

№2 (11)
2011 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

Республикалық Шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналы



Қабдеш ЖҰМАДІЛОВ,
Қазақстанның халық жазушысы:

**Біз әдебиеттің алтын
ғасырында өмір сүрдік**

Асқа тәбеті үдеу қайсы аурулардан дерек береді?

Кейбір адамдардың асқа тәбеті артып, тамақты қанша көп жесе де, денесіне шыр жұқпаса, ол мынадай аурулардың белгісі болуы мүмкін.

1. Бұл қалқанша без қызметінің үдеуінің әсерінен болуы мүмкін. Науқаста осы белгілермен қатар, шаршау, ыстыққа шыдай алмау, тез тебіреніп, әсерлену сияқты белгілері байқалады.

2. Қант диабеті ауруының әсері. Бұл дертке шалдыққан адамдар шөлдеп тұрады, суды көп ішеді. Несебі көбейеді.

3. Қабыну, сыртқы жарақат, өспе сияқты аурулар адам миының орталық нерв жүйесін зақымдағаннан кейін, оның ас жеу қуатын тежей алмайтын етіп, асқа тәбеттің артық үдеуін туғызады.

4. Ілме құрт, қылқұрт ауруы барлар да мешкей болып келеді.

5. Инсулин секрециясының артуынан қандағы қант құрамы азайған адам ашқарақ болады. Бұл кезде асқа тәбеті әдеттегіден өзгеше болып, тамақты көп жегісі келіп тұрады. Бірақ семірмейді. Бұдан сырт, асқа тәбеті арту косин күрделі ауруының, тамақ сіңіруі нашарлау күрделі ауруының белгісі болуы мүмкін.



Асқа тәбеті тартпау ше?

1. Аяқастынан тамақ ішкісі келмей қалу, аузының дәмі кету, мұрны бітеліп, су ағу, тілінің ақ өңезі молаю – сіреспе тұмаудың белгісі.

2. Тәбеті тоқтау, астан жеру, майлы тамақ жесе іші өту – көкбауыр, асқазан қызметінің бұзылғанының белгісі.

3. Ас ішкісі келмеу және аузы кермек тату, майлы тамақ көрсе жүрегі айну – бауыр, өт ауруларының белгісі.

4. Тамақ жеген соң бір-екі сағаттан кейін, құрсағының жоғары бөлігі оң жақ иығына дейін солқылдап ауру – өт жолы ауруына шалдыққанның белгісі.

5. Тамақ жеген соң іші кебу, жүрегі айну, асқазаны ауыру, анда-санда іші қату немесе іші өту – асқазан төмендегендігінің белгісі.

6. Асқа тәбеті болмау – асқазан, ішек, бауыр, өт, ұйқы безі ауруларының белгісі болудан сырт, жүрек қуаты әлсіреу, несептен ұлану, өкпе туберкулезі сияқты аурулардың әсері боуы мүмкін.

7. Асқа мүлде тәбеті болмай қалу – асқазан қатерлі ісігінің әсері.

8. Тамақты тойып ішкен соң құрсағының жоғары жағы екі жақ жауырынына дейін созылып, кенет ауру, оған қоса жүрегі айну, құсу немесе денесі қызу – ұйқы безі жедел қабынуының белгісі.

9. Қарттар тамақ ішкен соң іші кеуіп, асқа тәбеті азайып, барған сайын арықтаса, бірден дәрігерге көріну қажет. Себебі бұл асқазан қатерлі ісігінің белгісі болуы мүмкін.



Нәрестенің тым үлкен болуы неден?

Егер нәресте анасынан өте семіз болып туылса, анасы қант диабетіне шалдыққан болуы мүмкін. Қан диабетіне шалдыққан науқастардың қанында глюкозаның құрамы жоғары болып, ол бала жолдасы арқылы іштегі баланың денесіне өтіп, нәрестенің қаны глюкозаны толық пайдаланып, белок пен майдың қалыптасуын тездетіп, іштегі баланың өсуін тездететіндіктен, сәби үлкен болып туылады. Салмағы 4 кг-нан артық бала сүйген ана, сөзсіз, қант диабетіне шалдыққан-шалдықпағанын тексергені жөн. Мұнан тыс, жыныс қызметі тосылған және жыныс мүшелері үнемі қышып тұратын әйел қант диабетіне шалдыққан болуы мүмкін...

Бұл санда:

Бұл санда:

Бұл санда:

Қабдеш Жұмаділов:
Біз әдебиеттің
алтын ғасырында
өмір сүрдік



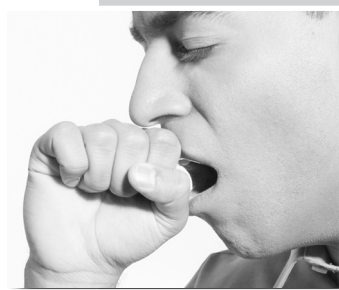
14-15-беттер

Оразбай БЕКЕНОВ:
Мендегі мақсат
- сенім биігінен
көріну



18-19-беттер

Көкжөтел



4-бет

Нәрестелердің
өкпе қабынуы



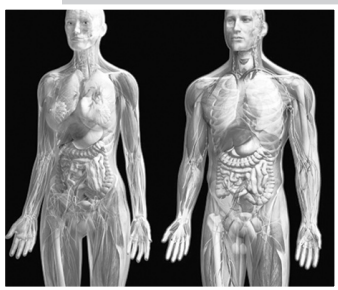
12-бет

Тамақтан
улану



16-17-беттер

Жиі
кездесетін
жыныстық
аурулар



20-21-беттер

Сынық және
буын таю



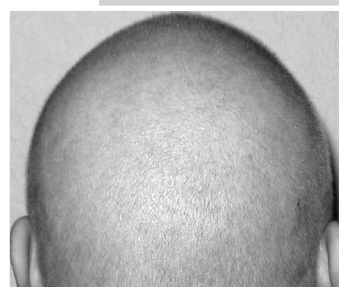
24-25-беттер

Еркектер
ескерер
жайт



28-бет

Таз ауруы



30-31-беттер

Хадис жаттау-
Хақты мақтау



38-бет

Балалар арасында кең тараған қауіпті жұқпалы аурулардың бірі – көкжөтел(коклюш). Көкжөтел (фран. тілінде coqueluche), (лат. Pertussis) —тыныс алу жолдарының қауіпті әрі тез жұғатын жұқпалы ауруы. Әсіресе емшек жасындағы балалар үшін өте қауіпті. Өйткені кішкентай нәрестелер жөтелгеннен кейін көбіне дем алысы тоқтап қалады. Ол бірнеше секундтан минутқа дейін созылуы ықтимал. Оттегінің жетіспеушілігінен сәбидің жүйке жүйесінде, сондай-ақ денсаулығында басқа да ауытқулар, асқынулар болуы мүмкін.Көбіне мектеп жасындағы балалар ауырады. Көкжөтелдің қоздырғышы бордетелла (*Bordetella pertussis*) деп аталатын бактерия. Көкжөтел пайда қылатын микроб көкжөтел таяқшасы деп аталады. Ол сыртқы ортада тез өледі. Инфекцияны таратушы – науқас адам. Көкжөтел науқас адаммен қарым-қатынаста болғаннан кейін бір немесе екі аптадан кейін басталады. Балалардың да ересектердің де бойында аурумен күресетін иммунитеті жоқ болса, ауруға шалдыққыш келеді. Аурудың негізгі белгісі жөтел болып табылады.



Көкжөтелдің белгілері:
Инкубациялық кезеңі 2-ден 14 күнге дейін жалғасады. Ауру әлсіздіктен, дімкәстіктен басталады, асқа тәбеті төмендейді, аздап дене қызуы көтеріледі, тұмау мен жөтел пайда болады. 1-2 апта ішінде жөтел күшейетүседі, жиілейді, әсіресе түнде күшейіп қалшылдатып, жүректі айнытып құсуға ұласады. Жөтел ұзақ уақыт, тіпті бірнеше айға дейін үзілмейді. Кішкентай балалардың дем алысы қиындайды. Ауырған баланың ауыз шырышынан жабысқақ қақырықты түкіріп тастағанша дем алмастан, тоқтамай жөтеле береді. Әрбір жөтел дем шығаруды білдіреді. Ойлап қараңыз, жөтел жиілеп, үдесе, дем шығару көбейіп, дем алу азаяды. Бала жөтелге булығыады. Оның беті, ерні, тырнақтары оттегі жетіспеушіліктерінен көгеріп кетуі мүмкін. Мойын тамырлары кеңейеді. Тілін жалақтатады, қан түкіруі немесе мұрнынан қан кетуі мүмкін. Жөтел ұстағанда бала құса бастайды. Жөтел, ұстамалар тәулігіне 5-тен 50-ге дейін қайталанса, 2-4 аптаға дейін созылады. Содан кейін жөтелудің жиілігі мен қарқыны басылады. Жөтел тоқтап қалған кезде баланың дені сау болып көрінеді. Көкжөтел әдетте 3 ай немесе одан да көп уақытқа созылуы мүмкін. Көкжөтел, әсіресе, бір жасқа дейінгі емшектегі балалар үшін қауіпті, сондықтан көкжөтелге қарсы екпені мүмкіндігінше ерте жасаған дұрыс. Көкжөтел сәбилерде білінбей өтеді, сол себепті оның диагнозын дұрыс қою қиынға соғады.

Алдын алу және емдеу жолдары:

Көкжөтелге қарсы жалғыз ем бар - вакцина алу. Екпе балаларға 3 және 18 айында салынады, сондай-ақ көкжөтелге қарсы 2,3,4 жасында егіледі. Қазақстанда көкжөтелге қарсы вакцина егу 2008 жылға

дейін АҚДС вакцина түрінде егіліп келген. Қазіргі кезде егілетін вакцинаның құрамында көкжөтелмен қатар, басқа да ауруларға қарсы компоненттер бар. Көкжөтел таяқшасын өлтіру қиын емес. Бірақ барлық бірдей антибиотиктердің барлығы бермейді. Олар тек аурудың алғашқы сатысында ғана көмектеседі. Дәрігерлердің көбісі эритромицин немесе ампициллин тағайындайды. Эритромицинді жөтел жаңа басталған кезде ішсе, 3-4 күннен кейін көбіне жазылады. Бірақ спазмалық көкжөтел кезінде ешқандай нәтиже бермейді. Ұстамалардың жиілігі мен ұзақтығының қысқарғаны байқалмайды. Бұдан біз жөтел микробтан емес, жөтел орталығы жасушаларының зақымдануынан болғанын түсінеміз. Мұндай кезеңде антибиотиктер науқастың бойындағы ауруды өзгеге жұқтырмау үшін беріледі. Хлорлы амфениколдың да көмегі бар, бірақ қауіпті. Көкжөтелге қарсы гамма-глобулин енгізеді. Баротерапия да жақсы нәтиже беруі мүмкін. Оттегі беру арқылы емдеу, тыныс алу жолдарын шырыш пен сілекейдан тазарту сынды емдер қолданылады. Дем алуы тоқтаған кезде тыныс алу жолынан сілекейді сорып алады, жасанды жолмен демалдырады. Ми қызметінің бұзылу белгілері (діріл, қысқамерзімді тырысулар, мазасыздану) кезінде седуксин, құрғап-кебу кезінде лазикс немесе күкіртқышқыл магнезия ерітіндісін салады. Тамыршілік 10-нан 40 мл-ге дейін 20 %-дық глюкоза ерітіндісін 1-4 мл 10%-дық кальция глюконаты ерітіндісімен салады, бронхыны кеңейтуге эуфилин береді. Көкжөтелді емдеуде антигистаминді препараттар (димедрол, супрастин, тавегил), қақырықты шығаратын дәрілер дәрумендер тағайындалады. Ауруды асқындырмай емдеу маңызды. Алғашқы сатысында сәбилерді алты айға

дейін емдеу қажет. Бала ұйықтай алмай, қалшылдап, селкілдеп, дірілдеп қиналса, яғни аса ауыр жағдайда, балаға фенобарбитал беруге болады. Егер қатты жөтелген баланың дем алысы қиындап, тынысы тоқтап қалса, баланың басын төмен қаратып саусағыңызбен аузындағы шырышты алып тастаңыз, содан кейін алақаныңызбен арқасынан қағыңыз. Салмағын жоғалтпауы және ағзасындағы дәрумендер қоры азаймауы үшін құнарлы

ХАЛЫҚ ЕМІ:
Бір литр суға 50 г тазаланған және ұсақ туралған пияз, 50 г бал, 400 г қант қосып баяу отта 3 сағат қайнатады. Сұйықтық суыған соң қақпағы бар бөтелкеге құйып, күніне 4-6 рет ас қасықпен ішу керек.

тағам жегені жөн. Таза ауада серуендеу де пайдалы. Жақсы күтім керек. Аурудың асқынуынан қорқу керек. Ескерерлік жәйт, өкпе қабынуын көкжөтел таяқшасы емес, стафилококк, стрептококк және т.б. микробтар қоздырады.

Асқынуы: Өкпе қабынуы.

Ескерту: Балаңыз жиі әрі қатты жөтелсе, ауруы қозып ұстаса, көздері ісіп кетсе, өкпенің қабыну белгілерін байқасаңыз, айналаңызда көкжөтелмен ауырғандар болса, дереу дәрігерге қаралып, көкжөтелге қарсы ем қолданыңыздар. Кез келген дәріні тек дәрігердің нұсқауымен ғана қабылдау қажет. Көкжөтелден сақтаныңыздар. Сәбиіңізді көкжөтелге қарсы ектіруді ұмытпаңыздар.

КҮБІРТКЕ

Күбіртке (орысша-панариций, лат. panaricium, Panaricium hormoega) — саусақ көбелерінің, тіндерінің және кей жағдайда бармақ тіндерінің іріңді қабынуы. Тырнақ көбелерінің жан-жағында микроб, инфекция, түрлі бактериялар кіретін каналдар болады. Саусақ ұштары, тырнақтың айналасында тері жарақаттанса, бүлінсе, зақымданса сол арналар ашылып, ішіне микробтар мен инфекциялар еркін енеді. Ол іріңдеп, қабынады. іріңдегеннен соң зақымданған жер солқылдатып, қатты ауырады. Күбірткіге тері немесе ұлпалар, тіпті сүйек пен буын да шалдығады. Саусақ ірің асқынғанда тамыр қуалайды, қолтық безі шошынады. Ал микроб қанға өтіп, ағзаға жайылса, адам өміріне қауіп төнуі мүмкін. Күбіртке көбіне балалардың қолына шығады. Өйткені балалар тазалық көп сақтамайды. Саусақтары, тырнақтары өте нәзік келеді. Кейде тырнақ көбелерінің терісін сырып алады. Демек қол күбірткісі саусаққа бөгде заттардың жақпай қалуынан болады. Сондай-ақ кей адамның иммунитеті, қуат көзі төмен болғандықтан, күбірткі микробын тез қабылдайды.

Ауру түрлері

• Терілік — Саусақтардың сыртында болады. Микроб түскен жер іріңдейді, бұлыңғыр, кейде қанды сұйықтық жиналады. Айналасы қазарады, кейде ашық-қызыл түсті болады. Қатты сыздап ауырмайды, кейде қышиды. Уақыт өте келе сұйықтық жиналған жер үлкейіп, қабыну процесі терең жатқан тіндерге ауысады, ауру үдей түседі.

• Тырнақ көбесінің қабынуы (паронихия), (грек. para — маңында, айналасында және onyx — тырнақ). Күбірткенің бұл түрі көбіне тырнақты дұрыс егемегеннен, тырнақты дұрыс алмағаннан болады. Терінің түрлі зақымдануынан (ұсақ жарақаттар, жарықшалар, қабыршақтану, микроскопиялық тіліктер, кесіп алу) тырнақ көбелері, яғни тырнақтың шеті, жан-жағы қабынады

• Тырнақ асты күбірткесі — тырнақ асты тіндерінің қабынуы. Тырнақ пластинкаларының асты іріңдегеннен болады. Күбірткенің бұл түрі көбіне уколдан кейін немесе тырнақтың астына тікен кіргеннен болады.

• Тері асты күбірткесі — Саусақтың үстіңгі бөлігіндегі тері астында болады. Саусақ терісі тығыз болғандықтан, ірің сыртқа шыға алмай терең жайылады.

Онда ірің астында пайда болады. Тері асты күбіртке кезінде сіңірлер, буындар мен сүйектер зақымданады.

• Сүйек күбірткесі — саусақ сүйектерінің зақымдануы. Сүйек тіндеріне тікелей инфекцияның түсуінен (мәселен, ашық сынықтарға инфекция түскеннен) немесе сүйекке жақын жатқан жұмсақ тіндердің іріңдеу процесінің жайылуынан дамиды.

• Буын күбірткесі — буын бөлігі аралығындағы іріңді артрит. Буын қуысына тікелей инфекция түскеннен (мәселен, жарақат кезінде), сондай-ақ буын үстіндегі саусақтың жұмсақ тіндерінің ұзақ іріңдеу процесінің салдарынан өршиді. Буын күбірткесіне тән белгілер: ұршық тәрізді кеңею, сондай-ақ буындардың қимыл-қозғалысы бірден шектеледі, қол-саусақты қимылдатқан кезде немесе басып көрген кезде ауырады. Көбіне буынның бірінші бөлігі зақымданады.

• Сүйек-буын күбірткесі — Көбіне буын күбірткесінің үдеу салдарынан дамиды.

• Сіңір күбірткесі — сіңір қынабының қабынуы (тендовагинит). Қол буындары қызметінің бұзылуына әкелетін күбірткенің

**ЕСТЕ
САҚТАҢЫЗ:**
Күбірткені үй
жағдайында халық
емімен емдеймін
деп асқындырып
алмаңыз.

сепсис, жайылмалы іріңдік, қол буындарының дүмпіп қабынуы, терең тіндердің қабынуы (воспаление глубоких тканей), сүйек кемігінің қабынуы (остеомиелит), жалпы қанның бұзылуы.

Аурудың алдын алу:

• Саусақтарды зақымданудан сақтау, яғни жұмыс істегенде қауіпсіздік ережелерін сақтау, қолға қолғап кию;

• Тырнаққа маникюр жасаған кезде, тырнақ егеген немесе алған кезде абай болу;

• Тырнақ көбелеріне зақым келтірмеу;

• Тырнақтың астына тікен кіргізіп алмау (тікен кірген жағдайда дереу алып тастау)

• Қолдың тазалығын сақтау;

• Саусақты зақымдап, жарақаттап, кесіп немесе қолдың терісін сыдырып алсаңыз, жараның орнына дереу йод, бриллиант көгін жағып, таза дәкемен байлап қою

Емдеу:

Асқынбаған жағдайында микробды жуып, ішін тазалауға болады. Бастапқы жағдайда күбірткені консервативті емдеу әдістері, ауруды асқындырмау тәсілдері, жылы процедуралар, ультражөғары жиілікті (УВЧ) терапия, жеңіл операциялар. Егер процесс тоқтатылмаса, хирургиялық араласу қажет болады. Сүйек, буын және сіңір күбірткелері тек хирургиялық жолмен емделеді. Ең бастысы хирургиялық көмек дер кезінде көрсетілуі керек. Себебі іріңдеу процесі терең тінге өтіп, қанмен таралып кетуі мүмкін. Кейде тырнақ түгел алынып тасталады. Күбірткі жалғыз тырнақ ауруы емес, ішкі ағза қызметінің бұзылуынан да болады. Сондықтан түрлі анализдер тапсырып, шығу себебін білу керек. Шығыс-тибет медицинасында бұған емдік шөптер жағылады, мың шөптің басымен күйдіреді, микробтарды өлтіреді. Күбіртке шыққанда, күн сайын саусақты 10–15 минут жылы суға малып, дәрі жағып, жылы орап таңып, дәрігерге көріну керек.



ҮНЕМІ ҚОЛДАНЫЛАТЫН

Дәрумен (витамин) – адамзатта кем болса болмайтын қоректік зат, денедегі тканьдер мұның барлығын өзі жасайды, қажет болғанда, азықтықтардан қабылдайды. Қалыпты жағдайда адамдар дәруменді көп қажет етпейді, бірақ денеде дәрумен кемісе, өсіп-жетілуге ықпал жасап қана қоймай, ауруға да оңай шалдықтырады. Асқазан-ішек жолының асты сіңіруі нашарлап, қоректенуі жақсы болмаған кезде (созылмалы іш өтуде) және жүкті әйелдер, омырауда баласы барлар, балалар дәрумен жетіспеушілік ауруына оңай шалдығады, сондықтан осындай жағдайда дәрумендерді сырттай толықтырып ішу керек.



Үнемі қолданылатын дәрумендер

Дәрумен	Басқа аты	Сақталатын орны	Дәрумен жетіспеуден болатын аурулар
A	КӨЗДІ ҚОРҒАУҒА АРНАЛҒАН дәрумен	БАЛЫҚ МАЙЫ, БАУЫР, ЖҰМЫРТҚА САРЫСЫ, СҮТ, ЕТ	КӨЗ АУРУЫ, ТАУЫҚКӨЗ
B₁	ДӘРУМЕН	АШЫТҚЫ, КҮРІШ ҚАУЫЗЫ, БИДАЙ КЕБЕГІ, ҚАРА ЕТ, ЖЕР ЖАҒҒАҒЫ	БҮКІЛ ДЕНЕСІ ӘЛСІРЕУ
B₂	ЛАКТОФЛАВИН	АШЫТҚЫ, БАУЫР, БҮЙРЕК, ЕТ, СҮТ	ЕРІН, КӨЗ, ЕЗУЛІК БЕЛГІЛЕР
C	ШІРІК ҚАН АУРУЫНА ҚАРСЫ ҚЫШҚЫЛ	ЖАҢА КӨКТАТ, ГРАНДИС, АПЕЛЬСИН АҒАШЫ, ЛИМОН, МАНДАРИН, Т.Б.	ШІРІК ҚАН АУРУЫ
D	ФРОГОКАЛЬЦИЙ ФЕРОЛ	БАЛЫҚ МАЙЫ, СҮТ, БАУЫР, ЖҰМЫРТҚА, Т.Б.	РАХИТ
E	ТОКОФЕРОЛ	БИДАЙ МАЙЫ, ЖҮГЕРІ МАЙЫ, ЖЕМІС-ЖИДЕК, КӨКТАТ	БҰЛШЫҚ ЕТКЕ ҚОРЕКТІК ЖЕТІСПЕУ, БЕДЕУЛІК
K₃	МЕНАДИОМ	КӨКТАТ, ӨСІМДІК МАЙЫ, ПОМИДОР	ОҢАЙ ҚАНАУ

Таяу жылдардан бері адамдар дәрумен жөніндегі білімдерге барған сайын көңіл бөлетін болды. Әсіресе, кейбір дәрумендердің бери-бериге, шірік қан ауруына және рахитқа ем болатынын білгеннен соң, адамдардың назары оған онан әрі ауа түсті. Қазір кейбіреулер дәрумендерді тіпті қосымша азық немесе киелі дәрі орнына қойып, көрсоқырлықпен ішетін болып алды. Витаминді ұзын уақыт көп дозада беталды қолданғанда дәрі ысырапшылдығы туып қана қоймай, денсаулық та бұзылатынын мүлде білмейді.

Дәрумендердің басты қайнары: ашытқы, балық майы, жұмыртқа, сүт, көктат, күріш қауызы, бидай кебегі, жеміс, т.б. Қазірге дейін табылған дәрумендер А, В, С, D... деп он неше түрге бөлінеді. Түрлі дәрумендердің қасиеті, атқаратын рөлі ұқсамайтындықтан, оларды беталды қолдануға болмайды. Дәрігерлердің қойған диагнозы бойынша қайсысы кем болса, соны толықтыру керек. Алғашында емдік дозасын молайтып, кейін келе біртіндеп азайту керек.

1) А дәрумені

Балық майы, сүт, жұмыртқа, т.б. сақталады. Сәбіз, жүгері, шпинат, бұршақ, помидор сияқтылардың құрамындағы каротиндер денеге кірген соң А дәруменіне айналады.

