты деп аталады. Соңғы кезде шелді қабатпен нағыз тері қабатын біріктіріп, бір қабат деп санауда. Тері ескіреді, бірақ түлей отырып, ол терінің қайта өсіп шыққан бөлшектерімен алмасып отырады. Эпидемистің ең төменгі жағындағы ұсақ жасушалар бөліне отырып, жаңа жасушалар түзеді. Олар біртіндеп жоғарыға көтеріледі де, тіршілігін жояды және тығыз мүйізді денемен толығып отырып, мықты қабат құрайды. Терінің бүкіл беткі қабаты 4 апта ішінде біртіндеп ескіріп, жаңа жасушалармен алмасып отырады.

Косметолог мамандар адамның бет терісін беске бөледі.

Алғашқысы ешбір проблемасы жоқ, жұмыртқадай таза тері;

Екінші – майлы тері;

Үшінші – безеу шығатын тері. Оны сипап, ұстағанда терінің астында ұсақ-ұсақ бүртіктер тұрады. Қан айналымының бұзылуынан, ағзаға қажетті витаминдердің жетіспеуінен пайда болған ұсақ бүртіктер терідегі ұсақ тесіктерді бітеп тастайды. Мұндайда теріні дәрігер косметологтарға көрсетіп, тазартуға тырысу керек.

Терінің төртінші түрі – құрғақ тері;

Бесінші – сезімтал тері. Бетті күту үшін пәленбай мың тұратын қымбат иісмай жағу шарт емес. Иісмай неден жасалды, құрамында химиялық қоспа жоқ па, сенің

теріңе келе ме, келмей ме – осыны білген абзал.

Көктем мезгілі безеулердің де қаптап шығып кететін уақыты.

Көбіне алғаш рет гармоняльдық толысу кездері яғни, 13-14 жаста шығады да, 20-25 жасқа қарай жоғалып кетеді. Безеу май клеткасы көп бетте болады. Медициналық тұрғыдан айтқанда, безеу май бездері көбейгендіктен, бауырдың не көк бауырдың жұмысы бұзылғанда шығады. Бетіне безеу көп шығатындар жұмыртқадан, қуырылған тамақтардан, мойнезден, тәтті тағамдардан шектелгені дұрыс. Безеуі бар бетті күніне 4 мезгіл сабынмен жуып тұруға тырысу керек. Беттің таза болуы – 85 % дұрыс тамақтануға байланысты.



Сонымен қоса ұйқының дұрыс болмауы да бетке әсер етеді.

Көктемгі күннің нұры, көктемгі жылы лепті аңызак жел кейбір бидай өңді, қараторы жандарды одан ары тотықтырып жібереді. Сондықтан қараймас үшін үккіштен өткізілген алмаға жұмыртқаның ағын және аз мөлшерде крахмал қосып, бетіңізге жағасыз да, шамамен 20-25 минуттан соң, жуып тастайсыз. Айранмен сүртіп, сүзбе жағу да дұрыс. Күрішті қайнатып, күріштің суын ішсе де бет ағарады. Ешқашан жылтырамайтын, тотыққан терілерге бетті тазалап жуғаннан кейін күріштің суына бал қосып маска жасап, оны дөкемен 30 минут тартса, бетке дымқылдық пен ажар сыйлайды.

Әжімдер. Біреулерге жас мөлшеріне сай, енді біреулерге кеш, тағы біреулерге өте ерте түсіп жатады. Көбіне бет бөлігінің қай

жерін көп қимылдатуға байланысты мимикалық әжімдер ең бірінші болып біліне бастайды. Ерте әжім түсу күтім жасаудан бөлек, генге де байланысты. Әжім түсірмеу үшін бетке массаж, қартайтпайтын гимнастика жасап отырған жөн. Сондай-ақ, аптасына бір рет қара терге түскенше жаттығу жасау, дене еңбегімен шұғылдану, бассейнге түсу, билеу, жұмасына бір рет моншаға барып, денені буға ұстап, тері клеткаларын ашу. Бетті булау арқылы терідегі ұсақ тесіктерді ашып, терінің дымқылдығын арттыруға болады. Бет терісін жас қалпында сақтау үшін тағам рационына да аса мән берген дұрыс. Кешке қарай майлы тамақ жеуді доғарып, жеңіл-желпі тамақтанып, күніне 2 литрге жуық су ішу керек.

Маңдайға түскен әжімде таңғыш маска қолдануға болады. Оны парафин, парафинді майлы қоспа, спермацет сияқты заттардан әзірлейді. Дайындалу әдісі: 7 грамм парафинді спермацет, 3 грамм май-какао, 10 грамм шабдалы майы қажет. 20-25 грамм маска әзірлеу үшін жоғарыда келтірілген заттардың бір бөлігін құрғатыла сүртілген кішкене кәстрөлге салып, оған су құйып отта ерітеді. Дөкеден жаалған бинтті екі-үш қабаттап еріген массаға батырады да, сығыңқырап алып, тегістеп барып маңдайды жабады. Процедура кезінде маңдайды тыржитпай, бірқалыпты отырып, масканы маңдайда 15-20 минут ұстау қажет.

Шығыс-Тибет медицинасында әжімді жоғалту үшін бұлшық ет тарамыстарының орналасуы бойынша беттегі нүктелерге қойылған ине бет терісіндегі 12 жұп меридияның (қуат каналы) ашып, бет терісі астындағы қызметін жойған жасушаларды тітіркендіріп, олардың қуатын қалпына келтіреді. Мимикалық бұлшық еттердің жиырылу, босау қабілетін арттырады.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығында табиғи сұлулық пен емдік әсерді қатар сыйлайтын сұлулық салоны да үздіксіз қызмет етіп келеді. Табиғи қоспалардан жасалатын маскалар мен ине салу, бет массажы арқасында кез келген жанның ажарланып, өзіне өзі сенімді болуына жағдай жасалған.

**Бибігүл Тұрсынәліқызы
Жанна Иманқұл**

БУЫН ҚҰЯҢЫН

ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫНДА ЕМДЕУ

Құяң – подагра (podagra – грек.) бұл ағзадағы несеп қышқылы айналымының бұзылып, ағзадан шыға алмай буындар арасына байлануы. Бұдан буындар ауруы, буындардың ұстамалы ауруы – сирегірек шетжақтылы шала салдану (парез) туындауымен сипатталатын, омыртқа-ми жүйкелері түбіршіктерінің қабынуы туындайды. Диска тәріздес құяң омыртқа остеохондрозы жағдайында құяң омыртқа дискасының орнынан жылжуынан, омыртқа-ми жүйкелері түбіршіктерінің тітіркенуінен немесе қысылуынан туындайды.

Құяң ұстап, адам қозғалудан қалған кезде халық медицинасында құяңды бармақпен басып, қолмен уқалап, ауруынан айықтырған. айықтыру. Ертеде қазақ емшілері бұлаулау, шету, құяң үзу, уқалау, теріге салу, жынға малу секілді тәсілдермен ауруларды сауықтырған. Мәшһүр Жүсіп еңбегінде: «Құяңшы деген болады екен: ауруға алып келсе, аурудың тұрған жерін сұқ саусағының басымен басады екен» деп жазған.

Яғни, құяң ауруынан айықтыратын адам құяңшы деп аталған.

Олай болса ең алдымен несеп қышқылы дегеніміз не соған тоқталайық.

Несеп қышқылы – әрбір адамның ағзасында кездеседі әрі болуы шартты зат. Ол асқазандағы тамақты қорыту процесі кезінде, пайда болып, асты қорытуға көмектеседі. Содан кейін, қан арқылы бүйрекке өтіп, ол жақтан несеппен бірге сыртқа шығып кетеді. Егер ағза несеп қышқылын мөлшерден көп бөлетін болса, онда оның сыртқа шығуы қиындап, қанда қалып қояды. Адам ағзасындағы қалыпты несеп қышқылының мөлшері – 3,0-7,0 мг/дл аспауы керек. Ал, 7,0 мг/дл жоғары болған жағдайда міндетті түрде дәрігерге қаралып, ем-дом қабылдаған жөн. Уақытылы қабылданған емдік шаралары ағзаға жиналған несеп қышқылын реттеуге көмектеседі. Өйтпеген жағдайда, жиналған несеп қышқылы ағзаны әлсіретіп, түрлі аурулардың бас көтеруіне себеп болады.

Несеп қышқылы айналымының бұзылып, ағзадан шыға алмай буындар арасына жиналуынан пайда болатын асқынулардың ең көп тараған түрі – құяң. Медицинада құяңды буынға

тұз жиналу деп түсіндіреді. Құяң аяқ-қолдың буындарында, иықта және арқа омыртқасында пайда болады. Әйелдерден гөрі 40 жастан асқан ер адамдарда жиі кездеседі екен.

Құяңның басты белгілері

Ең алдымен аяқтың бармағы (әдетте бас бармағы) зақымданады. Зақымданған буын ісініп, терісі қызарады, дене қызуы 38-40С-қа көтеріліп, қалтырайды. Буын қозғалыстан шығады. Дерттің қозуы бірнеше күнге созылады. Уақыт өткен сайын ауру сезімі үдей түседі де, түн мезгілінде тіпті науқас адамға жанын қоярға жер таптырмайды, кейде науқас қатты ауру сезімінен талып та қалады.

Бұдан бөлек, адамның көңіл күйі өзгереді, құсқысы келіп қиналады, асқазан қыжылы, тәбеттің жоғалуы, қан қысымының көтерілуі, дем алыстың қиындауы да көрініс береді.

Ұстаманың қайталауы жиілей берсе, ауру созылмалы түріне ауысады. Бұл кезде тері астына жиналған түйіршіктер түйін-түйін болып, негізінен шынтақ және тізе буындарынан бұлтиып білінеді. Айта кететін тағы бәр мәселе, кей жағдайларда түйіршіктер бүйрек тіндерінде жиналады. Бұл өте қауіпті, себебі, несеп шығару жолдарында тас жиналу процесі жылдамдап, ол тікелей ағзаның басты тазалаушысы бүйрекке әсер етіп, зәр тұздары жинала келіп, бүйрекке тас болып байланады.

Бүйрекке тас байлану көне аурулардың қатарына енген. Ертедегі Мысырда, біздің дәуірімізге дейінгі 3,5-4 мың жыл бұрын өмір сүрген адам мумиясынан бүйрек тасы табылған. Несеп тасы ауруы урологиялық аурулардың ішіндегі бүйрек пен несеп

жүйесінің қабыну ауруларынан кейінгі екінші орында тұр. Экологиялық және әлеуметтік өзгерістерге байланысты біздің елімізде бұл аурудың таралу ерекшелігін зерттеу, көбею себептерін анықтау, диагностикасын және емдеу тәсілдерін жетілдіру, аурудың метафилактикасы мен профилактикасы қазіргі таңдағы маңызды мәселелердің бірі

Осы арада аяқтың бармақ буынына салмақтың дұрыс түспеуінен буынның қисаюы көрініс беретін артрит белгілері мен құяң белгілерін шатастырып алмау керек. Аяқ бармақ буынының қисаюы биік өкше мен жайпақ аяқкиімдерді аралас кию, үнемі зат көтеруден көбіне әйелдерде кездеседі. Екеуінің де ауырсыну, қызу көтерілу, буынға қол тигізбей сыздау сияқты ортақ белгілері болғанымен, емдеу тәсілдері екі бөлек. Сондықтан да ең бастысы дұрыс диагноз қоя білу болып табылады.

Несеп қышқылының жиналу себептері:

Ұзақ уақыт қабылдайтын кейбір дәрі-дәрмектер несеп қышқылының мөлшерін көбейтіп жіберуі мүмкін;

Бүйрек ауруының немесе қызметінің нашарлауы салдарынан несеп қышқылының мөлшері көбейіп кетеді;

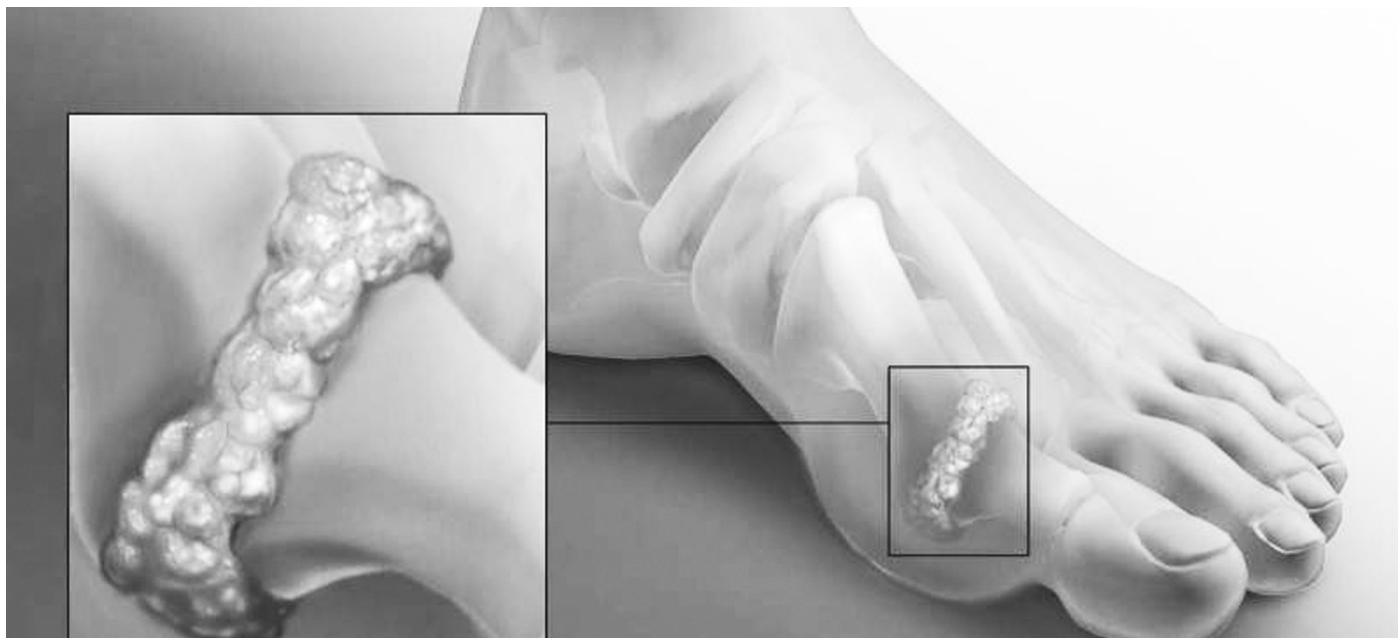
Қант диабеті, ацидоз сияқты аурулар да қандағы несеп қышқылы мөлшерін көбейтеді;

Ағзаның физиологиялық қалыптан тыс кейбір ауытқулары. Преэклампсия, семіздік, цирроз, теңге қотыр, гипотиреоз;

Аурулар. Ходжикин ауруы, қан аздық, тұқым қуалағыш аурулар, генетикалық ауытқулар Леша-Найхан синдромы;

Өмір салты. Жаттығулар бүйрек қызметін жақсартып, қышқылдың көбеюіне септігін тигізуі мүмкін. Ашығулар немесе бей-берекет тамақтану.

Ағзадағы несеп қышқылының мөлшерін үнемі бақылап, тұтынатын азықтықтарды қадағалап, дене жаттығуларын жасап,



салауаттылыққа көңіл бөліп отыру қажет.

АУРУ КӨРІНІС БЕРГЕНДЕ НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Шыдатпайтын, қозғалтпайтын буын құяңы ұстап қалса ең алдымен, ауырсыну сезімін азайтатын, қабынуды басатын дәрі-дәрмектерді пайдалану керек. Одан әрі дәрігерге жүгініп, тексерістерден өтіп, нақты диагноз қою барысында емдік шараларды жалғастыру қажет.

Арудың оңайы жоқ екенін, әсіресе, буын құяңының соңы тіпті қайғылы жайттарға дейін апаратынын есте ұстау керек.

ПАЙДАЛЫ КЕҢЕСТЕР

Ең алдымен науқас ет тағамдарынан, қуырылған, консервіленген балық, саңырауқұлақ, жануарлар майының кез келген, бұршақ тұқымдастар түрінен (бұршақ, фасоль, чечевица, соя, қарақұмық) бас тарту қажет. Сондай-ақ, тәтті тоқаш, торт, қою кофе, шай, алкогольді өнімдерден мүлдем тиылу қажет.

Оның орнына көкөністерден дайындалған жеңіл сорпа, сүттен жасалған тағамдар, жеміс-жидектерді көптеп пайдалану қажет. Бір сөзбен айтқанда вегетериандық тамақтануға көшу қажет. Сұйықтықты, суды көбірек ішу зат айналымын күшейтіп, ағзадағы несеп қышқылын айдап шығаруға көмектеседі.

Емдік диета артық салмақ тастауға көмектеседі. Ал артық сал-

мақ тастау несеп қышқылының мөлшерін төмендетіп, құяңның қайталану қаупін төмендетеді. Дәрігер тағайындаған қандағы несеп қышқылын төмендететін дәрі-дәрмектерді қабылдаңыз.

ҚҰЯҢДЫ ЕМДЕУДЕГІ ЖАҢАЛЫҚ

«Алаш айнасы» газетінің наурыз айындағы санының бірінде Бостон университетінің ғалымдары шиенің адамды құяң талмасы ауруынан қорғайтынын анықтағанын жазған еді. Соңғы зерттеу бойынша буындарына тұз жиналатын адамдардың шиені күніне үш мезгіл жегені дұрыс екен.

Дәрігер Юйцин Чжаң бастаған ғылыми топ құяң талмасына ұшыраған 633 науқасты тестілеуден өткізген. Олардың орташа жас шамасы - 54-те, 78%-ы - ерлер. Сынақ барысында науқастардың ас мазіріне 10-12 түйір шиені тұратын порция қосылып тұрды. Сонымен бірге шиені шырыны да беріледі. Тәжірибе кезінде талма, әсіресе бас башпайдың құрысуы 1247 рет тіркелген. Ал зерттеуге дейінгі талма деректері бұдан әлдеқайда көп болған екен. Ғалымдардың айтуынша, шиені күніне үш мезгіл тұтынған науқастар талып қалуды сиреткен. Мұның құпиясы: шиені сөлі зәр қышқылы тұздарының ұлпаларда қордалануына жол бермей, қабынуларға қарсы тұрады.

Дегенмен, тек шиені жеумен шектеліп, құяңнан құтыламын деуге келмейтіні анық.

«Құяң емдеуге келмейді» дейтін сөздерге сенбеу керек. Кез келген ауру бастапқы сатысында және дұрыс диагнозы қойылған болса емдеуге болады. Ал құяң ауруын шығыс-тибет медицинасында химиялық дәрілерге жүгінбей-ақ тез арада емдеп шығуға болады. Ол үшін науқастың шығыс-тибет емі арқылы құлан-таза аурудан айығамын деген ішкі сенімі қажет.

Ең алдымен шығыс-тибет медицинасында бірінші курста ауру сезімін азайтып, қабыну мен ісінуді кетіріп алады.

Құяңның ауру сезімдерін азайтқаннан кейін кешенді ем жасау жүргізіледі. Бүйрек, бауыр, өт жолдарының қызметін жақсарту үшін бұл ағзалардың меридиандық нүктелеріне ине салынып, массаж жасалынып, шөп-дәрілер тағайындалады. Ине салу барысында ауырған жердің қан айналысы, сезімталдығынан айырылған нерв талшықтары жанданып, буындар арасында жиналған несеп қышқылын ыдырату мүмкін болады.

Шығыс-тибет емінде құяңды емдеуде міндетті түрде диета ұстау талап етіледі. Дәрігер науқастың анализ қорытындыларына және өмір сүру салтына орай тағайындайды.

Шығыс-тибет медицинасының ине-фито-массаж-емдем кешенді емі сауатты, уақытылы жүргізіліп отырса, бүйрек ауруларының, простатит, цистит сияқты аурулардың да алдын алуға көмегін тигізеді.

Гиперкинезия – мидың әртүрлі құрылымдары (экстрапирамидалық жүйе, таламус, таламус асты ядролары, мишық ядролары, қызыл ядро, ми қыртысы және олардың байланысу жүйелері) нейрондарының бүліністерінен болатын еріксіз қимыл-қозғалыстардың тым артып кетуі.

ГИПЕРКИНЕЗИЯНЫҢ БІР ТҮРІ – КӨЗ ЖЫПЫЛЫҚТАУЫН ШЫҒЫС-ТИБЕТ ЕМІМЕН САУЫҚТЫРУ

Бүлінген ми құрылымдарының орналасқан жеріне қарай:

қыртыстық; қыртыс астылық; бағаналық гиперкинезиялар болып бөлінеді.

Бүліністің құрылымдарына тарауына қарай:

жалпы гиперкинезия; жергілікті немесе орныққан гиперкинезия – деп бөледі.

Жалпы гиперкинезия кезінде бұлшықеттердің көпшілігі немесе бірнешеуі еріксіз қимыл-қозғалыстарға ұшырайды. Орныққан гиперкинезия бір бұлшықеттің немесе оның жекелеген талшықтарының жиырылуларымен сипатталады.

Бұлшықеттердің жиырылу кезеңдері (тез ауысатын немесе шабан ауысатын, сіреспелі) бөліктерінің басымдылығына қарай:

1. шапшаң; 2. шабан – гиперкинезиялар болып бөлінеді.

Шапшаң гиперкинезияларға тырыспа-селкілдек, хорей, діріл (тремор) және әртүрлі жүйке тартулары жатады.

Тырыспа-селкілдек аяқ астынан ұстамалы немесе тұрақты түрде пайда болатын бұлшықеттердің еріксіз жиырылулары. Олардың қарқыны, ұзақтығы мен бұлшықеттерге тарауы әртүрлі болады. Клоникалық (селкілдек), тоникалық (тырыспа) және араласқан тырыспа-селкілдектің түрлерін ажыратады.

Қысқа мерзім аралығында жекелеген бұлшықет топтарының бірінің артынан бірі бейберекет жиырылуларынан клоникалық селкілдек дамиды. Ол мый қыртысы тым қатты қозуынан немесе пирамидалық жүйе құрылымдары бүліністерінен пайда болады. Бүкіл денеге жайылған айқын клоникалық селкілдекті конвульсия деп атайды.

Дененің немесе аяқ-қолдардың лажсыз жағдайда ұсталынып

тұруына әкелетін бұлшықеттердің ұзақ (бірнеше ондаған секундқа дейін) жиырылып қалуын тоникалық селкілдек немесе тырыспа дейді. Ол қыртыс асты құрылымдардың қатты қозуынан және кейбір уыттанулар (мәселен, ішімдіктен, сіреспе уытынан, көміртегі тотығымен улану) кездерінде байқалады

Араласқан (клонико-тоникалық, тонико-клоникалық) селкілдек кома, сілейме жағдайларындағы (диабеттік, бауырлық немесе уремиялық комалар, күйіктік немесе анафилаксиялық сілейме) науқастарда байқалады.

Хорей – бұлшықеттердің әртүрлі топтарының бейберекет, ырғақсыз тез арада зорлықпен жиырылулары. Ол мидың ұзақ ишемиясы, атеросклероздық бүліністер, құздамалық энцефалит, ми жарақаты кездерінде кездеседі. Оның тұқым қуатын түрі де (мәселен, Хантингтон хорейсы) белгілі.