А дәрумені – өсіп-жетілуге қажетті

құрам, ол кем болса өсу тоқтайды, тері бұжырланады, құрғайды, көз ауруына шалдығып, асқына келе көрмей қалады. Сондай-ақ тауықкөз ауруы қалыптасады.

Ішіу әдісі: емдік дозаны әр ретте 25 мың бірлік, әр күні 1-2 рет ішеді, сақтану дозасы – әр күні 2000-4000 бірлік. Жоғары дозада ұзақ уақыт ішсе (әр күні 50-500 мың бірліктен үздіксіз бірнеше ай немесе бір ретте

бірнеше жүз мың бірлік ішсе) асқа тәбеті тартпау, терісі қышу, шашы түсу, көзі алаю, басы ауыру, жүрегі айну, лоқсу, дене салмағын жоғалту сияқты улану белгілері байқалады.

2) Д дәрумені (фрогокальцийферол)

Д дәрумені – D₁ мен D₂ ні қамтиды, бұлар балық майы, сүт, жұмыртқа, бауыр сияқты жануарлардың тканінде

Н ДӘРУМЕНДІК ДӘРІЛЕР

сақталады. Ашытқының, өсімдік майының және хайуан мен адам терісінің ішінде де бір түрлі зат болады. Бұл күн нұры немесе ультракүлгін сәуле түскеннен кейін Д дәруменіне өзгереді. Сондықтан адамдар үнемі күншауақтап тұрса, денеге қажетті Д дәруменін өздігінен толықтырады.

Д дәруменінің жетіспеуі сүйектің және тістің өсіп-жетілуіне кері әсер етеді, балаларды рахит ауруына шалдықтырады, ересектер, әсіресе, жүкті әйелдер мен омырауда баласы бар әйелдер жұмсақ сүйек ауруына кіріптар болады. Д дәрумені жетіспегенде дәрігердің көрсетуі бойынша ауру жағдайына қарай дәрінің мөлшерін белгілеу керек.

Балық майының құрамында А және Д дәрумендері болады. Сондықтан мұнымен тауықкөз, рахит, т.б. ауруларды емдейді. Балық майы ауаға және күн нұрына жанаспа ыдырайтындықтан, оны қоңыр құмыраға салып, қараңғы орында сақтайды.

Үнемі қолданылатын балық майынан жасалған дәрілер және оның қолданылу мөлшері:

Сүт тәрізді балық майын тамақтанғаннан кейін әр ретте 10-30 мл.-ден, әр күні 3 реттен ішеді. Бидай шырынды балық майын тамақтан кейін әр ретте 4-30 мл.-ден әр күні 3

рет ішеді, қою балық майын тамақтан кейін әр ретте 0,1-0,3 мл.-ден әр күні 3 рет ішеді.

3) Е дәрумені (токоферол)

Өсімдік майының құрамында Е дәрумені ең мол болады. Мұның ішінде ең басым орында тұратындары бидай, бұршақ, жүгері майлары, түрлі тұқым өркенінде, жеміс-жидекте, астықта және көктаттардың бәрінде витамин Е болады.

Е дәрумені үйреншікті түсік, алғашқы түсік, бедеулік, етеккірдің көп келуі, қоректік жетіспеушілік сияқты ауруларға ем болады. Кейбір материалдарда Е дәруменінің ағзаның түсуін баяулататындығы айтылған.

Әр рет 5-10 мг.-нан әр күні 3 рет ішеді. Егер мөлшерден тыс көп ішсе, басты ауыртады, жүректі айнытады, шаршатады, көзді бұлдыратады, бұлшық еттерді әлсіретеді, т.б.

4) В дәрумені (тиамин)

Күріш, бидай өркенінде, күріш қауызында, бидай кебегінде және қара астықтың құрамында көп болады, мұнан тыс жержаңғақ, сары бұршақ, ашытқы, қара ет, бауыр сияқтылардың құрамында да болады, дәрігерлікте қолданылатыны жасанды жолмен синтезделеді.

В₁ дәрумені жетіспесе, берибери ауруы пайда болады. Бірақ бұл бақайшықтар арасының баздануына жатпайды. Ауру белгісі: нервтер қабынады, бүкіл дене ісінеді, тыныс тарылады, жүректің соғуы тездейді, асқа тәбеті тартпайды, ас қорытуы нашарлайды, қоректік жетіспейді, т.б.

Дәрісі және қолдану мөлшері: 1.

В₁ дәрумені таблеткасын әр ретте 10-300 мг.-нан, әр күні 3 рет ішеді; 2. Күрделі дәрумен В таблеткасын ересектер әр ретте 1-30 таблеткадан, балалар 1 таблеткадан, әр күні 2-3 рет ішеді.

5) С дәрумені (шірік қан ауруына қарсы қышқыл)

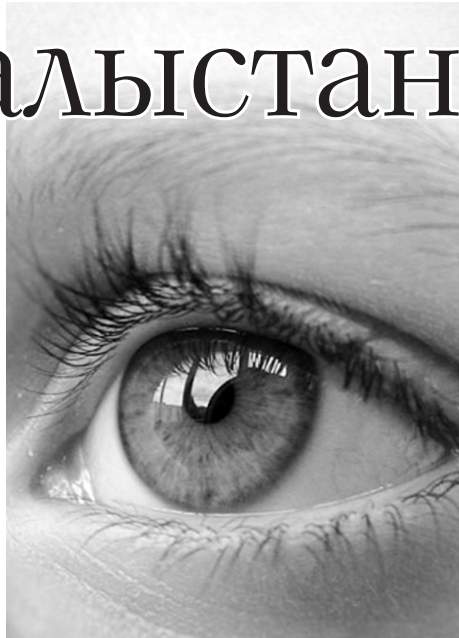
Бұл жаңадан жинап алынған көктаттарда және жемістерде (әсіресе, грандис, апельсин, мандаринде) болады. Көктаттарды ұзақ уақыт сақтаса немесе көп қуырса олардың құрамындағы дәрумендердің көбі зиянға ұшырайды, сондықтан мүмкіндігінше жаңа жинап алынған көктаттарды қызып тұрған отта тез қуырып жеу керек. Дәрігерлікке қолданылатын С дәрумені жасанды жолмен синтезделеді, ол ауада оңай бұзылатындықтан, оны қараңғы орында берік бекітіп сақтау керек.

Егер түсі сарғайса, ішуге болмайды. Адам денесіне С дәрумені жетіспесе, тістің түбі қызарып ісінеді, қанайды, тісі босайды, терілер қанайды, буын ісініп ауырады, бұндай белгілер шірік қан ауруы деп аталады. Бұнан тыс С дәрумені жұқпалы ауруларға қарсылық қуатты арттырады. Сондай-ақ жарақаттың сақаюын тездетеді. Нәрестелердің, жүкті әйелдердің, омырауда баласы бар әйелдердің С дәруменін қажетсіну мөлшері көрнекті түрде артық болады. Нәрестелердің әр күні С дәруменіне қажеттілік мөлшері 300 мг. шамасында, жүкті әйелдердікі 100 мг., омырауда баласы бар әйелдердікі 150 мг. болады. Бұны көп мөлшерде ұзақ уақыт ішсе, біршама күшті улайды. Мәселен, ас қорыту жолында жарасы барлардың ауруын асқындырады, тіпті жарасын қанатады; жүкті әйелдер мол мөлшерде ішсе, жаңа туылған нәрестені шірік қан ауруына шалдықтырады; жасанды жолмен түсік тастаған әйелдер көп мөлшерде ішсе, қан етеккірге ұқсас тоқтамайтын болады. Хабарларға қарағанда, С дәруменін ұзақ уақыт молынан ішсе, несеп жолына тас байлау мүмкіншілігі күшейеді. Сондықтан үйлесімді мөлшерде ішуге көңіл бөлу, беталды ішуден сақтану керек.



Көздің алыстан көрмеуі

Көздің көру қуатының төмендеуі қазіргі күнде мектеп жасына дейінгі оқушылар мен мектептегі оқушылар арасында жиі кездеседі. Көп адамдар мұны тұқым қуалаушылықтың әсері деп қараса, енді бір топ адамдар түрлі көз ауруларының салдарынан деп біледі.



Кейбір балаларға сабақ үстінде тақтадағы жазулар бұлдырап көрінеді, ал жақын аралықтан кітап оқыса немесе жазу жазса, бұл жағдай байқалмайды. Мұны медицинада «алыстан көрмеу дерті» деп атайды. «Алыстан көрмеу» ауруының өте асқынған түрінің белгілі дәрежеде тұқым қуалау сипаты болады. Әкешешесіндегі алыстан айқын көрмеу дертінің асқинуы баласына қан арқылы өтеді. Алайда бұл аурудың пайда болуының басты себебі көзді ұзақ уақыт жақын аралыққа қадаудан және көз тазалығына мән бермеумен тығыз байланысты. Жастар мен жасөспірімдер арасында бұл дерттің белең ала бастауы олардың көп уақыттарының кітап көрумен және компьютер, теледидар алдында ұзақ отыруымен әрі ұялы телефонға ұзақ тесілуі салдарынан болады. Себебі бұл жабдықтардан таралатын сәуленің көз түгілі, адам денсаулығына да, әсіресе, жүрек, ми қызметтеріне кері әсерінің мол екені ғылымда дәлелденіп отыр.

Әдетте, көптеген оқушылар кітап оқығанда бірнеше сағат бойы қолынан тастамай оқиды. Автомобильде келе жатса да, ас ішіп отырып та, төсекте жатып та жалғастыра береді. Көз бен кітаптың аралығын өте жақын ұстайды. Бұдан сырт, кейбір отбасылар мен мектептерде үйлесімді жарықтандыруға назар аударылмайтындықтан, көз шектен тыс шаршап, көз алмасын теңшеп тұратын бұлшық еттер қарбалас күйге түседі де, көздің көру қуатына әсер етеді.

Жастар мен жасөспірімдердің көз алмасы үздіксіз жетілу сатысында тұратындықтан, теңшеу қабілеті зор, көз алмасының жарылғыштығы жылдам болады, көз қанша артық шаршап, бұлдыраса да, сәл тыныққан соң қалпына келе қалады. Мұны медицинада «жалған алыстан көрмеу» деп атайды. Бірақ көздің шаршауы тым ұзақ уақытқа жалғасып, көздің мезгілсіз бұлдырауын дер кезінде емдетпесе, көз алмасының алдыңғы және кейінгі диаметрі біртіндеп ұзарып, ақыры көздің алыстан көрмеуіне алып келеді.

Алыстан көрмеудің пайда болуынан сақтану үшін балалардың бастауыш, орта мектептегі кезінде ата-аналары, оқытушылары төмендегідей түйіндерге назар аудартуы қажет.

1. Компьютер алдында, теледидар көргенде және ұялы телефон арқылы интернетке қосылғанда ұзақ уақыт тесіліп отырудан сақтану қажет. Мүмкін болғанда әр 30-40 минут аралығында көзді 10 минуттан астам уақыт демалдыру пайдалы;

2. Кітап оқығанда, жазу жазғанда дұрыс отыр. Көз бен кітаптың аралығы 30 сантиметрден алыс аралықта болу;

3. Кітап оқығанда, жазу жазғанда жарық тым әлсіз немесе тым күшті болмау керек. Негізі, жарық сол жақ алдыдан түскені дұрыс;

4. Көз тым шаршап кетпес үшін тапсырма орындау уақыты шектеулі болуы шарт;

5. Балалардың кітап оқитын, жазу жазатын үстел-орындықтарының биіктігі, көлбеулігі олардың бойының биіктігімен, жасымен үйлесімді болғаны жөн;

6. Көздің көруіне кері әсер ететін дағдылардан арылу керек. Мысалы, төсекте жатып кітап оқымау, жүріп бара жатып кітап оқымау, көлікте кетіп бара жатып кітап оқымау, күші күн нұрында немесе бұлыңғыр ай жарығында кітап оқымау, үстелге етпеттеп жатып алып, басты қисайтып кітап оқымау сияқтылар;

7. Көздің көру қуатына пайдалы әрекеттерді көп істеген дұрыс;

8. Жазуы өте ұсақ, басылу сапасы нашар, жазуы өшкін басылымдарды оқымау қажет.

Көз мезгілсіз бұлдырап немесе «Жалған алыстан көрмеу» туылғанда, көзді демалдырып, дәрігердің нұсқауымен көз дәрісін тамызу немесе арнаулы көзілдірік салу арқылы қалпына келтіруге болады. Ал нағыз алыстан көрмейтін науқастар алыстан көрсететін көзілдірік киюі керек.

Алыстан көрсететін көзілдірік алыстан көрмеуді емдей алмайды. Оның рөлі көздің көруін қалпына келтіру ғана. Көзілдірік салғаннан кейін қалыптас көру аралығын сақтап, көзді көп шаршатпау арқылы көру қуатын біртіндеп қалпына келтіруге болады.

Көп адамдар алыстан көрсететін көзілдіріктер алыстан көрмеуді тіпті де асқындырады деп қарайды. Бұл көзқарастың ғылыми негізі жоқ. Алыстан көрсететін көзілдірікті үнемі тастамай тағып жүру немесе бірде киіп, бірде кимеу көзді шаршатады әрі көзге зиян.

Алыстан көрсететін көзілдірікті кигенде, ең алдымен, көздің көру қуатын өлшету керек, айқын көре алатын ең төмен градуустағы тұнық әйнекті таңдағаныңыз жөн. Көзілдірік рамкасының үлкен-кішілігі үйлесімді болуы, көз қарашығы линзаның ортасына туралануы қажет. Көзілдірік таққаннан кейін де алыстан көрмеудің барған сайын асқынып кетуінен сақтану үшін көз тазалығына барынша мән беріңіз.

Айрат ТАНКЕЕВ
Сәуле ЕСІМОВА

Елімізде ана мен бала өлімі азайып келеді



2011 жылдың алғашқы тоқсанында ана өлімі – 30, сәби өлімі 15 пайызға төмендеді. ҚР Денсаулық сақтау министрі Салидат Қайырбекованың айтуынша, аналар мен балаларға көрсетілетін медициналық қызметтердің сапасын арттыру үшін министрлік барлық мүмкіндікті қарастыруда. Мәселен, жаңа перинаталдық технологияларды енгізу, материалдық-техникалық базаны нығайту, босануға көмек беруді ұйымдастыру сынды міндеттерді жүзеге асыру алдағы уақытта да жалғасатын болады.

Гепатитке тосқауыл қою мүмкін болмай тұр



Вирусты гепатиттердің таралымы бәсеңсір емес. Мәселен, бүгінде А гепатиті – 85 пайызды, В – 10-15 пайызды, С гепатиті 2 пайызды құрап отыр. Басты мәселе – гепатиттерді жұқтырған науқастарға нақты диагноз қоюдың қиынға соғуы. Яғни ел медицинасына ауру жұқтырғандардың қанын түбегейлі зерттейтін соңғы, озық үлгідегі құрал-жабдықтар мен компьютерлік томография қажет. Тек нақты диагноз қойылған жағдайда ғана сапалы ем қабылдауға болады. Бұл жөнінде Алматы қаласы Денсаулық сақтау басқармасының бөлім бастығы Әлмира Бердіоңғарова мәлім етті.

Елордадағы елеулі операция

Елімізде жыл сайын 17000 адам күйікке шалдықса, арнайы стационарларда жыл сайын 200-ден астам адамның өлімі тіркеледі. 2011 жылғы наурыздың 15-і күні Республикалық жедел медициналық көмек ғылыми орталығында 4 науқасқа тері трансплантациясы бойынша 5 күрделі операция, соның ішінде ауыр күйік жарақатын алған екі науқасқа тері пластикасы жасалды. Бүгінде аталған орталықтың күйік жарақаты бөлімшесінде жасанды түрде өсірілген тері жасушаларының транс-



плантациясын жетілдіру ісі жалғасуда. Орталық биотехнологтармен бірге жасушалардан «табиғи тері» баламасын жасау тәжірибесін енгізуді жолға қоймақ.

Ксерокс күйесінің кесірі көп



Ксерокс күйесі мен шаңы адам денсаулығына зиянды. Әсіресе, жүрек пен өкпе қызметіне кесірін тигізеді. Кеңсе көшіру жабдықтарының зияны туралы Бирмингем университетінің ғалымдары айтып отыр. Данышпандар жүрек аурулары жұмыстан шар-

шап, қажығандық немесе күйзелістің кесірінен жұмыс орнындағы ауаның ластануы-нан болады дейді. Олардың мұндай тұжырымға келуіне арнайы зерттеу жүргізгендігі дәлел болып отыр. Бөлме ауасы шаңданып, тіпті күйе болып кетеді. Кір-қоң көбіне көшірме жабдықтарының салдарынан болады. Ауаның ластануынан респираторлы аурулар өршиді, қан қоюланады. Яғни көшірме жабдықтарынан шығатын түрлі зиянды заттар тыныс алу жолдарына еніп, өкпенің қызметін бұзады. Тағы бір айта кетерлігі, жүрек сырқатымен ауыратын дімкәс жандар ксерокспен жұмыс істеуіне болмайды. Себебі жүрек талмасы ұстап қалуы мүмкін. Бұл – профессор Йон Айрестің пікірі.

Қаражидек онкологиялық аурулармен күресуге көмектеседі

Лестер университетінің мамандары қаражидек өсімдігінің (черника) құрамына зерттеу жасады. Нәтижесінде оның құрамынан рак жасушаларымен күресуге қауқарлы зат табылды. Ғалымдардың айтуынша, қаражидекке көк түс беріп тұрған антоцион ағза тіндеріне енгенде рак жасушаларының дамуын тоқтатады. Бояғыш дақ өскін жасушалардың бір бөлігін жоюға ықпал етеді екен. Ғалымдар зерттеу жұмысын жалғастырмақ. Сөйтіп, түбінде қаражидектің құрамынан пайдалы затты бөліп алып, бауырдың онкологиялық ауруларын емдеуде дәрі-дәрмек жасап шығармақ ниетте.

Ақуыздық емдәм ішек-қарынға қауіпті

Артық салмақтылар арасында зерттеу жүргізген британдық ғалымдар «ақуызға бай емдәм (диета) ішек-қарында белгілі бір өзгерістер туғызып, тоқ ішек рагының пайда болуына, ағзаның рак ісіктерінен қорғаныштық қабілетінің төмендеуіне ықпал етуі мүмкін» деген қорытындыға келіп отыр. Сарапшылар емдәм ұстап жүрген адамдарға құрамында ақуызы өте көп тағамдарды жиі тұтынбауға, керісінше, көмірсулар мен жасұнық (клетчатка) бар тағамдарды ішуге кеңес береді. Жасұнық емдәмде ең маңызды рөл атқарады. Ішектің саулығын сақтау үшін ересек адамдар күніне құрамында 28 грамға жуық жасұнығы бар тағамдар жегені пайдалы.

Көктем келіп, табиғат түлеп, тіршілік тамаша күйге енді. Ағаштар бүршік атып, айнала ажарлана түсті. Сай-саладан су ағып, сан миллиондаған жәндіктерге жан бітті. Десек те, осы жәндіктер ішінде адам өміріне аса қауіп тудыратын зиянкестері де бар. Солардың бірі – кене энцефалиті. Көпшілік кенеге жай жәндік ретінде қарайды. Бұл дұрыс емес. Қансорғыштың уы бойға таралса, денеге дендеген дерттің қайтуы қиын. Тіпті адамды жантәсілім етуі мүмкін. Сәуір, мамыр, маусым айлары – кенелердің белсенділігі артатын уақыт. Кенелердің белсенділігі ауа райына немесе тәулікке тәуелді емес, яғни кез келген сәтте шағуға бейім тұрады. Сондықтан көктем айларында аса сақ болған жөн.



КЕНЕ КЕСАПАТЫ

Кене энцефалиті – адамның орталық жүйке жүйесін зақымдайтын жұқпалы ауру. Энцефалит қоздырғышының көзі және оны таратушы кене болып табылады. Демек, адамға ауру кененің шағуы арқылы беріледі. Адам денесіне кене білдірмей еніп, терінің жұмсақ жеріне жабысып, ауыртпай қанын сорады. Ауру кене адамды шақса, індет сілекеймен бірге ағзаға түсіп, онда у бөледі. Ол миға өтеді де, ауру ағзада бірден тез тарайды. Науқастың миы мен жұлыны зақымдалады. Кене энцефалитінің инкубациялық кезеңі 1-2 апта, тіпті бір айға дейін созылады. Кене неғұрлым көбірек сорып жабысып тұрса, соғұрлым денеге вирус көп кіреді және ауру тез дамиды. Кене шаққан адамның дене қызуы көтеріледі (38-40 градус), бұл қызба бір аптаға дейін сақталады. Сырқаттың басы ауырады немесе басы айналады. Лоқсып, құсады. Жүйке жүйесінде өзгерістер болуы мүмкін. Жарық пен шуға сезгіштік қасиеті артады. Мойны мен иық бөлігінде ауырсыну байқалады, бойы түршігеді. Денесін жалпы әлсіздік билейді. Тілі күрмеледі, жұтқанда шашалады, жұта алмай қиналады.

Науқастың ұйқысы келіп, еңсесі басылып тұрады, мазасызданады. Кей жағдайда белі ауырып, аяғы, балтыры сыздауы мүмкін. Кейде

Олар көптеген жұқпалы ауруларды таратуға да себепкер.

«Қырым қанды безгегі» — кененің шағуы арқылы адамдар арасында тарайтын өте қауіпті індеттердің бірі. Оның ғылыми атауы — «конго-қырым геморрагиялық қызбасы». Ауру алғаш рет 1944 жылы Қырымда (Украина) байқалса, оны тудыратын індет көзін 1945 жылы Қырымда вирусолог маман Михаил Чумаков ашты. Кейіннен «Қырым қызбасы» 1956 жылы Африканың Конго елінде де пайда болды. Екеуі де бірдей болғандықтан, «Конго-қырым» атауы содан шыққан. «Қырым қанды безгегін» жұқтырған науқас адамдар аса қауіпті. Өйткені кене сілекейі арқылы адамға жұққан вирустар қанда өте жылдам көбейеді. Қан жасушаларына жататын лейкоциттер мен тромбоциттердің саны күрт азаюына байланысты адам ағзасының ауруға төзімділігі жойылуы және қантамырларының жарақаттануынан қанталау мен қан ағу белгілері байқалады. Осы аққан қандағы көкала қоздырғыштары аса қауіпті, адамға тері арқылы жылдам жұғады. Яғни «қырым геморрагиялық қызбасы» көкала ауруын тудырады. Оның

ЕСКЕРТУ:
үстіңізден кене алсаңыз немесе кене шаққанын сезсеңіз, дереу дәрігер шақыртыңыз. Медициналық көмек шұғыл жасалған жағдайда ауру қауіптілік тудырмайды. Ал асқындырып алсаңыз, ауырған адамның мойын, қол бұлшық еттері жансызданып, сал немесе паралич ауруына шалдығады. Кейді арты қайғылы оқиғамен аяқталуы мүмкін.

ауру жеңіл және білінбейтін түрде болуы мүмкін. Соның салдарынан ауруды асқындырып алатын кездер жиі кездеседі. Ауыр түрінде науқас ес-түсінен айырылады, денесі құрысып, аяқ-қолы сал (паралич) тартады, жансызданады. Соңы өліммен аяқталуы мүмкін (25 пайыз). Паразиттік жолмен тіршілік ететін кенелердің 20 мыңнан астам түрі бар деп есептеледі.

сыртқы белгілері адамның улану түріндегідей байқалады. Демек, кене – көкала ауруының қоздырғышының негізгі тасымалдаушысы және сақтаушысы. Көкала – адамға кененің шағуы арқылы берілетін аса қауіпті жұқпалы ауру. Көкала ауруының инкубациялық кезеңі 2 күннен – 2 аптаға дейін созылады. Ауру кене шаққаннан кейін 3-5 күнде біліне бастайды. Науқастың дене қызуы көтеріледі (39-40° градус). Ауру адам дел-сал болып, басы ауырады. Буындары жанды қоярға жер тапқызбай сырқырайды. Көзі мен тамағы қызарады, денесі бөртеді. Лоқсиды, құсқысы келеді, іші өтеді, денесінде көгерген, қанталаған дақтар байқалады. Бауыры мен көкбауыры ісініп, мұрнынан, асқазанынан немесе ішегінен, өкпеден, тістен, қызыл иектен, жатырдан қан кетуі мүмкін. Үлкен дәретінде, зәрінде, құсығында қан қалдықтары байқалады. Жүрек соғуы жиілеп, қан қысымы төмендейді. Көп жағдайда науқас қайтыс болады. Өйткені арнайы емдейтін вирусқа қарсы дәрі жоқ. Аурудың емі ауруханаларда жүргізіледі. Ескерерлік жайт – ауру науқастанған адамнан адамға жылдам жұғады. Науқаспен қарым-қатынаста болған жақындары, туыстары, аурухана қызметкерлері теріге қанды дарытпау шараларын қатаң сақтауы тиіс. Қолдарына резеңке қолғап киіп жүру керек. Науқасты жеке бөлмеде жатқызу керек. Бөлмені, ыдыс-аяқты, аяқ киім мен сырт киімді, қолғапты, т.б. заттарды ауру



қоздырғышының көзін жоятын залалсыздандырғыш заттармен жуып тұру қажет. Аурумен байланыста болған адамдар тізімге алынып, дәрігерлердің қадағалауында

болуы қажет.

Кене энцефалитін дер кезінде дұрыс емдемесе, кенелік боррелиоз немесе лайма ауруына ұласуы мүмкін. Лайма ауруы кезінде науқас қалтырап, дірілдейді, бұлшық еттері ауырады. Кененің жабысқан орнында қызару білінеді, уақыт өте келе оның көлемі 60 мм.-ге дейін ұлғая түседі. Одан кейін неврологиялық (менингит, энцефалит, миелит) және жүрек аурулары (миокардит) өршиді.

Елімізде кенеге қарсы егу жұмыстары жүргізіледі. Вакцина 3 жастағы балалар мен ересектерге салынады. Яғни аурудың алдын алу үшін жылдың суық мезгілінен бастап үш кезеңдік егілу қажет. Бұл 99 пайыз қорғаныс береді.

КЕНЕДЕН САҚТАНУ:

*Орманға, саябақтарға, тауға, жайылымға, көкорай шалғын жерлерге барған кезде немесе табиғат аясында демалған кезде міндетті түрде шалбар кию керек;

*Шалбардың балағын шұлық немесе етіктің ішіне, ал көйлектің етегін шалбарға салып кию керек.

*Көйлектің жағасын көтеріп, мойынды қымтау керек;

*Жеңі ұзын көйлек киіп, оны жақсылап түймелеу керек;

*Басқа міндетті түрде орамал таққан жөн;

*Жәндіктерді бойына жуытпайтын құралдарды (репеленттер) қолдануға болады. Оларды көйлектің жағасы мен жеңдеріне де жағып алған дұрыс. Оны дәріханалар мен шаруашылық дүкендерден алуға болады;

*Киімдеріңізді жиі-жиі ашып, денеңізді тексеруді ұмытпаңыз;

*Кенені ешқашан қолмен сығып немесе басып өлтіруге болмайды. Оны өртеу керек;

*Серуендеп келгеннен кейін міндетті түрде өзіңіздің, бала-шағаңыздың үстін, киімдерін мұқият тексеріп көру қажет.

*Кене көбінесе бастың шашты бөлігіне, желке, қолтық асты мен шап аймағына жабысады. Сондықтан осы жерлерді дұрыстап қараған жөн;

*Денеңізден кене табылған жағдайда оның жабысқан жеріне өсімдік майын тамызып, 15-30 минуттан кейін еппен алып, отқа жағып жіберу керек. Кененің шаққан орнын йод тұнбасымен немесе құрамында спиртті бар тұнбалармен сүрту керек, содан кейін қолды сабындап жуу керек;

*Кенені бас жағына жақынырақ қысқышпен қысыңыз немесе саусағыңызды таза дәкемен орап алып, оны теріге перпендикуляр күйде қатаң ұстап, мыжып алмауға тырысып, ақырындап бұраңыз;

*Есіңізде болсын, кенені бірден жұлып алуға болмайды;

*Шикі сүтті ішпеңіз. Сүтті қайнатқанда вирус өліп қалады;

*Өрістен келген малдардың үстінен, мал қорадан кенені көрсеңіз, оны қолғап киіп, теріп, отқа жағыңыздар. Көктем, жаз мезгілдерінде малдарды керолин ерітіндісіне тоғытып алғанның пайдасы мол;

*Мал жайылымдары мен мал қораларын жылына 1 рет дельтаметрин немесе 0,5%-дық хлорофоспен залалсыздандырып отыру қажет.

*Кене шаққан адамдар емханаға көрініп, 2 аптадай медициналық бақылауда болғаны жөн.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Нәрестелерде болатын өкпе қабынуы



Көп адамдар нәрестелер өкпе қабынуына шалдыққанда қызуы қатты көтеріледі, жөтеледі деп қарайды. Алайда жаңа туылған нәрестелерде бұл жағдай үнемі байқалмайды. Дене қуаты күшті, ай-күні толып туылған кейбір балалардың оқта-текте қызуы көтерілетінін есепке алмағанда, көптеген балалардың өкпесі қабынғанда дене температурасы қалыпты болады. Науқасы салмақты әрі шала туылған балалардың дене температурасы шектен тыс төмендеп кетеді. Мұндай болудағы себеп, қызудың өзі де – дененің бактерияларға қарсы қорғаныс реакциясы. Бірақ нәрестелерде нервтік ретке салу әлі де толық жетіле қоймайтындықтан, бұл реакция кемшін болады. Сонымен қатар олардың нерв жүйесі толық жетіліп, нағыз жөтелу рефлексі қалыптаспағандықтан, жаңа туылған кезінде өкпесі қабынса да жөтелмейді.

Жаңа туылған нәрестелерде өкпе қабынуының қандай ерекшеліктері болады?

Жаңа туылған нәрестелердің өкпесі қабынғанда дене температурасы төмендеп, омырау емуі азаяды, жылаған кезде дауысы әлсіз шығады. Тыныс алуы жеңілдеп, тездейді, аузынан ақ көбік шығып, сүтке шашалу және ауыз айналасы көгеру сияқты белгілер байқалады. Әдетте жаңа туылған балалардың қалыпты тыныс алуы шамамен минутына 35-40 ретке дейін болады. Өкпесі қабынған сәбилерге көбінде оттегі жетіспей қалады. Оттегіні көбірек жіберіп, оттегіні толықтырмақшы болғанда, сәбидің тыныс алуы жиілеп, минутына 60-80 ретке жетеді, бұл кезде тыныс алуға көмек беретін бұлшық еттер тез жиырылып тұратындықтан, ентіге тыныс алғанда қабырға аралықтары, шұрқылтайы ойыстанады. Осы кезде тыныс алу тым тез болатындықтан, әр реткі ішке тартқан жаңа ауаның тек бір бөлімі ғана өкпе көпіршіктеріне енеді де, көп бөлімі кеңірдек ішінде ғана ауысып, оттегі жетіспеушілігі бастан-аяқ жетіспеген күйде қала береді. Нәтижесінде жаңа туылған нәрестенің өкпесі қабынғанда тыныс алуы тездеп әрі жеңілдеп, аузының айналасы, мұрнының екі жақ қанатшасы көгеретін жағдай туады. Өкпе қабынуы асқынғанда бет-аузы, қол-аяғының башпай, саусақтары, тіпті бүкіл денесінің

терілері оттегі жетіспеуден көгеріп кетеді.

Аса тез тыныс алудан туатын тағы бір мәселе – сүтке шашалу. Адам қалыпты жағдайда тыныс алғанда жұтынбайды. Сонда ғана тамақтың кеңірдекке кіріп кетпеуіне кепілдік етуге болады. Ал нәрестелердің жұтыну рефлексі кемелді болмайды. Оның үстіне өкпесі қабынып тұрғанда тыныс алуы аса тез болғандықтан, аузына келген сүтті жұтып үлгермей тұрып, жалғасты тыныс алатындықтан, сүт кеңірдекке кетіп қалады да, шашалып жөтеледі. Сүтке шашалғанда сүт өкпеге құйылып кетсе, шашалу сипатты өкпе қабынуы келіп шығады. Кей жағдайда сүтке шашалған нәрестелер өліп те кетеді.

Жаңа туылған сәбилердің өкпесі қабынып тұрғанда, тыныс алу кезінде олардың аузынан шар тәрізді сілекей

көпіршіктер шығады. Мұның себебі – нәрестенің өкпесінде секрециялық зат пайда болғандығында. Жаңа туылған сәбилер оны күшпен сыртқа шығарып тастауға дәрмені жетпейтіндіктен, секрециялық заттар көмейінде, кеңірдекте жиналып қалады. Тыныс алғанда ауа ағыны осы секрециялық заттардан үнемі ары-бері өтіп тұратындықтан, бейне балалардың сабын көпіршігімен ойнағанындай ауыздарынан шар тәрізді сілекей көпіршіктеніп шығады.

Ата-аналар жаңа туылған сәбилерінің тыныс алуы жиілеп, аузынан ақ көпіршік шығып, омырау емгенде шашалатындай жағдай байқалса, дереу емханаға апарып көрсеткені жөн.

БАЛАЛАРДЫҢ ЖАСЫ МЕЗГІЛГЕ ҚАЛАЙ БӨЛІНЕДІ?

1. Жаңа туылған мезгіл: сәби туылғаннан бастап – 28 күнге дейін;
2. Нәрестелік мезгіл (емшектегі мезгіл): 28 күннен – 1 жасқа дейін;
3. Бөбектік мезгіл: 1 жастан – 3 жасқа дейін;
4. Оқу жасына толмаған мезгіл: 3 жастан бастап – бастауыш мектепке түскенге дейінгі аралық;
5. Оқу жасындағы мезгіл: 6-7 жастан бастап – жастықтың алғашқы мезгіліне дейін;
6. Жасөспірімдік және жастық мезгіл: қыз балалар – 11 жастан 18 жасқа дейін, ұл балалар – 13 жастан 20 жасқа дейін.

Қазақтың жанына телінген жылқы жануарының жаракатты жазатындығын әлдеқашан Гиппократтың өзі дәлелдеп қойған. Ал бүгінгі таңда зоотерапия, кейбір ғылыми еңбектерде анималдық терапия аталатын айрықша емнің түрі көп. Қымызының өзі ем жылқы жануары арқылы адам жанына дауа жасау тәсілі медицина тілінде «иппотерапия» деп аталады. Аtpен серуендеу арқылы ем жасау жаңалығын алғашқылардың бірі болып, Қытай мен Жапония елдері меңгерген. Әсіресе, жылқы терапиясы қимыл-қозғалысы баяу дамыған мүгедек балаларға кешенді реабилитациялық ем қолдануда

жыландардың көздері де көрмейді, соған қарамастан, адам ағзасындағы ауру белгісі бар нүктелерді денесімен сезіп, тез тауып алады екен. Медицина тілінде мұндай ем түрін «экзотикалық спа процедура» деп те атайды. Мамандардың айтуынша, жылан терапиясы бас ауруын, қын қысымының жоғарылауын, сонымен қоса жүйке жүйесінің бұзылуы, адамның стресс, депрессиялық жағдайдан шығуына оң әсер ететіндігін айтады. «Жылан алдымен адам денесіне үйреніседі. Содан кейін адам ағзасындағы қан ұйып қалған, ауырған жерін іздеуге кіріседі. Сол сәтте науқастың бұлшық еттері босаңсып, жылан мен адам арасында энергия алмасу процесі басталады.

Светлана Шимякова. Араның уы ұйыты болғанымен, оның құрамында дәрумендер көптігін ғалымдар да әлдеқашан дәлелдеп қойған. Мәселен, араның бір тамшы уының құрамында ақуыз, амин қышқылының 18-і, бейорганикалық қышқылдар, жәндіктің сан алуан гүлдерден жинаған дәрумендері болады екен. Ал науқас денесін шаққаннан кейін жәндік бірден өліп қалады екен. Зоотерапияның елімізде сұранысқа ие тағы бір түрі – сүлік емі. Ұсқынсыз жәндіктің адам терісіне жабысып алып, қан соруы ғылымда «гирудотерапия» деп аталады. Емнің бұл түрі медицинаның кардиология, дерматология, неврология және гинекология салаларында жақсы

ҚАЗАҚСТАНДЫҚ анималотерапия...

Жаракатты жазудың жануарлық тәсілі бар. Яғни медицина тілімен айтқанда, зоотерапия біздің елде үлкен қолданысқа ие. Алайда жыланның массаж жасап, араның уымен емдеу тәсілін көпшілігіміз көре қойған жоқпыз. Сондықтан ерекше ем түрлері, оның біздің елдегі қолдану ауқымы туралы «Жас-Ай» журналының оқырмандары үшін арнайы ақпарат жинадық...



үлкен сұранысқа ие. Өйткені атпен серуендеудің науқас балалардың психо-эмоционалдық күйін қалпына келтіруге көмегі зор дейді дәрігерлер. Көрші Ресей елінде иппотерапия мүгедек балаларға массаж, емдік денешынықтыру жаттығуларымен қоса, кешенді реабилитациялық емнің құрамына енгізілген. Ал біздің елде салт атпен серуендеу әдісі 90-жылдардан бері қолданылып келеді. Бірақ иппотерапиялық емді әзірге азғана медициналық мекеме мойындаған. Біздің елде зоотерапиялық айрықша емнің тағы бір түрі – жыланмен емдеу тәсілі де қолданыста. Корольдік тұқымдағы уы жоқ жыландармен ем жасайтын Алматыда жалғыз орталық бар. Медициналық мекеменің мамыны Азат Сайхуддиновтің айтуынша, жыландар адам денесіндегі ауруды өзі іздеп табатын көрінеді. Бір қызығы,

Сөйтіп, жылан емделушінің бойындағы жағымсыз энергияны суық денесімен жорғалау арқылы өзіне тартады», – дейді Азат Сайхуддинов. Терапиялық емнен соң, жыланды міндетті түрде жуындырады екен. Жағымсыз энергия алған жыланның шаршап қалмасы үшін...

Анималотерапияның біздің елге кейін енген тағы бір тәсілі – ара терапиясы. Медицина тілінде «апитерапия» деп аталынады. Мұнда ем арамен науқас денесінің ауырған тұсын шақтыру арқылы жүргізіледі. Апитерапевтердің айтуынша, араның уы денеге енгеннен кейін, сол нүктенің айналасы ысып, суықты алатын көрінеді. «Арамен емдеу тәсілінің тарихы өте ерте замандарда-ақ басталған. Тек біздің елдің медицинасына ғана бертінде еніп отыр. Араның уы өте көптеген ауруға ем. Ең алдымен, жүйке жүйесі бұзылған науқастарды, сонымен қоса суық тиген балаларды да арамен шақтыру арқылы емдейміз», – дейді

қолданысқа ие. Гирудотерапевтердің айтуынша, сүліктің көмегімен қантамыр, тері, өкпе, қан қысымының жоғарылауы сынды ауруларды емдеп жазуға болады екен. Өйткені сүліктің сілекейі биологиялық белсенді заттарға бай түрлі ферменттерден тұратын көрінеді.

Енді зоотерапиялық ем көрсету қызметінің құнына келсек, Алматы қаласында сүлік емінің құны санына байланысты. Әр сүліктің орташа құны – 500 теңге. Ал жыланмен экзотикалық массаждың бір сеансы – 10 мың теңге. Ал ара терапиясын алғаш рет қабылдау тегін болғанымен, екінші реттен бастап, әр сеансы – 5000 теңге. Бұл дәрілік препараттарды қолданбай қабылдайтын ем түрлері болғанымен, бір сеанстан кейін дертіңізден құлан-таза айығып кететініңізге ешкім кепілдік бермейді.

Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

Қалам қуатымен қазақ әдебиетінің қара нарына айналған Қабдеш Жұмаділов – биыл 75 жаста. Қабдеш есімімен ісі қазақ етене таныс. Безбенге салған безбүйрек заманның талқысынан сүрінбей өткен Қабекен қазақ руханиятына өшпес із қалдырып, өз соқпағымен үдере тартып келеді. Біз Қабенді 75 жасқа келген мерейтойымен құттықтай отырып, сөз өнері жайында әдебиет ағасымен болған әңгімемізді назарларыңызға ұсынып отырмыз.

Қабдеш ЖҰМАДІЛОВ, Қазақстанның халық жазушысы, Мемлекеттік сыйлықтың иегері:



БІЗ ӘДЕБИЕТТІҢ АЛТЫН ҒАСЫРЫНДА ӨМІР СҮРДІК

– Қабдеш аға, «әдеби орта әлсіреді, әдебиет тоқырады» дейтін пікірлер жиі айтылып жүр...

– Біреулер «әдебиет бар», енді біреулер «әдебиет жоқ» дейді. Бұл екеуі де – сыңаржақты пікірлер. Әдебиет бар, бірақ қазір әдеби процесс тоқтап қалды. Мен бір сұхбатымда әдеби процессті футбол додасына теңеп айтып едім. Футбол тек былғарыдан жасалған доп қана емес. Доптыңөзіне ғана қарап отырсаң, ешқандай қызығы жоқ. Нағыз футбол болу үшін оны стадионға апару керек. Екі команда өзара бір-біріне доп соғып, қырғын тартыс болу қажет, 50-60 мың жанкүйер жер тепкілеп айқайлап отыру керек. Сонда ғана футбол дейтін үлкен ұғым шығады. Әдебиет те солай, ол алдымен әдеби процеске түсуі тиіс.

Әдеби процесс деген не? Ол – жазушы, жазушының еңбегі, оны басып шығаратын баспа, кітап саудасы, оны оқытатын кітапханалар мен кітап дүкендері, сосын оқырмандар мен әдеби сыншылар. Осының барлығы қосылғанда әдеби процесс қалыптасады. Қазір әдеби кітаптар шыққанымен, тарамайды, оны жаппай тарататын үрдіс бізде үзілген. Әдеби сын

мүлде жоқ. Біреуден біреу ұрлап жатырма, көшіріп жатырма, біліп жатқан кісі жоқ. Мына шығарма жақсы ма? Жаман ба? Жақсы болса, несімен жақсы, оны да ешкім талдамайды. Сонымен әдебиет көрінбейді, әсері жоқ. Егер Мұхтар Әуезов «Абай жолын» дәл осы ғасырда жазса, баяғыдай дүрілдемес еді деп ойлаймын.

Қадыр Мырза Әлінің қырқында сөз сөйледім: «Қадырмен бірге бір дәуір кетті, ол жай бір кезең емес, әдебиеттің алтын ғасыры. Мұхтар Әуезов, Сәбит Мұқанов пен Ғабит Мүсіреповтерден басталған әдебиеттің алтын ғасыры осы Қадыр Мырза Әлімен және онымен тұстас буынмен келіп аяқталды»...

Бұл «бұдан кейін әдебиет болмайды» деген сөз емес, әдебиет болады, бірақ мүлде басқа әдебиет қалыптасады. Сонымен қазіргі әдебиеттің жағдайы осындай, талантты жазушылар болғанымен, әдеби процесс жоқ.

– Әдеби процесстің тоқтауына, кейінгі жастарға кереметтей сенім артпауларыңызға не себеп?..

– Бүгінгі жасы 70-80-ге келген үлкен жазушылар бұрынғы даңқымызбен

жүрміз. Өйткені бір кездері біздің романдар 40-50 мың данамен тараған. Оқырмандар бізді сонымен таныды. Менің «Соңғы көш» романым Кеңес үкіметі кезінде «Жұлдыз» журналында басылып тұрды. Сол тұста «Жұлдыздың» таралымы 196 мың болатын. Ал қазір «Жұлдыз» журналы небәрі 3500 таралыммен ғана шығады. Сол себепті бізді қазіргі жастар біле бермейді, өйткені олар бұрынғы романдарымызды оқымаған, кейінгі шыққан шығармаларымыз оларға жетпейді, өйткені 2 мың данамен ғана басылып шыққан кітаптар Алматыдан басқа облыстарға, қалаларға, аудандарға аспайды. Бұл жағынан менің әдебиетке жаңа қосылған жастарға жаным ашиды. Біз әдебиеттің дәурендеп тұрған кезінде, яғни алтын ғасырында өмір сүрдік, бір кездері шығармалары кең тараған, тез танылған ұрпақтардың өкілі болдық. Қазіргі жастар әдебиеттің құлдыраған кезінде, көркем сөздің қадірі әлсіреген тұста, әдеби процесс тоқтап қалған кезде өмір сүріп жатыр. Сол үшін де олар ешкімге таныла алмайды.

– Қазір имани әдебиет туралы жиі айтылып жүр. Тәуелсіздіктен кейінгі жастардың дені иманға бет бұрды.

Исламның ендігі әдеби ортаға ықпалы туралы ойыңызды білсек...

– Әдебиетте бізге реалистік бағыт керек. Өзіміздің дәстүрлі әдебиеттің алтын ғасыры XIX-XX ғасырда жасалған. Ал сопылық әдебиет – араб әдебиеті. Әлемде бұл әдебиеттің де кереметтей орны жоқ. Кеңес үкіметі кезінде қоғамды дінсіздік жайлады, соның әсерінен кейбір қазақтар өз ата дініне қарсы шығып, оның қағидаттарын ұстануды ұмытты. Аллаға шүкір, тәуелсіздіктен бері бұл жағдай оңалып келеді. Бірақ демократия дедік те, дін біткенге есікті айқара ашып тастадық. Нәтижесінде көз көріп, құлақ естімеген діни ағымдар елімізде қаптап кетті. Мұны көп адамдар нағыз демократияның жемісі деп қарайды. Меніңше, бұл – адасу. Жалпы, көпдінділік – ұлттың соры. Ол – ұлтты ыдыратудың, халықты берекесіздікке әкелудің амалы. Тарихта талай империялар мен мемлекеттер осы көпдінділіктен сорлаған. Қазақ баласы мыңдаған жылдардан бері ұстанып келе жатқан Ислам дінін дұрыс ұстанса да жетер еді. Бірақ Діни басқарма өзге діндердің ел арасында үгіт-насихат қимылын жүргізуіне тосқауыл қоюға дәрменсіздік танытып отыр. Бір сөзбен айтқанда, таза ислами орта әлі қалыптаспай келеді.

Жалпы, бұрынғыны бұра тартудың керегі жоқ, өзіміздің сара жолымыз бар. Қазір онсыз да Батысқа еліктеп, постмодернизм мен модернизмді жақтайтындар пайда болып жүр. Бұған енді бір жағынан ислами, имани әдебиет келіп қосылса, ол баяғыдағы аққу, шортан һәм шаянның тірлігіне алып келуі мүмкін. Мен бұл жағын зерттемеген адаммын, бірақ бұл бағыт әдебиетке айтарлықтай табыс әкеледі деп ойламаймын. Өткен жолы телеарнаға берген сұхбатымда: «Мен мұсылманмын, бірақ араб емеспін және болғым да келмейді, мен мұсылман қазақпын», – деп едім, осыны ұстанған жөн. Әйтеуі, қай ғасыр болмасын қазақтың қоржыны бір жағына ауады да жүреді.

– Жас қаламгерлердің шығармаларын оқисыз ба?

– Жастарды түгел оқып жүрмін деп айта алмаймын. Уақытымның көбі өз шығармашылығыммен айналысуға, қала берді, өзге әдебиеттерді оқуға кетеді. Баяғыдай бәрін сыпыра оқи беретін уақыт жоқ, жас кезімізде уақытты қалай болса солай жұмсайтынбыз, уақыт көпестің ақшасы, Қарынбайдың қазынасы іспетті таусылмайтындай көрінетін, қазір қалтаның түбі тақырланып барады. Сондықтан жастарды оқуға көп уақыт болмайды. Кітаптарын

өздері әкеліп берген біраз мықты жас ақындар бар, қолым қалт еткенде соларды оқимын.