Тремор – діріл түріндегі гиперкинез. Ол бұлшықеттердің қайталанатын жиырылулары мен босаңсулары нәтижесінде дене мен оның жекелеген бөліктерінің ырғақты тербелмелі еріксіз қозғалыстарымен көрінеді. Негізінен ми бағанасы бүліністерінде пайда болады. Тремор мидың құрылымдық бүліністерінде (жайылмалы склероз, энцефалит, қанайналым бұзылыстары кездерінде), организмнің экзогендік (ішімдікпен, сынап қосындыларымен, морфинмен) улануларында байқалады.

Жүйке тартулары – лажсыз қозғалыстарға әкелетін бұлшықеттің немесе бұлшықет топтарының тез және дағдылы еріксіз жиырылулары. Мәселен, көздің жыпылықтауы, көзді сығырайту, ымдық қимылдар. Ол энцефалиттің нәтижесінде экстрапирамидалық жүйе бүліністерінен, психотроптық

дәрі-дәрмектермен уланулардан және кейбір психикалық ауытқулар кездерінде байқалады.

Негізінен көз бұлшық еті денедегі ең жылдам бұлшық ет болып саналады. «Көзді ашып-жұмғанша» деп жылдамдықты түсіну де осыдан шыққан ұғым. Ал көздің бір реткі жыпылықтауы 100-150 миллисекундқа созылады. Яғни, адам бір секундта көзін бес рет жыпылықтата алады екен.

Ал көздің үздіксіз жыпылықтауы жүйке тартылуларынан орын алған гиперкинезия, яғни шамадан тыс қозғалыс болып табылады.

Ересек адамдарда сондай-ақ балаларда жүйке тартылулары оқыс тиген соққыдан, күйік, улану т.б. себептерден орын алуы мүмкін. Сондай-ақ невроз яғни жүйке жүйелік және психикалық бұзылу формаларының бірінен, не болмаса генетикалық жақтан орын алады.

Отбасындағы, жұмыстағы, мектептегі даулы жағдайлар, қорқу, жақын адамнан айырылу, қорқыныш сезімі, орындағысы келмейтін тапсырманы күштегіп орындау т.с.с. невроздардың өту барысы түрліше көрініс береді. Оның салдарынан ересек адам да, бала да көзін үнемі жыпылықтатудан зейінін шоғырландыра алмай гиперкинезия, яғни «тынымсыздық» ауруына шалдығады. Ондай жандарды жыпық деп, кемсіте қарау, оның өз өзін игере алмайтындығын бетіне басу жасөспірім шақта көп кездеседі. Мұның бәрі бала жаны-





на, тіпті үлкендерге де жара салып, комплекс пайда болып, өз-өзінен қысылып, ойын да жеткізе алмайтын, тұйық өмір кешуге алып барады. Сондықтан бұған жай нәрсе деп қарауға болмайды.

Баланың көзін үнемі жыпылықтатуу, көзіне беймәлім нәрсе түсіп кеткендігін ескерумен бірге, көзіне ақ түсу, көздің дәнекер қабықшасы қабыну сынды аурулардың да белгісі болуы мүмкін. Сондықтан қандай да бір жиілеген іс-қимыл кезінде дереу дәрігерге жүгінген абзал.

Шығыс-Тибет медицинасы көздің жыпылықтауына қарсы кешенді ем шараларын жүргізеді. Ол үшін алдымен ине салу арқылы науқастың жүйке жүйесінің зақымданған, шаршаған, қысылған бөлігін қайтадан сауықтырып, тыныштандырады. Сөне бастаған нерв талшықтарына біртіндеп импульс бере отырып, психологиялық-эмоциональдық гармония орнатып, науқасты стресс пен күйгелектіктен арылтып, «тынымсыздықты» жоғалтады.

Ине емімен қатар, пальпация (қолдың ұшымен зерттеу, сипап тексеру, саусақпен басып тексеру), бұлшық еттерге нүктелі массаж жасап, қан жүгіртіп, фито, спатерация арқылы жан-жақты энергетикалық, физиологиялық ем нәтижесінде науқасты толық сауықтырып алуға болады.

Айгүл Рахметова
Индира Сайлауқызы

ДЕНЕ КӨГЕРУЛЕРІН ҚАЛАЙ ТЕЗ КЕТІРУГЕ БОЛАДЫ?

Түрлі жағдайларда, болмаса оқыста, тіпті ұрылып-соғылғаныңды білмей тек ауыртып алған жерді көгергеннен кейін бір-ақ байқап жататын жағдайлар да болады. Киімнен көрінбейтін жеріміз болса, оған онша мән бермей, ал көрінетін білек, мойын, бетке түскен көгергендерді кетіргенше жанымыз қалмайды.

Барлық механикалық зақымдаушылар ашық және жабық болып бөлінеді. Жарақаттар – бұл адам ұлпалары мен органдарының зақымдануы, сыртқы себептерден аяқ-қолдың сынуы мен буынның шығуынан, жұмсақ ұлпаның жаралануы мен дененің сыдырылуынан, органдардың зақымдануынан және көптеген басқа жәйттердің әсерінен ұлпалар мен органдар тұтастығы мен қызметінің бұзылуы.

Дене неге көгереді?

Ұрылған, соғылған сәтте сол жердегі майда тамырлардың үзіліуі салдарынан қан жиналады. Көгерген жерлер гематома деп аталады. Көгерген жер қарақошқылданып, одан жасыл түске, одан сарғыш тартып барып тарайды. Таралу ұзақтығы соққының, ұрылудың күшіне байланысты болады.

Көздің айналасы көгерсе...

Басқа емес, көз айналасынан соққы алған адам болса, уақыт созбай дәрігерге қаралу керек. Көз айналасында ұйыған қан бертін келе көздің көру қабілетін нашарлатып қана қоймай, соқырлыққа өкеп соқтыруы мүмкін.

Көгерген жерді қалай емдейді?

Көгерген жерді бір-екі күн ішінде кетіре салам деу болмай-

тын нәрсе. Ол біріншіден соққы күшіне, екінші адам ағзасына тікелей байланысты. Яғни, қанның лейкоциттері пигменттерді жойған кезде ғана жазылады.

Дегенмен де...

Ұрып алған жерде қан ұйып қалуды болдырмау үшін бірден мұз кесектерін матаға орап басу керек. Мұздың өзін жалаң теріге басуға болмайды. Шамамен 10-20 минут ұстаған дұрыс.

Тұз басу да көгерудің кетуін тездетеді.

Халық арасында йодтан сетка жасау да көгеруді тез кетірудің жолы болып саналады.

Дәріханаларда көгерулер мен соққылар тигенде қолданылатын жақпамайларды да нұсқаулығына сай қолдану қажет.

Көгерген жерді емдеу үшін қолданылатын тағы бір тәсіл: дәріханадан бадырақ балдырының ұнтағын алып, 2:1 қатынасында су қосып, қоймалжың жасап, көгерген жерге (көзге тигізбей әрі жақындатпай) жағып, кепкенше ұстап, жылы сумен жуып тастау керек.

Қырмызы (календула) тұнбасы, ақжелкен (петрушка) не тұрма (редька) ұнтақталған жапырақтарына су қосып, ботқаны жараға жақса да жақсы нәтиже береді.

Жанна ИМАНҚҰЛ





ТЕРІ КҮТІМІНДЕГІ ҚАТЕЛІКТЕР

Ұйықтар алдында жасайтын күтім таңертеңгі келбетімізге тікелей әсер етеді. Кейде өзіміз байқамай қалатын қателіктер тізімін ұсынамыз.

Бояуды сүртпеу. Ұйықтап жатқанда бояу біз қалағандай жұмыс істемейді. Егер ұйықтар алдында бетіңіздегі бояуды сүртпесеңіз, ол терідегі ұсақ тесіктерді бітеп, қабынуға итермелейді және терінің қартаюын тездетеді.

Күндізгі крем қолдану. Күндізгі кремдер (көпшілігі) құрамында күннен қорғайтын фактор болады. Сол үшін түнгі кремдерге қарағанда бағасы сәл қымбаттау. Ал ондай күннен қорғайтын фактор бізге түнде қажет емес. Арнайы түнгі кремдер қанық әрі тез сіңіш болады. Соның себебінен түнгі уақытта жасушалар табиғи жолмен қалпына келуіне көмектеседі.

Шашты жіберу. Шашты жинап ұйықтау шарты барлық адамға арналмаған. Тек бет терісі безеу шығуға бейім адамдарға қойылатын шарт. Бізге «майлы тері» сөз тіркесі таныс, сонымен қатар шашта да май болатынын ұмытпауымыз керек. Егер шашыңызды жіберіп

ұйықтасаңыз, шаш бетке тиеді. Содан соң шаштағы майлар бет терісінің жасушаларын бітейді. Сондықтан ұйықтар алдында шашыңызды жұмсақ резеңкемен жинап жатқаныңыз жөн.

Массаж жасауды ұмыту. Бетіңізге массаж жасау үш-ақ минут уақыт жеткілікті. Егер үйреншікті ісіңізге айналдырсаңыз, әжімдерден және тері созылуынан қорықпасаңыз болады. Бет терісіндегі ең нәзік және күйзеліс жиналатын көздің айналасына аса мән беру қажет. Бет терісіне массаж жасаудың әдісін алдыңғы материалда айтып кеткен болатынбыз.

Скрабты шектен тыс қолдану. Әрине, тері жасушаларының қабыршақтануынан құтылу дұрыс әрі жағымды. Бірақ скрабты аптасына екі реттен артық қолданбаған жөн. Скрабты көп қолданғаныңыздың зияны 20 жасыңызда білінбейді. Ал 30 жасқа толғанда теріңіз сезімтал бола бастап, қылтамырлардың жарылуына әкеледі. Соның салдарынан теріңіз ауырғыш және сырт көзге шаршаңқы көрінетін болады.

Маужырап жүрудің себебі

Жұмыста немесе сабақта маужырап, ұйқылы күйде жүретін күндеріңіз бола ма? Оның себебі кешкі тамаққа не жегеніңізге болуы мүмкін.

Ұйықтар алдында кофе ішу денсаулыққа зиян екені белгілі. Тәтті тағамдарды жеу де қандағы қант мөлшері көтерілуіне әкеп соғады. Бірақ кейбір пайдалы тағамдардың өзі түсімізге кері әсерін беретінін бәріміз біле бермейміз.

Мичиган университетінің зерттеуі бойынша, кейбір көкөністерді түскі астан соң жеудің қажеті жоқ. Мысалы, брокколи және гүлді қырыққабат дәруменге бай болғанымен, олар тағамдық талшықтарға да толы. Олар ұзақ қорытылып не толық қорытылмай, газ түзіледі. Сондықтан, оларды ұйықтар алдында кешкі аста жеп алсаңыз, ағзаңыз бұл пайдалы тағам түрін сіңіруге ұзақ уақыт кетіріп, ұйқыңыз үзіліп, беймаза күй кешесіз.

Кешке ет жеуге бола ма? Малдан алына-тын ақуызы жоғары ет тағамдары да осыған ұқсас әсер береді. Мысалы: шұжық, котлет, стейк.

Томат тұздығын да кешкі асқа қолданудың қажеті жоқ. Ол томат тұздығы қосылған пицца немесе макарон бола ма, маңызды емес. Томаттың қышқылдығы жоғары болғандықтан, таңғы қыжыл (изжога) немесе асқазан ауруы болуы мүмкін. Таңертең еш жеріңіз ауырмас үшін қызанақ қосылған тағамды ұйықтар алдында кем дегенде үш сағат бұрын жеу қажет.

Ірімшік және шұжық. Шұжық туралы жоғарыда айттық. Шұжық та ірімшік секілді құрамында тирамин және аминқышқылы көп болғандықтан, асқазанды қыздырады. Соның себебінен таңертең ұйқыдан тұру қиынға соғады.

Қара шоколад. Бір плитка шоколад бір стақан кофемен тең. Ұйықтар алдында шоколад жеу ұйқысыздыққа әкеледі. Сондықтан шоколадты бойыңызға күш беру үшін таңертең не күндіз жеген жөн.



Қан майласу қандай ауру?

(қандағы холестериннің көп болуы)



Қан майласу – қан құрамындағы холестериннің қалыпты мөлшерден көбейіп кетуінен пайда болатын ауру. Холестерин – қан құрамында болатын заттардың ең негізгісі. Қандағы холестерин екі түрлі жолмен келеді. Бірі – азық-түліктен, тамақтан, екінші түрі – адам асқазанындағы азықтардың қорытылуынан. Көбіне мал бауыры, жұмыртқа, сүт және ет тағамдарын көп тұтынудан холестерин пайда болады. Өсімдіктерден болған азықтарда холестериннің мөлшері аз болады.

Холестерин қан тамыры ішіндегі жасушаларды өзгеріске ұшыратады. Қанның ішіндегі тұнбалардың көбеюі мен холестериннің жоғарылауы түрлі ауруларды қоздырады. Әдетте, қандағы холестериннің мөлшері 5.18-6.19 mmol/L (200-239 mg/dl) болса, қалыпты, 6.22-7.49 mmol/L (240-289 mg/dl) болса, жеңіл, ал 51 mmol/L (290 mg/dl) болса, ауыр дәрежедегі түрі болады.

ХОЛЕСТЕРИННІҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ

Майлы тағамдарды, ет тағамдарын көп тұтынудан қандағы холестериннің мөлшері жоғарылайды. Тұзды тамақтарды көп қолдану денедегі холестериннің ыдырап кетуін баяулатып, қан құрамында холестериннің жоғарылауына алып келеді. Қандағы холестериннің артуының 30-40 пайызы күнделікті тұтынатын азық-түліктердің әсерінен, 20-30 пайызы адамның бауыр қызметінің қалыпты жұмыс істеуіне байланысты болады. Әдетте, зат алмасу арқылы холестерин адам ағзасынан үздіксіз сыртқа шығарылып отырады. Егер холестеринді сыртқа шығарушы ағзаның бір бөлігінде ауру пайда болса, онда холестерин топталып, адам денесінде жиналады. Сол арқылы адам ағзасында холестериннің себебінен болатын аурулар пайда бола бастайды. Ауру алғашында бауырға әсер етіп, оның қызметіне нұқсан келтіреді. Тамырдың ішкі бүйіріндегі холестериннің жоғарылауы қантамырлар түтіктерін қарайтады.

Соның себебінен бүйрек қан қысымы мен жүрек қан қысымы жоғарылайды. Сонымен қатар май алмасудың бұзылуы, темекі тарту, артериалды гипертензия, семіздік, алкогольді көп қолдану, қант диабеті, стресс, контрацептивті дәрілерді ұзақ қолдану қан майласуға алып келеді. Жоғарыда аталған факторлардың әсерінен қан тамырдың ішкі қабатына холестерин сіңіп, май табақшалары пайда болады да, қан тамырларының тарылуына әкеледі. Тромбоциттер жабысып, тромб пайда болып, ишемияға немесе зақымдалған мүшенің некрозына алып келеді.

ХОЛЕСТЕРИННЕН ҚАЛАЙ САҚТАНАМЫЗ?

Ұннан жасалған тағамдар мен нан өнімдерін көп тұтынуды азайту қажет. Өйткені нан өнімдерінің көпшілігінің калориясы өте жоғары келіп, холестериннің көбеюіне себепші болады. Ұн тағамдарын күніне 400-600 грамм мөлшерінде тұтынған дұрыс. Ет, жұмыртқа, бұршақ өнімдері, соя сияқты ақуызы көп тағамдарды аз тұтыну керек. Ет пен балық өнімдерінің мөлшері күніне 100 грамнан, бұршақ 50 грамнан, жұмыртқа 1-2 данадан, ал сүт 1-2 стаканнан аспағаны дұрыс. Майлы тағамдарды да аз жеген абзал. Өйткені мал етінің майы холестериннің мөлшерін көбейтеді.

Көкөніс өнімдерін көбірек тұтыну пайдалы. Сельдерей, орамжапырақ, алма, банан қатарлы жемістерді тамақ орнына үзбей пайдалану холестериннің

тез қорытылып, денеден шығып кетуіне ықпал етеді. Сондықтан күн сайын 400 г. мөлшерінде жаңа жеміс-жидектер жеп отыру керек. Адам ағзасы күн сайын 200 г көкөніс тұтынуды қажет етеді. Өсімдіктерден өндірілген майды пайдалану холестеринді көтермейді.

Құнарлы тамақтан кейін бір сағат өткенде бір-екі алма жеген дұрыс. Ол денедегі майдың ыдырап, шығып кетуіне көмектеседі. Жоғарыдағы тағамдармен қоса, холестеринді жоғарылатпаудың тағы бір жолы – майлылығы төмен айран, қымыз секілді сусындарды көп ішу. Сонымен қатар адам дене әрекетімен көп шұғылданғаны дұрыс, қимыл арқылы шыққан тер денедегі тұздарды, холестеринді тездетіп сыртқа алып шығады. Осылай жан-жақты күтінсе, адам денеге қажетті холестерин мөлшерін қалыпты сақтай алады.

ХОЛЕСТЕРИНДІ ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ

Холестеринді емдеудегі алғашқы саты – қанды тазалау. Осы арқылы адам денесінде жиналып қалған майдан арылуға болады.

Біз денедегі холестерин мен ағзадағы басқа да қалдықтардан арылудың ғылыми түрде дәлелденген, әрі кез келген отбасы дербес атқара алатын тазалау жолдарын ұсынамыз. Науқас таңғы сағат жетіде орнынан тұрғаннан кейін жарты сағат ішінде 2 литр қайнаған жылы суға бір ас қасық тұзды араластырып ішуі керек. Тұзды суды ішкеннен кейін науқастың іші жүре бастайды. Содан кейін үш литр алма, не лимон шырынын ішеді. Осылайша бір күн бойы тамақ ішпей, шөлдесе, лимон мен алма шырынын ішіп, жетіге дейін асқазанның тазалығын сақтап, жетіден тоғызға дейінгі екі сағат ішінде зәйтүн майының (оливковое масло) екі жүз грамын ішуі керек. Сосын бес дана лимонды (200 г) сығып, шырынын ішеді. Жатар кезде ыстық грелканы дайындап, 2-3 сағат бауырының тұсына қояды. Осы аралыққа дейін ештеңе жеуге болмайды. Таңертең тұрғаннан кейін тағы да екі литр тұзды су ішіп, ішін тазалап, содан соң аздап жеміс-жидек, шай, айран ішуге болады. Үш жыл бойы 21 күнде бір рет қайталап тұрған адам тазалаудан кейін түрлі шлактардың, қалдықтардың шығып жатқанын өзі де байқайды.

Академик, Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

НАМЫСТЫҢ наржескені

Алматының ғана емес, күллі қазақ елінің түкпір-түкпіріне танылған «Жас-Ай» медициналық орталығына күніне 50-ден астам емделушілер келіп жатады. Олардың арасында даланың дарқан көңіл қазағынан бастап, қаланың зиялы қауым өкілдері, сарабдал саясатшылар мен билік тізгінін ұстаған шенеуніктер де бар. Жалған дүниенің қызығын жалғыз ауыз сөзіне сидырған жазушылар мен тарихтың тылсым тілін меңгерген тарихшылар да жиі ұшырайды. Өнер көгінде өз есімін жарқырата жаққан жұлдыздар мен жалынды жастарда кездеседі. Мұншалық алуантүрліліктің жалғыз себебі: адам баласына денсаулықтың ортақтығы.

Орталыққа келіп жатқан осыншама көп адамның ішінен бойымен емес болмысымен, сөзімен емес ісімен, рушылдығымен емес ұлтшылдығымен менмұндалап көзге түсетін асыл ағамыз Даурен Сатыбалды болатын. Бірден қазақтың дарқандығын, даналығын танытып, іші-бауырыңа кіріп кететін сондай кішіпейіл адамды бірінші рет көруім. Тіпті, өзінен 40 жас кіші маған «сіз жазған кітапты оқып шықтым, айналайын...» деп бастағанда, туған ініңмен сөйлесіп тұрғандай болады екенсің. Мұншалық кішіпейіл адамның ішкі жарқын бейнесіне үңіліп көргім келді.

Қолындағы қара сумкасының аузы-мұрнынан шығайын деп, кітаптарға сіресіп тұрды. Өзімен сұхбаттасқысы келген адамға Даурен ағамыздың екі шарты бар екен. Біріншісі – кең уақыт, екіншісі – тыныш жер. Осы екі шартына келісіп, ағамызды «Жас-Ай» медицина орталығының үшінші қабатындағы кең, жарық, тыныш бөлмеге шақырып, әңгіменің қоржынын аштық...

Құс атаулы оңтүстіктен солтүстікке немесе керісінше қайтқанда тек қана Алатау мен Қаратаудың түйілісіп жатқан жерінен яғни, екі таудың арасынан тізбектеліп өтетіні бар. Міне осы қасиетті жерде, атақты Арыс өзенінің бастау алған тұсында, Оңтүстік Қазақстан облысы, Түлкібас ауданы, Шақпақ Баба ауылында туылған Даурен ағамыздың бойында ұлттықтың намыстың өзгелерге қарағанда оттырақ, өзгешелеу болуының себебін сұрағанымызда былайша толған-ды.

«Миллиондаған адамның ажалына себеп болған екінші дүниежүзілік соғысқа екі ай ғана қалғанда туылыппын. Осыдан-ақ, анам менің тағдырымның тартыспен өтетіне алаңдаған сияқты. Расында, балалық шағымыз аса бақытты болды деп айта алмаймын. Өйткені біздің ауылда қазақтан бөлек, орыстар, украиндер, немістер болды. Бір ауылда, бір көшеде тұрған соң өзге ұлттың балаларымен де бірге ойнаушы едік. Ойнап жүрген сәтте, орыс, украиннемесе неміс баласымен ерегесіп қалсақ, олар бізді қойға теңеп, надан халықтың ұрпағы деп масқаралаушы еді. Бізде қарап тұрмай жауап қайтаратынбыз. Десекте, бодандықтың қамыты іштей боқтаудан арыға апармайтын еді. Міне, осындай жағдайлар бала күнімнен бастап менің намысыма тиіп, жүрегімде шемен болып қата берді. Өсе келе ұлтшыл болуымның, тіпті кейде ұлт үшін жұмыс жасауымның жалғыз себебі осында жатыр. Өйткені, мен өзім естіген боқтық пен кемсітулерді өзімнен кейінгі қазақтың қара көздеріне естірткім келмеді. Олар қазақ болып туылғаны үшін мақтансын деген асқақ арман

болды».

Жасы жетпістің бесеуіне келседе, жанарының оты қайтпаған, қайсар ағамыздың әңгімесі осылай басталды.

Бойы орта болғанымен, денесі шымыр, сүйегі ұсақтау болғанымен сңірі мықты ағамыздың сыртынан қарап ешқандай пендешілік белгісін таппайсың. Расында туған халқы үшін дүниенің қызығын қайырып қойып, жақсы айлығы бар жайлы жұмыстан қуылуының себебі де осындай ұлтшылдық мінезінде жатыр.