Шетел асып келген қалам ұстағандардың ішіндегі біраз жастарды оқып жүрмін. Жақсылық Сәмәтұлының «Қаһарлы Алтайын» қайта оқып шықтым. Өте жоғары деңгейде жазылған кітап. Жалпы, тәуелсіздіктен кейін елге ел қосылумен қатар, талантты, дарынды тұлғалар, ғалымдар, ақын-жазушылар келіп қосылып жатыр. Бұл қазақ елінің әдебиеті мен мәдениетіне қосылған үлкен үлес деп есептеймін.

– 75 жылдығыңыз Тәуелсіздіктің 20 жылдығымен тұспа-тұс келіп отыр екен. Халқыңызға қандай шығармашылық сыйыңыз бар?

– Тәуелсіздік – менің негізгі тақырыбым. Барлық шығармам тәуелсіздікті жырлау үшін жазылған әрі оны бекемдеуге арналған. Тәуелсіздіктің қадірін білмей қорлаған адамдарға, тәуелсіздіктің жемісін жеп кеткен адамдарға өшпін. Егемендікті ең алғаш жариялаған кезде көзімнен пара-пара жас аққаны есімде... Біз бұл мерекені өз деңгейінде атап өтуіміз керек. Жиырма жыл аз уақыт емес. Осы жылдар ішінде халықтың әл-әуқаты қандай болды, дамуы, өсуі қалай? Осыған дұрыс баға беруіміз қажет. Өйткені бұл – ұлтымыздың ғасырлар бойы аңсаған арманы. Кешегі Алаш қайраткерлері мен бертінгі Желтоқсан көтерілісінде құрбан болған жастарға дейін қаншама боздақтарымыз тәуелсіздік үшін жанын қиды. Сол үшін бұл мерекені біреу бізге алып берді, тәуелсіздікке қол жеткізу түгенбайдың арқасы деп түсінудің қажеті жоқ.

Биыл Абылайдың туғанына 300 жыл толады. Тәуелсіздіктен Абылайды бөліп қарауға болмайды. Абылай және қазақтың тәуелсіздігі – екеуі бір ұғым. Егер Абылай XVIII ғасырда қазақ даласын жоңғардан дер кезінде азат етпегенде, кім біледі, қазақ даласы кімнің шеңгелінде кетерін. «Дарабоз» романимда бұл туралы кең көлемде жазғанмын. Осы жылдың наурыз айында «Көкжал» атты повесімді, «Тұл махаббат» дейтін үлкен әңгімемді жазып бітірдім.

– Жас ұлғайған сайын денсаулыққа жақсы күтім керек шығар, аға...

– Үйімде жаяу жүруге, жүгіруге арналған құрылғылар бар. Таңертең ерте тұрып, сонымен 3-5 км. жүгірем. Пайдалы дене әрекеттерімен айналысам. Дәрігердің бақылауындамын. Күнделікті тұрмыста, тамақтануда тәртіп сақтаймын. Бұлардың бәрі қан таратуға, сергек жүруге пайдалы. 75 жас аз ғұмыр емес. Кәріліктің аты

– кәрілік, өз несібесін алмай қоймайды. Кейбір 70-ке келген адамдар, әсіресе, чиновниктер, «күш-қайратым әлі де тасып тұр» деп соғады, оған сенбеу керек. Адам қартайғасын күш-қайраты тасымайды. Мен – Құдай әжептәуір дарын берген адамдардың бірімін, мектепті кілең беске оқығам, университетті де үздік бітірдім. Есте сақтау қабілетім, зердем ешкімнен кем емес болатын, қазір ұмытшақтық, жаңғалақтық, шаршағандық байқалады. Бұрын шығарма жазғанда өзі құйылып тұратын сөздер қазір көп ойландырып барып еске түседі. Бұл да – қарттықтың әсері.

– «Жас-Ай» медициналық орталығында ем қабылдадыңыз, тибет еміне көзқарасыңыз...

– «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығы ел аузында жиі айтылатын болып жүр. Мен бәйбішеммен бірге бір рет барып емделіп қайттым. Бізге Жасанның өзі ине салды, емдеді. Аллаға шүкір, ине емі оң әсер етті. Бір курстық емнен соң қайта келіңіздер деп еді, тәуір болып кеттік те, қайта баруға уақыт болмады. Жақын арада барып қайту ойымда бар.

Мен Жасан ініме ризамын. Ол бүкіл Еуропаны мойындатып отыр, бірнеше халықаралық академиялардың академигі. Жақында Венаға барып, халықаралық «Сократ» орденін кеудесіне тағып қайтты. Қазақтың қарадомалақ ұлдарының осындай жетістіктерге жетіп жатқанына қуанамын және құттықтаймын. Бұл емнің қасиетін Батыс халқы бірден мойындады. Вена халықаралық университетінің Құрметті профессоры атағын алып қайтқанда Жасанға: «Бізден гөрі олар сені бұрынырақ бағалап, танып жатыр екен» деп едім. Еуропа Жасанды жайдан-жай бағалап жатқан жоқ. Оларда ғылыми-техникамен қоса, медицина да кереметтей дамыған. Бұл саладағы мамандардың қадірін ол жақ жақсы түсінеді.

Сіздер «Жас-Ай» медициналық журналын шығарып жатырсыздар. Бұл – өте керек қадам. Қазақстанда медициналық бағытта шығатын басылымдар тым аз. Бұл тұрғыдан қарағанда, Жасан сауапты іс істеп отыр. Халыққа ауырмаудың жолын көрсетіп, медициналық әдістерді, ақыл-кеңестерді, ем-домдарды түсіндіру екінің бірінің қолынан келе бермейді. Жалпы, Жасанның қадамы жақсы. Мен бұдан кейін де бұл орталық елдің сүйікті орталығына айнала береді деп сенемін.

Әңгімелескен
Мамырбек ТӨКЕШ

ҚАУІПСІЗ ТАҒАМ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ!

УЛАНУ ӘРТҮРЛІ ЖАҒДАЙДАН БОЛАДЫ. СОЛАРДЫҢ ІШІНДЕ КЕҢ ТАРАҒАНДАРЫ: ТАҒАМНАН УЛАНУ, ХИМИЯЛЫҚ ЗАТТАРДАН УЛАНУ, КӨМІРҚЫШҚЫЛ ГАЗЫНАН УЛАНУ (ИИС ТИЮ), Т.Б.

Тамақтан улану. Кейбір тағамдар құрамында түрлі микробтар мен уыттар бөлетін зиянды заттар болады. Мәселен, жабайы және улы саңырауқұлақтар, боз арамқұлақ, шыбынжұт, жерқұлақтар, жабайы өсімдіктерден жасалған тағамдар. Сонымен қатар құрамында ауыр металдары бар азық-түлік өнімдерін ас мәзіріне қосқан кезде де адам ағзасы уланады. Белгілі температурада белгілі тәртіппен сақталынбаған немесе сақталыну мерзімі өтіп кеткен азық-түліктерді жеген адам бірден уланады. Тазалық талаптарын сақтамаған аспазшылардың да кесірі тиіп жатады. Жалпы, ауру қоздырғыштары: сальмонеллалар, стафилококктар, ботулинус таяқшасы, т.б. Бұлар адам ағзасына тағам арқылы түсіп, улану процесін жүргізеді. Демек, тамақтан улану ас ішкеннен кейін бірнеше сағаттан соң пайда болады. Асқа уланған адамдар микробтардың түрлеріне қарай әртүрлі ауруға шалдығады.

Сальмонеллез: Көбіне пісірілмеген ет және сүт өнімдерінен болады. Ауру қоздырғышы қаз бен үйректің жұмыртқаларында да кездеседі. Сондықтан жеке бас гигиенасы мен тазалық ережелерін қатаң сақтау керек. Кез келген ет өнімдерін әбден пісіріп, сүтті жақсылап қайнатып ішкен абзал.

Стафилококктар. Стафилококкты тамақтан улану бөлме температурасында жақсы дамиды әрі адам ағзасына әртүрлі жағдайда енеді. Сүт өнімдері (сүт, сүзбе, ірімшік, балмұздақ, т.б.), нан өнімдері (торт, тәттітоқаштар, т.б.), ет өнімдері (паштет, шұжық, тіл, ысталған шошқа еті) және жылы жерде сақталған басқа да азық-түліктер стафилококктар үшін тіршілік ететін қолайлы орта болып табылады. Мамандардың

ТАМАҚТАН УЛАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ:

- тамақтан уланып қалсаңыз, дереу дәрігер шақыртыңыз немесе емханаға барыңыз;
- азық-түлікті көшеден алмаңыз;
- тазалық-індет талаптары сақталмаған жерден тамақ ішпеңіз;
- кез келген тағамның (банкі, қалбырларға жабылған, т.б.) сыртын оқып көріңіз, шығарылу және сақтау мерзіміне мән беріңіз;
- кез келген азық-түлікті қолданар алдында оның иісіне және түріне назар аударыңыз, күдік туғызған азық-түліктерді қолданбаңыз;
- азық-түліктерді тек тоңазытқышта белгілі температурда сақтаңыз;
- ас әзірлер және тамақ ішер алдында қолыңызды жақсылап сабындап жуыңыз;
- жеміс-жидек, көкөністерді жуып жеңіз;
- піскен тамақты ұзақ сақтамаңыз.

айтуынша, уланудың бұл түрі сиыр сүті безінің стафилококкты қабынуы салдарынан да болады. Сондай-ақ қолына іріңді жара, күбіртке шыққан науқастар немесе жұтқыншағы талаурап, баспа ауруымен ауыратын адамдар да тағамды залалдауы мүмкін. Сондықтан қолына түрлі инфекциялық, іріңді жара шыққан немесе баспа ауруымен ауыратын, азық-түлік өнімдерімен жұмыс жасайтын немесе тағам әзірлейтін адамдарды жұмыстан босату, ет өнімдерін міндетті түрде ветеринарлық тексеруден өткізу және барлық тағам түрлерін микроб, инфекциялардан қорғау керек. Сонымен қатар ет пен сүт өнімдерін жақсылап пісіру, жұмыртқаның сапасын мұқият тексеру, еріген балмұздақты қайтадан қатырып пайдаланбау, тәтті нандар мен крем қосылған торттарды тезірек сату керек.

Ботулинус. Ботулинус микробы жүйке жүйесіне зақым келтіріп, ботулизм ауруын тудыратын у түзеді. Ол, әсіресе, тұрып қалған балықтарда және дұрыс зарарсыздандырылмаған консервілерде тез көбейеді. Сонымен қатар дұрыс өңделмеген ет

өнімдерін пайдаланғанда осыған ұқсас аурулар пайда болуы мүмкін.

Тамақтан уланудың белгілері: әлсіздік пайда болады, көздің көруі әлсірейді, бас ауырады, жүрек айниды, құсады, іші ауырады, дене қызуы көтеріледі, іш өтеді, кейде іш шаншып ауырады, тамыр соғысы жиілейді, жұтыну мен сөйлеу бұзылады, ауыр жағдайларда құрысу мен коллапсқа әкелуі мүмкін. Сондықтан тамақтан уланып қалған адамға 5-6 кесе жылы су (аздаған ас тұзын қосып араластырса да болады) ішкізіп, асқазанын шаю керек. Тілдің түбін саусақпен тітіркендіріп, лоқсытады. Мұны бірнеше рет қайталаса да болады. Асқазаны тазарғаннан кейін шай беру керек. Науқасты дәрігерге апаруды ұмытпаңыз. Дене салмағына қарай белсендіргіш көмір таблеткасын беруге болады.

Химиялық заттармен улану. Қышқыл заттар, яғни 80 пайыздық сірке су ерітіндісі, тұзды, карболды, қымыздық қышқылы, сондай-ақ ащы сілтілерден ағзаның улану процесі жиі болып тұрады. Қышқыл мен сілті ағзаға түскеннен кейін ауызда, жұтқыншақта, тыныс алу жол-



дарында жанға батарлық ауру пайда болады. Шырышты қабық күйгенде ісік пайда болады, сілекей көп бөлінеді. Науқас жұтынған кезде қатты қиналады. Тыныс алу кезінде сілекей ауамен бірге тыныс алу жолдарына құйылып, тыныс алуды қиындатып, тұншықтырады. Мұндай кезде химиялық уланған науқастың ауызынан дереу сілекей және шырышты алып тастау керек. Ас қасыққа шағын дәкені орап, ауыз қуысын сүрту керек. Егер науқастың дем ала алмай қиналып, тұншыққанын сезсеңіз, қолдан дем алдырыңыз. Науқас жиі лоқсиды, кейде қан аралас құсады. Мұндай кезде өз бетінше асқазанды тазалауға болмайды. Өйткені мұндай жағдайда лоқсық күшейіп, соның салдарынан қышқыл мен сілті тыныс алу жолына түсіп кетуі мүмкін. Уланған адамға 2-3 кесе мұз салынған суық су беруге болады. Улы сұйықтықты залалсыздандырамын деп тырысып бақпаңыз. Тез арада дәрігер шақыртыңыз. Ал хлорлы көмірсутегі, анилинді бояғыш сынды химиялық заттардан уланса, дәрігерлер келгенше

ЕСТЕ

САҚТАҢЫЗ:

Көктем және жаз айларында көшеде «жабайы сауда» көздері қыза түседі. Ұсақ-түйек заттар былай тұрсын, тәбетіңізді ашар түрлі тағамдар да жайнап тұрады. Алайда оның қалай және неден дайындалғаны белгісіз. Сондықтан көрсеқызарлық танытпаңыз.

науқасты лоқсыту керек, асқазанын сумен тазалаған жөн. Егер науқас ес-түсін білмесе, онда басын жанына бұрып, жастықсыз ішімен жатқызу керек. Тілін жұтса, сіңірлері тартылып, жақтары қарысып, дұрыс тыныс ала алмай жатса, абайлап басын шалқайтып және төменгі жақты алдыға және жоғары итеріп шығару керек. Қажет болған жағдайда қолдан дем алдырып және жүрекке массаж жасау қажет. Массажды жүрек қызметінің толық бұрынғы қалпына келгенінше, жүрек және тамырдың айқын соғуы пайда болғанына дейін жалғастырады. Науқасты емханаға апару маңызды. Адам күшті әсер ететін улармен уланып қалса, жүйке жүйесінде сананың бұзылуы, сіңірлердің тартылуы, ұйықтай беру, қимыл-қозғалыстың қиындауы, дем алу және тамыр соғысының бұзылуы сынды белгілер пайда болады.

Көмірқышқыл газынан улану. Мамандардың айтуынша, көмірқышқыл газынан улану көбіне тұрғындардың ұқыпсыздығынан, қарапайым қауіпсіздік шараларының сақталмауынан болады. Үй иелері түтін мұржаларын уақытында тазалап, уақтылы тексермейді. Көбінше желдеткіш арналары бітеліп, металдан жасалған мұржалар оралмайды. Кірпіштен салынған мұржалар да өте қауіпті, мұржаның ішкі бөлігінен ақау шығуы ықтимал. Кірпіштер дұрыс қаланбауы мүмкін немесе мұржаның басына мұз қатуы ықтимал. Осының барлығы

мұржалардың түтін тартпай қалуына әкеледі. Мамандар әр маусым сайын пеш құдықтары мен мұржаларды міндетті түрде тазалау керектігін ескертеді. Жалпы, иіс тию – газ иісінен уланудан пайда болатын жарақат. Иіс тиген адам естен танады, дер кезінде көмек көрсетпесе, тіпті өліп кетуі де мүмкін. Газ иісінен уланған адам әлсірейді, мазасы болмайды, ұйықтай бергісі келеді, басы ауырып, жүрегі айниды, лоқсып, құсады. Баспанаңыздан газдың иісі шығып тұрғанын сезсеңіз, тез арада газ құбырын жауып тастаңыз. Сонымен қатар сіріңке жақпаңыз, жарықты қоспаңыз, үйіңіздегі немесе пәтеріңіздегі электр жабдықтарын өшіріп тастаңыз. Содан кейін терезені ашып, үйіңіздің ауасын тазартыңыз. Зардап шегушіні үй ішінен дереу алып шығыңыз. Басына міндетті түрде суық компресс жасап, аяғына жылытқы (грелка) қойыңыз, бетіне суық су бүркіп, есін жиғызыңыз, сондай-ақ нашатыр спиртіні иіскетуге болады. Есінен танған адамның тыныс алу жолдарын тексеріп көріңіз, ауыз қуысын сілекейден, қақырықтан, құсықтан тазарту керек. Есінен танған адамды қауіпсіз қалыпта бір қырына жатқызып, басының шалқаймауын бақылаңыз. Өз бетінше тыныс алмаса, жасанды тыныстандыру керек. Қиын жағдайда қолдан дем алдырып және жүрекке массаж жасау қажет. Есін жиғаннан кейін қою шай немесе кофе ішкізу қажет. Міндетті түрде «Жедел жәрдем» қызметкерлерін шақыртыңыз.

Ата-аналар назарына: Улы заттарды байқамай ішіп қою балалар арасында жиі кездеседі. Сондықтан керосин, жанар-жағармай, бояуларды ерітетін және басқа да улы сұйық заттарды ешқашан бөтелкеге құйып қоймаңыз. Өйткені балалар ішіп қоюы әбден мүмкін. Сондай-ақ тышқандар мен егеуқұйрықтарға қарсы қолданылатын уларды үйіңізге сепкен кезде де абай болыңыз. Дәрі-дәрмекті баланың қолы жетпейтін жерде сақтаған жөн.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Гүлнұр Нұрәліқызы

«Ел үмітін ер ақтар, ер атағын ел сақтар» дейді қазақ. Бар күш-жігерін байтақ даласы мен қара орман халқының гүлденуі мен көркеюіне арнап келе жатқан азаматтар қаншама! Солардың бірі – «Қазагромаркетинг» акционерлік қоғамының Алматы облысы филиалының директоры Оразбай Бекенов десек, қателеспеген болар едік. Орекең биыл асқаралы алпыс жасқа толып отыр. Өмір бойы өз ісінің маманы болып келе жатқан ардақты азаматты мерейтойымен құттықтай отырып, әңгімеге тартқан едік..

Оразбай БЕКЕНОВ,
«Қазагромаркетинг»
акционерлік қоғамының
Алматы облысы филиалының
директоры:



МЕНДЕГІ МАҚСАТ – СЕНІМ БИІГІНЕН КӨРІНУ

– «Қазагромаркетинг» акционерлік қоғамы отандық тауар өндірушілерге ақпараттық кеңістікте қолдау және консалтингтік қызмет көрсету мақсатында құрылғаны белгілі. Орталық құрылғаннан қазірге дейін осы бағытта жеткен жетістіктеріңіз туралы білсек...

– «Қазагромаркетинг» АҚ-ның бүгінгі жағдайы жақсы деп сеніммен айтуға болады. Компаниямыз ауыл шаруашылығы өнімдерінің ішкі және сыртқы нарығындағы жағдайын жедел бақылап отырады. Біздің мақсатымыз – ауыл шаруашылығы тауарларын өндірушілер мен мүдделі мемлекеттік органдарды алдағы кезеңде болатын өзгерістер мен олардың себептері жайында дер кезінде ақпараттандыру.

Қазіргі уақытта қоғамның облыстық деңгейдегі кең таралған өкілдіктер жүйесі мен аудандық деңгейдегі селолық ақпараттық-кеңістік орталықтары

жұмыс істеп келеді. Соның арқасында біз өздерінің бизнесін дамытуға мүдделі болып отырған барлық ауыл шаруашылығы тауарларын өндірушілерге ақпараттық-консалтингтік қолдау көрсететіндей мүмкіндігіміз бар. Қоғамның қазіргі кезде 40 мыңдық таралыммен «Агро Жаршы» және 55,7 мыңдық таралыммен «Фермер анықтамалығы» атты екі бірдей газет шығарып отырғандығын да айта кетуге болады. Аталған басылымдар қазірдің өзінде өз оқырмандарын тауып үлгерді. Оның өзіндік себептері де жоқ емес. Ең басты себеп: газеттер ауыл шаруашылығының ең бір өзекті деген мәселелерін көтеріп, оқырмандарына оның тиімділігін арттыру жөнінде кеңес беріп отырады.

– Ауыл шаруашылық тауарларын ішкі және сыртқы нарыққа шығаруды насихаттау тарапында қандай іс-шаралар атқарылуда?

– Отандық ауыл шаруашылық өнімдерін сату нарығын кеңейтіп,

отандық өнімдерді әлеуетті экспорттаушыларды тарту үшін қоғам түрлі көрмелер мен семинарлар ұйымдастырып отырады. Мұндай шаралар арқасында өндірушілеріміз өз өнімдерін көрсетіп, әлеуетті тұтынушылармен, инвесторлармен танысып, тіл табыса алады. Кеңінен ойластырылған жұмыс жоспарына сәйкес істі алға бастырудың басқа да шаралары уақытында жүзеге асырылып отырады.

– Қазіргі уақытта еліміз қандай ауыл шаруашылық өнімдерін импорттауға тәуелді, ал экспортқа шығаратын тауарларымыздың сапасы халықаралық сапа өлшеміне қаншалықты жауап бере алады?

– Ауыл шаруашылығындағы экспорттың негізгі саласы астық пен ұн болып табылады. Аталған тауарларды экспорттаудың мөлшері 2010 жылы 5,5 және 2,5 млн.тоннаны құрады. Мұның өзі қазақстандық астық пен

ұнның халықаралық рынокта өтімді тауарға айналғандығын көрсетеді. Егер өнім сапасы сатып алушыларымыздың стандарттарына сәйкес келмеген болса, мұндай жетістікке қол жеткізбеген болар едік. Өкінішке қарай, Қазақстан жекелеген өнім түрлерін импорттауға мәжбүр. Мәселен, жеміс-жидек пен көкөністің қоры сарқыла бастайтын Жаңа жыл қарсаңында, отандық өнімдер әлі пісе қоймаған маусымаралық кезеңдерде қазақстандықтарды бақшалықтан жаңа жиналған көкөніспен Өзбекстан мен Қырғызстан, Қытай сияқты көршілеріміз қамтамасыз етеді.

– Нарықтағы сұранысты қамтамасыз етуде отандық өнімдерінің бәсекеге қабілеттілігі қаншалық?

– Қазіргі кезде әлемде еттің барлық түрлерін тұтыну мөлшері өсіп отыр. Соған орай отандық өнімдері (мәселен, сиыр еті) өз тұтынушысын қалайда таппай қоймайды. Отандық өнім өндірушілердің қазіргі ең басты міндеті - бизнесті тиімді жүргізуді үйрену болып табылады.

– Болашаққа бағытталған қандай нақты жоспарларыңыз бар?

– Біздегі мақсат та, міндет те өзімізге тапсырылған жұмысты барынша адал атқарып, толымды көрсеткіштерге қол жеткізу. Сол жолда барлық күш-жігерім мен білім-білігімді жұмсап, еңбек



Д.Қонаев және анасы Шәйнекүл

етудемін. Жоспардың ең үлкені - дәйім сенім биігінен табылып, айналадағы адамдардың алдында жүзіңнің жарқын болуы дер едім.

– Жақында алпысқа ат бесын тірейді екенсіз, алпысты қалай сезінудесіз?

– Жалпы, отызды орда, қырықты қамал бұзар кез деп жатады ғой. Бұл тізімді елу - ердің жасы, алпыс - тал түс деп жалғастырады. Жетпісті жеткен, піскен шақ дейтіні тағы бар. Келесі кезекте сексен мен тоқсан жайында да көңіл

тоғайтатын сөз тауып жатса, таңғала қоймайтын шығармын деп ойлаймын. Дұрысы, адамның өзін қалай сезінуінде болар. Өйткені әрбір адамның табиғаты, жалпы жаратылысы өзгеше болып келеді. Денсаулық жағдайы да көп ретте адамның қандай өмір салтын ұстанатынына байланысты. Мен, Аллаға шүкір, өзімді алпыс жасымда сергек, тың сезінемін. Бұл жағынан алып қарағанда, аға жасының 59-дан көп айырмашылығы жоқ та секілді...

– Тибет еміне қатысты көзқарасыңызды айта кетсеңіз...

– Бүгінде «Жас-Ай» медициналық орталығы, оның бас дәрігері - Жасан Зекейұлы жайында естімеген адам аз шығар деп ойлаймын. Көзі қарақты оқырман «Жас-Ай» журналымен де жақсы таныс болып қалды. Өз басым аталған журналды іздеп жүріп оқитын азаматтарды көп кездестірдім. Басылым мұқабасындағы «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген ғибраттың өзі бірден елең еткізеді. Бұл ақиқат жалпы Шығыс-тибет медицинасының аурудың салдарын емес, ең алдымен, оның себебін анықтап, сонымен күресу жөніндегі принциптерінен хабар беретіндей. Бізде қолданылып жүрген дәстүрлі медицина көп ретте аурудың салдарымен күресіп жатады. Бұл орайдағы орталықтың жұмысын өз басым құптаймын. Жұмыстарының сәтті болуына шын тілектеспін.

**Әңгімелескен
Мамырбек ТӨКЕШ**



Жары
Аппақпен

ЖИІ КЕЗДЕСЕТ ЖЫНЫСТЫҚ АУРУ

Жұрт үнемі айтатын жыныстық аурулар, көбінесе, дәстүрлі жыныстық ауруларға қаратылады. Жыныстық еркіндік ауқымының ықпалымен мұндай аурулар кең көлемде өрби бастайды. Бұл күнде жыныстық ауруларға шалдығушылардың санының барған сайын артуы, жыныстық аурудың түрлерінің көбеюі әлем халықтарын мазалап отырған басты түйінге айналды.

ЖЫНЫС МҮШЕСІНДЕ СУЛЫ БӨРТКЕН ЖӘНЕ БАЗДАНУ БОЛСА, ҚАЙСЫ АУРУҒА ЖАТАДЫ?

Науқастың жыныс мүшелерінде мұндай белгілер болса, онда күлдіреме ұшық ауруының әсерінен болуы мүмкін. Бұл ауруды негізі күлдіреме ұшық вирусы келтіріп шығарады. Дерттің 90 пайызын жалаң күлдіреме ұшық вирусының II типі, 10 пайызын жалаң күлдіреме ұшық вирусы I қоздырады.

Науқас осы дертпен жұғымдалғаннан кейін оның алғашқы 6 күні жасырын кезеңі саналады. Бұл дерттің жұқпалылығы өте күшті, күні бүгінге дейін түбін үзетін өнімді шара жоқ. Ауру басталған алғашқы кезде жыныс

мүшелерінде бір немесе бірнеше қызыл бөрткен, қызыл дақ пайда болады, күйіп-жанғандай әсер туғызады, қышиды, қысқа уақыт ішінде кішкене сулы бөрткенге айналады, 3-5 күнде іріңдеп, жалғасты жарылып, базданады, қатты ауырады, бір аптадан кейін ең жоғары деңгейге өтіп, соңында қара қотырлана біртіндеп жазылады. Ауру барысы 2-3 аптаға созылады. Ерлерде көбінесе несеп жолы аузына, күпекке, айдарша, өзекке немесе шыбыққа шығады. Әйел науқастарда бұл ауру жатыр және тік ішекке дейін шарпып, кіші дәретке отыру қиындап, несеп жиілеу сияқты белгілері көрініп, кейбір науқастарда бүкіл денелік белгілер жарыққа шығады. Бұл аурудың ешқандай белгісі жоқ жасырын түрі де болады, мұндай жағдай бірден байқала қоймайтындықтан, қоғамда ауру таратушы болып, тез арада кең көлемде таралуының негізі болып табылады.

ЖЫНЫС МҮШЕСІ КҮЛДІРЕМЕ ҰШЫҚ АУРУЫ НЕ ҮШІН ҮНЕМІ ҚАЙТАЛАНАДЫ?

• Жыныс мүшесі күлдіреме ұшық вирусының таралуы тез, әсіресе, белгісі байқалмаған жасырын инфекцияланушылар таралу көлемін онан ары зорайтып

жібереді. Адам денесіндегі иммунитет жүйесі күлдіреме ұшықты жойса да, бірақ бір бөлім вирус қалдығы қалтарыста жасырынып қалып, тыныш күйде жасайды. Кейбір жаралану, инфекциялану, етеккір мезгілі, қызу, көңіл күй қалыпсыздығы сияқты факторлар организмнің иммунитеттік қуатының тепе-теңдігін бұзады әрі иммунитет қуатын төмендетеді, осы кезде жасырынған вирустар орайдан пайдаланып, әрекеттеніп, ауруды қайта қоздырады.

• Бұл дерт тағы ауыз қуысы және оның төңірегіне ұшық шыққан науқастарда үнемі кездеседі. Мұндайлар түрлі жұғысу жолдары арқылы қарсы жағына жұқтырады.

• Бұл вирустың ерекше түзілісі мен өміршеңдік қуатына байланысты оны түбегейлі қыратын өнімді дәрі әлі табылмай отыр. Бұл – осы аурудың қайталануының тағы бір себебі.

ЖЫНЫС МҮШЕСІ КҮЛДІРЕМЕ ҰШЫҚ АУРУЫНАН ҚАЛАЙ САҚтануға БОЛАДЫ?

Бұл ауруды емдейтін дәрілер аз емес, бірақ әліге дейін түбегейлі ем болатын жақсы амал жоқ. Сондықтан алдын алу, сақтана білу өте маңызды. «Өзін таза ұстау» – осы аурудың алдын алудағы ең өнімді шара. Оқыста бұл ауруға кіріптар болсаңыз, жыныстық қатынас жасауға болмайды. Егер ешқандай белгісі болмаған вирус ілестірушілер болса, жыныстық қатынас кезінде жүктіліктен сақтану кидіrmесін кию керек. Жұмысбасты болу, етеккір келу, жүктілік, қызу, асқазан-ішек қызметі бұзылу қатарлы факторлар организмнің иммунитеттік



ІН ДАР



қуатын төмендетіп, осы ауруға кіріптар болу мүмкіндігін арттыра түседі. Сондықтан адамдар осы ауруға кіріптар бола қалса, ертерек шипаханаға барып емделу қажет.

«ТЕҢГЕҚОТЫР» – ҚАНДАЙ АУРУ?

«Теңгеқотыр» – қытайша дәрігерлік атау. Қазіргі медицинада «жұмсақ теңгеқотыр» деп атайды. «Теңгеқотырды» қоздырғыш – адам қанын соратын ерекшелікке ие бактерия. Бұл бактерияны тұңғыш рет италиялық Докли деген адам анықтап шыққан, сондықтан «Докли» қанқұмар таяқша бактериясы» деп атаған. Жұғымталдығы өте күшті.

Бұл вируспен жұғымдалған науқастың жыныс мүшесіне бөрткен немесе сыздауық шығып, іріңді бөрткенге айналады, бірнеше күннен кейін төңірегі кедір-бұдыр жалақ жараға ұласады, кейбіреуі қатты ауырады, жұмсақ болады. Сондықтан «жұмсақ теңгеқотыр» делінеді. Бір жақ шап безі қабынады, іріңдеп жарылып, жара сыртына аударылып, балық аузына ұқсайды, сондықтан қытайша дәрігерлік «теңгеқотыр» немесе «көзқотыр»

деп атайды. Уақытында емделмесе, басқа да жыныстық ауруларды қоздыруы мүмкін. Жақсы емделген жағдайда 2-3 аптада сауығып, орнында тыртық қалады.

«Теңгеқотыр» қолға, ерінге, көз жиегіне, омырауға, санның ішкі жағы қатарлы орындарға шығады. «Жұмсақ теңгеқотыр» – Аидис вирусын қоздыратын факторлардың бірі.

ҚАЙСЫ АУРУЛАР ЖЫНЫС ЖҮЙЕСІНДЕ ОҢАЙ ПАЙДА БОЛАТЫН ЖАЛАҚ ЖАРАНЫ ТУДЫРАДЫ?

- Жыныс жүйесінде пайда болатын жалақ жараны тудыратын аурулар өте көп, бір бөлімі жыныс арқылы жұғатын ауруға кірмейді.

- Мerez бірінші және екінші басқышында базданған жараға айналады.

- Жалақ жараға айналу – «жұмсақ теңгеқотырдың» басты ерекшелігі.

- Үшты сүйел жұғысып кетсе, оңай қанайды. Тазалыққа көңіл бөлмегенде базданып, шып-шып су шығады.

- Шап түйіршік ет ісіну, жыныстық ауру сипатты лимфа безі ісінуінде ұқсамаған дәрежеде жалақ жара болады. Бұл – олардың

патологиялық ерекшелігі.

- Әйелдерде болатын түкті тамшы құрт ауруын шипагер тексергенде сыртқы жыныс мүшесі қабыну, баздану, қынап ернеуінің ісінуі қатарлы белгілерді байқайды.

- Қынап таспиқ тәрізді бактерия ауруының негізгі белгісі: төменгі жақ қышиды, ақкір көбейеді, асқынған жағдайда жыныс мүшесінің қатпарланған орындарында баздану және ісіну болады.

МЕРЕЗ АУРУЫНА КІРІПТАР БОЛУ ҚОРҚЫНЫШТЫ МА?

Мerez ауруын ақ бұранда денешік келтіріп шығарады. Оның формациясы кішкене болып, табиғи ортада өміршеңдік қуаты да өте төмен. Құрғақта екі сағатта өледі. Дезинфекция дәрілері тез арада қырады. Ыстыққа да шыдамсыз, қайнатқанда дереу қырылады. Адам организмі – оның тіршілік мекені әрі бірден-бір жұғу қайнары. Ақ бұранда денешік жұқа кілегей қабықтан ғана өте алады, теріден өте алмайды. Сондықтан жыныс жүйесі сияқты дымқыл, мол кілегей қабықты орта – оның өсіп-өніп, әрекет жасайтын орталығы. Адам денесінде ол ұзақ уақыт жасай алады. Ауру тудырғанда ешқандай клиникалық бейнесі байқалмай, қан тексергенде ауру анықталса, мұны жасырын мерез деп атайды. Клиникалық белгісі байқалса, анық мерез болады. Жұғымдалғанына екі жыл аспаса, мерездің алғашқы мезгілі деп аталады. Бұл кезде жұғымталдығы өте күшті болғанымен, одан айығу біршама оңайырақ болады. Ал екі жылдан асқан мерездің жұғымталдығы өте төмен немесе болмайды, бірақ мұндай соңғы дәуірдегі мерездің зардабы біршама ауыр болып, басқа органдарды, әсіресе, сүйек, буын, жүрек, орталық нерв жүйесін зақымдайды да, емдеп сауықтыру қиынға соғады. Тіпті өмірге қауіп төндіреді.

Академик Жасан
Зекейұлының ғылыми
материалынан

ПЕРИЛЛА



Бұл – біржылдық шөптөктес өсімдік. Биіктігі – 1-2 метр. Иісі аңқып тұрады. Сабағы қырлы әрі түкті, көпбұтақты болады. Жапырағы қарама-қарсы орналасқан, жұмыртқа формалы, жапырақ жиегі тісті, жапырақ беті сызықты жасыл, кейде қаралтқым түсті болып келді. Гүл шоғыры қол басында немесе сабақ қолтығында өседі, жаңғақ тәрізді жемісі қарақоңыр түсті келеді.

Жинау және өңдеу:

Шөптің жер үстіндегі бөлігі, тұқымы, жапырағы, сабағы, бұтағы дәрі болады. Жер үсті бөлігін гүлі жаңа ашылған кезде орып алып, көне сабағын тастап, турап, көлеңкеде кептіреді. Жемісі піскенде жинап, тұқымын алып кептіреді немесе азырақ қуырады. Дәмі ащы, ұсыз болады.

Ем болатын аурулары:

Шөптің жер үстіндегі бөлігі суықты қайтарады. Қақырықты шығарып, жөтелді тыяды, көңілді жадыратып, сарайды ашады. Асқазанның әрекетін күшейтіп, құсықты тоқтатады. Денені қуаттандырып, іштегі баланы тыныштандырады. Уытты қайтарып, жараны жазады. Тұқымы желді басып, демікпені тоқтатады, қақырықты азайтып, жөтелді тыяды. Жапырағы және сабағы дене қуатын күшейтеді.

1. Тұмаудан сақтану үшін 6 г. перилла жапырағын суға қайнатып, шай орнына ішеді;

2. Суық тұмауға (бас ауырса, тер шықпаса, тамаққа тәбет тартпаса) перилланың жапырағы мен сабақ бұтағынан 6 г. алып, піскен мандарин қабығынан 3 г., қызыл миядан 3 г. суға қайнатып ішеді;

3. Тұмаудан болған жөтелге перилла жапырағынан, қоңыраугүлден, ащы өрік дәнінен 9 грамнан қосып, суға қайнатып ішеді;

4. Жазда күн өтуден бас айналып, тамақ батпай, кеудесі қысылып, құсқысы келгендер перилла сабақ бұтағынан 9 г., пиннадан 9 г., лобы тұқымынан 9 г., піскен мандарин қабығынан 6 г. суға қайнатып ішеді;

5. Құсып, жүрек айнығанда 6 г. сары маралдың өтін, 1 г. перилла жапырағын суға қайнатып ішеді;

6. Жұмырқұртты түсіру үшін перилланың сабақ бұтағын талқандап, шекер қосып, 3 грамнан (балаларға аз мөлшерде) күнде кешкі тамақ алдында ішеді.

Пайдалану мөлшері: 4,5-9 г.

ДӘРІ ШӨПТЕ

ПИПЕР

Бұл өсімдік шайдәрі, сопақбұрыш деген атпен де белгілі.

Жинау және өңдеу:

Піскен кезде жемісін алып, араласқан бөгде заттарды алып тастап, сабағын қырқып, електен өткізіп, жинап сақтайды. Кермек дәмді болады.

Ем болатын аурулары:

1. Жұмыршаққа қара жел байланып, іш кепкенде, тамақ сіңбегенде пиперден 15 г., жұпар жаңғақ етінен 30 г., жемжемілден 15 г., араладан 30 г., қызыл миядан 15 г., қара андыздан 30 г. қосып талқандап, балмен араластырып, окдәрі жасап (салмағы 9 г.), күніне үш рет ішеді;

2. Қара желдің әсерінен іш өткенде 9 г. пиперге 250 г. сиыр сүтін қосып қайнатып, жарымы қалғанда ашқарынға ішеді;

3. Асқазанның қорытуы әлсіреп, тамақ сіңбегенде, кіндік асты кеуіп мазасызданғанда пипер, арала, жемжеміл, әрқайсысынан 30 грамнан,



фория мен қара бұрыштан 15 грамнан қосып талқандап, 9 грамнан қайнаған сумен тамақ алдында ішеді;

4. Жүрек айнып, тамаққа тәбет тартпағанда аз мөлшердегі пиперді талқандап, 1,5 грамнан ішеді;

5. Әйелдердің етеккірі мерзімінсіз келгенде аз мөлшердегі пипер мен уылдырықты араластырып, талқандап, 9 грамнан ішеді.

6. Асқазанға ас батып сіңбегенде, асқазан қышқылы көбейгенде пипер мен рауғаштан 30 грамнан талқандап, балмен араластырып, домалақ дәрі жасап (салмағы 9 г.) ішеді;

7. Тісті құрт жеп қақсағанда пипер мен қара бұрышты талқандап, парафинге араластырып, бидайдың үлкендігіндей етіп домалақтап, қақсаған тістің қуысына қояды;

8. Бір жақ шеке ауырғанда аз мөлшердегі пиперді електен өткізіп талқандайды да, сол жақ шеке ауырса (ауызға жылы су ұрттап тұрып) – оң танауға, оң жақ шеке ауырса – сол жақ танауға насыбайша атады.

Пайдалану мөлшері: 1,5-3 г.

ПИЯЗ



Пияз – екпе және жабайы болып екіге бөлінеді.

Ем болатын аурулары:

Бүйректі қуаттандырады, тәбетті арттырады, қантамырларындағы бөгеттерді ашады, несепті айдайды, уды қайтарады, ішті босатады.

1. Нашар ауа мен лас судан уланғанда пиязды тамақпен қосып жегізсе, несепті айдайды, уды қайтарады, ішті босатады;

2. Құтырған ит қауып уланғанда уланушыға пияздың суын сығып ішкізеді;

3. Көз жасаурағанда, қышығанда пияздың суын сығып, көзге тамызады;

4. Жұқпалы ауру таралған кезде пиязды иіскеп жүрсе, ауру жұқпайды;

5. Құлақ естімегенде, гуілдегенде және құлақтың жарасына пияздың сығынды суын тамызады.

6. Шаян, бүйі шаққанда пияздың сығынды суын тұзға, балға немесе мылтықтың қара дәрісіне араластырып таңса, сүйелді жоғалтады.

Пайдалану мөлшері: науқастың жағдайына байланысты.

Н ШЫҒАДЫ...



СЕННА

Бұл ыстық өңірлерде өсетін бұта тектес өсімдік.

Ем болатын аурулары

1. Тамақ қорыта алмаудан іш қатып, дәрет келмегенде 3 г. сеннаны, 1,5 г. шикі рауғашты, 1,5 г. сары ағашты, 1,8 г. қалампырды қайнаған суға салып, 2 сағат бықтырады да, самасын сүзіп тастап, суды үшке бөліп ішеді.

2. 6 г. сеннаны қайнаған суға бықтырып ішсе, ішті айдайды.

3. Бел, жамбас ауруына (шонданай, жүйке ауырғанда) сеннадан, зәйтүн майынан 60 г. қосып қайнатады. Белгілі мөлшерде роза гүлін 100-250 г. жаңа сауылған сүтке араластырып ішкізсе ем болады.

Пайдалану мөлшері: қайнатып ішуге 3-6 г. талқандап ішуге 1,5-3 г.

ДАРШЫН

Бұл – өсімдік даршын қабығы, дәм қабық деп те аталады. Даршынның ерекше қасиеті – тәтті, дәмді болады, денені қуаттандырады, асқазан-бауыр қызметін күшейтеді, жел-құзды айдайды. Сондай-ақ көздің көру қуаттын арттырады.

Әйелдедің жыныс мүшесін тазарту үшін 3-6 г. даршын қабығына ыстайды. Даршынның құрамында 1 пайыз даршын қабығы, ұшпа майы бар.



ӨРІК

Денедегі бөгеттерді ашады, ішек жолдарын жұмсартып, жөтелді басады, демікпені тоқтатып, өкпені дымқылдандырады. Толық пысқан тәтті өрікті белгілі мөлшерде жесе, ішті жұмсартады. Кептірілген немесе шыланған өріктің құрамында сахароза, деострен, инолин, крахмал, сондай-ақ алма қышқылы, жүзім қышқылы, А, С, дәрумендері бар.

РАУҒАШ



Рауғаш – көпжылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі – 30-100 см. Тамыры жуан, сырты күрең, іші сары түсті болады. Сабағындағы жапырақтары кішкене әрі кезектесіп орналасады. Жемісі домалақ, шеті қызғылт көк түсті, тұқымы үш қырлы болады.

Жинау және өңдеу:

Тамыры және сабағы дәрі болады. жер үсті бөлігі құрғағанда күзде қазып алынады. Сыртқы бұжыр қабығын алып тастап, шикі күйінде немесе қуырып пайдаланады. Дәмі кермек, усыз келеді.

Ем болатын аурулары:

1. Асқазан, ішек жолдарының ыстығы көтеріліп, іш қатқанда, 10 г. рауғаш тамырын талқандап, күніне үш рет ішсе, іш жұмсарып, науқастың тамаққа деген тәбеті артады;

2. Соқыршектің жедел қабынуына 12 г. рауғашты, 9 г. мұданның тамыр қабығын, 12 г. шабдалы дәнін, 15 г. көк асқабақ тұқымын, 12 г. тазаланған сордақты (ең соңында қосылады), 9 г. аюбалдырғанды, 9 г. ақ шұғынықты, 15 г. бақбақты араластырып, суға қайнатып ішеді;

3. Ішек қабынғанда, іш өткенде 15 г. рауғашты суға қайнатып ішеді;

4. Қан түкіргенде, мұрыннан қан аққанда, 12 г. рауғаш пен 9 г. қарақоңыр жапырақты, маралшөпті суға қайнатып ішеді;

5. Рауғаштың тамырына змөлшерде талқандап, оған жұмыртқаның ағын қосып, күйікке жағады;

6. Рауғаштың аз мөлшеріне алмас суын қосып ішсе, ықылықты тыяды.

7. Жөтелгенде, дем қысылғанда рауғашты жұмсақтап талқандап, оған бете дәнін қосып, домалақ дәрі жасап, тілдің астына салып, селін сорады;

8. Тісауырғанда 60 г. шикі рауғашты 75%-дық спиртке бір ай шылайды да, сүзіп алып, мақтаны дәріге малып, ауырған тіске 5 минут қояды. Мұны күніне екі рет жасайды.

Пайдалану мөлшері: 3-12 г.

СЫНЫҚ ЖӘНЕ БҮ

Оташы алдымен сүйегі сынып немесе буыны шығып алдына келген адамға дұрыс диагноз қоя білуі керек. Сынық па, әлде буын шығу ма? Егер сынық болса, жарықшақ сынған ба, шорт сынған ба әлде жарықшақтан сынған ба? Осыларды дұрыс анықтау қажет. Сонымен қатар сүйек үстіне немесе астына қарай айқасқан-айқаспағанын білу де маңызды.

Сынық – төмендегі бірнеше түрге бөлінеді:

1. Жарықшақ сынық.

Жарықшақ сынықты тартып, созбай, тұзды суға салынған

түйенің шудасымен орап, сыртын марлымен таңып тастайды (алғашында қатты таңылады). Жеті күннен кейін қайта босатып, сынған жерді сормақтамен жуып, сәл бос етіп қайта таңады. Жарықшақ сынық осындай екі ораудан қалмай жазылып кетеді.

2. Шорт сынық.

Егер сүйек жарықшақтанбай, айқасып сынбай, екі жаққа үзіліп шорт сынған болса – шорт сыну деп аталады. Мұндай сынықта ең әуелі сүйекті қатты тартып орнына әкелу маңызды. Сосын сыртын ерсілі-қарсылы орап, мықтап таңу керек (ерсілі-қарсылы орамаса, сүйек бір жағына ауып кетеді). Онан кейін сынған орыннан сәл артық етіп сыртын тұзу тақтаймен таңып тастайды. Таңған кезде сынған сүйекті сау сүйектен оздырыңқырап таңады. Мәселен, қол сынса, екі қолды теңестіргенде, сынған қол сау қолдан бір елідей ұзынырақ шығып тұру керек. Осылай еткенде ол біткен кезде өздігінен теңесіп кетеді. Сынықты салған кезде бір адам сүйегі сынған адамды белінен ұстап тартып тұрып салатын болса, сіңірі созылмай, арасына ет қысылмай жазылатын болады. Мұның алғашқы таңуы 10 болу керек. Екінші рет таңылғанда сәл бос етіп таңылады. Осындай екі реткі таңудан соң, шорт сынық тез жазылады.

3. Айқасып сыну.

Бұл – сүйектің үстіне немесе астына айқасып сынуы. Оны

қолмен екі жағынан тартып орнына түсіреміз. Содан кейін ерсілі-қарсылы сыртынан орап, тақтаймен таңып тастаймыз. Бұлай істемегенде сынған сүйек орнынан қозғалу немесе бұралуы мүмкін. Бір реткі таңу 10 күн болады. Егер сынған сүйектің екі жағы сыздап ісетін болса, онда сүйектің дұрыс таңылғандығын білдіреді. Он күн ішінде сүйек біте бастайды. Он күннен соң шешіп, тұзды сумен жуып, сормақтамен орап, босаңдау етіп қайта таңамыз. Егер аяқ осындай етіп таңылғанда, аяқтың басы іспесе, онда сүйектің орнына түспегендігінің белгісі. Бұндай жағдай туылғанда қайтадан таңу қажет. Алғашқы орау сәтті болса, екінші рет таңғанда ісік өздігінен қайтып жақсара береді. Мертіккен адам жас болса, сынық тез бітеді. Сондықтан сынған адамды жасына қарай әрекет жасату керек. Қырық жасқа келген адамды қырық күннен кейін әрекеттендіріп, жүргізген дұрыс. Осылай өз уағында әрекеттендірмесе, науқас қорғалай-қорғалай аяғы жіңішкеріп, мүгедекке айналып қалады. Мұндай сынықтар көбінде аяқ пен қолда кезігеді.