Қазіргі әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университетін 1962 жылы биолгия-топрақтану факультетіне түсіп, екі жылдан кейін, ауылшаруашылық институтында жаңадан ашылған топрақтану-агрехимия факултетін топырақтану мамандығы бойынша бітіріп шыққан Даурен Сатыбалдыұлы мамандық бойынша жұмысын ізденіспен жалғастырады. Талпыныс пен табандылықтың ақыры үлкен ғылымға деген бетбұрысқа алып келді. Жас ғалымдардың ішінен суырылып шығып, 1975 жылы Йемен Халық демократиялық республикасына екі жылдық зерттеу жұмыстарын жүргізуге кетеді. Осы тұста айта кетерлігі, қазақ тарихында шетелдің топырағын зерттеп, оны өз еліміздегі топырақ ерекшеліктерімен салыстырып еңбек жасаған тұңғыш қазақ ғалымы осы Даурен Сатыбалдыұлы болатын.

Елге келгеннен кейін, Топырақтану институтының бос тұрған кең бөлмесін лабораториялық кабинет етіп жабдықтады. Өз қолымен топырақтану ғылымына қажетті зертханалық құрал-жабдықтарды жасап, орната бастады. Осылай-



ша біраз жыл ішінде аса құнды зертхана толықтай ғылыми жұмысқа қолданысқа берілді. Бұл зертхананың жұмыстары өзекті мәселелерге арналғандықтан өзінің өзектілігін жоғалтқан жоқ. Сондай-ақ, Дәурен Сатыбалдыұлы жасаған өсімдіктер мен ағаштарға дер кезінде қажетті су мөлшерін беруге арналған құралдары да жаңалығымен, қажеттілігімен құндылығын жоғалтпасы анық. Ғалымдардың болжауындағы болашақтағы су тапшылығы туралы зерттеумен айналысатын жаңа зертхананы жасақтау ғылымға қосқан үлесінің бір парасы ғана.

Бірақ тек қана ғылыммен айналысып қоймай, қоғамдық жұмыстарға да белсене арласып жүрген Дәурен Сатыбалдыұлы сол кездегі Халықтық бақылау комитетінде жұмыс істеп, институттың біраз былықтарын ашқан болатын. Көп өтпей саясат өзгеріп, М.Горбачевтің Мәскеудегі ықпалы әлсірей түседі. Міне осындай өтпелі кезеңде институт директоры Дәуренді жұмыстан шығарып, зертханасын керексіз қалдырып, еңбек кітапшасын поштамен салып жібереді. Осылайша жас ғалымның алға қойған асыл мұраттары, өз қолымен жасаған зертханалық құрал жабдықтары «жоғалтылды».

Фасырға жуық уақыт үстемдік

еткен кеңес үкіметі шеңгелін босатты. Бостандыққа талпынған желтоқсан жастарының дауылы кеңестік одақтың түп тамырын бір сілкіп өтті. Іріп-шіріген жүйесінің тамырына қан жүрмей, қурап, құлады. Ата-бабамыз аңсаған азат күн арайын төкті. Жер бетінің алты құрлығындағы қандастарымыздың сүйіншілеп шарқұрған дауысы жер мен көкті шарлады. Шын бақыт, риясыз шаттықты сезіндік...

Алайда... Тәуелсіздікті алу қаншалық қиын болса, оның іргесін бекіту, сақтап қалу содан мың есе ауыр болды. Тікелей Мәскеуден ғана басқарылып келген жүйені орнықты жолға түсіру оңай болмады. Міне, осындай өтпелі кезеңде ел үшін аянбай еңбек етіп, ақы төленбейтін, айлық берілмейтін, бірақ, салмағы мен жауапкершілігі ауыр жұмыстарды атқарған азаматтар аз болмады. Сондай отанымыздың іргесін мықты қаласуға, еліміздің тұтастығын сақтап қалуға қажыр-қайратын сарп еткен асыл азаматтардың бірі, бірегейі – Дәурен Сатыбалдыұлы.

Ол кісінің ел үшін жасаған жұмыстарын санап тауысу немесе үш беттік кішкентай мақаламызға сидыру қолдан келмес. Мысалы, Алматыдағы қазақ мектептерінің көптеп ашылуы, «Невада-Семей» ядролық жарылыстарға қарсы қозғалыстың аз уақыттың ішінде

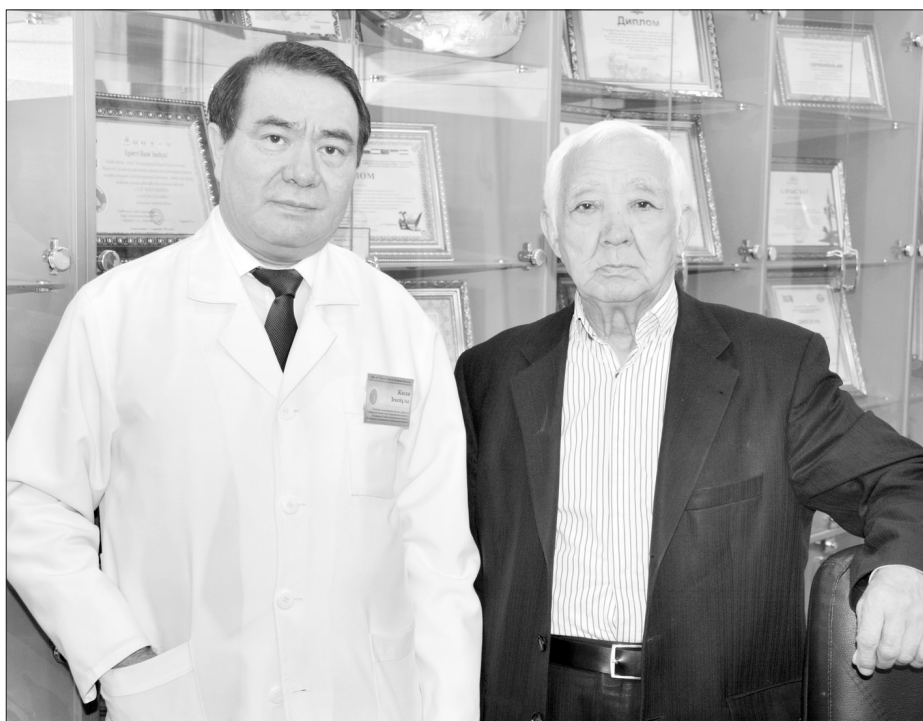
халықаралық деңгейге көтерілуі, 1989 жылдың тіл туралы заңының уақыт оздырмай қабылданылуы, Алматыда мыңдаған қазақ баспанасыздарының баспаналы болуының қажеттігін мойындатуы, Алматыдағы Феликс Дзержинскийдің ескерткішінің лезде – төрт сағаттың ішінде құлатылуы, «Орбита» шағын ауданындағы №145-ші орыс-қазақ мектебінде шовинистік көзқарастағылардың ұйымдастырылған жарылысына дер кезінде сауатты жауаптың қайтарылуы, Алматыдағы Ленин мен Калинин ескерткіштерінің «орындарының ауыстырылуы», «Қазақ Елі» егемендігінің мемлекеттік декларациясының сауатты және тездетіліп қабылдануы, Павлодар облысындағы Ермак қаласындағы Ермакқа қойылған ескерткіштің уақыт оздырмай құлатылуы, егемен ел болудың стандарт-моделі боларлықтай бағдарламамен жұмыс істеудің үлгісі ретінде «Қазақтың «Жаңғыру» ұлттық өркендеу Орталығының дер кезінде құрылуы, «егемен мемлекетті қалыптастырудың стандарт-моделі» атты баламасы жоқ бағдарламаның жасалынуы жоғарыда айтылған жетістіктердің мысалдары бола алады.

Сөзіміз дәлелді болу үшін, сонау егемендік алған жылдарда орын алып, содан бері ел есінен кетпеген Орал оқиғасын алайық. Орал оқиғасының басы қасында болған, сол оқиғаның басты қаһарманы Дәурен ағамыз былай деп еске алады: *«Казачествоның 400 жылдығын ресми түрде тойлау жөнінде Орал қалалық кеңестің арнайы қаулы қабылдады. Бұл кезде тәуелсіздікке жетпеседе, егемендік туралы Декларация жарияланған елімізде мұндай ашықтан ашық империалық арандатушылық шараның өткізілуіне қоғамдық наразылықтар көбейіп кетті. 1991 жылы қыркүйектің 13 мен 15 аралығында орыс-казактармен қазақтар арасында үлкен текетірес болды. Осыған байланысты республикалық ереуіл комитеті құрылды. «Азат» қозғалысының азаматтарының айтуымен сол ереуіл комитетінің төрағасы болып бірауыздан мені сай-*

лады. Комитет алғашқы жұмысын «Аттанайық ақ Жайыққа» деген штабпен Оралға барып орыс-казактармен шиленісті шешуден бастады. Шешім тек қазақтардың пайдасына құрылуы керек деген мақсат болды. Қантөгіс болдырмастан Орал қаласын казактардан тазарттық. Ақыры орыс-казактар қырық шақырым жерден автобус, пойызға отырып қашады. Ұлтымыздың ұйымшылдығы мен жігіттеріміздің жігерінің арқасында өзгелердің арам ойы іске аспай қалды. Осыдан кейін, еліміздің шығыс, солтүстік облыстарында орыс-казактар көтерілгенмен, Орал оқиғасындағы жеңістің арқасында рухы көтерілген қазақ халқының айбыны асқақ болды. Көтерілмек болған орыс-казактарды әр жерде дереу басып отырды».

Өзінің тірлігін емес, елдің бірлігін бірінші орынға қойып, қауіп пен қатерден қаймықпаған Даурен аға бұл әңгімесін мақтангершілікпен емес, шүкірлікпен еске алады. Шекараберіктігінің, мемлекет болып қалыптасудың негізгі кепілі әр азаматтың бойындағы ұлтжандылық сезімнен бастау алады деген ой айтады.

«Жаңғыру» ұлттық өркендеу Орталығының құрылтайы 1992 жылдың 11 қаңтарында өтіп, ал республикалық қоғамдық бірлестік ретінде еліміздің Әділет министрлігінде сол жылдың 26 ақпанында тіркелген. Міне, содан бері «Жаңғыру» ұлттық өркендеу орталығының тек қана қазақ үшін жұмыс істейтін, жай емес белсенді жұмыс атқаратын орталық етуге тынбай еңбектенген Дәурен Сатыбалдыұлына өз жағдайын жасауға, қызметін көтеруге көптеген мүмкіндіктер болды. «Жаңғырудың» жұмысын тоқтатсаң, мынадай қызметке отырғызамыз, анадай жерді береміз дегенге қарамастан, ұлттың бақыты үшін күресті жалғастыра берді. Атағы алатаудай Даурен ағамыз Алматыдағы «Дәуір» баспасының «Прирельсовая база» деп аталатын – негізінен «қағаз» қоймасы болып саналатын – теміржолдың тұйықталған басындағы – орысшасы «тупик» – қызметінде қарауыл болса екінші жағынан вагонмен не-



месе вагондармен алып келген, алып кететін уақытта қақпаны ашып-жабушылық жұмыс істеді. Осы жерден зейнеткерлікке шықты. Қазіргі алып отырған зейнет ақысы, еліміздегі ең төмен мөлшердегі зейнетақы көлемінде.

Ел үшін жасаған еңбегі мен бейнеті қаншалық көп болғанымен, жасы келгенде алып жатқан зейнетінің соншалық аздығына Дәурен ағамыздың өзі қиналмайды. Тіпті, ол үшін ешкімге өкпе артпайды. Керісінше бәірне ризашылықпен, шүкірлікпен қарайды. Ал менің жүрегім сыздап қоя берді, қайтпайтын қас батырдың емес, екіжүзді жағымпаздардың дәуірі жүріп тұрғаны үшін Дәурен ағамнан ұялдым.

Сөз соңында, «Жас-Ай» медициналық орталығына шексіз алғысын білдірген Дәурен Сатыбалдыұлы: «2013 жылы мен өте қатты ауырдым. Төсекке бір жамбасыммен ғана жатып, екінші жағыма аунай алмадым. Төсектен тұра алмай, дәретке барудың өзі қиындады. Мемлекеттік және жекеменшік ауруханалардың көбісіне бардым. Ешқандай нәтиже болмады. Сөйтіп жүріп «Жас-Ай» орталығы туралы естідім де, бірақ, елдің ақшасын алдап алып жатқан көптеген орталықтың бірі болып шыға ма деген күдікпен назар салмадым. Құдағымнан «Менің әкем – Алматы облысы, Шонжы ауда-

нында тұратын кісі. Әкемнің ауруына ем жасай алмай, облыстық аурухана дәрігерлері үйіне қайтарып жібереді. Үйде қиналып жатқан жақын адамымыздың жайына шыдай алмай, мықты дәрігерлерді сұрастыра бастадық. «Жас-Ай» орталығы жайлы жан-жақты мәлімет жинадық. Сонымен әкеміз «Жас-Ай» орталығынан алған 4 курстан кейін толықтай жазылып шығады» дегенді естігеннен кейін бірден мен де сол жерден ем алуға шешім қабылдадым.

«Жас-Ай» орталығынан алған 3 курс емнен кейін маза бермей жүрген дерттерімнен айықтым. Алғаш келгенде Жасан Зекейұлы мойнымның бұрылмайтынын көріп, «мен сіздің бұл ауруыңызды емдеймін» деп бірден кесіп айтты. Қазір, денсаулығым қалпына келіп, жүрем десем жүрем, тұрам десем тұрам, қай жаққа болсын бұрыла алам» деп, ағамыз балаша қуанып отыр. Мен іштей: «аға, сіз үлкен құрметке лайық жансыз. Сіздің қадіріңізді бүгін білмесек, ертең өтірік көлгірсудің қажеті не?» деген ой мазалап жатты.

Ұлт үшін ұлан асыр жұмыс істеп, ол үшін ұлтарақтай өтем талап етпейтін, намыстың наркескені Дәурен Сатыбалдыұлы 75 жасқа толды. Бүкіл ел болып атап өтуге лайық осынау мерейлі жасым мен ағамызды құттықтаймыз.

Қазырет БЕРДІХАН

ЗИРЕК ДЕГЕН ҚАНДАЙ ӨСІМДІК?

Бөріқарақаттар тұқымдасына жататын зирек (*Berberis vulgaris*) (барбарис) бұталы жемісті өсімдік. Қазақстанның таулы аймақтарында кездеседі. Мамыр, маусым айларында гүлдейді.

Ол бұтақты болады да жапырақтары спираль тәрізді бұралып өседі. Ұзындығы 1–2 метрге дейін жетеді. Тамыры ағашқа ұқсас, жерге тармақталып тарайды да, бұтақтары үшке бөлініп түйінделіп өседі., олардың қысқа бұталарында жапырақтар шоғыры болады. Желектері мен аталықтары тостағанша жапырақшаларға қарсы орналасады, төменнен жоғары қарай ашылады. Жемісі – қызыл түсті, сопақша миуа.

Орта Азияда, Ресейдің Еуропалық бөлігінде және Кавказда өседі. Зиректің емдік қасиеті ертеден белгілі. Емдік мақсатқа оның жемісі мен жапырақтарын, тамыры мен қабығын пайдаланады.

Зирек жемісінен тамырына дейін алкалоидтарға бай. Тамыр қабығы мен жапырақтарынан берберин C20H19NO5 алкалоиды бөлініп алынды, сонымен бірге едәуір мөлшерде пальматин, колумба-мин, яртрорицин және оксиакантин бар. Жемісінде қант, органикалық қышқылдар, бояғыш заттар, минералды тұздар мен витаминдер болады. Жас жапырақтарынан эфир майы мен витаминдер болады. Оның жемісі сусын қандырады, тәбет ашады, жүйкені тыныштандырады, сондай-ақ жүрек бұлшық еттерін нығайтып дененің қызуын басады. Оның өт жүргізетін және асқындырмайтын да қасиеті бар. Зиректі іш өткенде, гемorroймен

ауырғанда дәрі ретінде қолдануға болады.

Соңғы кездерде Амур зирегінің жапырақтарынан тұнба ретінде дәрі жасалып, оны босанғаннан кейін жатыр гипетониясына, сонымен бірге басқа дәрілермен қоса жатыр эндометриті мен субинволюциясын емдеу үшін қолданады. Зирек жапырағынан жасалған тұнбаның қан тоқтатарлықтай қасиеті болады және жатыр бұлшық еттерінің жиырылуына мүмкіндік береді, жүрек соғысының ритмін жиілетіп, амплитудасын арттырады, қан қысымын төмендетеді және зирек препараттары өт қабының тонусын төмендетіп, олардың қысқартуын сиретеді де амплитудасын төмендетеді. Өт қабығы аурулары (ұзаққа созылып қайталап отыратын холецистит, өт қабының дискензиясы) кезінде олар өт ағысын жақсартып, әртүрлі ауруларын басып және оның қабыну құбылыстарын азайтады. Зирек

жапырақтарынан жасалған тұнбаны безгектің салдарынан үлкейген көкбауырды және бауыр ауруларын емдеу үшін пайдаланады, онымен бірге босанғаннан кейінгі жатырдың жиырылып, қалпына келуі үшін қолданылады. Оның жемісін асқа тәбетті көтеруге, шөл қандыруға, қызу көтеріліп, аласұру жағдайында қызуды төмендететін, іш өткенге, гемorroй ауруына, сондай-ақ өт жүргізетін, несеп жүргізетін және қан жүрісін жақсартатын дәрі ретінде пайдаланады. Зирек тамырларының қабығынан суға салып тұндырған тұнбаны шемен және сары ауруларымен қосарлана жүретін бауыр және бүйрек ауруларына, әсіресе өт тасы аурулары мен ревматизм және құяң ауруларына қарсы пайдаланады. Сол сияқты жатырдан қан кеткенде оны қан тоқтататын дәрі ретінде де жиі қолданылады. Тамыр қайнатындысын асқазан ауруларын, безгек, ревматизм, плеврит және туберкулез ауруларын емдеуге кеңінен қолданылады. Зиректің кептірген қабығы мен тамырынан жасалған тұнбасын қан тоқтататын, тер шығаратын дәрі ретінде де пайдаланады. Зиректің әр түрлерінен жасалған препараттарды шетелдерде безгек салдарынан болған ісінген көк бауырды, қарын мен ұлтабардың жарасын жазу үшін пайдаланады. Құрамында берберин алкалоидының болатынына негіздеп қатерлі ісіктерге қарсы да қолданады. Берберин алкалоидының қатерлі ісікке қарсы тұрарлық қасиеті барлығын 1996 жылы К.Балицкий, А.Воронцова, А.Карпухиналар дәлелдеген болатын. Зирек сабағын тибеттік медицина да сарыауруға қарсы қолданады. Тамыр қабығынан жасалған қайнатындыны – конъюнктивит (көздің дәнекер қабығының қабынуы) ауруы және жараны жазатын дәрі ретінде, ал гүлдерінен іш өтуге және шірінше ауруына қарсы қолданылатын дәрілер жасайды.

**Жанна ИМАНҚҰЛ
Гүлнұр НҰРӘЛІ**



ӨТКЕН ЖЫЛҒА – САЛАУАТ, КЕЛЕР ЖЫЛДАН – КӨП ҮМІТ...

«Жас-Ай» журналының 2016 жылғы №1 саны ерекше мән-мазмұнда жарыққа шықты. Бас редактор Жасан Зекейұлының жаңа жылдың басын ашу мақаласында Қазақстан Республикасы тәуелсіздігінің 25 жылдық мерейтойы – мемлекетіміз бен халқымыз үшін ең басты әрі құнды мереке екендігіне, тәуелсіз еліміз ширек ғасырға жуық уақыт ішінде түрлі қиындықтарға қарсы тұрып, тұрақты даму жолына түскеніне, Елбасының мемлекетті дамытудағы стратегиялық бағдарламаларының маңыздылығына тоқталып өтті.

Тәуелсіздігіміз бен дербестігімізді сақтауда сыртқы факторлардан бөлек ішкі рухани құндылықтарымыз, ұлттық таным-түсінігіміз, дәстүр-салтымыз соншалықты маңызды рөл атқаратыны ақиқат нәрсе. Сондықтан да халық мұрасын, игіліктердің барлығын ерекше құрметтеп, аялайтын жан ретінде Жасан Зекейұлы ұлттық өнімдерімізді дамытудың ел экономикасына да пайдасы орасан зор екенін талдап өтті. Сондай-ақ, ұлттық тағамдарды жаппай тұтыну, халық медицинасын дамыту да алдағы уақытта еңсеретін, кезек күтіп тұрған маңызды жайттар екеніне дәлел деректермен нанымды жеткізіп берді.

2016 жыл бойына тәуелсіздіктің 25 жылдығы қарсаңында «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығынан жарық көретін «Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналы ұлттық құндылықтарымыз бен халық медицинасын, салт-дәстүрді т.б. насихаттауды мақсат етіп отыр.

Сол себепті де қазақы жаңа жыл бастауы яғни, Ұлыстың ұлы күні қарсаңында «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының өткен 2015 жылғы жетістіктері мен кәсіби табыстары турасында, орталық басшысы – Жасан Зекейұлының қоғамда болып жатқан, елді алаңдатқан мәселелер төңірегінде дәрігер, ғалым ретінде білдірген сүбелі ойлары жайында сөз қозғап, шамамыз келгенше шолу жасағанды жөн көрдік.

Қазақ халқы үшін сан ғасырлық тарихы бар Наурыз мейрамы жаңарудың, серпилудің, берекенің, молшылықтың, татулықтың бастауы, риясыз ақ тілектер мен таза пейілдердің тасуы. Өткен жылды саралап, сараптап, салауат айтып, болашағымызды болжайтын, алға үлкен мақсаттар қоятын ерекше кезең.

Дана, данышпан Абай он бесінші

қара сөзінде: «Егерде есті кісілердің қатарында болғың келсе, күнінде бір мәртебе, болмаса жұмасында бір, ең болмаса айында бір, өзіңнен өзің есеп ал! Сол алдыңғы есеп алғаннан бергі өмірді қалай өткіздің екен, не білімге, не ахиретке, не дүниеге жарамды, күнінде өзің өкінбестей қылықпен өткізіппісің? Жоқ, болмаса, не қылып өткізгеніңді өзің де білмей қалыппысың?» деген...

Ертеңгі күнге еңсеңді тіктеп, қадамыңды нық, табанды басу үшін өткен 2015 жылға бір қарайламай, жеткен жетістіктеріміз бен кеткен әттеген-айларымыз болса ақылдың таразысына, ойдың өлшеміне салып, екшеп, қорытынды шығармасақ, алдағы күндерде тосып тұрған қиындықтарды, сынақтарды қалай еңсермекпіз?

Бұқаралық ақпарат құралдарының кез келген түріне жариялылық, яғни тұтынушылардың шексіздігі, қоғамдық ой қалыптастыру мүмкіндігі, ұшқырлық тән болғандықтан да төртінші билік саналады.