Бұғана сынағы. Бұғана сынғанда көбінде бұғананың басы ішіне кіре сынады. Ол үшін алдымен бұғана сынған жақтағы қолтықтан көтеріп, кепілдік қойып барып салынады. Сонан кейін кеуде мен жа-



уырыннан тақтай қойып, мықтап таңып тастайды. Адамның мойны сынған бұғана жаққа қаратылып, бұғананың басы ажырап кетпейтіндей етіп таңылады. Науқас ол күйінде тік отырып ұйықтайды. Осылайша он күн отыратын болса, бұғана орнына түседі. Он күннен кейін таңған тақтай алынады, бірақ қолтықтағы кепіл алынбайды. Сол беті жан-жаққа қозғала алатындай етіп қайта таңылады. Бұл сынықта да науқастың жасына қарай әрекет жасатады.

Сынық қатты ауырып шыдатпағанда үкіетімен жылан еті беріледі. Үкі еті мен жылан еті ауырғанды басып, сүйектің бітуін тездетеді. Мертіккен науқас сары май, жылқы еті, қошқар, текенің етін, аңның етін жеуге болмайды. Егер сүйек қате салынып, қисық бітсе, оны жылқы майы, қаз майы, түйеқұндыздың құйрық майы сияқты жібітетін майлардың біреуімен сыртынан жағып, сары май жегізеді. Бір апта осылай істелсе, сүйек былқылдап жұмсайды. Содан кейін қайтадан тұзулеп, салуға болады. Сынық салынып болғасын сары май жеуді тоқтату керек.

ЫН ТАЮ

БУЫН ТАЮ

Адам денесіндегі буындардың бәрінің де шығу мүмкіндігі болады.

1. Жақ сүйек шығу.

Жақ сүйек көбінде қатты күлуден, қатты есінеуден шығады.

Жақ сүйегі шыққан адамның тілі салақтап, бір нәрсені жұта алмайтын болып қалады. Жақ сүйегі шығуды салудың әдісі: орамалды суға салып сығып тастап, иекті мойнынан тартып орап қояды. Онан соң иекті орамалмен қыса ұстап, сәл көтеріңкіреп келіп, төмен шорт басып қалса, жақ сүйек орнына түсе қалады. Орнына түскенінің белгісі – адам тілін жиып, қалпына келеді. Жақ сүйегі шығуға көп көңіл бөлінбегенде ойнамалы болып қалады.

2. Мойын сүйегі шығу.

Жығылудан, төбесімен тік шаншылып түсуден мойын сүйегі шығып кетеді. Шыққанда шодырайып, мойын бір жаққа қарай қисайып қалады. Мойын сүйегі шығуды салған кезде шодырайған жағын үстіне қаратып, иыққа бір жастық, басқа бір жастық қойылады. Сонан кейін шодырайған жерді тіземен немесе жалаң аяқпен шорт төмен басып қалады. Сол кезде «күнт» еткен дыбыс шығып, шодырайған жер жоғала қалса, буын орнына түскен болады.

3. Иық шығу.

Тоқпан жіліктің басы жауырынан ажырап, қолтыққа кіріп кетсе, иық шығу деп аталады. Иық шығуды салу үшін, иығы шыққан адамды шалқасынан жатқызып, иықты салмақшы болған адам жалаң аяқ иығы шыққан адамға қарсы жатады да, аяғының бақайын иығы шыққан адамның қолтығына тіреп тұрады. Онан соң иығы шыққан адамның басын біреуге мықтап ұстатып, өзі иығы шыққан адамның шыққан қолын қолымен тартып тұрып, бақайымен қолтықтағы тоқпан жіліктің басын қатты итеріп қалғанда сүйек сырт етіп орнына түседі.

4. Кәрі жіліктің шығуы.

Балалардың қолынан ұстап арыбері көтергенде, адам қолымен тірей жығылғанда кәрі жіліктің шығуы оңай ұшырап тұрады. Кәрі жілікті салған кезде, сүйектің шыққан жерін сыртынан уқалап отырып әбден анықтау керек. Онан соң жаныңа бір кесе суық су қойып, онан бір ұрттап, адамның шыққан қолын тартып тұрып, бетіне суық суды бүркіп жібергенде, қолы шыққан адам селк ете түседі де, сол екпінімен шыққан буын орнына түсе қалады. Жілік орнына түскеннен кейін сыртын орап, шыққан қолды мойынға асып қою керек. Буын бір аптада қалпына келеді.

5. Тізе сүйектің шығуы.

Тізе сүйек – жығылудан, аттың тебуінен оңай шығып кететін жылжымалы мүшенің бірі. Тізе буынның шығуы үшін алдымен тізе буынның қай жаққа қарай шыққанын анықтап алу қажет. Оны салудың әдісі: бір қолымен тізені уқалап отырып, енді бір қолды марлымен қалыңдау орап алып, тізе сүйектің шыққан жағынан адамның өзіне байқатпай тұрып, қағып қалса, сүйек сарт етіп орнына түседі. Ірі қара малдың осындай шыққан тізесін көбінде киіз тоқпақпен ұрып, орнына түсіреді.

6. Қызыл асық (тобық) шығу.

Жығылудан, аяқты шалыс басудан қызыл асықтың шығып кетуі де көп кезігеді. Оны тартып тұрып, оң жағы шықса – сол жағына қарай, сол жағы шықса – оң жағына қарай байқатпай бұрап қалса, орнына түседі. Аздап іскен болса сормақта, спирт сияқты ісуді қайтаратын сұйықтықтарды жағып, бірнеше күн байқап, күтіну керек.

Егер буын орнына түспеген болса, сынған, шыққан жер зарлатып қатты ауырады. Ісіну ұлғая береді. Буын орнына түскен болса, ауру тоқтап, ұйқы тынышталады.

Жүніс Сымағұлұлының
«Қазақ емшілігі» кітабынан

Қанатты сөздер

Тайжан
Қалмағанбетұлы
(1879-1937)

Дәрігерсіз, хакімсіз мемлекет те құра көрме.

Дәрігерден сұрама, дертке ұшырағаннан сұра.

Денсаулық дәулеттен қымбат.

Даньшпансыз, дәрігерсіз Жұрттың бәрі дәрменсіз.

Аурушаң баста ақыл тұрмас.

Ауруды баққаныңнан өзің ауырғаның артық.

Ажалды көрген – ауруына разы болар.

Жүсіпбек Аймауытов
(1889-1931)

Адамға аса қажет үш байлық бар 1) денсаулық; 2) бейнетқорлық; 3) сүйеніш болар дос-жаран.

Әзілхан Нұршайықов
(1922-2011)

Дәрігерден де тәрбиенің көп болғаны артық, Дәрігер адамның денесін сауықтыратын болса, тәрбиеші адамның ақылын, мінезін, жанын сауықтырады.

Ауру адам – эгоист. (Ауырып жатқан бір жолдастың көңілін сұрап барғанда аңғарғаным).

Ұшыққан науқасқа удай ащы дәрі керек.

Әзірлеген Мақсұтқан ЖАҚЫП

Сіреспе (латынша «Tetanus», орысша «столбняк») — қоздырғышы жасанасу механизмі арқылы берілетін, орталық жүйке жүйесінің зақымдануымен және қаңқа бұлшық еттерінің тоникалық және клиникалық құрысуларымен, сіресіп, тартылуымен сипатталатын, тұншығуға (асфиксияға) әкелетін зооантропонозды бактериялы өткір жұқпалы ауру. Онымен адамдар да, жануарлар да ауырады. Инфекция қоздырғышы – анаэробты, яғни оттегісіз ортада өмір сүре беретін таяқша. Ол жарақаттанған тері қабаты арқылы ағзаға түседі, егер терең немесе кір жараларға түссе өте қауіпті. Мәселен, хайуандар (әсіресе, ит пен доңыз) қауып, тістеп алудан, оқ тиюден және пышақтан болған жарақат немесе лас ине қолданғаннан болады. Адамның басқа мүшелеріне қарағанда аяғы көп жарақаттанады. Жалаң аяқ жүргенде, үшкір заттар кіргізіп алғанда, ағаштың жаңқасы кіргенде жиі сіреспе ауруының дамуына әкеледі. Сондай-ақ, микробтар ауыз қуысы, тыныс жолының кілегей қабаты арқылы да өтуі мүмкін. Ал жаңа туған нәрестелерге (80%) кіндік арқылы енеді. Бұны былай түсіндіруге болады. Бала дүниеге келер сәтте тазалық және сақтық шаралары сақталмаса (яғни кіндік тазартылмаған құралмен кесілсе немесе денеге жақын кесілсе, кесілген кіндік түгел жабылып қалса), микробтардың ағзаға енуіне жағдай туады. Сонымен қатар 15 жасқа дейінгі қатты жарақаттанған балаларда кездеседі.



СІРЕСПЕ

Ағзаға енген қоздырғыштар адамның және жануарлардың асқазан-ішек жолдарында тіршілік етеді, улы уыттар бөледі. Соның кесірінен орталық жүйке жүйесі зақымдалады. Инфекция адамдардың нәжісі, малдардың тезек-қиы арқылы сыртқа шығады. Қоршаған ортаға өте бейімді, төзімді, яғни спора түрінде топырақта ұзақ сақталады. Климаттық жағдай қолайлы болғанда, споралар көбейеді. Демек, қоздырғыштар көң, нәжіс, топырақ, шаң, ластанған әртүрлі тұрмыстық заттар, хирургиялық, акушерлік құралдар арқылы беріледі. Сіреспе таяқшалары 2-3 сағат қайнатқанда ғана өледі. Инкубациялық кезең бірнеше сағаттан бір айға дейін жалғасады, көбіне 1-2 апта. Инкубациялық кезең неғұрлым қысқа болса,

соғұрлым ауру ауыр түрде өтеді. Клиникалық белгісі жедел және тез дамиды. Ауру кенеттен жедел басталады: тахикардия және тешипноэ, өте күшті және жиі құрысу, цианоз және өте қауіпті асфиксия.

Сіреспе ауруы жер жүзінің барлық мемлекеттерінде, көбіне медицинасы дамымаған, өркениеті артта қалған, кедей, егу, залалсыздандыру шаралары жүргізілмейтін лас өңірлерде, экваторға жақын ыстық, ылғалды аймақтарда кездеседі. Әсіресе, қалаға қарағанда ауылдық жерлерде, елді мекендерде көп кезігеді. Өйткені бұл ауруға немқұрайды қарау, уақытылы егу жұмыстарын жүргізбеу, т.б. себеп болады. Қауіпті кеселге ересектерге қарағанда балалар көп шалдығады. Жаңа туған нәрестелерде өлім 90%-ға дейін жетеді.

Сіреспені түрі бойынша жіктеу

ТАРИХ

Жарақаттану мен сіреспенің арасындағы байланыс бар екеніне ежелгі Египет, Грекия, Үндістан және Қытай дәрігерлері зер салған. Бұл аурудың алғашқы клиникалық көрінісін Гиппократ жазған. Сіреспені ғылыми түрде зерттеу XIX ғасырдың екінші жартысында басталды. Сіреспенің қоздырғышын 1883 жылы орыс хирургі Н.Д.Монастырский мен 1884 жылы неміс ғалымы А. Николаэр ашқан. 1890 жылы жапон микробиологы С. Китадзато сіреспе токсинін алып, неміс бактериологы Э.Берингпен бірге сіреспеге қарсы сарысу (сыворотка) жасаған. 1923 жылы француз иммунологы Г.Рамон сіреспе уытқайтарғысын алған, ол аурудың алдын алу үшін қолданылып келеді.

Статистика: Ресми мәліметтерге сүйенсек, сіреспе ауруынан жыл сайын әлемде 250 мыңға жуық адам көз жұмады. Олардың көбісі – жаңа туған нәрестелер.

қорғанудың ең сенімді жолы. Барлық отбасы мүшелері, яғни балалар да, ересектер де тұрғылықты жері бойынша емдеу мекемесіне барып, сіреспеге қарсы еккізу қажет. Егу шаралары 3 айлық жастан басталады, қайталап егу – 2, 6, 11, 16-17 жаста жасалады.

2. Жарақаттың алдын алу.

3. Егер жарақат өте үлкен, терең және лас болса, дәрігер шақыртыңыз. Егер сіз осы кезге дейін сіреспеге қарсы еккізбеген болсаңыз, пенициллин қабылдаңыз. Сондай-ақ сіреспеге қарсы уытқайтарғы дәрілерді салған жөн.

4. Жаңа туған нәрестені таза ұстаған дұрыс. Демек, кез келген жағдайда тазалықтың рөлі айрықша. Кіндікті залалсыздандырылған, әбден тазартылған аспаппен кесу керек және кесілген жер таза әрі құрғақ болуға тиіс.

Жасан Зекейұлы
Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Жұғу жолына байланысты:

1. Жарақатты сіреспе (жаралану, операциядан соң, босанудан кейін, жаңа туған нәрестелерде, инъекциядан кейін, күйіктен және үсіктен кейін, электр жарақаты, т.б.);

2. Қабыну және деструктивті, қалыпты жағдайды бұзатын процестердің салдарынан дамиды сіреспе (жаралар, ойылулар, ыдыраған ісіктер);

3. Криптогенді сіреспе – жұғу жолы белгісіз (негізінен, елемеген шағын жарақаттар).

Аурудың ауырлығына байланысты:

Жеңіл түрі — сирек кездеседі (өсіресе, ерте егілген адамдарда). Айтарлықтай белгілері жоқ, дене қызуы көп көтерілмейді. Ауырлығы орташа — құрысу және бұлшық еттердің тартылуы жиі емес. Ыстығы көтеріледі. Ауыр түрі — біршама жиі кездеседі және

ембейді, себебі сору еті сіреседі. Біршама уақыт немесе бірнеше күннен кейін сіреспенің басқа белгісі байқалады;

- дене қызуы көтеріледі (тіпті 41-42 градусқа дейін жетеді);

- тершеңдік;

- жарақаттанған жердің маңындағы бұлшық еттер тартылады;

- науқастың аузын ашуы, жұтынуы, тамақты пайнауы қиындайды,

- жағы қарысу, тістену;

- алдымен жағы, сосын мойынның және дененің басқа бөліктері қатайды;

- арқа бұлшық етінің сіресуінен дененің артқа сіресіп дірілдеуі (опистонус) пайда болады;

- сырқаттың жүрісі бұзылады, қалыпсыздық байқалады;

- денесі құрысып ауырады, бас-тапқыда денесінің бір жақ бөлігі, одан кейін бүкіл денесі сіресіп, тартылады;

- науқас жарықтан шошынады, қорқады. Себебі тосын шуылдан немесе қатты жарықтан денесі құрысуы мүмкін;

- ұйқысы қашады;

- қан айналысы нашарлайды;

- беттің мимикалық бұлшық еттерінің дірілдеуі байқалады, қатаюы сезіледі.

АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ:

Сіреспені емдегеннен гөрі алдын алу әлдеқайда жеңіл.

1. Вакцинация, яғни ауруға қарсы егу. Бұл – сіреспеден



қарқынды судорог. Өзіндік сипаты бар, айқын байқалады, дене қызуы көтеріледі. Өте ауыр түрі – жұлын және сопақша мидың (тыныс алу орталығы, жүрек-қан тамырлар орталығы) зақымдалуымен болатын энцефалит, яғни Бруннер сіреспесі (ми қабынуы сіреспесі), гинекологиялық сіреспе және жаңа туған нәрестелерде болатын сіреспе.

АУРУ БЕЛГІЛЕРІ:

- жаңа туған нәрестеде аурудың алғашқы белгілері өмірге келген сәттен кейін 3-10 күннен соң көрініс береді. Бұл кезде бала мазасызданып, жылай береді, емшек

ЕМДЕУ:

Сіреспені емханаларда, ауруханаларда емдейді. Жараның ішінде хирургиялық өңдеу жүргізіледі, сіреспеге қарсы сарысу енгізіледі, бұлшық еттің тартылуына қарсы дәрілер беріледі. Бастысы – емдеу шаралары кешіктірілмеуі тиіс. Науқас түбегейлі емделіп, құнарлы тағамдармен дұрыс тамақтану керек. Тыныштық сақтау маңызды.

ЕРКЕКТЕР ЕСКЕРЕР ЖАЙТ

ұманың сыртқы себептермен жарақаттануы

Еркектің сыртқы жыныс мүшесі де сыртында болады, оның ұрыс-төбелес үстінде зақымдалуы өмірде жиі кездеседі. Ұманың терісі жұқа және жұмсақ, қаны мол, зақымдалса оңай қанайды да, ұма терісі көгеріп және ісініп, ұмаға қан түседі. Ұма терісі жиырылып тұрған жағдайда ұсақ-түйек жарақаттар байқалмай да қалады. Қатты зақымға ұшыраса, ұма терісі кәдімгі қалпын жоғалтып, ұма ақтарылып қалуы да ықтимал.

Ұманың сырттай себептермен жарақаттануы жалпы сыртқы мөлшермен бір пайызынұстайды, көбінесе 10 жастан 30 жасқа дейінгі жасөспірім, бозбала, бозжігіттерде болады. Ал еннің көбінесе оң жағындағысы оңай зақымдалады (мөлшермен 70 пайыз), бәлкім, оң жақ еннің орны сәл-пәл жоғары болғандықтан, шат астаушасына оңай жаншылатын болса керек.

Ұма сыртқы себептермен жарақаттанса, не істеу керек?

Жарақатты дер кезінде біржақты ету қажет.

Ұма тамырларының қаны мол, ұманың терісі босаңдау болғандықтан, алда-жалда зақымдала қалса оңай қанайды, оны қолмен басып тоқтату қиындау, сондықтан қанды ісіктің пайда болу қаупі бар. Ұманың ісініп, терісінің көгеріп қалатыны да клиникада жиі байқалады.

Ұма жарақаттанғаннан кейін қозғалмай, демалу қажет.

Ұма сыртқы себептермен жарақаттанғаннан кейін аз дегенде 2 күн «төсек тартып», қозғалмай демалу қажет, қимыл-қозғалыс себебінен ұмаға қан түсуінен сақтану үшін, ұманы мүмкіндігінше қозғалтпау керек. Сөзсіз әрекеттенуге тура келсе, ұманың салбырау немесе қозғалу себебінен ауырсынуынан сақтану үшін етпен ет болып жабысып тұратын және созылғыш іш киім (суға жүзу киімін) кию керек.

Жарақаттана салысымен суық өткізу керек.

Ұма сыртқы себептермен жарақаттанғаннан кейін, жарақат орнын мұздай суық сумен басу керек. Қан тамырларды жиырып, шекті орынға түскен қанның мөлшерін азайту үшін, жарақаттанғаннан кейін үзбей 12 сағат мұздай суық немесе суық сумен ұманы басуға тура келеді. 24-48 сағаттан кейін қан толық тоқтайды да, шекті орынның қан айналысын тездетіп, ұманың ішкі бөлігіне ұйыған қанды тарату үшін ұмаға ыстық өткізу қажет.

Ауруханаға жаяу бармау керек.

Сырқат адам зақымның ұлғая беруінен немесе ұманың қайталай қанауынан сақтану үшін, мүмкін болса шипаханаға жаяу бармау керек.



Ұманың сыртқы себептермен жарақаттануына жеңіл-желпі қарауға болмайды.

Еркектердің көбі ұманың зақымдалуына елеусіз қарайды немесе шипагерге қаралудан ұялады, сөйтіп, ұмасы айтарлықтай ісініп, терісіне қан ұйыса да, дер кезінде ем-дом жасатпай, аурудың асқына тусуіне жол ашып, емдеудің ең жақсы орайын қолдан шығарып алады. Тіпті ауырғаны бірте-бірте басылса да, ұйыған қанның әсерімен еннің сау тканьдері басылып, ұзақ уақыт қан жетіспей қалатынын немесе бактериялардың кесірінен қанды ісік инфекцияланып, ақыр аяғы ен біржола бүлініп не семіп, еннің шауһат пен секрециялық қызметі өрескел ықпалға ұшырайтынын екінші бірі біле бермейді.

Ен жарылмақ түгіл, тіпті титтей сызат алса да, шауһат сыртқа жайылады, жайылған шауһат ен қалтқысын зақымдап, антигеннің бір түрін қалыптастырып, сонымен денеде шауһат антителі (шауһатқа қарсы зат) пайда болып, оның иммунитеттік рөлінің нәтижесінде еркектің ұрпақ көру қабілеті жойылуы мүмкін. Сондықтан қатты соққы алып, ұма жанды көзге көрсететіндей сыздап, денені суық тер басып, ауырғанды басатын дәрінің ешқандай себі болмай, ісік барған сайын зорайып, теріге қан ұйып, ұма айтарлықтай көгерсе, шекті орын немесе бүкіл шат қол тигізбейтіндей ауырып, жеңіл сипағанда еннің үлкен-кішілігі білінбесе, сырқатты тізгін ұшында ауруханаға жеткізіп, операция жасату арқылы зақымдалған енді сауықтыру мүмкіндігін ойласқан жөн.

Ұма сыртқы себептермен жарақаттанса, ыстық су өткізу керек пе әлде суық су өткізу керек пе?

Суық өткізудің негізгі рөлі: тамырды жиырып, қанды тоқтатады, сезім нервтерін тежеп, азапты жеңілдетеді, ауру белгісін бәсейтіп, температураны төмендетеді, ісікті қайтарады. Суық өткізу шарасы мәртіккеннен кейінгі 24 сағат ішінде орындалғаны дұрыс, қанша тез суық өткізілсе сонша жақсы.

Ыстық өткізудің негізгі рөлі: шекті орындағы тамырларды кеңейтіп, қан айналысы мен лимфа айналысын жақсартып, ұйыған қан мен жалқақты таратады, ісікті басып, тән азабын жеңілдетіп, жараның жазылуын тездетеді. Бірақ ыстық өткізудің уақыты мен орайына мән беру аса қажетті. Мысалы, жаншылудан, созылудан сіңірге, бұлшық етке және жұмсақ тканьдерге түскен сыртқы жарақатқа дереу ыстық өткізсе, оң нәтиже бермейді.

Суық өткізудің «құрғақ», «суық» дейтін екі әдісі бар: 1) құрғақтай суық өткізу әдісі. Каучуктен жасалған торсыққа немесе каучук қолғап сияқты балама бұйымдарға мұз қиыршығын немесе мұздақ суық суды жартылай толтырып, аузын берік бекітеді, сосын бетіне орамал, кездеме жауып, жараланған орынға басады. Әдетте 1-2 сағат әредік қалдырып, әр ретінде 20 минут басса дұрыс; 2) су орамалмен суық өткізу. Тегенеге мұздай суық суға екі орамал қатар шыланады, сосын ол орамалдар алма-кезек судан алынып, шала сығылғаннан кейін ауырып тұрған орынға басылады. Орамал әр 4-5 минутта бір рет ауыстырылады, мөлшермен 20-30 минуттай жалғасып, әредік қалдырылады, күніне неше дүркін суық өткізілсе де бола береді.

Ыстық өткізудің де құрғақ, сулы дейтін екі түрі бар: 1) құрғақтай ыстық өткізу. Жылытқының (су торсық) үштен екі бөлігіне дейін 60-70 градустық ыстық су толтырылып, артық ауа шығарылғаннан кейін, аузы мықтап бекітіледі. Жылытқы кездеме қапқа салынып немесе ауырып тұрған орынға орамал жабылып, әр ретте мөлшермен 20-30 минут, күніне 3-4 дүркін ыстық өткізіледі. Егер жылытқы табылмаса, орнына металл шәугім (сыртын орамалмен мықтап орағаннан кейін) немесе қуырылған тұз, күріш, құм салынған шүберек дорба қолдануға болады; 2) су орамалмен ыстық өткізу. Тегенеге құйылған ыстық суға екі орамал қатар шыланады, сосын ол орамалдар алма-кезек судан алынып, шала сығылып, теріні күйдірмейтіндей салқындағанда, ауырып тұрған орынға басылады да, ыстықтық зая болмас үшін үстіне мақталы жастық жабылады. Орамал әр 5 минутта бір рет ауыстырылады. Күніне осылай 3-4 дүркін, әр ретінде мөлшермен 20-30 минуттай ыстық өткізіледі.

Балаңыз аллергиядан аулақ болсын десеңіз...

Кішкентай балаларда диатез, аллергиялық аурулар қазірде жиі кездеседі. Соның әсерінен баланың денесіне әртүрлі қызарған бөртпелер шығады. Тағамнан болатын аллергия бүгінде әрбір үшінші балада кездеседі екен. Міне, сондай кезде баланың тағамына зер салып, қандай тағамдардың зиянды екенін білген жөн.

1.Сиыр сүті. Алғашқы алты айлықта баланың сиыр сүтіне аллергиясы жоғары болатындықтан, оны тек 4 жасына қарай ғана ішкізуге болады. Оған дейін ешкі сүтін берген жөн.

2.Жұмыртқаның ақ уызы. Әдетте суға жақсылап қайнатылған жұмыртқа аллергия туғызбайды. Тек оның сыртқы жұқа ақ қабығын (пленка) алып тастау керек. Сондай-ақ егу кезінде де аллергиясы бар балаларды байқау керек – өйткені қызылшаға, шошқамойын ауруына (свинка), тұмауға қарсы вакциналар негізінен тауық эмбриондарының негізінде жасалады.

3.Балық және уылдырық. Әсіресе, балаға тұздалған, кептірілген балық-

тарды және балық сорпасын бермеген жөн. Сондай-ақ балаға әртүрлі жапсырма маркаларды, желім арқылы жабысатын сурет-кітапшаларды бермеу, конверт бұрыштарымен ойнауға тыйым салу керек. Өйткені бұл желімдер балық сүйектерінен жасалады.

4.Жемістер. Бұлардың ішіндегі нағыз аллергия тудыратын жемістер – алма, алмұрт, ішінде сүйегі бар жемістер, ананас, анар, киви, цитрустық жемістер. Үнемі түшкіріп, мұрны бітіп, көзі қызарып, аллергиядан азап шегетін балалардың көпшілігі алманың гүлдеген кезінде ауыратындықтан, алманы қабылдай алмайды.

5.Жидектер. Құлпынай, таңқурай, бұлдірген – ең аллергиялық жидектер болып табылады. Алғаш бақшадан үзіп алынған 20 минуттың ішінде бұл жидектер қауіпсіз болуы мүмкін, одан соң біраз жатып қалған жидектерде аллергиялық пайда бола бастайды.

6.Көкөністер. Шпинат, көкжелкен, сельдерей, қызанақ, бұршақтың түрлерін, фасоль, соя,



үрмебұршақтарды аллергиясы бар балалардың тамағында аз қолданған жөн.

7.Жаңғақ пен шемішке. Балаларда грек жаңғағына, арахис, фундук, миндаль дәндеріне және күнбағыс шемішкелеріне аллергия бірден және тез пайда болады.

Қара шоколадтың пайдасы

Бұған дейін тіс жегісі пайда болуының бірден-бір себепкері болып есептеліп келген шоколад жөніндегі соңғы зерттеулер нәтижесі бұл жөніндегі көзқарасымыздың өзгеруіне әсер етуде. Сөйтсек, қалыпты мөлшерде пайдаланылған кәдімгі нағыз қара шоколадтың зиянынан гөрі пайдасы басым екен. Азғана және аптасына екі реттен артық емес мөлшерде пайдалана білсек, шоколад жүрек-қан тамырлары ауруының алдын алуға септігін тигізіп, адамның интеллектуалдық деңгейін жоғарылатып, оған қуаныш гормонын сыйлайды екен. Сондай-ақ америкалық биохимик-ғалымдар шоколадтың адамды стресстен арылтып, ашу-ызасын қалыпқа түсіріп, оның сабырлы да кеңпейіл болуына әсер ететінін айтса, Калифорния университетінің профессоры Карл Кин шоколадтың қан қысымына да оң ықпалын тигізіп, тромбтардың пайда болуына қарсы тұра алатынын



анықтаған. Ал он сегіз жыл бойы зерттеу жүргізген Гарвард университетінің зерттеушілері шоколадтың адам өмірін ұзартуға да септігін тигізетінін дәлелдеген. Айта кету керек, бұл нәтижелер құрамында какао-бобының 70 пайызы бар нағыз қара шоколадқа ғана қатысты.

Артық салмақтан арылудың француздық тәсілі

Француз диетологтары мынадай кеңес ұсынады: жаңадан түбімен жұлынған көк пияздың бір килограммын сатып алып, көк сабағын қырқып тастайсыз. Қалған түйіндерін 1 литр қайнаған ыстық суға салып, жарты сағат тұндырып қоясыз. Содан соң әр 2 сағат сайын бір стаканнан ішіп отырған абзал. Соңынан стакан түбінде қалған пияз түйіндеріне зәйтүн майын және лимон шырынын араластырып жеген жөн. Дайындалған пияз сусыны таусылса, жоғарыда айтылғандай қайта даярлап аласыз. Осылай бірнеше күн ішінде артық майдан арыласыз. Есте сақтайтын нәрсе, бұл тәсіл кезінде ұннан жасалған тамақ өнімдерін мүлде қолданбаған жөн.

Таз ауруы (шаштың түсуі, қасқалану, тақырбас) – шаштың патологиялық сиреуі, шаштың кейбір жерінің түсіп қалуы немесе түгелдей таздану. Шаштың түсуіне байланысты таз ауруы бірнеше түрге бөлінеді:

1. Ошақты (очаговая) алопеция – шаштың әр жерден түсуімен сипатталатын, таз ауруының ең жиі кездесетін түрі. Мәселен, маңдай және желке тұсындағы шаштардың түсуі.

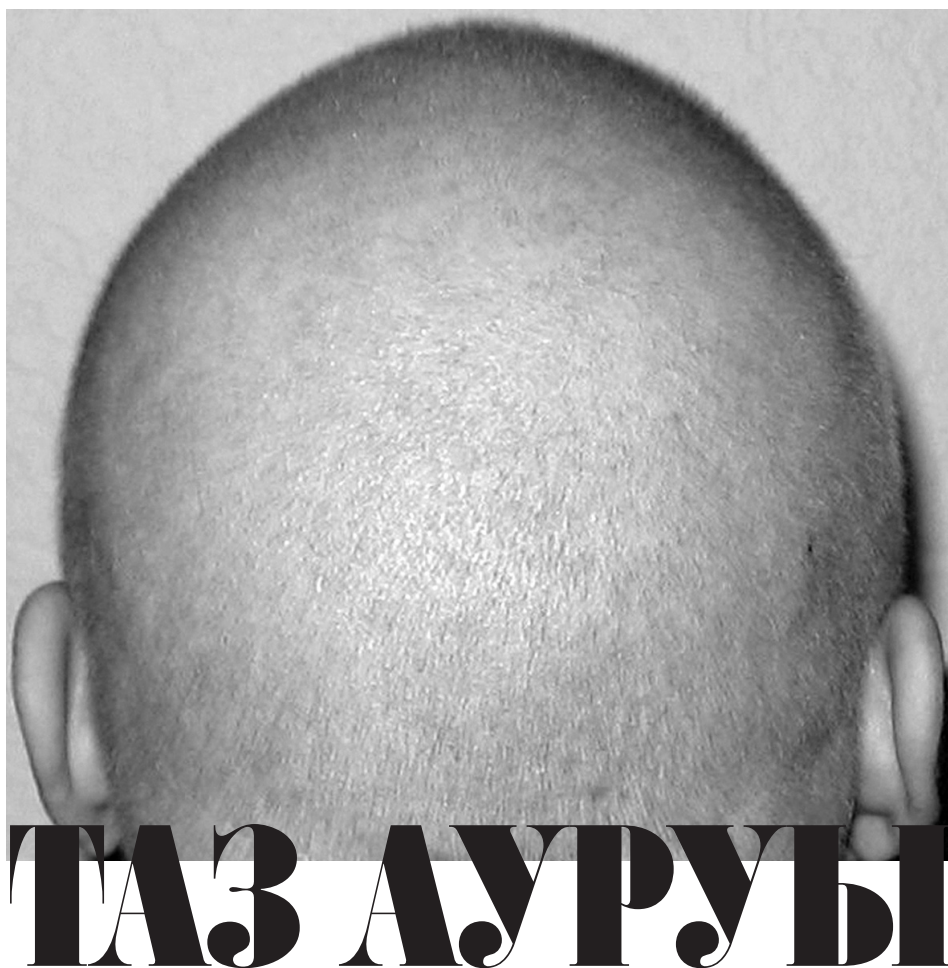
2. Толық (тотальная) алопеция, яғни жаппай таздану – таз ауруының сирек кездесетін түрі. Аты айтып тұрғандай, бұл түрінде баста шаш түгел түсіп қалады.

3. Толық немесе жаппай таздану – таз ауруының ең сирек кездесетін түрі. Бұл кезде бастағы шаш қана емес, денедегі түктер де түседі.

Қасқаланудың негізгі себебі: тері аурулары (мәселен, себорея), қаназдық, ағзада микроэлементтер мен дәрумендердің жетіспеуі, теріде зат алмасудың бұзылуы және шаш түбінің нәрсізденуі. Шаштың түсуі, әсіресе, балалар шашының түсуі, негізінен, қызылша, безгек, сүзек, тұмаудың асқынған түрі сияқты жұқпалы аурулардың салдарынан, сондай-ақ ағзада А, С, В1, В12, Е дәрумендерінің жеткіліксіздігінен, созылмалы асқазан-ішек жолдары, бауыр, қалқанша без, жыныс бездері, жүйке жүйелері ауруларының салдарынан болады. Шаш кәметтік жасқа дейін түсе бастаса, ерте қасқалану болып саналады. Бұл көбіне еркектерде кездеседі. Ол шаштың өсуінде тұқымқуалаушылық өзгерістерге байланысты. Шаштың түсуі әдетте маңдай немесе төбеден басталып, жайлап үдей түседі. Бірнеше жылдан кейін толық қасқаланады немесе кейбір бөліктерінде ғана селдіреп қалады. Қасқаланған жер жұқаланып, жалтырап тұрады. Ал әйелдердің шашы ерте жастан түсуі шаштың селдіреп, сиреп, жұқарып қалғандығынан білінеді.

Тұқымқуалаушылық таз ауруы – шаштың туғаннан мүлде болмауы немесе селдіреп аз болуы, шаштың дистрофиясы. Бұл түрі сирек кездеседі және тұқым қуалауы мүмкін. Симптомдық таз ауруы түрлі патологиялық процестердің салдарынан, сондай-ақ шаштың зақымдануынан дамиды. Бұл кезде шаш тез түсіп, науқас ауруынан айыққаннан кейін қайта шыға бастайды. Себореялық түрінде шаш маңдай мен төбеден түсе бастайды.

Теңбіл таз кезінде бастың кейбір бөліктерінде (бір немесе бірнеше кішірек, дөңгелек ошақтарда) шаш бірден түсіп қалады. Уақыт өте келе оның көлемі бірте-бірте ұлғаяды. Бастан бөлек, теңбіл таз иекте, қаста пайда болады. Атрофиялық таз ауруы өте сирек



ТАЗ АУРУЫ

Адамның ажарын шаш ашады. Кісіге көрік беріп тұрған әдемі қою қалың шаштың ерте жастан түсіп, сирей бастауы табиғи құбылыс емес. Ол – денсаулықтың бұзылуы. Медицинада оны «алопеция», яғни «таз ауруы» дейді. Журналымыздың осы санында шаштың түсуі және оның себептері, емдеу жолдарына тоқталуды жөн санадық.

Шаштың құрылысы күрделі. Түбі тері қабатындағы шаш ұясынан басталады. Шаш – қалыпты, құрғақ, майлы – болып үшке бөлінеді. Қайызғақсыз, майысқақ, жылтыр шаш қалыпты болып саналады. Ал құрғақ шаш жұмсақ, сынғыш, түсін тез жоғалтқыш келеді. Басты себеп – дымқылдың, нәрдің жетіспеуі. Майлы шашты жусаңыз, сусылдап, әдемі болады, бірақ көп ұзамай қайта майланады. Бұл артық май безінің қызметіне байланысты.

кездеседі. Оған көбіне нәзікжандылар шалдығады. Француздық мамандар атрофиялық таз ауруына теміреткі, қызыл жегі, түрлі тері ауруларының клиникалық белгілерінің бірі ретінде қараған жөн дейді. Андрогендік алопецияға көбінесе ер-азаматтар шалдығады.

Дерматологтар дені сау азаматтың шашы түсе бастауын негізгі екі топқа бөліп қарастырады: ішкі және сыртқы. Алғашқысына гормондардың өзгеруі мен зат алмасудың бұзылуы, аутоиммундық процестер, генетикалық икемділікті жатқызса, соңғысына жүйке жүйесінің бұзылуы, психологиялық өзгерістер, күйзеліс, стресс, түрлі инфекциялар, бас терісінің жарақаттары, улы заттардың ықпалы, тағысын тағыларды жатқызуға болады. Соған сәйкес, тазданудың пайда

болу себебіне қарай оның даму механизмі де әртүрлі болып келеді. Осылардың ішінде ең жиі кездесетін себебі – аталық жыныс гормондарының – андрогеннің шектен тыс көп мөлшерде түзілуі. Шаштың түсуі мен жыныс гормондары арасында тығыз байланыс бар екенін ең алғаш Гиппократ айтыпты. Гиппократтың зерттеуі мың жылдан кейін ғана ғылыми түрде дәлелденген. Әлемдік медицинаны зерттеп жүрген ғалымдардың көбісі шаштың түсуінің негізгі себебі андроген деңгейінің көптігіне байланысты екендігін айтады. Екінші себеп – аутоиммундық аурулар тобы. Мұндай ауру кезінде адамның иммундық жүйесі шаш түбірлерін «жатырқап», оған қарсылық көрсетеді. Бүгінде шаштары уыстап түсетін әйелдердің де қатары көбейген.

Бұған экологиялық ахуал, азық-түліктің сапасыздығы, дәрумендердің жетіспеушілігі, түрлі сусабындар мен шаш бояулары, шаш бұйралағыш немесе керісінше шаш тегістейтін бұйымдарды жиі қолдану, ыстық немесе суық сумен жуу, жуғаннан кейін көп кептіру, дағдарыс, күйзеліс, жүйке жүйесінің бұзылуы, гормондық өзгерістер, қалқанша без, гипофизарлы бүйрек безі жүйесінің өзгерістері ықпал етеді. Сондай-ақ қайғы-қасірет, бас жарақаты, жедел жұқпалы аурулардың да тигізетін кесірі көп. Қасқалану маңдай мен төбеден басталып, бірте-бірте ұлғаяды. Ал әйелдерде көбінесе бірінші шүйдедегі шаш түсіп қалады. Жасанды шашты (парикті) ұзақ киіп жүруге болмайды. Өйткені шаш түбіріндегі май бездерінің қызметі бұзылады. Сондықтан жасанды шашты белгілі бір уақыттан кейін шешіп, шаштың түбін демалдыру керек. Шашты тастай қатты ғып өріп қою да басқа зиян. Шашты бір уақыт жайып жүрген де жақсы. Ұйықтар алдында өрілген, буылған шашты тарқатып, түбіне массаж жасап жату керек. Адам зорықса немесе қатты шаршаса да шашы қуаң тартады, өңі қашады. Кей ғалымдар шаштың сиреуін ағзада С дәруменінің шамадан тыс көбейіп кетуімен және мінездің шапшаңдығымен, көңіл-күйдің құбылмалы болуымен байланыстырады. Шаш маңдай тұстан бастан түсіп, сирей бастаса, тәтті тағамдар мен шырындарды, сүт өнімдерін аз тұтыну керек. Алкогольдік ішімдіктен бойды аулақ ұстау қажет. Егер шаш төбеден бастап түссе, тұтынатын тағамдар қатарынан мал өнімдерін қысқарту керек. Қалай болғанда да, ең алдымен, дәрігерге қаралу қажеттігін ұмытпаңыз.

СІЗ БІЛЕСІЗ БЕ?

Адам басында 90 мыңнан 150 мыңға дейін шаш өседі. Әдетте адамның шашы аптасына 3,5 мл. ұзарады. Күніне бастан 30-дан 150-ге дейін шаш түседі. Одан асса, мазасыздануға болады. Шаш 15 пен 30 жас аралығында тез өседі. Шаштың өсуі 50 жастан кейін тоқтай бастайды. Орта есеппен алғанда, әр адам өмірінде 725 сантиметр шаш өсіреді екен. Жіңішке шаштың диаметрі – 0,05 мм.- ден кем болады, өте сезімтал, тез жарақаттанады, ерекше күтімді қажет етеді. Орташа шаш – 0,05 мм., қалың шаш – 0,07 мм.

ШАШ КҮТІМІ:

– Майсана майының әсері мол. Майды ыдысының сыртынан қыздырып алып, тіс щеткасымен шаш түбіріне жағады. Масканы шашта 15 минут ұстайды. Содан соң шашты табиғи шөптер сығындысы бар сусабынмен жуады. Бұл маска шаштың қалыңдауына ықпал етеді.

– Қалақай. Бұл өсімдік шаштың мықтылығын сақтайды әрі түсуіне жол бермейді. Қалақайды гүлдегенге дейін кесіп алады. Сөйтіп, оны суға қайнатып, 40°C-қа дейін суытып қояды. Шашты жуып болғаннан кейін сонымен шайған дұрыс.

– Жөке гүлі. 8 ас қасық жөке гүліне 0,5 л. су құйып, 20 минуттай қайнатады. Алынған нәрмен басты бір ай бойы жуса,

шаштың түсуі тоқтайды.

– Бастың терісіне қайың шырынын, алоэ шырынын, сарымсақ, бал және жұмыртқа сарысын жаққан пайдалы. Бұлардың әрқайсысын шай қасықтап алып, жақсылап араластырып, қоспаны бас терісіне жағады. Сөйтіп, 1-2 сағаттай ұстап, жуып тастайды.

– Жолжелкен жапырақтарын, түймедақ гүлдерін, жалбыз жапырақтарын, киікшөпті және қалақайды тең мөлшерде алып, араластырады. Бір ас қасық қоспаға бір стақан қайнаған су құйып, 1 сағат тұндырады, сүзіп, оған қараннның жұмсағын қосып, ботқа тәрізді болғанша араластырады. Жылы күйінде бас терісіне ысқылай отырып жағады, душқа арналған бас киімді киіп, сыртынан орамалмен орап тастайды. Мұндай компресті 2 сағаттай ұстап, сабынсыз жылы сумен шайып тастайды.

– Ошаған түбірін майдалап турап, оның 10-15 граммын 0,5 литр суға салып, 5 минут қайнатып алады. Сонан соң сүзіп, салқындатып, шаштың түбін аптасына 2-3 рет сүртіп отырады.

– Бірдей мөлшердегі настурция мен қалақай өсімдіктерін 60 пайыздық спирт ерітіндісіне салып, 10 күн қояды. Соңынан сүзіп, таза ыдысқа құйып алады. Онымен 10-15 күн бойы шаштың түбін күн сайын сүртеді.

– Ақ қайың жапырағынан бір ас қасығын 20-30 минут қайнатып суға салып, екі сағаттай тұндырып қояды да сүзеді. Тұндырманы шашты жуған сайын басты сүртуге пайдаланады.

– 50 грамм томар дәріні (черемича) алып, 250 грамм спирт пен судың қосындысына салып, қайнатады. Ұзақ қайнағаннан кейін сүзіп алады. Дайын тұндырмамен аптасына екі-үш рет, кейін бір реттен шашты жуар алдында сүртіп отырады.

КЕРЕК КЕҢЕС:

– Қалыпты шашты (майлы да, құрғақ та емес) аптасына екі рет жуу керек;

– Шаш өскеннен кейін ұшталып кетеді. Үш айда бір рет ұштарын кесіп тұру тиіс;

– Шашты жуғаннан кейін химиялық қоспасыз нәрлегіш заттарды пайдаланса болады;

– Шашты жуғаннан кейін фенмен көп кептіруге болмайды. Ол шашты құрғатып жібереді;

– Шаш тегістейтін немесе бұйралайтын бұйымдарды көп пайдаланбау керек;

– Шашты ұшынан бастап тараған жөн;

– Шаш түбіне массаж жасап отыру керек.

ЕМДЕУ:

Шаш түсуді емдегенде алдымен оның дамуына тікелей себепші факторларды (гормондық, тұқымқуалаушылық, дәруменнің жетіспеушілігі, күйзеліс, экология, т.б.) анықтау керек. Яғни басты ем оның әсерін жоюға және бастың шашты бөлігінің қан айналымын жақсартуға бағытталады. Әр науқасқа ем әрқалай жеке-дара жүргізіледі. Өкінішке орай, түскен шаштың орнына өздігінен жаңа шаш өшіретін нақты бір емдік дәрі әлі шығарылған жоқ. Десек те, заманауи медицинаның әрі халық емінің арқасында біршама қалпына келтіруге болады. Ол үшін қаншама тер төгу қажет. Жалпы, таздануды ұзақ емдеу тура келеді. Үзбей кешенді ем қабылдаса, үміт те жоқ емес. Ер-азаматтардың таздануы кезінде шаштың түбіріне зиян тигізіп отырған ферменттердің қызметін төмендетуге арналған дәрі-дәрмектер беріледі. Ол ағзадағы гормондық тепе-теңдікті қалпына келтіреді. Сол сияқты нәзікжандылардың шашы түсе бастауы кезінде де гормондық терапия қолданылады. Таздануды тиімді емдеу барысында кортикостероидтер, микро-айналым арнасын жақсартатын препараттар, қан жолдарын кеңейтетін құралдар, В тобындағы дәрумендер, гомеопатиялық құралдар, түрлі дәрумендер, шаш түбіріне, басқа массаж жасау, физиотерапия, лазер және дің жасушаларымен емдеу қолданылады. Сондай-ақ қуатты арттыратын, иммунитетті көтеретін, тыныштандыратын әрі жалпы жағдайды жақсартатын дәрі-дәрмектер беріледі. Дерекке сүйенсек, шаштары түсіп қалған адамдардың 3 пайызы ғана мамандардың көмегіне жүгінеді екен. Ал қалған 97 пайызы «басқа түссе баспақшыл» деп жүре береді немесе бір реттік емнен кейін күресті үзіп тастайды.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Жанна АБАЙҚЫЗЫ

КӨКТЕММЕН БІРГЕ АУСЫЛ ДА КЕЛДІ

Күн жылынып, төрт түліктің аузы көкке тигенімен, малдың арасында аусыл ауруы да қоза түседі. Сондықтан мал шаруашылығымен айналысатын адамдар, жеке шаруа қожалықтары, ауыл тұрғындары бұл ауру туралы білгендері жөн.