Ұлтық ой-сананың өркендеуіне жан-тәнімен беріле қызмет еткен бірегей тұлғамыз Ахмет Байтұрсынұлы «Қазақ» газетінің тұңғыш санында «Әуелі, газета – халықтың көзі, құлағы һәм тілі... Екінші, газета – жұртқа қызмет ететін нәрсе, олай болатын мәнісі жұрттың білімді, пікірлі, көргені көп көсемдері, оқығаны көп адамдары газета арқылы халықтың алдына түсіп, жол көрсетіп, жөн сілтеп, басшылық айтып тұрады. Үшінші, газета – халыққа білім таратушы... Төртінші газета – халықтың даушысы. «Жұртым» деп халық арын арлап, зарын зарлап, намысын жоқтайтын азаматтары газета арқылы халықтың сөзін сөйлеп, пайдасын қорғап, зарарына қарсы тұрып, қарғаға көзін шоқытпасқа тырысады»

деп XX ғасырдың басында ақ әділ баға берген еді.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет орталығының басшысы, білімді дәрігер, қоғамдық саладағы көптеген істердің ұйытқысы, халқымыз үшін тарихи маңызы зор жайттарды, рухани-этникалық құндылықтарымызды кез келген орында насихаттап жүрген Жасан Зекейұлы ақпарат құралдарының барлық түрімен дерлік қоян қолтық жұмыс істеп келе жатыр.

Бұл өз кезегінде оның ақпарат құралдарының күшін, халық санасын оятып, әсер ететін күшін анық сезгендігінен деп айта аламыз. Сол себепті де біз төл жаңа жылымыз қарсаңында өткен қой жылы «Жас-ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы туралы жазылған мақалалар мен орталық басшысы Жасан Зекейұлы қатысқан теле-радио бағдарламалар турасында аз-кем тоқталмақпыз.

«Әділет» газетінің 2015 жылғы 6 қарашадағы санында жарық көрген жазушы Доқтырхан Тұрлыбектің «Жақсы адам – ел ырысы» атты мақаласында мынадай жолдарды кездестіреміз:

«Инемен емдеу дегенді бұрын-соңды естімеген жұрт ондайды тек теледидардан, қытай фильмдерінен ғана көретін. Денсаулығымызды одан сайын құртып аламыз деген үрей мен қорқыныштан «Жас-Ай» медицина орталығын айналып өтетіндер, бүгінде өздері іздеп жүріп, табатын болды.

Алғашқы іргетасы қаланған 2004 жылдан бері он жылдан астам уақыт ішінде академик Жасан Зекейұлы жетекшілік ететін медициналық ұжым заманауи құралдармен жабдықталған ірі медициналық орталыққа айналып отыр. Бес қабатты, алпыс төсектік ауруханасы бар емдеу орнында Қазақстан бойынша медициналық класстер жүйесі негізінде алғашқылардың бірі болып қызмет көрсете бастады. «Жас-Ай» медициналық орталығы республика бойынша ең көп халықтық сұранысқа ие болып, жеке медициналық орталықтардың арасында көш бастады.

Медициналық орталыққа қай кезде келсең де, үлкен қарбалас үстінде



жүрген мейірбикелер мен дәрігерлерді көресіз. Жасан Зекейұлының қабылдауына бір-екі апта бұрын, тіпті бір ай бұрын жазылып қойып, кезегін күтіп отырған науқастарды көптеп кездестіруге болады. Олардың арасында қала тұрғындарымен қатар, Қазақстанның түкпір-түкпіріндегі ауылдардан келген ағайындар да бар. Тек қазақ ұлты ғана емес, әр ұлттың өкілдері, сондай-ақ, ТМД елдерінен келген шетелдіктер де ұшырасады...».

Өткен жылдағы тағы бір айтпасқа болмайтын еңбек «Жас-Ай» орталығына келіп, сартап болған ауруларынан айыққан жандардың риясыз ақ пейілдерінен жинақталған «Ізгіліктің ізі бар...» атты ақ алғыстар кітабы болды.

Осы кітап туралы мақаласын «Жігіттің жұмсаған күшін сұрама, бітірген ісін сұра» деген халық даналығымен бастаған жас журналист, ақын Қазірет Бердіханнның таныстыру мақаласынан үзінді алып отырмыз.

«Халық – өз таңдауын кемшіліксіз жасайтын Алладан кейінгі екінші әділ таразы. Азаматтарын еңбегіне қарай құрметтеп, жасына қарай ізет көрсетеді... Адамзаттың алға дамуы тек ғалымдар мен еңбек адамында жатыр. Міне, осындай ғалымдығы мен еңбексүйгіштігін семсердің екі жүзіндей қатар алып жүрген жан – Жасан Зекейұлы.

Бір адам туралы бір адамның айтқаны ақиқат болмауы мүмкін. Бірақ, бір адам туралы тұтас халықтың пікірі – шындық. Жасан Зекейұлының біліктілігімен нәтижелі жұмыс жасап келе жатқан «Жас-Ай» медицина орталығына келіп жазылып қайтқан мыңдаған науқас өз алғыстарын жазып қалдырған. «Ізгіліктің ізі бар...» атты бұл кітап қалың оқырман қауым үшін өмірдің мәні мен мағынасын тереңірек түсіну үшін пайдалы болар деген ой-дамыз.

...Сол бір алғыс кітапты көрген сай-

ын көзіме ыстық жас келеді. Осынау ақ парақтарда әр түрлі жазу үлгісі ғана емес, әрүрлі тағдыр жатыр. Тағдыр болғанда, күнгейлі емес, теріскейі көп, тепершілігі басым тағдыр.

Оны қолыңызға алып оқыған сайын, өмірге жаңаша көзқараспен, қанағаттылықпен, тәубешілдікпен қарайтын боласыз. Бұл кітап «өмір» деген жазушының «тағдыр» деген шығармасы. Шипалы емге, тағдырларын өзгерткен себепшіге деген риясыз алғыстар жинақталған қуатты кітаптың оқырманынан болайық».

Шынайы ақ тілектер мен дерттеріне шипа тапқан жандардың түрлі тағдырларына қатысты деректерді оқи отырып, бей-жай қала алмаған автор өз сезімдерін осылай жеткізген. Жоғарыда Қазірет Бердіхан Жасан Зекейұлының «ғалымдығы мен еңбексүйгіштігі» деген тіркесті қолданды. Осы арада аялдай тұрып, халқының ұлына айналған жанның ғалымдық жолына және дәл осы 2015 жылы ашқан тағы бір жаңалығына тоқтала кетуді жөн санадық.

Жасан Зекейұлы С.Асфендияров атындағы Ұлттық Медицина университетінің Емдеу-хирургия факультетінің аспирантурасында білімін жетілдіріп, біліктілігімен дараланып, еңбегі жоғары бағаланып, 1998 жылдары Халықаралық инемен емдеу академиясының академигі, Халықаралық шығармашылық академиясының академигі, Ғарыштану академиясының академигі атанды. 2002 жылы 13 қыркүйекте академик, профессор Аман Нұрмақовтың жетекшілігімен Алматы қаласының А.Н.Сызғанов атындағы ғылыми-зерттеу институтында «Тибет медицинасы бойынша хирургиялық ауруларда қабыну үрдістерінің алдын алу және емдеу» атты ғылыми еңбегін жазып, медицина ғылымының кандидаты атағын алды. 2012 жылғы 28-ші ақпан айында Ресей Федерациясы Мәскеу қалалық Жоғары академия аралық аттестациялық комиссиясының шешімімен «Жүйкесі жұқарған емделушіні күйзелістен шығаруда дәрісіз емдеу және адамның хал-жағдайын қалпына келтіру үрдісін бақылау» атты докторлығын қорғап, ғылыми еңбегіне Медицина ғылымдарының докторы дәрежесі берілді.

2006-2009 жылдары Қазақстан халық емшілері қауымдастығының

«Халық емшілігін дамытуға қосқан үздік үлесі үшін», «Халықтың денсаулығын жақсартудағы емшілік қызметіндегі үздік жетістіктері үшін» құрмет белгілерімен марапатталды. 2006 жылы «Үздік дәрігер», 2007 жылы «ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі» атағына ие болды. Халқы қолдаған азамат 2008 жылы «Алтын жүрек» номинациясының иегері атанды. 2009 жылы Тараз қаласында өткен қазақ емшісі Өтейбойдақ Тілеуқабылұлы атындағы VI Халықаралық конгресте «Үздік зерттеуші-ғалым, емші» деген атақты еншіледі. 2010 жылы Вена қаласындағы Халықаралық университеттің құрметті профессоры атағын алса, 2012 жылы дүниежүзілік ғылыми интеграцияны дамыту мен өз кәсіби қызметінде заманауи озық технологияларды игеру мен барынша тиімді пайдалануға қосқан жеке үлесі үшін ғылым саласында бүкіл әлем бойынша ең беделді саналатын Халықаралық Сократ сыйлығымен марапатталды.

Бұл шынайы білім мен ғалымдықтың, біліктіліктің өз елінен бөлек шетелдерде де мойындалғанының дәлелі. Еңбексүйгіштік пен білімді өміріне ту еткен «Жас-Ай» медициналық орталығының құрушысы, құрылтайшысы және бас дәрігері, «Жас-Ай» медициналық, ақпараттық журналының Бас редакторы, «Елшуақ» қоғамдық, қайырымдылық қорының құрылтайшысы,

ғылыми-зерттеу мақалалардың, медициналық еңбектердің авторы, Медицина саласында екі патенттің иегері – Жасан Зекейұлының жүріп өткен, көпке үлгі болар жолы.

Сонымен 2015 жылы халыққа Жасан Зекейұлы және психолог маман – Төреғали Батырханұлы көп жылғы ізденістер мен зерттеу еңбектердің нәтижесінде адамды магниттік жасуша негізінде жасартатын электронды аппаратты жасап шығарып, қолданысқа ұсынып отыр.

Адамның қартаюын табиғи құбылысқа жатқанымен, дегенмен, ағзаны жасарту үшін түрлі амалдар: эликсир, таблетка, екпе, лазер, ота т.б. қолданыста.

Ал бұл электронды аппарат жүйке жүйесіндегі нейрондар мен гипофиз, эпифиз бездеріндегі магниттік жасушаларға әсер ету арқылы адам ағзасын қартайтпауға қызмет етеді. Магниттік жасушалардың мейірімді

және ызалы болып екіге бөлінетіні ғылымда дәлелденген. Магниттік жасушалар сана қандай ақпарат соған қарай гормон бөліп отырады. Үрейлі, уайымға, ашуға апаратын ақпарат жүйкедеге жасушалардың улы гормондар бөлінуіне, сол улы гормондардың әсерінен адам ағзасы тез қартайып түрлі ауруларға алып барады. Ал адам қуанышты, шуақты ақпарат алған сайын мейірімді гормондар бөлініп, ол адамның қартаймауына, дені сау әрі ұзақ өмір сүруіне мүмкіндік береді. Осы ғылыми ақпараттардың негізінде жасалған аппарат шынымен дәл қазіргі уақытта әлемде бұрын-соңды кездеспеген құрал. Аппарат адамзаттың ұзақ жасауына және жасына қарамай белсенді өмір сүруіне ықпал етіп, алдағы уақытта жаппай сұранысқа ие болары сөзсіз.

Қоғамдық өмірдің барлық саласында өз із-бедерін қалдырып, рухани қазыналарымыздың қолданыс мәдениетін жоғары сатыға көтерген, жиі кезігетін асқынған, ауыр аурулардан сақтану қарапайым нәрселерде жатқанын, халық емшілігінің жауһарларын үздіксіз бес жылдан аса уақыт халық жадына сіңіріп келе жатқан Жасан Зекейұлы басшылық ететін мерзімді баспасөз «Жас-Ай» журналының да қызметі ұшан-теңіз.

Жасан Зекейұлы өзінің басты қызметі – дәрігерліктен бөлек, қоғам өміріндегі маңызды рөл атқаратын жалпыхалықтық іс-шаралардан ешқашан шеттеген емес. Мұның кезекті дәлелі, 2015 жылғы өткен Қазақстан Президентінің сайлауы қарсаңында «Жас-Ай» журналының №2 санында «Сабырлық пен парасаттылықтың патшасы» атты мақаласы жарық көрді. «Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев Қазақстан деген жас мемлекетті аяғынан тік тұрғызып, тұтас елдің тамырына қан жүргізіп, аз жылдың ішінде экономикасы қуатты, ішкі-сыртқы саясаты сарабдал, бейбіт елге айналдырды. Шетелде жүрген бір миллион қазақты отанына алып келді. Елбасымыздың сын сағаттарда жасаған батыл қадамдары Қазақстанды әлемге танытты... Қазақстанның тұрақтылықпен дамып, алға қойған ұлы мақсаттарға жетуі үшін мен және менің отбасым Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевқа дауыс береміз» деп өз таңдауы туралы ойын еркін білдірген еді.

Журналдың №6 санындағы сұхбатында Жасан Зекейұлы «Мақсатым ауырып келгендерді

сауықтырып қайтару» деп өзінің негізгі ұстанымы, дәрігерлік қағидасы осы бір ауыз сөзден бастау алып жатқанын жан-жақты талдап өтті.

Одан бөлек Жасан Зекейұлы телеарналар мен радиолардағы қоғамдық-әлеуметтік мәселелерді көтеретін бағдарламалардың да басты қонағы ретінде қатысып, өз ойын бөлісіп, алдағы мақсаттарымен бөлісіп, көрермендер мен тыңдармандар тарапынан қойылған сұрақтарға тұщымды, қажетті жауаптарын, кеңестерін беріп келеді. Нарықтың қатаң заңы ғана үкімін жүргізіп тұрған қоғам өмірінде Жасан Зекейұлы жеке кәсіпкерлердің арасында мейірімділік пен сауапты істерді Алла разышылығы үшін жасайтындардың, жетім мен жесірге көмек қолын соза алатындардың, ұлтымыз мен ұлттық құндылықтарымызды әр салада көтеріп жүрген жандарға қолынан келгенше демей алатын жомарттардың бірі. Әрине, бір мақала көлемінде Жасан Зекейұлының өткен жыл бойына еліне еткен еңбегін, халқын салауаттылыққа үндеп жүрген мазмұнды сөздерін түгел түгендеп шыға алмаймыз. Дегенмен, бір бөлігін жеткіздік деген ойдамыз.

Дені сау әрбір адам мемлекеттің баға жетпес байлығы екенін халық санасына сіңіру, сол үшін аурудан сақтану шараларын үнемі сақтап жүруді жалпыхалықтық үрдіске айналдыру үшін қармана ізденіп, салауаттылықты насихаттап жүрген азаматтың халқына бергенінен әлі де берері көп. Төл жаңа жылымыз жаңғырудың, түлеудің, ырыс пен берекенің уақыты олай болса, «Жас-Ай» шығыс-Тибет медициналық орталығына да жаңа жыл ырзық, несібе берекесімен, бақыт қуанышымен келсін.

Экономистер бүкіл әлем бойынша қиын дағдарыстық жағдайлар күтілуде деп дабыл қағуда. Бірақ рухы биік бабаларымыздың көрген зобаландары мен аласапырандарының жанында бұл түк те емес. Мұны да еңсеріп, даңғыл жолға түсетінімізге сенім мол. Алдыңғы қатарлы дамыған, озық елдің қатарында көрінуге барлық мүмкіндігі жететін еліміздегі әрбір адамның дені сау болып, күн мен түн теңеліп жер анаға жылу сыйлаған наурыз мерекесі құтты болсын!

«Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналының шығармашылық ұжымы

Тіс дәрігерлері достарына қандай кеңес береді?

Күніне бір рет тіс жібін қолданыңыз

Тіс дәрігері сіздің тістеріңізді тексермей-ақ, күлкіңізге қарап тіс жібін қолданасыз ба, жоқ па айтып бере алады. Оны тісіңізде қалып қойған тағамдардан емес, тіс етінің түсінен аңғарады. Себебі тамақ қалдықтарын тазартпаса, тіс еті қабынып кетеді. Сондықтан тіс жібімен кем дегенде күніне бір рет тазарту керек.

Бір сау емес тіс барлық ағзаға әсер етеді

Тіс сынып, бірақ ауырмаса, көп жағдайда дәрігерге баруға асықпаймыз. Ол ісіміз дұрыс емес, Пульпит (тіс ұлпасының қабынуы) ауруына шалдығып қалуыңыз әбден мүмкін. Соның салдарынан жұқпаны мұрын қуысы арқылы ағзаға таратады. Кіші жарық үлкен ауруға әкеліп соғуы мүмкін. Сондықтан ауырмаса да, бірден тіс дәрігеріне көрінген жөн.

Шектен тыс ағарту

Үй жағдайында тісті ағарту кезінде абай болу қажет. Себебі тіс эмалін жұқартып алуыңыз мүмкін. Ағарту құрылғысын айына бір рет, ас содасын аптасына бір рет қана қолданған жөн. Ағарту рәсімін жасаған соң, 48 сағат өткенше кофе ішуге, темекі тартуға және бояуы бар сусындар мен азық-түлік қолдануға болмайды. Тісті табиғи жолмен ағарту үшін қышқылы мол жеміс-жидек (ананас, алма, алмұрт, құлпынай) жеу керек.

Кофені ұзақ ішу

Қанты бар кофені аз-аздап ұзақ уақыт бойы ішу тіс эмалін жылдам құртады. Сондықтан кофені қантсыз ішу немесе қантпен жылдам ішіп қою керек. Содан соң міндетті түрде тісті жуыңыз.

Балаларға сүт тістерін ұстауға және қозғалтуға болады

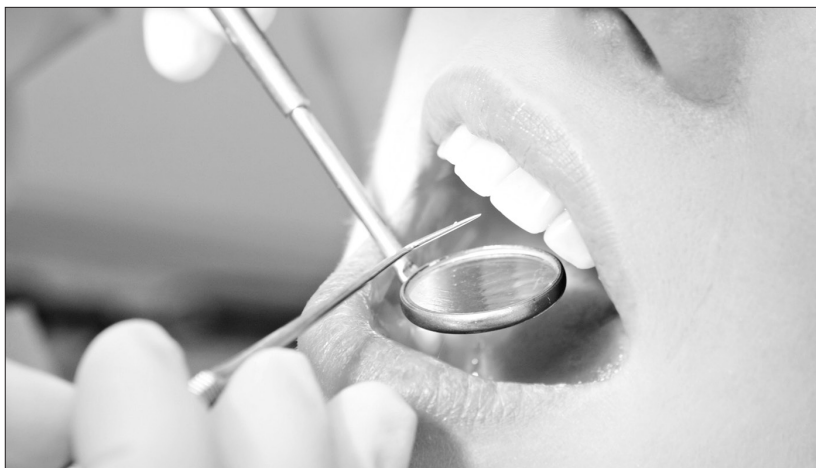
Сүт тістері қозғалған кезде түсіп, қайта шығуын жеңілдетеді. Тістер 7-10 жас аралығында ауысады. Бала қолын аузына салған кезде қолын жуғанын қадағалаңыз. Балаға тісіне қалай көмектесу керегін түсіндіріңіз: тісті оңға және солға қозғап, өзегі бойынша айналдыру қажет. Қозғалып тұрған тісті жоғарыда айтылғандай күн сайын қозғау қажет. Сонда тіс түскен кезде ауырмайтын болады.

Жағымсыз иіс

Егер тісіңізді, тіліңізді күнделікті уақытымен тазалап жүрсеңіз, аузыңызды шайсаңыз, темекі тартпасаңыз, пияз бен сарымсақ жемесеңіз, тісіңізде тамақ тұрып қалуы мүмкін тесік болмаса, бірақ сонда да иіс шығатын болса, міндетті түрде тіс дәрігеріне қаралыңыз. Егер тіс дәрігері өзінің жұмысына қатысты ешқандай мәселе таппаса, терапевке баруыңыз қажет. Себебі ауыздан шығатын жағымсыз иіс ішкі құрылысыңыздың ауруынан да болуы мүмкін. Иісті сағыз шайнау немесе спрей шашу арқылы кетіру, ауруды емдемейтінін есте сақтаңыз.

Әр күніңізге арналған пайдалы кеңестер

- Күніне кем дегенде 10-30 минут серулендеңіз.
- Күніне кем дегенде 10 минут тыныштықта болыңыз.
- Жеті сағаттан кем ұйықтамаңыз.
- Кітапты көп оқыңыз.
- Мүмкіндігінше бос уақытыңызды 70 жастан асқан қарттармен және 6 жастан кіші балалармен өткізіңіз.
- Армандаңыз.
- Зауытта өндірілетін азық-түлікті азырақ, табиғи өнімдерді көбірек жеңіз.
- Алтын уақытыңызды өсек, өтірік айтуға жұмсамаңыз.
- Күніне кем дегенде үш адамға күлкі сыйлаңыз.
- Өткенді ұмытыңыз. Ескі жанжалдарды туыстарыңыздың есіне салмаңыз. Бұл бүгінгі бақытыңызға кедергі.
- Жағымсыз ойлардан арылыңыз. Жақсы нәрселерге көңіл бөліңіз. Өмір – мектеп. Біз өмірге сабақ алып, тәжірибе жинау, ақылды бола түсу үшін келдік.
- Біреуді жек көруге күш-жігеріңізді жұмсамаңыз, өйткені өмір тым қысқа.
- Өміріңізді өзгелердің өмірімен салыстырмаңыз. Жақсы көретін адамдарыңызды да басқалармен салыстырмаңыз. Сіздің бақытыңызды сізден артық ешкім ойламайды.
- Кешірімді болыңыз. Басқа кісілердің сіз туралы не ойлайтынын білу маңызды емес.
- Егер ауырып қалсаңыз, жұмысыңыз сізді бағып-қақпайды. Сондықтан денсаулықты күтіңіз.
- Пайдасы жоқ, ұсқынсыз, қуаныш сыйламайтын нәрселердің бәрінен арылыңыз.
- Қызғану - уақытты босқа өткізу.
- Болашақ жарқын деп сеніңіз.
- Туыстарыңызға жиі хабарласып тұрыңыз.
- Кез-келген нәрседе асыра сілтеп, артық кетуден сақтаныңыз.



«БІЗДІҢ АСЫЛ ДҮНИЕ»

Әйгілі тарихшы, әдебиетші аса құнды деректер беретін «Тарихи Рашиди» кітабы мен «Жаханнама» дастанының авторы, Мұхаммед Хайдар Дулати (1499-1551), «Біздің асыл дүниеміз бір ғана жылқымыз. Ләззат алатын асымыз – ет, сүйетін шәрбатымыз – қымыз... қызық көретініміз – өрістегі жылқымыз» деп жылқы малы туралы халықтық қалыптасқан түсінікті толық бере алған.

Жылқы (лат. Equus ferus caballus) – тақтұяқтылар отрядының бір тұқымдасы. Қазақ халқы үшін жеті қазынаның бірі ретінде бағаланатын, орны бөлек төрт түліктің бірі.

Қазақ халқының дүниетанымында, тұрмыс-тіршілігінде, емшілік дәстүрінде, ділі мен тілінде жылқыға қатысты өзгеше философиялық және мәдени жүйе қалыптасқан. Соның ізі адам мен жылқының қатар өмір сүре бастаған байырғы заманнан байқалады. Арий, сақ, ғұн кезеңдерінің ескерткіштері (б.з.б. 1-мыңжылдық – б.з. 2 ғ.) ежелгі Қазақстанда жылқының қолға үйретіліп қана қоймай, бұл малдың ерекше қастерленіп, әдет-ғұрыптық рәсімдердің ажырамас бір бөлігіне айналғанын көрсетеді.

Арийлер жылқыны ерекше құрметтеген. Ғалымдар арийлерде жылқының үш түрлі тұқымы болғанын анықтады: тауда жүруге ыңғайлы аласа жылқы, ұзақ жүруге ыңғайлы шыдамды қазанат және қазіргі Түрікменстанның ақалтеке жылқысының арғы тегі саналатын ұшқыр тұлпар. Ал сақтар Алтайдан Дунай өзеніне дейінгі кең байтақ аймақта үйір-үйір жылқы өсіріп, ат құлағында ойнауды өнер дәрежесіне көтерген. Сақтардың балалары мен әйелдеріне дейін ат үстінде соғысу тәсілдерін жас кезінен жетік меңгеріп, көрген жұрттың зәресін ұшырған.. «Олар аттарына да мыстан кеудені жауып тұратын сауыт кигізеді, – деп жазады ежелгі грек тарихшысы Геродот, – ал жүгендерін, шылбырын алтынмен өшекейлейді» Сақтардың патшалары, қолбасшылары мен батырларының тек өздерінің бас киімдеріне ғана емес, мінген аттарының төбесіне де лауазымдық белгі – жыға таққаны туралы деректер бар. Қайтыс болған хандар, ханзада, батырларды жерлегенде, оның жан серігі болған атын

жанына бірге қою ғұрпы да “иесіне аты о дүние де серік болады” деген сенімнен пайда болған.

Бұл көне салт қазақ халқы арасында әлі күнге дейін ат тұлдау, яғни, қайтыс болған адамның мінген атын тұлдап жіберіп, бір жылдан соң асында сою болып жалғасын тапқан.

Еуразия құрлығын атты әскерімен дүбірлетіп, таң қалдырған сақтардан кейінгі ғұндар, Түркі қағанаты, Шыңғыс хан империясында да жылқы малы қатты қадірленген. Осы мемлекеттерді құраған тайпалардың негізінде ұйысқан қазақ халқының дүниетанымында, ділі мен тілінде жылқыға қатысты өзгеше жүйе қалыптасқан.

Ел мен жерді қорғау басты мақсат болған сан ғасырлық кезеңдерде жылқы малы ел үшін туған ерлердің басты серігі болды. Қобыландының Тайбуырылы, Алпамыстың Байшұбары, Қамбардың Қарақасқа аты, бергі заман батырлары Исатайдың Ақтабаны, Амангелдінің Шалқасқасы иелерімен бірге жыр-аңызға айналып, ел құрметіне бөленген.

Қазақтың қанындағы жылқы малына деген махаббаты мен оған деген сүйіспеншілігін философиялық деңгейдегі танымға ұласқанын «Жақсыда мін жоқ, Жүйрікте сын жоқ», «Жылқының сүті шекер, еті – бал», Жүйрік ат бірде ат, бірде қанат», «Жаңбыр – көктің ырысы, Қымыз – көптің ырысы» сипаттағы мақал-мәтелдерінен-ақ аңғару қиын емес.

Баланың азамат қатарына қосылуының өзін “ат жалын тартып мінді” деп бейнелейді қазақ халқы. Жас баланың алғаш атқа отырғанын атап өту рәсімі – тоқым қағар тойынан бастап, ат тұлдауға дейінгі бүкіл пәнилік тіршілікті жылқымен байланыстырған қазақтар біреумен жауласса “ат құйрығын кесіскен”, біреудің алдында кінәлі болып қалса “ат-шапан айыбын төлеген”.

Сыйлы қонаққа ат мінгізу, күйеу жігіттің қалыңдық алуына алғаш барғанда ат байлауы, ұрыс кезінде жау қоршауында қалған қолбасшыға ат сүйек беріп құтқару, т.б. дәстүрлер, атқамінер, атқосшы, атшабар, т.б. лауазымдар жылқының қазақ халқының шаруашылығында ғана емес, әлеуметтік өмірінде де үлкен мәнге ие болғанын білдіреді.

Халқымыздың тұрмыс тіршілігінде сауықтыру, сергектік, шат-шадыман көңіл-күй сыйлайтын, ептілік пен жылдамдық, мергендік, жүректілік сияқты қасиеттерді қалыптастыратын ұлттық ойындардың басым көпшілігі ат үстінде өтеді.

Көкпар, аударыспақ, ат омырауластыру, ат үстінен тартыс, жамбы ату, қыз қуу, салма ілу, күміс ілу, т.б. ойындарда жеңіске жетуде адам мен қатар текті жануар жылқының да рөлі қатар түсіп отырған.

Халқымыздың өзге жұрттықтарды әлі күнге таңдай қақтыратын алыс қашықтыққа шабатын аламан бөйгелер ұйымдастыратыны, ерекше жүрістегі жорға жарыс, тай жарыс бөрі де жылқы малын ерекше қастерлеп, қасиетін танығандықтан пайда болған спорт түрлері. Бөйгені бермеген, аузымен құс тістеген тұлпарлар иесінің ғана емес, бүкіл рудың, аймақтың мәртебесін өсіріп, олар туралы өндер мен күйлер шығарылып, есімдері халық жадында әлі күнге сақталған. Құлагер, Көкбайтал, Желмая, Маңмаңгер, Құланқара тұлпарлар бүкіл қазаққа таныс.

Журналымыздың өткен санында қымыз туралы оның пайдасы туралы жан-жақты тоқталып өткен едік. Сондықтан бұл жолы жылқы малының еті, оның пайдасы туралы сөз қозғамақпыз.

Жылқы етінің ең басты қасиеті-жүрек, қан тамыр ауруларына, бүйрек жұмысын жақсартуға, буын сүйектерінің сырқырауына, дұрыс бітпеген буындарды, сынықтарды жібітуге, ішкі ағзаның дұрыс жұмыс жасауына тигізер әсері мол. Ағза жасушаларын жаңартып, қартаюдың алдын алады.

Күн суытып, қырау түскенде соғымға жылқы малы сойылады.

МІЗ – ЖЫЛҚЫМЫЗ...»



Негізгі себебі, жылқы еті ыстық болады-мыс. Яғни соғымға сойылған жылқы еті дене қуатын арттырып, қажетті дәрумендердің орнын басатындықтан, адам қыстан тоңбай, түрлі жұқпалы ауруларға иммунитеті күшейіп, ауырмай, шығады.

Жылқы етін жуған суға шомылу денедегі түрлі тері аурулардан айықтырса, шашты жуу таз, теміреткінің алдын алып, шашты берік те, жылтыр қалыпқа түсірген.

Жаңа айтып өткендей, жылқы еті жүрек, қан-тамыр ауруларының алдын алады, қан қысымын қалыпқа түсіреді. Жылқы еті мен майы адам ағзасындағы артық холестеринді ерітіп, қан қысымының жоғарылауын тежейді.

Бүйе шыққанда: уытты қайтару үшін, атты қатты терлетіп, ертоқымының ішпегіне сіңген терді суға жуып шығарып алып, тыныстай алмай

қатты қызып, күйіп-жанып жатқан адамға даярланған судан бір шыны ішкізеді. Осылайша жалғастырып бірнеше шыны ішкізсе, дене қызуы қайтып, науқас тынышталады. Және аттың терісіне шүберекті шылап, жараға тартады.

«Жылан жылқының тері ісінінен қорқады» дейтін сөз бар. Жылан шағудан сақтану үшін жолаушы жүріп немесе мал, егін күзетінде жүріп, далада ұйықтайтын болса, ерді жастанып, тоқымды төсеніп, айыл-тұрманды қоршап қойса жылан жоламайды.

Сынықшылар мен емшілер дұрыс бітпеген буындар мен сынықтарды қайтадан орнына қою үшін, жылқы майын біраз уақыт науқасқа тартып тастайтын болған. Жылқы майы буындарды босатып, қайтадан орнына түсуіне ықпал етіп, жілік майын жақсартып, сүйек пен буынның құрамын, беріктігін арттырған.

Жылқының ерітілмеген немесе ерітілген майын мертігіп орнына түспеген жерге 5-7 күн тартады. Сылап жақса да болады. Осы арқылы ілінген шеміршек сүйек немесе буындар жібіген мөлшерлі уақыты толғанда қайта сындырып, түзеп таңады. Керек мөлшері: 9-15 грамм. Құрамында А, С дәрумендері, тұқымында: май, ұшқыш май, ет сілтiсi, органикалық қышқылдары бар.

Ұзақ жасаумен бірге, сол егде жаста ұрпақ қалдыру да халқымыздың тұрмысындағы қалыпты жайттардың бірі болған. Бұған ықпал ететін сөзсіз минералды заттарға, оның ішінде темірге, А1, В2, В12 дәрумендеріне бай жылқы еті болып табылады.

Қазақ халқы ата тек шежіресінен бастап, таңды таңға жалғайтын қиссалар мен дастандарды, өлең-жырларды қағазсыз-ақ ерекше есте сақтау қабілетінің арқасында осы кезеңге дейін алып келді. Бұл күдіреттің, ерекше дарынның астарында да жылқы етін үзбей тұтыну жатыр. Қазіргі ғылымда дәлелденіп жатқандай, жылқы еті, әсіресе оның жүрегін жеу ми қызметін жақсартады. Мидағы миллиондаған жасаушаларды жаңартып, есте сақтау қабілетіне жауап беретін талшықтарға көмек береді.

Ал қақталған сүр ет бүйрек жұмысына пайдалы. Заманауи дәрілерден жүз есе пайдалы сүрленген етті әбден пісіріп, сүтпен бірге қабылдау бүйрек пен несеп жолдарына оң әсерін тигізеді. Жалпы халқымыз етті сүрлеп сақтауда өзгелерге қарағанда өте шебер. Жылқы етін мұздатқышта сақтағаннан да сүрлеу оның құрамын жақсы сақтайтынын мамандар да айтып келеді. Соғымға сойылған жылқының еті, қазы қартасы, жалы мен жаясы, омыртқасы мен төсі де сүрленеді.

Қазы-қарта, жал-жаяның сіңімділігі және ағзаға пайдалылығынан, дәрумендер қорынан асатын тағам түрі әзірге жоқ. Спортшылардан бөлек, қазір ғарышкерлерге де жылқы етінен жасалған тағамдарды әзірлеу қолға алынып жатыр.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Жанна ИМАНҚҰЛ

ӨМІР ТУРАЛЫ ОН БІР ОЙ

1. Ешкімнің сені жылатуға қақысы жоқ, ал оған қақысы барлар өздері-ақ сені жылатпайды;

2. Сені біреулер өзің қалағандай сүймесе, ол сені жан-тәнімен сүймейді деп ойлап қалма;

3. Шын дос сенің қолыңды ұстап тұрып, жүрегінді сезетін адам;

4. Сені мұң басса да күліп жүруді ешқашан тоқтатпа, сенің күлкіңе біреулер ғашық болып қалуы мүмкін;

5. Бұл өмірде сен бар болғаны адам ғана шығарсың, бірақ, біреулер үшін бүкіл әлемсің;

6. Уақытын сенімен өткізгісі келмеген адамға уақытыңды кетірме;

7. Қалауымыздағы бірегей адамды қалай қабылдайтынымызды білу үшін бізді Құдай басқа адамдармен кездестіреді. Бірегей адамды кездестіре қалғанда сол жақсылықты білу үшін солай жасаса керек;

8. Жылама, өйткені бұл бітіп кетті. Күле қабылда, өйткені солай болды;

9. Сенің жаныңды ауыртатын адамдар қашан да табылады. Адамдарға сенуді жалғастыра бер, бірақ сақ бол;

10. Жаңа бір адамды кездестіріп, ол мені түсінеді деп үміттенгенше, өзің жақсар және өзіңнің кіі екеніңді біл;

11. Соншама тырыса берме, барлық жақсы нәрселер күтпеген жерден болады.



СУИЦИДКЕ ЖОЛ БЕРМЕЙТІН АЗЫҚ-ТҮЛІК

Күйзеліске шалдықпас үшін не жеу керек?

Халықаралық денсаулық сақтау және медицина саласы бойынша ұлттық орталықтағы жапондық ғалымдар бұл сұраққа көкөністер және жемістер деп жауап берді.

Осы сұрақтың жауабын табу мақсатында шамамен сегіз жарым жыл бойы зерттеу жүргізілді. Тәжірибеде 45 пен 74 жас аралығындағы 90 мың адамның тамақтану әдеті тексерілді. Нәтижесі бойынша көкөністермен және жемістермен тамақтанған адамдардың өз-өзіне қол жұмсау қаупі басқаларына қарағанда екі есе төмен болып шықты. Майлы әрі тәтті тағамдармен тамақтанған қатысушылар, керісінше, өзіне қол жұмсаушылар қатарын толықтырады.

Ғалымдар бұл құбылысқа әртүрлі көзқарас білдірді. Көкөністер мен жемістерді ұнатпайтын адамдар созылмалы аурулармен көп ауыратындықтан, суицидке жол ашылуы мүмкін. Алайда басқа тұжырымдар да бар. Пайдалы азық-түлік құрамы әртүрлі күйзелістермен күресетін табиғи антидепрессанттарға толы екені бұрыннан белгілі.

Өз-өзіне қол жұмсау қаупін төмендететін тағамға кофе де жатады.

ФАСТ-ФУД СОУСТАРЫНЫҢ САҚТАУ МЕРЗІМІ

Фаст-фуд тұтынушыларының 40 пайызынан астамы артық қалған соустарды өздерімен бірге алып кетеді екен. Сондықтан сәлемде, тоңазытқыштан емесекөліктеу мытылып кеткен соустардың сақтау мерзімін біле жүрген абзал.

Егер соус қаптамасында оның қай уақытқа дейін жарамды екені көрсетілмеген болса, бірақ қай күні өндірілгендігі көрсетілсе немесе сақтау мерзімі тіптен болмаса, төмендегі кеңестерге көз жүгіртіңіз. Соус пакеті ашылған, жыртылған немесе бөгде иістерді сіңірген болса және ол майонезбен араласып кетсе, оны тамақпен қолданудың еш қажеті жоқ. Оларды жедел түрде тастаңыз. Себебі үйдегі ашылмаған майонездің тоңазытқыштағы сақтау мерзімі – 5 ай. Ал фаст-фудтағы майонез немесе ірімшік соустарының сақтау мерзімі бір жылдан екі жылға дейінгі аралықты қамтиды.

Сонымен, фаст-фудтағы соустар мен дәмдеуіштердің сақтау мерзімі:

- Бал, тұз, қант: мерзімсіз;
- Ащы бұрышты соус, ұнтақталған бұрыш, сіркесуы: 3-4 жыл;
- Жемістен жасалған тәтті қоймалжың, қоютосап: 2-3 жыл;
- Зәйтүн майы, қыша, соя соусы: 1-2 жыл;
- Майонез негізінде жасалған соустар және кетчуптер: 1 жыл.

Сонымен қатар тоңазытқыш тартып қалған кетчуп немесе майонез бар болса, ал сіз оны соңғы рет қашан екілгеніңізді есіңізге болмаса, оны мүлдем қолданбай-ақ лайқтырып тастау керек.



Ми жұмысын жақсартудың жолдары

Ми — адам ағзасының ең басты мүшесі. Біз онсыз өмір сүре алмаймыз. Ал бүгінгі таңда, яғни XXI ғасырда мамандықтардың басым көпшілігі ақылды керек етеді. Сондықтан біз миымызды қорғауымыз керек. Алайда ақыл-ойымызға кері әсерін тигізетін әдеттер бар.

1. Таңғы астан бас тарту

Таңғы асын тастап кететін адамдардың қан құрамында глюкоза өте аз болады. Сол себепті миыңыздың белсенділігі төмендейді.

2. Артық тамақтану

Егер белгілі бір тәртіппен тамақтанбасаңыз, қан тамырыңыздағы холестерин саны көбейеді. Ол да миға әсер етуі әбден мүмкін.

3. Шылым

Темекі миға кері әсерін тигізеді. Соңғы жүргізілген зерттеу жұмыстарына сүйенсек, темекі Альцгеймер ауруына әкеліп соқтырады.

4. Ұйқының қанбауы

Егер ұйқысыздыққа ұшырасаңыз, миыңызға зақым келетінін ұмытпаңыз.

5. Қантты мөлшерден көп тұтыну

Қантты көп тұтыну арқылы ағзаңызға зиянды зәр, уыттар мен артық салмақ жинайсыз.

6. Есірткі мен ішімдік

Бұл зиянды заттар сізді тәуелді етеді және миыңызды құртады. Одан да кітап оқып, сөзжұмбақ шешіп, шахмат ойнаңыз.

7. Сөзге сараңдық

Үндемей отыра беру де миға әсер етеді. Ал әңгіме айтып, әрдайым белсенді жүрсеңіз, жаңа сөздер үйренесіз, миыңызды жаттықтырасыз.

Ми — біздің байлығымыз. Оны бар жанымызды салып қорғауымыз керек. Сондықтан жоғарыда айтылған зиянды әрекеттерге жоламаңыз.

Қышаның емдік қасиеттері

Қышаны халық медицинасында кеңінен қолдану арқылы көптеген аурудың алдын алады. Мысалы:

Аяғыңыз ауырса:

Аяғыңыздың ауырғанын басып тыныштандыру үшін 2 ас қасық қышаны 2 литр қайнаған сумен араластырып, жарты сағат сол суға аяғыңызды малып отырыңыз.

Тамағыңыз ауырса:

Аздап лимон шырыны мен 1 шай қасық тұз бен балды және ½ шай қасық қышаны 100 мл жылы суға арала-

стырып, күніне 4-6 рет тамағыңызды шайыңыз.

Гайморит, тұмау ауруларына шалдыққанда:

Матаны ыстық суға малып, оның ортасына кептірілген қышаны орап, жатар алдында иіскеп жатыңыз. Нәтижесіне көзіңіз жетеді.

Арқаңыз ауырғанда, артрит кезінде, сіңіріңіз созылып кеткенде:

Қыша қосылған ванна қабылдаңыз. Ыстық су толтырып, оған 220 грамм кептірілген қыша ұнтағын сеуіп, жақсылап араластырып түсіңіз. Ескерту: 20 минуттан артық түсуге болмайды.

Бас аурудың халықтық емі

Халық медицинасында бас ауруының алдын алатын жолдар өте көп. Бүгін назарларыңызға солардың бірнеше түрін ұсынамыз.

1. Бір ас қасық шайқурай (зверобой) шөбіне 1 стақан қайнаған су құйып, бетін жауып, 15 минутқа қалдырыңыз. Содан соң сүзгіден өткізіп, асықпай ішіңіз.

2. Таңқурай тосабымен немесе кептірілген жеміс жапырақтарымен шай демдеп ішіңіз.

3. Күреңот, жалбыз, киікоты шөптерін бірдей көлемде алып, үстіне 0,5 литр қайнаған су құйыңыз. Бетіне мата жауып, бір сағатқа қалдырыңыз. Дайын болған соң сүзгіден өткізіп, күніне 2 рет бір стақаннан тұтыныңыз.

4. Көк шай жасап ішуге де болады. Ол үшін сізге азғантай жалбыз бен бір қайнатым даршын жеткілікті. Мұндай шайдың бір шынаяғын ішсеңіз, аурудан тез айығасыз.

5. Қарақаттың кішкентай 5-6 бұтағын кесіп, 30 минут қайнатыңыз. Дайын болған соң бір сағат суығанын күтіп, күніне бірнеше рет 0,5 стақаннан ішіңіз.

6. Егер қан қысымыңыз көтеріліп кетсе, 150 грамм ақжелкек тамыры мен сүйегі жоқ апельсин жемісін еттартқыштан өткізіп, 300 грамм қант қосып араластырыңыз. Содан кейін 1 литр қайнаған су құйып, суығанын күтіңіз. Дайын болған соң сүзгіден өткізіп, күніне 3 рет тамақ ішерден бұрын бір ас қасығын тұтыныңыз.

7. 1 ас қасық андыз тамырына бір стақан салқын су құйып, 10 сағат күтіңіз. Кейін күніне 3 рет үш ас қасықтан ішіңіз.

8. Сонымен қатар желкеңізге сасыршөп (горчичник) салып жатсаңыз болады. Бірақ одан кейін міндетті түрде мойныңызға массаж жасауыңыз керек немесе бір шынаяқ тәтті шай ішуіңіз керек.

9. Егер басыңыз жиі ауырса, онда сізге қыша (горчица) жеуге тура келеді.

10. Түскі астан кейін бір стақан жалбыздан немесе жөкеден шай демдеп ішуді ұмытпаңыз.

ТІЛ ТҮСІНІҢ ӨЗГЕРІСІ НЕДЕН БЕЛГІ БЕРЕДІ?

Тіл – сезім мүшелерінің бірі. Ол әртүрлі қызмет атқарады: тыныс алуға, тамақ ішкенде тамақты қозғауға, сілекейлеуге, жылытуға, суытуға, жұтуға, сөйлеуге, күлуге көмектеседі. Тілдің көмегімен біз тамақтың дәмін ажыратамыз. Тамақ дәмін айыра алмайтын адамның тәбеті нашарлайды. Бұл денсаулыққа өте зиян. Өте ыстық немесе өте суық тамақ дәм сезуді төмендетеді.

Тілдің әр бөлігі әртүрлі дәмді сезеді. Тілдің ұшы тәттіні сезеді. Бүйір жақ беті қышқылды және тұздыны сезеді. Тілдің арт жағы ащыны сезеді, сондықтан адамдар тамақты жұтқанда барып оның ащы екенін сезеді.

Адам дәмді тілдің үрпілері арқылы сезеді. Үрпілер тілге барқыт тәрізді түр береді. Егер адамның дені сау болса, оның тілі қызғылтым, таза болады.

Ағзадағы бір мүше дұрыс жұмыс істемесе, дамымаса, оның барлығы тілде көрініс беріп, тілдің түсі мен пішіне өзгереді.

Қазақ халық медицинасында да, қытай, тибет т.б. медицинасында да мықты білгір емшілер, дәрігерлер дұрыс диагноз қою барысында міндетті түрде адамның тіліне басты назар аударып келген.

Қай ағза әлсіресе, сол туралы белгілер тілде ауру басталардан бір-екі күн бұрын көрініс береді. Ол үшін ертемен тұра салысымен, аш қарында бірден тілдің түсінің қандай реңкте екенін мұқият анықтап қарау керек.

Қызыл күрең (таңқурай түстес) тіл түрлі уланулардан, күрделі инфекциялық аурулардан, пневмонияның асқынған түрінен хабар береді.

Алқызыл түсті тіл – жүрек-өкпе ауруларынан, қан ауруларынан белгі береді.

Қою күрең түс – қызыл түстегі



тілде айтылған аурулардың асқынған түрі.

Ақ және қызыл жолақтардың қатарласып келуі – (скарлатина) жәншау; қызамық – көбінесе балаларда болатын өте жұқпалы тамақ ауруының белгісі.

Жылтыр тіл – ағзада никотин қышқылының және басқа да кейбір дәрумендердің жетіспеушілігінен болатын созылмалы ауру – пеллаграның соңғы сатысы.

Көк түсті тіл – жүректе ақау бар, қан айналым дұрыс емес деген сөз.

Күлгін көк түсті (фиолетовый) – қанның және өкпенің ауыр аурулары.

Қара тіл – қауіпті, жұқпалы ауру – тырысқақтың (холера) белгісі.

Қан-сөлсіз қуарған тіл – қаназдықтың, әбден шаршаған, азған ағзаның белгісі.

Астыңғы жағы бозарған тіл – өт қабы мен бауыр ауруларынан белгі береді.

Ақ түс – без қызметтерінің бұзылуы шырыштың жиналуынан белгі.

Ал тіл ісіп тұрғандай болса және

жан жағында тістердің ізі қалып қоятын болса ішектердің ас сіңіру, қорыту, тасымалдау қызметінде ақау барын білдіреді.

Тілдің кейбір бөліктері ғана түсін өзгертсе, өте сезімтал болса, ауырып мазаласа, тілдің сол бөлігінен хабар беретін ағзада ауру басталды дегенді білдіреді екен.

Бұл белгілер мен өзгерістерден ауру белгілерін анықтау сан ғасырлық халықтық медицинада да қазіргі заманғы дәстүрлі медицинада да әлі күнге қолданыста.

Тісті тазартқан секілді тілді де үнемі тазалап отыру қажет. Ауыз қуысын тазалауға арналған щеткалардың тіс тазалайтын бөлігімен қатар тіл тазалайтын жағы да бар. Ондағы кішкене қатпарлар тілдің барқыт тәріздес бүрлерін ашып, ысқылап, арасындағы қырындылардан тазартуға қызмет етеді. Әркез ағзамыздағы өзгерістерді жіті бақылап, ағзаларымыздың ауру туралы қағып жатқан дабылын естіп, аурудың алдын алуға тырысайық.

Бибісара КЕҢЕСҚЫЗЫ



ЖАЛБЫЗ түрлі ауруға ем

Жалбыздың пайдасы, жалбыздың емдік қасиеті ертеден мәлім. Жалпы, аталған өсімдіктің құрамында адам ағзасына пайдалы элементтер өте көп.

Емдік мақсатқа жалбыздың жапырақтарын пайдаланады. Оның тұнбасын залалсыздандыратын, тер басатын, ауруды асқындырмайтын дәрі ретінде ауыз уылғанда, қызыл иек қабынып, одан қан кеткенде, тіс ауырғанда, сондай-ақ жоғарғы тыныс жолдарының қабынуында ауызды және тамақты шаюға пайдаланады. Жалбызды булау, шаю және ванна жасау арқылы тері сыртына да қолдануға болады. Денені шаюға қажетті тұнба әзірлеу үшін 25 грамм жапырағын бір стақан (200гр) ыстық суға салып, 20 минуттай тұндырады. Кейбір дәрігерлер жалбыз тұнбасын қақырық түсіретін, күш беретін, несеп жүргізетін, жел шығаратын, қан тоқтатын дәрі қолдануға ұсынады. Ол үшін 10-20 грамм жалбызды 1 стақан ыстық суға салып тұндырады да ас қасықпен күніне бірнеше рет стақанның үштен біріндей мөлшерде ішеді. Сонымен қатар,

жалбызды пиязбен және балмен қосып пайдаланса, оның емдік қасиеті арта түседі. Әдетте туберкулезбен ауырған адам кейде түнге қарай көп терлейді. Бұған 15 грамм жалбыз жапырағын бір стақан қайнаған суға салады да, сол күйінде жарты стақаннан ішсе пайдасы көп.

Халық медицинасында жалбызды бауыр мен өтқабы, бүйрек пен бүйрек түбекшесі ауырғанда, іш өткенде, етеккір қалыптан тыс көп келгенде, іш кепкенде, булыққанда, дауыс қарлыққанда, гриппен ауырғанда және суық тигенде қолданады. Сонымен бірге, жалбыздан жасалған шайдың ішек құртын түсіретін қасиеті бар. Сондай-ақ, ол қарын сөлінің бөлінуін жақсартады және жүйкені нығайтады. Туберкулезбен ауыратындар жөтелген кезде іріңді қақырық түссе және қатты терлесе, жалбызды сүтке қосып қайнатып, кейде жапырағын жартылай су қосылған шарапқа салып ішеді.

Сондай-ақ, жалбыздан түрлі косметикалық маскаларды жасауға болады.

Жалбыздан жасалған маскаларды жылдың кез келген мезгілінде жасап, пайдалануды

әдетке айналдырған жөн. Жалбыз көк тамырларды қатайтумен қатар, құрғақ теріні ылғалдатады.

Ендеше жалбыздан маска жасаудың бірнеше жолымен таныс болыңыздар.

Бетіңіз құрғақ болса:

Жалбыздың құрғақ жапырақтарын ұнтаққа айналғанша ұсақтаңыз. 2 ас қасық жалбыз ұнтағын 2 ас қасық сумен араластырыңыз. Қоспаны пешке қойып, отты бәсеңдетіп қойыңыз. Ботқаның температурасы 70 градусқа жеткенде, пештен алып, суытыңыз. Бетіңізді жуып, масканы жұқалау етіп жағыңыз. Үстінен дәке жауып қойыңыз. Алдын ала мұрын, көз бен ауызға тесік жасап қойыңыз. Жарты сағаттан соң жылы сумен жуып тастаңыз. Нәтижесін бірден байқауға болады.

Ал, егер бетіңіз құрғақ әрі ісіңгіш болса:

Ащы жалбыз, жолжелкен (подорожник) мен түймедақ өсімдіктерінен 1 ас қасықтан алып, араластырыңыз. Бір стақан қайнаған суға салып, қайнатыңыз. Бұған бір шай қасық крахмал қосыңыз. 5 минуттан соң сұйығын төгіп, қалған масканы бетке жағыңыз. 30 минуттан соң салқын сумен жуыныңыз.

МИ ҚАНТАМЫР ҰЙЫҒЫ

Ми қантамыр ұйығы (ми қан тамыр тромбасы) деген не? Ол қалай қалыптасады?

Ми қантамыр ұйығы миға қан ұюдың қалыптасуы деп те аталады. Қан жетіспеу сипатына жататын ми қантамыр ауруларының үнемі кездесетін бір түрі болып есептеледі. Ол бас қан қысымы жоғары болуы және артерия қоймалжыңы қатаю негізінде ми артерия қан тамырының қабырғасы қалыңдап, тамыр қуысы тараюын, тамыр қабырғасының ішкі қапталының оңай жабысып жиналуын, тіпті, қан ұйып қалуын немесе қан жабысқақтығы артып, қан ағысы баяу қатарлыларды көрсетеді. Тарайған ми қантамырлары бүкілдей бітеліп қалғанда бір бөлім ми ұлпаларына қан жетіспеу, жұмсару өлеттену қатарлы ауру өзгерістері туылады да, салдану тілі байлану, түйсігінен айырылу қатарлы ауру өзгерістері туылады да, нерв қызметі тосылудың ауру белгілері көрінеді.

Міне, бұл ми қантамыр ұйығы деп аталады. Бұдан бөлек, қан қысым өте төмен болу, қан құрамында май құрамының көбеюі, қан өте төмен күйде болу қатарлы қан ағысының динамикалық және қанның реологиялық қалыпсыз құбылыстарының барлығы қан ұюды жеделдетеді. Мидағы қан тамыр ұйығының орнына қарай, медицинада мойын іші артерия жүйесіне қан ұю, айталық мидағы артерияға қан ұю, сондай-ақ, омыртқа-негізгі артерия жүйесіне қан ұю, және артқы ми астындағы артерияға қан ұю қатарлыларға бөлінеді.

Ми қантамыры ұйығының клиникада беленелетін ерекшеліктері:

1. Бұл аурумен ауыратындардың жас шамасы миға қан түсіп ауыратын адамдармен салыстырғанда үлкенірек болады. Ол 55-65 жастағылар мен қарттарда көбірек кездеседі. Әйелдерге қарағанда ерлерде көп ұшырасады.

2. Ми қантамыр ұйығы тыныш күй кезінде туылады. Айталық ұйықтап жатқан кезде, таңертең тұрғанда немесе түнде дәретке шыққанда жарым денесі жансыздану байқалады. Ауру баяу басталып, біртіндеп ауырласу маңызды ерекшелігі болып есептеледі.

3. Ауру қозғалғанда көбінде есі дұрыс, ақылдан адаспайды.

4. Қантамырдың бітелген орны ұқсамастығына қарай, аурудың клиникалық белгілері де ұқсамайды. Мойын іші артериясы жүйесіне қан ұйығандарда ауру пайда болған соң орнының қарсы жағы салдану, айырылу немесе тілі байлану қатарлы басты ауру белгілері көріледі. Омыртқа негізгі артерия жүйесіне қан ұйығанда көбінесе бас айналып, көз шұбарту, жүрек айнып, құсу құбылыстары қабатталып көрінеді. Ести алмау, жұтына алмау, сусынға шашалу қатарлы ауру белгілері жарыққа шығады.

5. Миға қан ұйығандардың көбінде

миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалу ауру тарихы болады. Сондай-ақ, қан қысымы жоғары болу, ми артериясы қатаю, қандағы май құрамы жоғарылау, қантты несеп ауруы қатарлы ауру тарихы болады.

6. Бұл аурудан өлу мөлшері басқа ми ауруларына қарағанда аз болады. Алайда зор көлемдегі бітелуден келіп шыққан нерв қызметтерінің тосылуы оңайшылықта қалпына келмейді.

Ми қантамырларының бітелуі деген не? Ми қантамырларының бітелуін туғызатын тромбалар (қан ұйығы) қайсылар?

Медицинада адам денесіндегі қан айналымы барысында пайда болатын әрі қан ағысымен бірге ағып жүретін қан ұйығы қатайып, артерия қоймалжыңы қатайып қаққа айналып түскен қан ұйықтары, май ұлпалары және көпіршік секілді беймәлім заттарды тромба деп атайды. Бұл тромбалар қантамырды бітеп, қан ағысын үзіп, ішінара бөліктердегі ми ұлпаларына қан жетіспеу, жұмсару, өлеттену жағдайларын келтіріп шығарады да ми қантамыр ұйығына ұқсап кететін клиникалық ауру белгілері көрінеді. Бұл ми қан тамырларының бітелуі деп аталады. Ми қан тамырларының бітелуі көбінесе мойын іші артерия жүйесінде туылады. Омыртқа негізгі артерия жүйесінде біршама аз ұшырайды. Ми қан тамырларын бітейтін үнемі кездесетін тромбалар:

(1) Жүреkte болған тромбалар:

Бұл әр түрлі жүрек ауруларынан келіп шыққан тромбаларды көрсетеді. Мұның ішінде ревматизмнен болған жүрек ауруы, қом жарналы қақпақтың тараюы, жүрек бөлімшесі кеңеюі, сондай-ақ жүрек бөлімшесінің ішкі жағындағы қан ағысы баяулау қатарлылар қан тамыр бүйіріндегі қан ұйығын оңай қалыптастырады. Бұл қан ұйықтары қақ

болып түсіп тромбаға айналады. Бұдан сырт жүрек еті өлеттенген кезде жүрек ішкі қабығы қабынғанда қабырғаға қатқан ұйықтарды үнемі қақ бөліп түсіп, тромба қалыптастырады.

(2) Бактериялы тромба:

Мәселен, жеделірек бактерия сипатты жүрек ішкі қабығы қабынып ауырғандардың жүрек қақпақшасына үнемі көп мөлшердегі қажетсіз заттар пайда болады. Осы қажетсіз заттар жұмсақ бос келеді де оңай тромбаға айналады.

(3) Артерия тромбалары:

Артерия қоймалжыңы қатайған кезде артерия ішкі қабығындағы қоймалжың дақтар немесе қоймалжың іріндер ұйып, қақ болып түседі де тромбаға айналады.

(4) Май тромбалары:

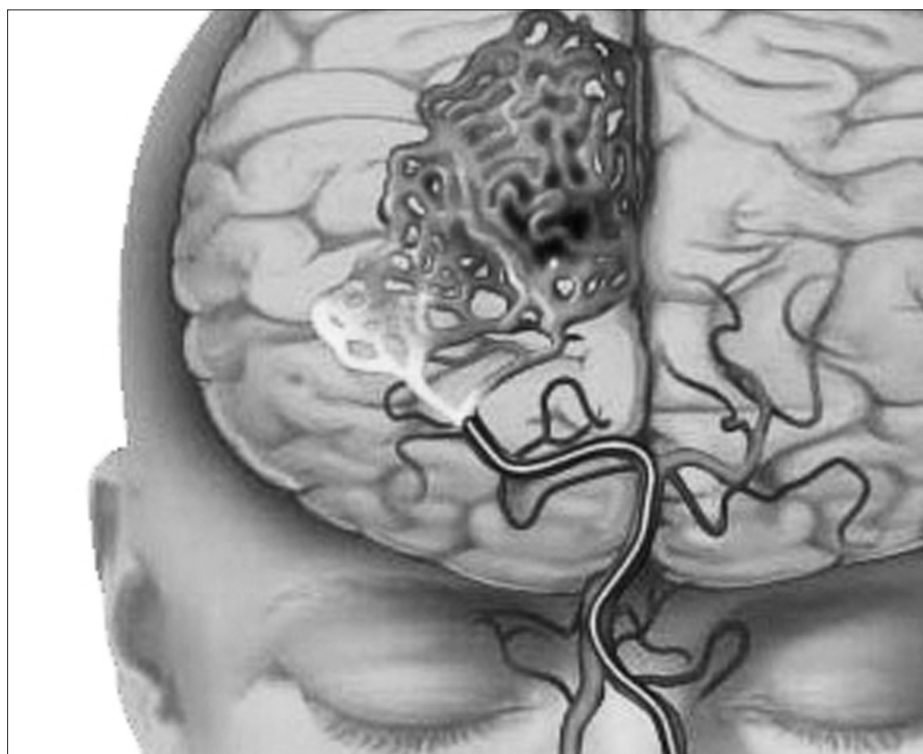
Үнемі тоқпан жілік иық сүйегі, ортан жілік, сондай-ақ, кәрі жілік қатарлы ұзын жіліктер сынғанда немесе жіліктер отасын жасағанда, сүйек кемігіндегі май ұлпалары сығылып қанға өтеді де май тромбасын қалыптастырады.

(5) Жел тромбасы:

Мәселен, көкірек бөлім отасы кезінде немесе кеуде қуысына, құрсаққа ауа толып, тері астында газды ісік пайда болып қан тамыр зақымдалған кезде ауа қан айналымына еніп көбік пайда қылады да, жел тромба қалыптастырады. Бұдан сырт, терең суға сүңгіп жұмыс істеушілер жоғарыға тым тез көтерілгенде немесе жоғары қысымды оттегімен емдегенде, жоғары қысымды оттегі бөлмесінде қысым тездегенде қан құрамындағы ауа көбік қалыптастырады әрі өзара бірігіп жел тромбаға айналады.

Ми қан тамырлар ұйығы мен ми қан тамырлар бітелуінің қандай айырмашылықтар бар бар?

Ми қан тамырлар ұйығы мен ми қан тамырлар бітелуін үнемі шатастырып алады. Бұл екі түрлі ауруда қан жетіспеу сипатын алатын миға қан



құйылу болғанымен екеуінің жөні бөлек. Ауру туылу барысынан алып қарағанда, ми қан тамырлар ұйығы бастысы ми қан тамырларында ауру пайда болып, ми қан тамырларының бөгелуінен келіп шығады. Ал, ми қан тамырларының бөгелуі дененің басқа бөліктеріндегі тромбалардың ми қан тамырларын бітеп тастауынан келіп шығады. Клиникалық белгілеріне қарағанда олардың көптеген ұқсастықтары бар. Мәселен:

(1) Ауру туылу жас-шамасы жағында:

Ми қан тамырлар ұйығы жасы біршама егделеген, 55 жастан асқандарда көп ұшырайды, ал, ми қан тамырлары бітелуі 20-40 жастар мен орта жастағыларда көп ұшырайды.

(2) Ауру тарихы жағынан да:

Ми қан тамырлар ұйығы ауруларында қан қысымы жоғарылығы, артерия қатаюуы, миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалуы және қатты несеп ауру қатарлы ауру тарихы көп ұшырайды. Ал, ми қан тамырлары бітелу ауруларында жүрек ауруы, әсіресе, ревматизм сипатты жүрек ауруы, жүрек бөлімшесінің талшықты дірілі қатарлы ауру тарихы көп ұшырайды. Ми қан тамырлар ұйығы туылу алдында миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалуы секілді белгілер үнемі көріледі. Ал, ми қан тамырлары бітелуі ауруларында миға қысқа уақыттық қан жетіспеу өте аз ұшырайды.

(3) Ауру қозғалу формасы жағында:

Ми қан тамырлар ұйығы көбінесе баяу қозғалады, үнемі тыныш күйде немесе ұйықтап жатқан кезде ұстайды. Ал

ми қан тамырлар бітелуі үнемі қозғалыс кезінде, әсіресе күш істеткен немесе көңіл шалқып тебіренген кезде тұтқиыл туылады.

(4) Ауру бейнелері жағында:

Ми қан тамырлар ұйығында көбінесе бас ауру, құсу қатарлы бас сүйек жоғары қысым белгілері көрілмейді, салдану, тіл байлану қатарлы ауру белгілері біртіндеп ауырласады. Ал, ми қан тамырлары бітелуде бас ауырады, құсады. Сондай-ақ ес-ақылынан айырылу қатарлы жайттер көрінеді. Салдану, тіл байлану қатарлы белгілер үнемі тұтқиыл туылады.

МИ ӨЛЕТТЕНУІ ДЕГЕН НЕ?

Ми өлеттенуі түрлі себептерден ми артерия қан тамыры бітелгеннен немесе тосылғаннан кейін, бір бөлім ми ұлпаларында қан ағысы азайып, немесе тоқтап, ми ұлпалары жұмсап және өлеттеніп, ми қан тамырлар ұйығы мен ми қан тамырлар бітелуді қамтыған қан жетіспеу сипаттық миға қан құюлудың клиникалық белгілері жарыққа шығуын көрсетеді. Былайша айтқанда, ми өлеттенуі ми қан тамырлары ұйығы мен ми қан тамырлары бітелуінің жалпы атауы болып табылады.

МИДЫҢ САҢЫЛАУ ТАСТАП ӨЛЕТТЕНУІ ДЕГЕН НЕ?

Мидың саңылау тастап өлеттенуі дегеніміз қан қысымы жоғарылығы, артерия қатаю негізінде мидың ішкі жағындағы микро артериялар бітеліп,

ми ұлпаларына қан жетіспей жұмсару ауруының пайда болатынын көрсетеді. Мұнда ауру пайда болудың көлемі 20 мм ден аспайды. Әдетте, 0,5-20 мм болады, мұның ішінде 2-4 мм ден асатындары көп кездеседі. Ауру пайда болу саны көбейеді, әуелі ондаған бөлікке жетеді. Клиникада науқастарда көбінесе көрнекті ауру белгілері байқалмайды. Науқастардың ¼-інде нервтің шекті ауру ошағында зақымдалу бейнесі көрілмейді, тек жеңіл дәрежедегі ойын шоғырландыра алмау, есте ұстау қабілеті төмендеу немесе миға қысқа уақыттық қан жетіспеу қатарлы жағдайлар көрінеді.

(1) Көбінесе 50 жастан асқан орта жастағылар мен қарттарда кездеседі.

(2) Жоғары қан қысым, артерия қатаюуы, жүрек ауруы және қант диабеті ауруы қатарлы ауру тарихы болады.

(3) Ауру баяу басталады, біртіндеп ауырласады.

(4) Клиникалық белгілері жеңіл болады, көбінде бас ауру, құсу, және ес-ақылынан айырылу қатарлы ауру белгілері көрілмейді.

(5) Невртің денелік белгілері шекті болады, көбінде бет құрысу, тіл байлану, түйсіктен айырылу, ести алмау, сөйлей алмау қатарлы жалаң түрдегі жартылай салдану ауру белгілері көріледі.

(6) Миды тексергенде 2-20 мм үлкендіктегі тығыздығы төмен ауру ошағын байқауға болады.

(7) Ерте байқап дер кезінде емдесе аурудың соңы жақсы болады.

Мидың саңылау қалдырып өлеттенуінің клиникалық ауру белгілері жеңіл, денелік белгісі айқын болмайды да науқастар мен олардың отбасылары үнемі оны ескермейді, дер кезінде байқалмайды және емделмейді. Сондықтан, бұл кең көлемдегі, көп ауру ошағындық саңылау қалдырып, өлеттенуге апарып соқтырады да миға қан ағыны азайып, ми қызметіне ықпал етіп, ақыл қуаты төмендейді. Оның үстіне ақыл-қуаты төмендеу дәрежесі мидағы қан ағынының азаюымен сәйкесті болады. Сондықтан мидың саңылау қалдырып өлеттенуін дер кезінде емдету керек. Өйтпегенде, мидың ішкі жағындағы микро артериялар көп қайталанып тосыла берген соң ауру жағдайы ауырлап, сатылап асқынады. Ақыл қуаты әлсірейді, ең соңында ми қан тамырлар ауру сипатты меңіреулік ауруына апарып соғады.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫНЫҢ
ғылыми материалынан**

ТӘЖ ТӘРІЗДІ АРТЕРИЯНЫ ҚАТАЮЮ АРҚЫЛЫ ЖҮРЕК

Адам денесіндегі қан айналысын қозғап жүргізуші жүрек. Егер жүрек тоқтаса қан айналысы да дереу тоқтап, адам дереу жан үзеді. Жүрек көкірек бастығымыздың сол жағына қарай орналасқан. Үлкендігі өз жұдырығымызбен тең. Жүректі оң-сол жақ деп екі бөлікке, әр бөлікті жоғары-төмен екі қабатқа айыруға болады. Жоғары қабатын жүрек бөлімшесі, төменгі қабатын жүрек қарыншасы деп атайды. 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, денеміздегі клетка, ткандарды қоректікпен және оттегімен қамтамасыз етеді. Қан жүректің оң жақ бөлімшесі арқылы жүректің оң жақ қарыншасына барып құяды, оң жақ қарыншаның жиырылуымен қан өпеге барады да жаңа оттегі (ауа) сол жақ жүрек бөлімшесіне өтіп, сол жақ жүрек қарыншаға барады. Жүрек қарыншасы мен бөлімшесі аралығында немесе қантамырларға бір-бірлеріне жалғасқан жерлерінде қақпақша болады. Осы қақпақшалардың ретті 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, жараксыз заттарды алып қайтады да денемізден шығарып тастайды.

Денсаулығы жақсы ересек адамның жүрегі минутына 75 рет соғады. Әр бір рет соққанда 70 миллилитр қанды шығарып отырады. Осылайша күніне 7 миллион миллилитр қанды ығыстырып шығарады. 60 жасқа келгенде бір адамның жүрегі өмірінде 175 мың тонна қанды ығыстырып шығарады екен. 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 жүректің жиырылу мезгілі оның 0.3-0.4 секунтын ұстаса, оның ішінде жүрек бөлімшесінің жиырлуы 0.1 секунд, жүрек қарыншасының жиырылуы 0.3 секунд ұстайды. Қалғаны жүректің босауы мен демалу уақыты болады. Жүректе осындай еңбек пен демалысты бірлестірген қызмет тәртібі болғандықтан ол мәңгі бір сарынмен қызмет тындыра

береді.

ЖҮРЕК АЙДАРША АРТЕРИЯ ҚАН ТАМЫР АУРУЫ

Қан тамырдың тараюынан жүрекке қан жетіспеу арқылы, жүректің жиырылу қабілеті төмендеу арқылы келіп шығатын жүрек әлсіреу, жүрек айдарша артерия қантамыры қатаюынан туылатын жүрек ауруы деп те аталады. Жүрек айдарша артерия қан тамыры ауруының жасырын белгілері, өзге де жүрек қызыметі бұзылу әсерінен болатын дерттерге ұқсамайды. Бұл дерттің өзіне тән клиникалық ерекшелігі бар. Бұл дертке шалдыққан болуы мүмкін деп қаралған науқасты әрекеттендіріп сынау және жүректің соғу күйін тексеретін 24 сағаттық электрондық кардиограммадан пайдалану арқылы жүрек айдарша артерия қан тамырының қатаю жағдайын күзетуге болады. Мұндай науқастардың дерті кейде аяқастынан ұстайды, шұғыл түрдегі жүрек етінің жайсыздануы пайда болғанда ғана байқалады.

ТӘЖ ТӘРІЗДІ АРТЕРИЯНЫҢ ҚАТАЮЮ

Тәж тәрізді жүрек артерия ауруының бірден-бір белгісі – жүрек шаншуы. Кейбір науқастарда жүрек шаншуы тұзу жатқанда ұстайды. Бұл жағдайда, ең жақсысы, басты көтеріп отыру, мүмкін болғанда, орнынан тұрып ары-бері жүрген дұрыс. Бұл жүрек етінің жиырылу күшінің әлсіреуінен тұзу жатқан кезде жүрекке қайта құйылатын қан ағыс мөлшерінің азайғандығының әсері. Бұл жағдай жүрек қуатының біртіндеп әлсіреп, жүрек соғуының тездеуін, қан қысымының өрлеуін, жүрек етіне жұмсалатын оттегінің артуын келтіріп шығарады. Бұдан сырт, тұзу жатқан кезде жүрекке қайта құятын қан молаюдан жүрек сымдылығы артып, жүрек еті артықша жиырылып, жүрек соғуы тездеп, қан қысымы өрлеп, жүректің оттегін қажетсінуін қанағаттандыра алмайды. Көп жағдайда жүрек шаншу екі түрлі формада кездеседі:

1) Орныққан жүрек шаншуы. Бұл жағдайда жүрек етінің тосыннан өлеттенуі болмайды.

2) Жүректің орнықсыз шаншуы. Бұл алдын ала белгі бермейтін жүрек шаншуы болып, қатерлі өлеттенуге немесе тұтқиыл өлуге оңай алып келеді. Мұның басты себебі – шаншудың патогениясының бірдей болмауында. Бұдан жүрек етінің өлеттенуі қан тамырдың тараюынан болады дейтін көзқарастың кеае екенін аңғаруға болады. Жүрек етінің өлеттенуі тәж тәрізді артерияның тараю жағдайына қарай емес, дақтың сипатына қарай байқалады. Орныққан жүрек шаншуына шалдыққандардың көбінің тәж артериялары ауыр дәрежеде тараяды әрі 70 пайызының тамыр қуысы тосылып қалады. Бұл жағдайда қан тамырдың ішінде орныққан дақ пайда болып, оның құрамында май аз, бірақ тараю дәрежесі ауыр болады, дақтың ішін жапқан талшықты қабық қалың болып, оңай жарылып кетпейді. Мұның жүрек бұлшық етінің тез өлеттенуіне немесе орынсыз жүрек шаншуына апарып соғатын жағдайы мен қан тамырдың тараюына алып келуі жеңіл болады. Бұл көп жағдайда тамыр қуысының 20-50 пайыз тосылуына ғана себепші болады. Ал тұрақсыз дақтың ішінде май құрамы жоғары әрі онда көп мөлшердегі қабынбалы клеткалар болатындықтан оның талшықты қабығы жұқа болады да тез жарылып кетеді. Мұндай орнықсыз дақ өте оңай жарылып, қан пластинкасын активтендіріп, қан ұйығын қалыптастырады. Дақтан көбейген қан ұйығы тәж артерия қуысының тараюын жедел ауырлатады, тіпті оны бүкілдей тосып тастайды. Сондықтан дақтың орнықсыз және орнықты болуы жүрек бұлшық еті өлеттену ауруын белгілейтін фактор болып табылады. Осы ғасырда жүрек бұлшық еті өлеттену дертіне шалдыққан әрбір 100 науқастың 40-45 пайызы құтқаруға үлгермей қайтыс болған екен. Жүрек бұлшық еті өлеттенуінен аман қалған науқастар көп жағдайда 10-15 жылдан кейін созылмалы жүрек әлсіздігіне шалдығады. Бұл дертке шалдыққан науқастардың 5 жыл жасай алатындары жалпы ауырғандар санының жарымына да жетпейді. Бұл дертке ерлердің өмір сүре алу мерзімі 20 пайыз болса, әйелдерде 50 пайыз шамасында болады.

Жүрек бұлшық еті өлеттенгенде байқалатын белгілер:

Тәж артериясының қатаюынан болатын жүрек ауруы бар адамдардың 60-пайыздан

ЫҢ өлеттену

астамы жүрек еті өлеттенуге шалдығудан бірнеше күн немесе бірнеше апта бұрын шаршау, көкірегі жағымсыздану, қимылдағанда жүрегі қысылып, демі сығылып, тынышсызданудай белгілер болады. Мұндай белгілер жаңадан жүрек шаншуы пайда болғандар мен бұрыннан бар жүрек шаншуы ауырласқандарда өте анық білінеді. Егер жүрек шаншуы қайта-қайта ұстаса, қатты ауырып ұзаққа созылса, нитроглицерин таблеткасын сорса да басылмаса әрі жүрегі айту, құсу, тер басып, жүрек соғуы тездесе, онда дерттің асқынғандығынан дерек береді. Мұндай кезде науқасты тезірек ауруханаға жеткізіп, диагнозын анықтау қажет.

ЖҮРЕК ЕТІНІҢ ӨЛЕТТЕНУІ АЛДЫНДАҒЫ ҚОСАЛҚЫ АУРУЛАР

Жүрек етінің шұғыл түрдегі өлеттенуінің алдында бірнеше күн немесе бірнеше апта бұрын жүрек айдарша артерия тамырларының қатаюынан сол орында ісіну пайда болады. Осы себептен қантамырларда қанталау, ширығу келіп шығады. Осы сияқты қантамыр аурулары біртіндеп асқынып, жүрекке қан жетіспеу салдарынан науқастарда төмендегі өзгерістің біреуі не екеуі барларға жүрек етінің өлеттенуі алдындағы ауру белгілері деген диагноз қоюға болады. Белгілері:

1) Жүрек алды жайсызданып, шаншып ауырады;

2) Бұрын жүрек алды шаншатын ауру тарихы бар болса, жүрек алдының тұтқиыл шаншып ауруы біртіндеп асқына түседі;

3) Жүрек алдының шаншып ауруы күрделесе түсіп, ұстау уақыты созылады. Әдетте жарты сағат ұстау өте аз кездеседі, бұл кезде дәрі ішудің өнімі болмайды;

4) Кейбір науқастарда дем алған, ұйықтаған кезде жүрек алдының шаншып ауруы пайда болады, бұл жағдай күрделі болады. Науқас қатты терлейді, шалқасынан жата алмайды, ерні көгереді, науқас төсек үстінде жүрелеп отырғанда ғана жағдайының аздап тынышталғанын сезеді.

5) Жүрек алдының шаншып ауырғанымен қоса, жүрегі айну, құсу, жүрек әрекеті баяулау, қан қысымы төмендеу сияқты белгілер болады. Науқас қысылып тер басады;

6) Бұрын жүрек етінде өлеттену болса, жүрек алдының шаншып ауруы асқына түседі.

Жүрек бұлшық еті өлеттенген науқастар тамақтануға көңіл бөлу қажет.

Тәж тәрізді артерияның қатаюынан бо-



латын жүрек ауруы – орта жастағылар мен қарттарда үнемі кезігетін бір түрлі жүрек қан тамыр ауруы. Бұл дерт жоғары қан қысымы, жоғары қан майы, темекі тарту, семіздік және дене әрекеттерінің кемшіл болуы, қант диабеті, тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруының тұқым қуалау секілділерімен тығыз қатысты болады. Сондықтан тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруларының қатерлі факторларын жою – оның пайда болуынан сақтанудың ұтымды әдісі.

Үйлесімді азықтану. Бұл – тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруынан сақтанудың маңызды шарасы.

1. Бидай өнімдерін тұтыну мөлшері тұрақты болу, үн тағамдарын үнемі жеу;

2. Жануарлардың етін тұтыну арқылы қажетті дәрумендерді толықтырып отыру және соя бұршақтан жасалған тағамдардың (бұршақ шырыны, бұршақ сірнесі) тұтыну мөлшерін арттыру, бірақ артық қабылдаудан сақтану керек;

3. Үнемі қой етін тұтынуды азайтып, құс етін және теңіз өнімдерін мол пайдалану, сүтті көп ішу қажет;

4. Көкөніс, жеміс-жидек өнімдерін тұтыну және өсімдік талшықтарын көп жеу. Себебі өсімдік талшықтары қан майын төмендетумен қатар, тамақтан кейін адам денесінің көмір-сутекті қосылыстарды қабылдауын бәсеңдетіп, инсулинның шығуын азайтады. Сол арқылы қан құрамындағы қанттың тепендігі сақталады.

Қорыта айтқанда, тамақтануды үйлесімді орналастыру арқылы жоғары

қан майы, қантты несеп ауруы, семіздік секілді дерттерден өнімді сақтанып, сол арқылы тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруына шалдығу мөлшерін азайтуға болады.

Жоғары қан қысым – тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруын пайда қылатын басты қатерлі факторлардың бірі. Сондықтан жоғары қан қысымы ауруына шалдыққандар қажетті ем-домды үйлесімді қабылдап отырғаны жөн.

Пайдалы дене әрекеттерімен ұзақ уақыт шұғылдану қан айналысын тездетіп, жүрек қағуының қан жөнелту мөлшерін арттырып, тәж тәрізді артерияны кеңейтіп, жүрек бұлшық етінің қанмен қамдалу мөлшерін арттырады әрі адам денесінің жоғары тығыздықтағы май белогін қабылдауын тездетіп, триглицеридті төмендетіп, тәж тәрізді артерияның қатаюынан болатын жүрек ауруының пайда болуының алдын алады. Бұдан тыс, науқастар темекі шегуден тыйылып, арақты көп ішу сияқты нашар әдеттерден арылуы қажет.

ЖҮРЕК АЙДАРША АРТЕРИЯ ҚАНТАМЫРЫ АУРУЫНА ДИАГНОЗ ҚОЮ

Ең әуелі ауру тарихын сұрап білу, жүректегі өзгерістерді тексеру, жүректі электрондық кардиограммамен тексеру, жүректің соғу толқынына талдау жасау қажет. Бұл кезде жүрекке қан жетіспеу жағдайын байқауға болады. Жүрек қолқа қантамырларының үлкен-кішілігі, сыртқы көрінісі және өлшемді санды мәліметтері болады. Тексеру нәтижелерін осыларға салыстыра отырып, науқасқа диагноз қоюға болады. Жүрек ауруы барлардың жүрегі үлкейген болады. Рентіген арқылы оның оң жақ жүрекшесінің үлкейгендігін, қолқа қантамыры доғасының үлкею арқылы қатайғанын байқауға болады. Қанның май құрамы артады, сол арқылы қан тамыр қатады.

ОМЫРТҚААРАЛЫҚ ТАБАҚШАНЫҢ ӨСУІ

Омыртқааралық табақшаның өсуі ауруына шалдыққандарда омыртқааралық табақша ядросының өскен орны, үлкен-кішілігі, ауру барысының ұзын-қысқалығы, сондай-ақ дене қуатының парқына қарай клиникалық ауру бейнелері әртүрлі болады. Басты ауру бейнелері мыналар:

1) Бел қақсау. Бел омыртқааралық табақшасы өскендердің көпшілігінде осы ауру белгісі пайда болады. Мұндай бел ауру белге ауыр салмақ не күш түсу арқылы кілт ете түсуден, тіпті, кей жағдайда жай қимылдарың әсерінен де пайда болады. Бел бөлімінде пайда болатын ауырсыну сезімі негізі белдің төменгі бөлімі мен бел-жая бөлімінде болады. Ұзақ уақыт тік тұрса не еңкейіп әрекеттенсе, қатты қақсап шыдатпайды. Түзу жатса, қақсағаны біраз басылғандай болады. Бұл омыртқааралық табақша ядросының өсу әсерінен талшықты сақинаның жарықшақтануы арқылы зат алмасу кезінде тканьдардың нерв талшықтарын тітіркендіргендіктен пайда болады.

2) Бір жақ немесе екі жақ аяғы шымырлап ауырады. Аяқтың шымырлап ауруы бел аурудың алдында да, бел ауырғанан кейін де, кей жағдайда бірге пайда болады. Ауырсыну сезімі бөкседен бастап сан мен жіліншіктің артқы жағын бойлап, өкше мен аяқтың үстіне дейін жетеді. Қатты ауырғанда тоқ ұрғандай солқылдатады.

3) Аяқ ұйиды және жайсызданады. Аяқ ұю, әдетте, ауырсыну сезімі бәсеңдеген кезде немесе ауырып тұрған кезде пайда болады. Мұндай сезім өскен табақшаның нерв сабағына түсіретін қысымынан пайда болады. Аяқ, негізінен суып тұратын болады, ауырған аяқ мұздайды. Бұл омыртқа жанындағы симиятикалық нерв талшықтары тітіркеніп, аяқтың қан тамырларының жиырылуынан болады.

4) Бұлшық ет әлсірейді немесе салданады. Өскен омыртқааралық табақша нерв сабағын басқанда нерв салданып, бұлшық ет қуатсызданады, тіпті салданады. Бұл жағдай көбінде белдеменің 4-5-буын омыртқааралық табақшасы өсіп, белдеменің 5-буын омыртқасының нерв сабағын басып қалудан болады. Әдетте, асықты жіліктің алдыңғы бұлшық етінде, кәрі жілік шыбық сүйегінің бұлшық еттерінде, бақай бұлшық етінде, бақайшықтардың

бұлшық еттерінде салдану пайда болады. Бақайдың қозғалу қуаты әлсірейді. Ауру асқынғанда аяқтың басы салбырап қалады.

5) Ұстамалы ақсау. Науқас жаяу жүргенде, жолдың ұзақтығына байланысты бел-аяқ қақсайды, біраз дамылдап, демалса, басылады. Тағы да жүріп, сондай мөлшерде жүргенде және ауырады. Мұндағы себеп омыртқааралық табақшасы өскен соң бел омыртқа өзегі тарылып, жол жүргенде омыртқа өзегінің кейбірі жұлын нерв түйіндеріндегі нерв сабағының қан тамырларын қан кернеп, тамыр тамырына қан ұйып, нерв сабағы қабынады да, ауруы асқынады.

6) Шашақ нерв ауру белгісі. Омыртқа бағанының орталық бөлігіндегі бел омыртқааралық табақша өскенде өсінді үлкендеу болса немесе омыртқа өзек сүйегі тар болса, шашақ нервті басып, жыныс бөлімінде жайсыздану пайда болады да, шаншып ауырып, үлкен-кіші дәрет қалыпсыз келеді. Әйелдерде несепті тоқтамау, ерлерде белсіздік пайда болады.

7) Денедегі белгілер. Бел омыртқаның алдыға дөңестенуі кішірейіп, бел түзуленіп немесе артқа томпаяды. Қалыпты жағдайда омыртқа бағанында жанынан қарағанда 4 дөңес, яғни мойын омыртқаның алдыға дөңестенуі, көкірек омыртқаның артқа дөңестенуі, бел омыртқаның алдыға дөңестенуі және сегізкөз омыртқаның артқа дөңестенуі болады. Омыртқааралық табақшасы өскеннен кейін маңындағы нерв сабағын тітіркендіргендіктен, ауырсыну пайда болады. Өскен өсінді керілу күшін әлсіретіп, нервті тітіркендіруін бәсеңдету үшін омыртқааралық жапсардың артқы бөлімі кеңейеді. Соның салдарынан сыртқы пішінде алдыға қарай дөңестену кішірейеді. Тіпті түзуленіп немесе сыртқа қарай дөңестену пайда болады да, омыртқааралық жапсардың артқы бөлімінің жапсары кеңейіп, артқы тік сіңір созылып, омыртқааралық

табақша ядросы біршама қалпына келгендей болады. Сонымен бірге көлденең сіңір керіледі де, омыртқа өзегінің сыйымдылығы артады. Оның басты белгілері мыналар:

- Омыртқа бір жағына қисаяды. Егер өскен омыртқааралық табақша нерв сабағының ішкі жағында болса, бел омыртқа белдің сау жағына қарай қисаятын болады. Керісінше, егер өсінді нерв сабағының сырт жағында болса, бел омыртқа ауыратын жағына қарай қисаяды. Кейбір науқастарда екі жаққа кезек қисаятын болып өзгеріп тұрады. Бұл өсінді заттың нерв сабағының алдыңғы жағында өскендігінен болады. Бел бөлімі қимылдағанда нерв сабағы өскен заттың ішкі бүйіріне жылжып, одан кейін қайта сыртқы жағына жылжиды. Бұл құбылыс нерв сабағы өскен затқа жабыспай, бөлек тұрғаннан дерек береді. Әдетте белдеменің 4-5-буын омыртқааралық табақшаларының өскендігі белдеменің 5-буын омыртқасы мен сегізкөздің 1-буын омыртқасынан оңай байқалады.

- Сыртынан басқанда ауыратын орын. Бел омыртқа басқан кезде ауыратын орындардың бел омыртқааралық табақшаның өсуі ауруына диагноз қойғанда атқарар маңызы зор. Сыртынан басқанда ауыратын орын көбінесе, ауру туылған омыртқааралық жапсардың омыртқа сабағы жанында болады. Мәселен, белдеменің 4-5-ші буынындағы омыртқааралық жапсарында өсік болса, белдеменің 4-5-ші буынындағы омыртқа сабағының жанын қаттырақ басса ауырады. Типтік науқастікін басқанда ауырған жақтағы бөксені қуалай аяғына қарата шымырлап ауырады. Бұның себебі, сыртынан қатты басқанда арқа-бел бұлшық етінің арқа түбіндегі нерв талшығы тітіркеніп, онсыз да ауырып, тітіркеніп тұрған нерв түбірінде тітіркену пайда болғандықтан, шымырлап ауырғанда кей адамдардың ауырған жерді басқанда жая-құймышақ бөлімі немесе қарсы жақ жамбасына дейін шымырлап ауырады. Ал кейбір науқастікі айқын білінбейтін болады. Тіпті, сыртынан басқанда ауырғаны да сезілмейді. Бұл ауырған жерді дөп басып тапқан-таппағанына, бұлшық етінің жетілген-жетілмегенімен және аурудың асқынған-асқынбағанына байланысты.

- Бел қимылы кедергіге ұшырайды.



Қалыпты жағдайда еңкейгенде бел омыртқа алдыға 450 иіледі, шалқайғанда артқа 200 иіледі, оң-сол жанына 300 қисая алады. Омыртқааралық табақша өскенде бел еңкейіп- шалқайтпайды, тіпті, екі жанына қисаяуы да, бұрылуы да қиынға түседі.

- Дене еңбегімен шұғылданбау омыртқааралық табақшаны өсіреді

- Қазіргі адамдар тұрмыс жағдайының күн санап жақсаруына байланысты дене еңбегімен барған сайын аз шұғылданатын болды. Тіпті кейбір адамдар мүлде шұғылданбайды да. Отбасылық шаруаларды электр қуаты арқылы жұмыс істейтін жабдықтармен тындырса, есіктен шыға сала машинаға мініп, күні бойы жұмыста тапжылмай отырады. Олар пайдалы дене әрекеттерімен шұғылданбайтындықтан, бел омыртқааралық табақшаның өсу ауруына оңай шалдығады. Бұл осы топтағы адамдардың дене әрекеті аз болатындықтан, денедегі бұлшық еттер қуатсызданып, бел-арқа бұлшық еттері құрысады да, омыртқаны бекемдеу рөлі әлсірейді. Бел омыртқаларының жалғануы айналасындағы бұлшық ет сіңірлеріне сүйенеді. Егер бұлшық еттің күші әлсіз болса, бел омыртқаның беріктігі де нашар болады. Бел омыртқааралық табақшаға кенеттен ауыр салмақ түссе, талшықты сақина оңай жарылады да, омыртқааралық табақша өсіп шығады.

- Сондықтан адамдар пайдалы дене әрекеттерімен көп шұғылдануы қажет. Әсіресе, үнемі отырып қызмет істейтіндер, әулетінде бел омыртқааралық табақшаның өсу ауруына

шалдығушылар, созылмалы бел ауруы барлар, ұзақ мезгіл суық-дымқыл жерде қызмет істейтіндер тіпті де көңіл бөлгені жөн.

Қандай адамдардың омыртқааралық табақшасы оңай өседі?

Бел омыртқааралық табақшаның өсу ауруының пайда болуы белгілі заңдылыққа ие. Көп жағдайда бұл дертке төмендегідей адамдар шалдығады.

1) Жұмыс ерекшеліктеріне қарай. Бел омыртқааралық табақшасы өсу ауруына әр салада жұмыс істеп жүрген адамдардың барлығы да шалдыға береді. Рухани, ой еңбегімен шұғылданушылар мен дене еңбегімен шұғылданушылардың бұл ауруға шалдығуында көп айырмашылық жоқ. Алайда ауыр дене еңбегімен шұғылданушылардың науқастану мөлшері жеңіл дене еңбегімен шұғылданушыларға қарағанда жоғары болады. Үнемі ақыл-ой еңбегімен шұғылданушылардың дене қуаты әртүрлі дене еңбектерімен шұғылданушылардың дене қуатына жетпейді. Бұл жұмыс барысындағы бел бұлшық етінің қимылына қатысты. Сонымен қатар бұл қызмет үстінде дене тұлғасын ұстауына да қатысты. Ұзақ уақыт тұқырып, еңкейіп отырып қызмет істейтіндер мен еңкейіп жүріп жүк таситындардың бел бөлімінің бұлшық еттері ұзақ уақыт қарбалас қимылда, күшемелі жұмыс жасау күйінде болатындықтан, бұл топтағы адамдардың омыртқааралық табақшасы өсу дертіне шалдығу мөлшері жай адамдарға қарағанда жоғары болады. Егер адамдар суық, дымқыл ортада ұзақ уақыт қызмет

істесе, бел бөлімінің қызметі оңай қабынып, сулы ісік пайда болып омыртқа қызметіне ықпал жасайды. Бұл да бел омыртқа табақша өсуіне алып келетін басты себеп.

2) Жас шамасына қарай. Бел омыртқааралық табақшаның өсуі әдетте, 20-40 жас арасындағы адамдар тобында көбірек кездеседі. Бұл жастағылар осы дертке шалдығушылардың жалпы санының көп бөлігін құрайды. Мұның себебі, осы жас адамдардың дене қуаты ең күшті болатын мезгіл. Бірақ омыртқааралық табақшасының өзгеруі де осы кезде басталады. Әсіресе, талшықты сақинаның өзгеруі ерте басталатындықтан, уақыт өте келе, жастың ұлғаюына байланысты бел омыртқааралық табақша өсу ауруы пайда бола бастайды.

3) Жыныс айырмасына қарай. Бел омыртқааралық табақша өсу - ауруына әйелдерге қарағанда ерлер көбірек шалдығады. Бұл - ерлердің дене еңбегімен, әсіресе, ауыр дене еңбектерімен көбірек шұғылданатындығының әсері. Сонымен қатар ерлердің бел бөлімінің қимыл көлемі де кеңірек, сондықтан бел омыртқаның зақымдалуы да көбірек болады. Ал әйелдер үшін етеккірдің келуі, жүкті болу, босану сияқтылардың барлығы да бел омыртқа қызметіне әсер етеді.

4) Дене бітіміне қарай. Өте семіз немесе өте арық адамдар бел омыртқааралық табақша өсу ауруына оңай шалдығады. Семіз адамдардың қарны өте үлкен болатындықтан, омыртқаға түсетін салмақ артады. Соның салдарынан бел омыртқа табақша өсу ауруына шалдығу мүмкіндігі де күшті болады. Ал өте арық адамдардың бұлшық еті жұқалтаң болатындықтан, бұлшық еттің қуаты әлсіз болып, бел омыртқаны қорғау, бекемдеу рөлі нашар болады да, бел бұлшық еті оңай зорығып, омыртқааралық табақша өсу мүмкіндігі артады.

Тұқым қуалау ерекшелігіне қарай. Әулетінде омыртқааралық табақшаның өсу ауруы барлардың бұл дертке шалдығу мүмкіндігі жай адамдарға қарағанда көбірек болады.

Бел сүйектерінің құрылымына қарай. Омыртқа сүйектері қалыпсыз өскен науқастардың, мәселен, бел омыртқаның құймышаққа кірігуі, құймышақ омыртқаның белдемеге кірігуі, құймышақ омыртқаның сызаттануы, омыртқа доғасының паршалануы, т.б. кемістіктердің барлығы да бел омыртқаның қалыпты қызметіне әсер етіп, бел бөлімінің бұлшық ет көтерілімдігіне артық салмақ түсіріп, бел омыртқааралық табақша өсу ауруына себепші болады.



СОЙЫЛҒАН МАЛДЫҢ ТІСІ НЕГЕ ҚАҒЫЛАДЫ?

Ертеде Сараман мен Қараман деген екі дос өмір сүріпті. Бірде Сараман досына ренжіп қалады. Бірақ онысын тамырына айтпайды.

Бір күні Қараман атқосшысын ертіп, оған қонаққа келеді. Сараман досын құшақ жая қарсы алады. Іштегі назын бетіне шығармайды. Досы да құшағын тосады. Сараман досына арнап үлкен қошқарын сойып, батасын алады. Ет пісірім уақыт болды дегенде алдына бас тартады. Қараса, қойдың тістері қағылмаған екен. Досы оны байқамайды. Етін жеп, қымыз ішіп, арқа-жарқа болып, үйіне қайтады. Жолай атқосшысы:

– Мырза, досыңыз бас тартқанда қойдың тісін қақпай әкелді. Сізге бір реніші бар екен, – дейді. Бай шошып кетіп:

– Қалайша? Реніші болса, бас тартып сыйламас еді, – деп жауап береді. Атқосшы:

– Марқұм әкем айтушы еді. Қазақ біреуге ренжесе, бетінен алмаған. Өзгенің көңіліне қаяу, жүрегіне қылау салармын деп сақтық еткен. Назын тұспалмен, ыммен білдіреді. Мұсылмандықта біреудің көңілін қалдырған, мың Қағбаны бұзғанмен бірдей екен. Сондықтан, дәуде болса, досыңыз сізге реншін білдірді. Қонақ есті

болса, бұл сырды өзі-ақ түсінер деген, – дейді.

Бай аттың басын кері бұрып, ат-шапанын атап, досынан кешірім сұраған екен. Осыдан бастап қой басын пісіргенде оның тісін қағып әкелу адал достық пен таза көңілдің белгісі боп саналыпты.

Бастың тісін қақпай әкелу өкпе, назды білдіретіні туралы Зейнеп Ахметова «Бабалар аманаты» кітабында мынадай үзінді келтіреді.

«Қонақтар кеткен соң жаңалап шай жасап, енді өзіміз дастархан басына отырдық. Байқаймын атаның (Бауыржан Момышұлы) қабағы салыңқы. Бір кезде:

– Дастарханың толымды, астарың дәмді болды. Әсіресе «ұмытылған тамақ қой мыналар» деп әсіп пен сүт құйған өкпе оларға өте ұнады. Бірақ соның бәрін сен жіберген төрт қателік жуып кетті. Қонақтар оны байқады-байқамады дей алмаймын. Ал мен анық көрдім, – дегенде дымым ішіме түсіп, көзім қарауытып кетті. Бүріскенім соншалық: құрттай тесікке сыйып-ақ кетер едім.

– Ол не, папа? – деп Бәкең әкесіне қарады. Бірақ ата маған қарап, маған арнап сөйледі:

– Біріншіден, есі дұрыс қазақтың

әйелі қонаққа бас көтеріп кірмейді. Жаман-жақсы болсын басың аман. Екінші қателігің – басты шүйде жағымен әкелгенің. Қой шүйдесі емес, тұмсығын алға беріп жүреді. Үшінші қателігің – қойдың тісін қақпай әкелгенің. Бұл – ең алдымен, тазалық. Қой тісінің түбінде не жатқанын қайдан білесің?! Шөп жейтін, жем жейтін мал ғой. Содан кейін мұның екінші мағынасы бар. Қазір ұмытылған, көнекөздер болмаса, көпшілік біле бермейтін жағын да айтайын. Қазақтар – талай нәрсені ым, тұспал, ишара арқылы білдірген текті халық. Соның бірі осы қағылмаған тіске байланысты. Сыйласып жүрген екі адамның біреуі әлденеге ренжіп, бірақ соны «сөз көбейер» деп айта алмай жүрсе, өзі ренжіп жүрген адамы үйіне келгенде етпен бірге алдына тісі қағылмаған басты қояды. Сонда бас ұстаған адам: «Ә-ә, мынаның ішінде маған деген бір қыжылы бар екен, тісін басып жүріпті-ау», - деп ұға қояды. Ары қарай реніштің түйінін шешіп, түсінісуге бет түзейді. Ал төртінші қателігің – басты қасқаламай әкелгенің. Талайлар мұның мәнін ұқпайды. Ол – «төрт құбылаң тең болсын, маңдайың ашық болсын» деген ізгі тілек...»

ШЫНАЙЫ ЕМШІЛІКТІ МОЙЫНДАТҚАН ЕКІ ЖАЙТ

2009 жылы Ақтау қаласында белімнен шойырылып тұра алмай қалдым. Бармаған жерім жоқ. Осы өңірдегі мен деген дәрігерлердің бәрінің алдынан өттім. МРТ-ға түсіріп, блокада жасайды, ауруды басатын екпе дәрі салады. Дәрінің күші кеткеннен кейін қайтадан отырсам – тұруым, тұрсам – отыруым мұң болады да қалады. Бір күні жұмыс бабына орай іссапармен Алматыға баратын болдық.

Ауруды басатын екпе жасатып алып жолға шыққанымды қайтеін, Алматыға келген бетте аяғымды баса алмай құладым. Жанымдағы жақын екі жолдас жігіт екі қолтығымнан көтеріп алып жүріп: «Осында Қытайдан келген, инемен емдейтін, Шығыс-тибет емінің бір үлкен ғұлама дәрігері бар соған апарайық, шипа болса, сол кісіден болар» дегенді айтты да, дереу сол кісіге алып барды.

Келгенімізде Жасан Зекейұлы кезекті науқасты қабылдап жатыр екен. Ұзындығы 10-15 см инелерді әлгі кісінің басына шаншып-шаншып жібергенін көргенде, мына мақтаулы дәрігердің мұнысы несі, осындай да ем бола ма деп ойладым. Ұзын ине қозғалып тұр.

Үн жоқ, күтіп отырмын. Кезек маған келгенде тамырымды ұстап отырды да, барлық диагноздарымды дәлме-дәл қойып болып: «Ештеңе етпейді, үш күнде аяғыңыздан тұрғызып жүгіртіп жіберемін, аттай шауып кетесіз» деді.

Ақтаудың дәрігерлері бір жарым айдай емдегенмен, ешқайсысы аяғымнан тұрғыза алмап еді. «Бәрі дұрыс болады, аурудан айықтырамыз» деген жақсы сөздерді айтқандарымен жақсы нәтижелерін көрмеген басым «Мына кісиде сол дәрігерлер сияқты әйтеуір үміт сыйлар сөздерді айтып тұр ғой. Әйтпесе үш күнде жүгіртіп жіберемін дегені не сөз?» деп ойладым ішімнен.

Не керек, үш күнде аяғымнан тұрғызды. Тіпті Көлсай деген жерге серуенге барғанда, тастан-тасқа секіріп, тауға шығып, барлық дертімді ұмыттым.

Содан келіп отырғанда көзіне жас алып, емнен шығып келе жатқан бір жігітті жолықтырдым. «Не болды? Сен кімсің? Қайдан келдің?» деген сұрақтарды жаудырып жатырмын.

Әлгі жігіт өз басынан өткерген жайтты баяндап берді. Бүйрегі ауырып, Алматы қалалық ауруханаға барған жігітке дәрігерлер: «Бүйрегің жарамайды, жазылмайтын ауру болғандықтан тек отамен алып тастау қажет. Одан басқа жолы жоқ. Ота жасауға пәленбай ақша керек» деп шығарып салады.

Осындай жауапты естіп, ақша табудың да амалын таба алмай отырған жігітке ол кезде

жарты ставкамен Қалқамандағы сол ауруханада жұмыс істеп жүрген Жасан Зекейұлы жолығып қалады.

Бүйрегін алып тастау үшін қыруар ақша сұратқан дәрігерлерді, өзінің денсаулығын айтып жыламсыраған жігіттің жағдайының қаншалықты қыл үстінде тұрғанын сезінген Жасан Зекейұлы дереу оның тамырын ұстайды.

«Ешқандай да отаның керегі жоқ. Бүйрегің әлі-ақ жақсы боп кетеді» деп Абай мен Өтеген батыр көшелерінің қиылысындағы «Жас-Ай» медицина орталығына келіп, тегін ем алуға шақырады.

Бірінші Алланың құдіреті, екінші таза имани жүректен шыққан емнің шипасы болар, бүйрегі алынғалы тұрған, оның өзіне ақша төлеуге мәжбүр болып отырған жігіт дертінен құлан таза, бір тиын да төлемей жазылып шыққан. Сол жігіттің қуаныштан шыққан көз жасына ерік бере алмаған сәтіне жолығып, куә болған жайым бар.

Қысқа ғана екі-үш күннің ішінде шынайы емшінің құдіретін мойындатқан екі фактінің бірі – өзімнің шынымен де аттай шауып кеткенім болса, екіншісі – бүйрек дертінен жазылған жігіттің жайы еді.

Мұнан кейін де талай-талай алғыс айтып кетіп бара жатқандар мен ыңыранып келіп, күліп кетіп бара жатқандарды, Жасан Зекейұлының тікелей қамқоршы болып отырған қайырымдылық істерін де, өзіме жасаған жақсылықтарын да көрдім ғой.

Алғашында, Абай мен Өтеген батыр көшелерінің қиылысындағы ғимараттың бірінші қабатында алты бөлмесі ғана болды. Сондағы дәрігерлері мен медбике қыздары да бір-бірімен сыбырлап сөйлесіп, дауыс көтермей, келген науқастардың қас-қабағына қарап, сондай мәдениетті, тәрбиелі, сапалы қызмет көрсете білді.

Ауырып барғанда солардың жүріс-тұрысына қарап, сөйлескендеріне сүйсініп, науқастарға деген ыстық ықылас, көңіл-пейілдерінен-ақ ешқандай ем алмасаңда, жаның жадырап сала беретін. Жылылық пен жақсылықтар жиналған сондай бір тамаша жер еді.

Қазір енді Аллаға шүкір, үлкен әл-Фараби даңғылы мен Розыбакиев көшесінің қиылысында, Алатаудың бөктерінде,

Алматының қақ төрінде күндіз де, түнде де алыстан жарқырап-жанып, көзге түсетін зәулім ғимараты бар «Жас-Ай» деген республикамызға танымал медициналық орталыққа айналды. Адал еңбектің алмайтын асуы болмайтынын Жасан Зекейұлы осылайша дәлелдеп келеді.

Енді Құдай қаласа бас қаламыз Астанадан бұдан да үлкен бір орталық ашылып, халқымыздың салауатты өмір сүруіне, көптеген дерттерінен шетел аспай-ақ, өз елінде ем алуларына мүмкіндік туса игі іс болар еді.

«Жас-Ай» орталығы бала сүйе алмай жүрген отбасыларға шынайы бақыттың дәмін татқызып, қаншама шаңырақтың шайқалмауына себепші болып келеді.

Түрлі деңгейдегі церебральды сал дертімен ауырған қаншама балалар жазылып, жүріп кетіп жатыр, әлі де қаншамасына шипа дарытары анық. Өзімнің ортаншы қызым осы балалардың сал ауруынан ауруынан қайтыс болды. Егер қызым ауырған кезде осы Жасан Зекейұлы сияқты дәрігерге тап болғанымызда бәлкім, ол қазір шауып жүрген болар ма еді, адам болып кетер ме еді, деген ой да мазалайды.

Алла қуат берсін, жанына дерт бермесін, бала-шағасы аман болсын, Алла Тағала анасына күш-қуат берсін. Мешін жылында тағы да кездесіп отырмыз, жыл барлық жағынан табысты жыл болсын!

Емші ғана емессіз, профессор, ғалым, қоғам қайраткерісіз, осы сан қырлы, жүгі де ауыр жұмыстарыңыздың барлығы қиындықсыз іске асын.

Талай ғылыми еңбектердің де авторы екеніңізді білеміз. Өсіп келе жатқан жас ұрпақ сол еңбектеріңізді оқып, дәріс алсын, сондағы тәліммен, біліммен елімізге қызмет жасайтындай болсын.

Ең үлкен атақ та, абырой да халықтың берген шынайы бағасы. Ал қазір сізді танымайтын, халық үшін жасап жатқан істеріңізді білмейтін адам аз. Сіздің еміңізге зәру жандар Қазақстанның түпкір-түпкірінен келіп емделіп жатыр. Мемлекеттік, қоғамдық, халықаралық ұйымдардан алып жатқан марапаттарыңыз бен мақтауларыңыз да сізге деген сенім мен рахмет екені анық. Абыройыңыз арта берсін, мерейіңіз әрқашанда үстем болсын, жақсылығыңызды көре берейік, еліміз амансау, тыныштықта болайық!

Жұмақожа ҚАРТБАЕВ
Ақтау қаласынан

Қарғыс алма, алғыс ал



ЕЛІНЕ ЕРЕКШЕ ЕМ ӘКЕЛГЕН

2009 жылы өте ауыр жол апатына түстім. Сұмдық апаттан жақ сүйегім түгелдей сынып, күл боп кеткен. Бас-ми шайқалу, толған сынық салдарынан 3 күн комада жаттым. Жарақат алған кезде, аурулар салдарынан терең комаға түсу о дүниеге барып келумен бірдей нәрсе екеніне көзім анық жетті.

Медицинада да клиникалық өлімге тап болатын адамның халін «өлімге жақын хал» деп атайтыны да осыдан. Осындай қайта ояну-оянбауым екіталай күйден көрер күнім таусылмаған екен, қайтадан жарық дүниеге оралдым.

Бақиға барып келгенбіз дейтіндерден өткен өмірін көз алдынан өткеру, жарыққа ұшу, қалықтау, қайтыс болған туыстарын, таныстарын көру сияқты әңгімелерін естіп те жүрміз ғой. Мен де сол естіп білгендерімді өз басымнан өткерген жайттармен салыстырып, өлімнің дәмін татқанымды сездім.

Одан соң емдеу-сауығу шаралары да ұзақ уақыттарға созылды. С.Асфендияров атындағы медициналық университетте қызмет ететін білімді білікті дәрігер күл болып кеткен жақ сүйектерімді арнайы бекіткіштермен, пластиктермен құрсаулап, орнына келтірді. Ұзақ уақыт жақ сүйектерім ашылмай, ауру шыдатпаған күндерді де өткіздім. Осындай ауыр жағдайға тап болған адам үшін ағзаны жандандырып, қуаттандырып тұратын бір нәрсе керек сияқты болатын да тұратын.

Бір күні Есік қаласында тұратын баламның досының үйіне қонаққа бардық. Сол үйде оның анасын бірінші қабаттан екінші қабатқа көтеріліп келе жатқан немересін нұсқап, «Жас-Ай» орталығына барып ем алғаннан соң, балалар сал ауруымен ауыратын немересі қабаттан қабатқа шыға алатындай деңгейге жетіп, аузынан үнемі ағып тұратын суы да тиылғанын айтып, қуанышымен бөлісті. «Сол

жерге барып ем алып қайт, ауыр операцияларды өткердің, қаншама дәрі-дәрмек, екпелер алдың соның барлығы оңай емес қой. Мына журналдан керек мәліметіңді аласың» деп, «Жас-Ай» журналын қолыма ұстатты.

Біріне бірі жалғасқан күндер тізбегі өтіп жатты. Содан не керек, журнал үйімде 2 жылға жуық жатты. Бір күні қайтадан қолыма алдым да, оқи бердім, оқи бердім. Менің операция, одан кейінгі ауырсынулардан, көзімнің үздіксіз жыпылықтауынан, денемде әсері әлі бар уколдардан дәл осы жерде айығатынымды сездім.

Бұдан бұрын «Приват», «Совмин» ауруханаларында жатып ем алдым. Ешкімді жамандайын деген ниетім жоқ, бірақ шындықты айтқан дұрыс. Күніне 50 мың төлеп жатқан жерімде маған 10 күн бойы тек анальгин, димедрол, метрогил салып, уыстап ақшамды алып шығарып салғандары да болды. Ал медбике, қызметкерлерінен диагноз, анализ, салып жатқан дәрілері туралы сұрай қалсаң: «Я не знаю спросите у врача» деп иықтарын қиқаң еткізіп кете барғандарын көргенде тіпті не дерінді білмей, тек зығырданың қайнайды екен. Бұдан кейін қандай ем қонсын.

Бұдан бұрын екі рет он күннен «Жас-Ай»-дың емдерін толық алып шығып, өзімді жеп-жеңіл, ерекше күйде сезіндім. Жол апатынан кейін аурухана төсегіне таңылған сәттен, шыққанға дейін бірінің үстіне бірі салынған, қатып-қатып тарқамай қалған екпе дәрілердің түйіндері де осы алтын ине арқасында тарқады. Екі курста тұла бойым жеңілдеп, бұл жердегі мейірбикелердің ұқыпты, сауатты, ерекше қызметтеріне де риза көңілмен қайттым. Мұның бәрі алдымен басшысына байланысты екені айтпаса да түсінікті ғой.

Ал енді бір апта бұрын аяқ астынан ауырып қалдым. Оған өзім

де себепкер болдым-ау. «Болды, құлан таза жазылдым. Енді бара қоймаспын» деп риза, шат көңілмен кетіп, шамадан тыс артық қимылдап ауыртып алдым. Өзіме өзім істеп алып осылайша келіп емделіп жатқан жайым бар.

Суық тигеннен бүкіл денем ауырып, қақсап келіп едім, «Жас-Ай» емінен кейін мазамды алған барлық аурулардан айығып, сауығып келемін. Содан бір түйгенім ем алу, аурудың алу деген үзілмей жүріп тұруға тиіс екен. Ауырып келгенше, аурудың алдын алайын деп келудің де мәнін ұғып жатырмыз. Дәрігерлік, емшілікті бойына дарытқан, еліне ерекше ем әкелген, қабілетті, қарымды, іскер басшы – Жасан Зекейұлына, Бибігүл, Бибісара, есімді емдеуші дәрігерлеріме және массаждың нағыз маманы Гүлнәр қызыма көптеп көп алғысымды айтамын.

Осында келген барлық науқас дертінен айрылып, сауығып, риза көңілмен қайтсын деп тілек білдіргім еледі.



Мәрияш СЕРІКБАЕВА

Қаскелең қаласы

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,

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

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, не-
вроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт,
защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия
межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, за-
икания, детский церебральный паралич.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипер-
тоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, ве-
гето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение
ритма сердца, тромбофлебит, варикозное расшире-
ние вен, постинфарктный кардиосклероз.
- **Болезни желудочно-кишечного тракта:**
гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и две-
надцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой,
панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, за-
поры, гастродуоденит.
- **Болезни мочеполовой системы:**
энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит,
импотенция, обрезание (новые методы), паховая
грыжа.
- **Заболевания женской половой сферы:**
олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома
матки, спайки, мастопатия, бесплодие, клинический
синдром, аднексит.
- **Болезни суставов:**
артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоар-
трит.
- **Болезни дыхательной системы:**
бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит,
гайморит, пневмония, аллергический бронхит.
- **Кожные заболевания:**
витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейро-
дермиты, грибок, экзема, облысение.
- **Эндокринные заболевания:**
сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб),
ожирение.
Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит,
миопия.
- **А также:**
от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.
- **Лечение проводится комплексным методом ти-
бетской медицины:**
пульсодиагностика, контактный точечный массаж,
иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами
«хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для
лечения грыжи и протрузия межпозвоночных дисков.
- **Болезни уха:**
неврит слухового нерва, отит, ухудшение слуха.

Время приема:

с 9.00 до 13.30 и с 14.30 до 17.30,
в субботу – до 14.00 часов.
Выходной день: воскресенье.

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



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Қабдрахман Дүйсембіұлы ДҮЙСЕМБИН,
ҚР ҰҒА академигі, әл-Фараби ат. ҚҰУ профессоры
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы МАЛҒАЖЫҰЛЫ
ҚР, Бас мүфтиі
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор,
академик

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редактор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Тілшілер

Сәуле ТАБАЛДИНОВА
Арайлан АРМАНОВ
Баян МЕЛЬДЕШОВА

Беттеуші

Нұржан МӘДІЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

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

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшесінің
қиылысы,
Витебская №42 б-кеңсе
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871
e-mail: zhasai_67@mail.ru
<http://www.jasai.kz>



**АРТЫҚ МАЙДАН
АРЫЛЫП, АЖАРЫҢЫЗДЫ
ӘРЛЕНДІРГІҢІЗ КЕЛСЕ
«ЖАС-АЙ»-ға КЕЛІҢІЗ!**



Тел: 8(727) 390-19-19, 87772321871