Аусыл (ящур) — антропозооноз тобындағы өткір вирустық жұқпалы ауру (малдардың инфекциялық ауруы, онымен адамдар да ауырады). Инфекция жұқтырған мал не адамның ағзасы уланып, сұйықтықпен толтырылған көпіршіктер пайда болады. Арты жараға айналады, олар ерінде, ауыздың, жұтқыншақтың шырышты қабатында, сондай-ақ қол мен аяқтың саусақтары арасындағы теріде орналасады. Сондай-ақ күлгілдеген жарақаттар малдың түйяқ үсті тері қабатында, желін үрпілерінде де болуы мүмкін. Кейін ол жарылды, орнында ойық жаралар пайда болады. Аусыл қоздырғышы РНҚ-құрамды вирустар, оның көлемі 8-20 нм құрайды. Антигенді құрылымда 7 серотипке бөлінеді. ТМД аумағында әдетте «О» және «А» түріндегі вирустар кездеседі. Жалпы, аусыл әлемнің мал шаруашылығы дамыған елдерінің бәрінде кездеседі. Аусылдың қоздырғышы кептіруге немесе қатыруға, мұздатуға төзімді, бірақ 60 °С қайнатқан кезде, сондай-ақ ультракүлгін сәулесінен, кәдімгі химиялық заттармен залалсыздандырылғаннан кейін өліп қалады. Аусыл ауруына ірі қара



АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖӘНЕ САҚТАНУ ЖОЛДАРЫ:

1. Сүтті міндетті түрде қайнатып, ет өнімдерін жақсылап пісіріп жеу керек, сондай-ақ майды тек қайнатылған кілегейден дайындау қажет;
2. Аусылмен ауырған малмен жұмыс істегенде, емдегенде немесе сойып, терісін алғанда арнайы киім, аяқ киім, резеңке қолғап киіп жасау керек;
3. Тазалық, жеке бас гигиенасын сақтау маңызды;
4. Малмен айналысқаннан кейін қолды қайта-қайта сабындап жуу керек;
5. Үй жануарларын жұқпалы аурудан сақтау үшін жылдың төрт мезгілінде алдын алу шараларын жасап, қора-жайларды таза ұстаған жөн;
6. Ауру белгісі байқалған сәтте дереу мал дәрігерлеріне хабарласып, малды тексерту керек. Бүгінде мал дәрігерлері аусылды алғашқы күннен-ақ вирусқа қарсы емдеуге қауқарлы;
7. Ауырған мал өнімін тұтынбау керек, сондай-ақ ақша табу мақсатында етті базарға апарып сатып жіберемін деген арам ниет пиғылдан аулақ болған жөн;
8. Мал ұстайтын қора-жайды зарарсыздандыру (дезинфекциялау), карантин жариялау керек, жануарларды жаттай ектіру керек.

малдар, қой, ешкі, шошқа бейім келеді. Вирустар мал ағзасына ас қорыту жүйесі арқылы, негізінен, ауыз қуысының кілегей қабаты арқылы, тұяқ үсті тері қабаты, желін терілері және жұмсақ табан асты қабаты арқылы өтеді. Ауру мал қимылсыз тұрады, жем-шөп жемей, жағдайы нашарлайды. Малдың аузынан үздіксіз созылмалы көбікті сі-лекей ағады. Індет ауру мал және вируспен залалданған жем-шөп, жайылым, су, сабан, мал күтіміне пайдаланылатын құрал-жабдықтар арқылы таралады. Вирус сыртқы ортаға сүтпен, сілекеймен, қи-тезекпен, зәрмен шығады.

Вирус жануар бойында 15 тәулікке дейін дамуы мүмкін. Ауырған мал сүті тартылып, салмағын жоғалтады. Буаздықтың соңғы айларында аналық мал көп ретте түсік тастайды немесе жаңа туған төл тез өлуі мүмкін, дер кезінде емдемесе ауру соңы ақсақ болып қалу, желіні қабынып, беріштену, жүрек жұмысының ауытқуына ұласуы мүмкін. Ауру асқынған жағдайда ірі қара малдың өзі үш тәулікке жетпей өледі. Аусыл қоздырғышы малға жақындаған кез келген адамға жұғуы мүмкін, яғни терінің кішкентай жаралары, көздің, мұрынның және ауыздың шырышты қабаты арқылы ауру малдың сұйық бөлінулерімен жанасқан кезде, сондай-ақ шикі сүтті және басқа да термиялық жолмен өңделмеген ет-сүт

өнімдерін тұтынған кезде жұғады. Мал індетінің адамға жұғу қаупі күшті болған жағдайда, ауру ошағында карантин жарияланып, аусыл жұққан үй жануарлары түгел өртеледі.

Індеттің инкубациялық кезеңі – 2-10 күн. Бастапқыда аурудың белгілері байқалмайды. Кейіннен кесел жұқтырған адамның дене қызуы 38-40 градусқа дейін көтеріліп, денесі түршігеді, қалтырайды, дірілдейді. Ауру 5-10 күнге созылады. Науқастың басы, бөлі, бұлшық еттері ауыра бастайды. 2-3 күн өткеннен кейін ернінде, тілінде, таңдайында ұсақ жаралар пайда болады. Адам ісінеді, әсіресе, көздерінің үсті іседі, көздері қарығады (конъюнктивит), көзінен жас ағып, былшықтануы мүмкін. Сосын сырқат кісінің кеудесі, мойны, арқасы қызарып кетеді. Жеңіл іші өтеді. Ауру адамның жүрегіне әсер етуі мүмкін, тіпті миокардитке алып келеді. Науқастың асқа тәбеті жоғалады, тамақ ішуі қиындайды, шайнай, жұтына алмайды, тек сұйық ас қана ішетін болады. Сөйлеуге мұршасы келмейді. Өкінішке орай, мал індетін жұқтырған адамды арнайы емдейтін дәрі-дәрмек жоқтың қасы. Бұл ауруға қарсы адамдарды егу жұмыстары жүргізілмейді. Тек денеге шыққан жараларды марганцовканың және су текті қышқыл ерітіндісімен шаяды. Адам ағзасында судың мөлшері азайып кетпес үшін, сұйықтықты көп ішу керек. Ауру адамнан адамға берілмейді.

Ал аусылмен ауырған малды емдегенде бір литр суға 1 грамм марганцовка ерітіп, аузын шаяды. Инесіз шприцпен 5 грамм қара майды (деготь) тілінің асты мен үстіне күніне кем дегенде 2 рет тамызу керек, 2 күннен кейін күніне 1 рет тамызады. Ойық жаралар қабыршақтарымен қатайып жазылғаннан кейін, сондай-ақ аузын ашып, азық жеуге шамасы келмей тұрған мал еріндері жібігеннен кейін жануарлар жем-шөп жей бастайды. Ауырып тұрған малға шөпті ыстық сумен

ЕМДЕУ:

Аусылмен ауырған адамды ең кемінде 14 күн ауруханаға жатқызады. Диета тағайындалады (жартылай сұйық немесе жеңіл қорытатын тағамдар ұсынылады, ас ішердің алдында науқасқа 0,1 г. анестезин беріледі), науқас сұйықтықты көп ішу керек. Кейде зонд арқылы тамақтандырады. Ең алдымен, ауыз қуысына күтім жасалады. Бірінші күннен-ақ індетке қарсы ем қолданылады. Ол үшін 0,25-0,5%-дық оксолин, 0,25-0,5%-дық флореналь, 0,25-0,5%-дық теброфен, 4%-дық гелиомицин, 0,25%-дық риодоксол, 50%-дық интерферон және басқа да майлар (мазь) пайдаланылады. Сондай-ақ лейкоцитарлы интерферон және 0,1-1%-дық РНК ерітінділері қолданылады. Препараттарды зақымданған тері мен шырышты қабаттарға күніне 3-5 рет жағу керек. Жара тез жазылу үшін ультракүлгінді сәулелендіру және гелий-неон лазер жарығын, сондай-ақ «Левовинизоль», пантенол, «Винизоль», «Ливиан», т.б. аэрозоль препараттарды пайдалануға болады. Жағдайы тым ауырласа, уытсыздандыру терапиясы, жүрек-қан тамырларының жұмысын жақсартатын, ауырсынуды басатын, антигистаминді дәрі-дәрмектер мен дәрумендер беріледі.

жұмсартып, жемді де суға шылап, быламық етіп беру керек. Желіні зақымданғанда жиі-жиі абайлап сауып тастап, залалсыздандыру дәрілері қосылған майлармен майлау керек. Ауру өте ауыр болған жағдайда жүрек жұмысын жақсартатын дәрілер салған дұрыс.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ





Ақын Ескермес Жақсымбетұлы 1948 жылы Оңтүстік Қазақстан облысы, Созақ ауданы, Қарақұр ауылында туған. «Қаратаудан ескен жел», «Бала ғашық» жыр жинақтарының, «Теріскейге түскен жол», «Бұлар Созақтан еді», «Қыран қаза» атты повестер мен әңгімелер жинағының авторы. «Алтын ине» поэмасында ақын туған Оңтүстік уран өндіретін аймаққа айналып, елдің көшүі, туған жерін қимай жұртта қалған кейіпкер тағдыры беріледі. Уланған ауа мен су, ақыры дертке шалдыққан ақынды алтын ине ұстаған Жасан Зекейұлының ажалдан аман алып қалуы суреттеледі. Біз ақынның «Алтын ине» поэмасын журналымыздың әр санында жариялап отыруды жөн көрдік.

ТОЛЫ ТОЛАҒАЙЫ

Көгілдір көк, астасқан аспан – әлем,
Тыныстайсың болмаса басқа немен?
Биіктіктер телміріп шексіздікке,
Таулар, таулар қарайды тас төбеден.

Гималай, Алтайы мен Памирі бар,
Жалғасқан бір-біріне тамыры бар.
Жазықтар, жаңбыр болып төгілетін,
Алтайдың ақша бұлтын жамылып ал!

Шың басы қарт Алтайдың мұнартады,
Көрген жан көзін алмай құмартады.
Сан өзен сайларынан сарқыраған,
Тастарын жарып шыққан шынар сәні.

Алтайдың Тарбағатай бір сілемі,
Қарлы шың Боғда басы сілкінеді.
Төсінен жамыраған сан бұлақтың,
Қосылып сыңғырлаған күлкілері.

Басынан ақша бұлтар тарқамады,
Сәлем деп Көкше, Ақтау, Қарқаралы.
Етегін көзді тартып көмкереді,
Қарағай, қайың, шырша, аршалары.

Қойнында көк өзендер күркіреген,
Жаңбыры дамыл таппай сіркіреген.
Көктемде жеткізбейді тауға өрмелеп,
Қырмызы қызғалдағы дүркіреген.

Тарбағатай биік боп көрінеді,
Қыз бұрымы секілді өріледі.

Алтын ине

(поэма)

Осында екі елдің шекарасы,
Қытай мен қазақ болып бөлінеді.

Жердің де жері болар, адамы да,
Елі жоқ сұрқы кетер даланың да.
Тарбағатай тауларын паналаған,
Босқан ел шапқыншылық заманында.

Мақсатқа жетер түбі жетем деген,
Адамның парызы көп өтелмеген.
Тұрсынбек Тарбағатай өңірінде,
Толының Өшетісін мекендеген.

Орнаған сағыныш боп жүрегінде,
Еш пенде тең келмеген бұл өңірде.
Мың тоғыз жүз қырық үштің көктемінде,
Келді бір Зекей атты үл өмірге.

Ешкімге бала жастан тең емес-ті,
Жалған сөз сөйлегенмен ерегесті.
«Батырлар жырын» көпке оқып беріп,
Жасынан Зекей бала зерек өсті.

Өткені уақыттың білінді ме,
Жол ашық арқашанда білімдіге.
Қызмет істеп, бітірді техникум
Шыңжаңның орталығы Үрімжіде.

Меңгерді Қытай тілін өзі оқып,
Онсыз күн жоқтығына көзі жетіп.
Қытайға аудармашы болды жүйрік,
Ауданға, облысқа сөзі өтіп.

Ісіне Зекейдің жұрт тамсанатын,
Жұмыстан кейде оралып шаршағасын...
Сүлеймен аудармашы досы екеуі,
Қосылып мандалинмен ән салатын.

Адамның өнер деген мәңгі бағы,
Өнерпаз ұл-қыз аулын таң қылады.
Серік гитар, Жасаны окордеонда,
Сержан мен Ержан тартып домбыраны.

Сайрасы көркем сурет салатұғын,
Алаулап жүзі бал-бұл жанатұғын.
Қызықтан ұл-қызының ортасында,
Жайланып жаны рахат табатұғын.

Тіршілік бөлек еді бүгіндегі,
Алдынан болашағы күлімдеді.
Жарқын шақ, қызығы мол жастық дәурен,
Жылдардың өткені де білінбеді.

Ештеңе жоқ Шарипа көңілінде,
Болды оқиға көрмеген өмірінде.
Жирмасыншы ғасырдың сиыр жылы,
Толының Еренқабырға өңірінде.

Бұлдырап Тарбағатай тұрды алыстан,
Буылдыр тартып сағым нұрлы ағыстан.
Кенеттен опат болды келе жатып,
Астана Бейжіңдегі жиналыстан.

Машина ішінде олар ояу болған,
Көз жұмды осылайша аяулы арман.
Күйтүн – Толы мемлекеттік жолында,
Кезінде Үрімжіге таяу қалған.

Жасынан Зекей жігіт асқақ еді,
Атқарып талай істі тастап еді.
Есіл ер дүниеден ерте кетті,
Бар-жоғы қырық екі жаста еді.

Азамат қайғысына кім шыдады,
Жасанның жан жүрегі шымшылады.
Алтай мен Тарбағатай, Боғда жылап,
Естіліп тұрғандай-ақ сыңсығаны.

Өзгеріп өмір солай сала берді,
Енді бекем буынды бала белді.
Төрт ұл, бір қыз артында жетім қалып,
Шарипа ана аңырап қала берді.

Мұң жайлап ана менен бала жанын,
Жаза алмай көңілдегі жараларын.
«Даңқты құрбандардың отбасы» боп,
Мемлекет қамдауға алды балаларын.

Қызығын ұлдарының шеше көрді,
Өзгерді, танымайсың кешегі елді.
Күн кешіп, қоңыр тірлік көңірсітіп,
Осылай жетім бала өсе берді.

Ұмытып еркелейтін балалығын,
Есейтіп бірте-бірте барады күн.
Жатса-тұрса қолынан тастамады,
«Асан қайғы», «Абайдың даналығын».

Жас қалып, қайғы дәмін татқаны анық,
Ол күндер бірте-бірте артта қалып.
Жас Жасан оқып жүрді көпшілікке
Мағжанның өлеңдерін жаттап алып.

Ағайын жақсы көрді ақылды ұлын,
Білген соң өлең-жырға жақындығын.
Құмартып «Батыр Баян» дастанына,
Жаттады «Райымбек батыр» жырын.

Кезі еді ақ-қараны анықтайтын,
Қиялмен әлем көгін шарықтайтын.
«Әсет пен Рысжанның айтысынан»
Тыңдаушы таң атқанша жалықпайтын.

Уақыт зулап, өткен күн білінбеген,
Толысты жас жігіттер елім деген.
«Зекейдің зерек туған ұлдарына»
Қарады дүйім жұрты сенімменен.

Жол бермей өмірдегі кемшілікке,
Көңілін салды Жасан көпшілікке.
Түсті кеп институтқа Шыңжаңдағы,
Жасынан икемді еді емшілікке.

Кей кезде еріксізден тарылады,
Кей кезде көңілі таза арылады.

Жасанға мың алғыс!

Бір күш кернеп өн бойын, ұлы атасы
Қонғандай «Бек тәуіптің» аруағы.

Қайырымды, кішіпейіл болыпты адам,
Емдеуден қара халқын жалықпаған.
Бек емші жетсе ауруға дер кезінде,
Ажалдың ауызынан қалыпты аман.

Бек тәуіп болған екен жайдары жан,
Ғажайып істер туған ойларынан.
Дәм, Өшеті, Орқашар, Жайыр барып,
Қайтатын «Қоржын түбек» аймағынан.

Көңілге түйіп жақсы ойды бекем,
Кім қалай баға беріп қойды екен.

«Орныңды кім басады» – дегендерге
«Қонады шөбереме», – дейді екен.

Насыбайынан қалдырып бір атымын,
Елгезек жан алмайтын сірә, тыным.
Қысылып кейбір кезде тарыққанда,
Рухымен дем беріп тұратұғын.

Құрметтеп қатарынан асқан ұлды,
Қол ұшын беретін де дос табылды.
Бітіріп үздік қызыл дипломмен,
Шақырды Астанаға жас ғалымды.

Келешек жақсы күндер күліп алдан,
Толғаған ақындардың жыры болған.
Күйтүн қала Қытайда ең сәулетті,
«Жүз шолпан қаланың» бірі болған.

Жасанның келбетіне нұр ойнады,
Туындап қиялдағы ұлы ойлары.
Күйтүнге қарасты еді алыс жатқан
Алтай мен Тарбағатай, Іле аймағы.

Бұл қала қазақтардың бас қаласы,
Гүлденген мәңгілікке жас қаласы.
Қытайда орналасқан Іле қазақ
Автономиясының астанасы.

Жаңбырдай жауды жұрттың ақ батасы,
Білгенге осы болар бақ бағасы,
Үйленіп Гүлия атты бір сұлуға,
Бақытын аңсап күткен тапты оташы.

Алдынан атар таңдар күле берді,
Жағдайын сұрастырып біле келді.
Атанып «Бек тәуіптің» шөбересі,
Жанданып жұмыстары жүре берді.

Күдер үзіп, таусылып біткенде үміт,
Сенімнің таң атқандай күткен күліп.
Ажалдан алып қалды әйел басын,
Жырма үш ине сабақ жіппен тігіп.

(Жалғасы бар)

Бірінші – Құдай, екінші Жасан
Зекейұлының арқасында балам,
Үмбетбай Дәурен, екінші рет өмірге келді
деп толық айта аламын. Менің «Жас-Ай»
Шығыс-Тибет медицинасының ұжымына
аналық алғысым шексіз. Осы ақ халатты
абзал жандардың арқасында баламның,
тіпті бүкіл жанұямның өмір тіршілігі
өзгерді. Баламды апармаған жерім жоқ.
«Әуре болмаңыз, үміт жоқ, өмірден
өтеді» деген сөздерді де естідім. Ана
үшін бұдан ауыр сөз жоқ. Үмітім шектеулі
қалғанда, осы Жасан Зекейұлы туралы
естіп, баламды алып келдім. Ол кезде
10 жастағы бала дұрыс жүре алмайтын,

денесінің бәрі ауырып ұстатпайтын. 1
курстық ине терапиясы және тибеттік
емдік шөптерден жасалған дәрілерді
ішкеннен кейін балам алдымнан жүгіріп
шығатын болды. Бүкіл отбасымызбен
қуандық. Содан бері тек осы орталыққа
қаралып, емді осы жерден алатын
болдық. Бұл ұжымға сеніміміз шексіз.
Аналық жүрегіммен Жасан Зекейұлына
және «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина
орталығында жұмыс істейтін барлық
адамдарға ұзақ ғұмыр тілеймін. Дендері
сау, қолдары қуатты болсын!

М.К.НҰРБЕКОВА

Денсаулық сақшысы

Денсаулығы сыр берген адам әуелі
Алланы аузына алып, сосын дәрігерлерге
жүгіретіні анық. Еміне – шипа, дертіне дауа
табылып жатса, ақ халаттыларға алғысын
барынша жаудырады. Иә, «ақ халатты
абзал жандар» деп айдар таққан алтын
қолды кісілер қай кезде де құрметтеп, бас
иіп өтуге лайықты. Тіпті адам анатомиясын
жетік меңгерген, жанды жегідей жеген
сырқатты дөп басып таба білетін, білімі
озық, қолы шипалы, кәсібінің шебері болған
жандарды халық шын пейілімен еркелетіп,
көкке көтеріп, төбелеріне қоя мақтап,
мадақтап жатады. Ел ықыласына бөленген
дәрігердің бірі – қазақ жеріндегі ине емінің
төресі, академик Жасан Зекейұлы. Ол –
тәуелсіздік алған жылдардан бері еліміздің
медицина саласының өсіп-өркендеуіне,
ғылымның жетілуіне, адам денсаулығының
жақсаруына өзіндік үлес қосып келе жатқан
бірегей тұлға. Оның сырт келбетінен
ақжарқын, кеңпейіл, бауырмал жан
екені айқын көрінеді. Сол қасиеттерінің
арқасында ағайын-туыс, жекжат-жұрат,
дос-жарандары, замандастары мен
шәкірттері, еңбек еткен ұжымы, жалпы,
қазақ халқы арасында сыйлы болып
келеді. Таңдаған кәсібіне деген адалдық, өз
жұмысына деген ұқыптылық, науқастарына
деген жанашырлық оның абыройын
асқақтатып, арттыра түскендей. Жасан
Зекейұлы қызметте, ұжымдастар арасында

өзінің ізін жалғастырушы жас мамандарды
әркез баулып, оларға білгенін үйретуден
жалықпайтынын емге келіп жүрген сәтте
үнемі байқап келемін.

Мен бұл орталыққа жүйке жүйелері,
қан айналымының бұзылуы, қан
қысымы, жалпы әлсіздік, жүрек, буын,
қуық ауруларымен келіп, екі курстық
ем қабылдадым. Алған емнен кейін
ауруымнан түбегейлі айыққандай
болдым. Іш құрылысы, асқазан-ішек
жолдарының қызметі жақсарды, бауыр
қызметі реттелді. Дәрігер есебінде Жасан
Зекейұлының алтын инені, адамның
құрылымын терең меңгерген маман
екендігін мойындаймын, құрметтеймін.
Қазақстан Республикасының адамдарын
емдеп, жазып, қатарға қосып, жекелеген
аналарға сәбилі болуға ықпал етіп, дүниеге
адам келіп, қуанышқа кенелгендерін көріп,
өз отбасымыздың өрісі кеңейгендей бірге
қуандық. Осы еселі еңбектері үшін Жасан
Зекейұлына айтар алғысымыз шексіз. Оған
зор денсаулық, басына амандық, қолына
қуат тілейміз. Бала-шағасының арасында
қуанышқа бөленіп жүре берсін. Алдынан
тек өзі секілді мейірбан адамдар кездесіп,
жақсылық мәңгі жолдас болғай!

Құрметпен, Шоқан Молабекұлы
Жамбыл облысы, Сарысу ауданы,
Саудақент ауылы

Сәлеметсіз бе, Жасан Зекейұлы. Менің қызым кішкентай кезінде тосыннан болған отшашудан қорқып, тілі күрмеліп қалды. Қазір қызым бойжетіп қалды, бірақ кекештеніп сөйлейді. Дұрыс сөйлеу үшін логопед жалдадым. Бірақ нәтижесі жоқ. Жалпы, мұны емдеуге бола ма?

**Таңсық Тұлымова,
Батыс Қазақстан облысы**

Жауабы: «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығына туа бітті немесе жүре пайда болған, яғни тосын оқиғалардан қатты шошынып, соның салдарынан кекештеніп қалған балалар, тіпті ересек адамдар да жиі келеді. Шығыс-тибет медицинасы арқылы біз ми тамырларындағы сөйлеу нүктесін, сөйлеу қызметін жақсартатын арнайы ем жасаймыз. Сондықтан балаңыздың ми каналдары мен нервтерін емдеу керек. 3 курстық ем қабылдаған кейін ми жүйесі қалпына келеді.

Құрметті Жасан мырза! Мен, Гүлсана Берекеева, бес баланың анасымын. Екінші ұлым 2000 жылдан бері бірінші типті сусамыр (ИЗСД) ауруынан зардап шегеді. Қазір қалалық емханада есепте тұрмыз. Жасы – он бесте. Ішкі ағзалары өзгерістерге ұшырап, аяқтары ісініп, бастырмай ауырып жүр. Қант деңгейін қалыпта ұстау мүмкін емес. Бірде жоғарылап, бірде төмендеп кетеді. Денесін жаздап жарақаттап алса болды, жазылуы қиын. Қолын аздап кесіп алса бітті, қан тоқтамайды. Сіз қандай ем ұсынасыз?

**Жаңылсын,
Қостанай**

Жауабы: Балаңыздың қант диабетімен ауыруының негізгі себебін ұйқы безі жүйесінің бұзылуынан деп қараған жөн. Арнайы емдеу мекемелерінен өткен медициналық бүкіл тексеру құжаттарыңыз болса, бізге келіңіз. Бірінші санатты сусамыр болса, дәстүрлі медицина тағайындаған еммен бірге, ине терапиясы мен тибеттік шөптерді бірге қолданған дұрыс болады. Сонда қан құрамындағы қанттың мөлшері қалпына келуі мүмкін. Бұл ауруды бір жақты емес, жан-жақты емдеткен дұрыс. Аяқ буыны ісінген болса аяқ буынын, жүрек әлсіздігі болса жүрегін, көз әлсіздігі болса көзіне қатысты арнайы емдеу жүргізіп отырған дұрыс. Қолын кесіп алса жазылмауы, қан тоқтамауы, қан ұю процесінің нашарлауы бауыр мен көкбауыр қызметінің бұзылуынан. Сондықтан бауыр мен көкбауыр қызметін жақсартып, қан ұю түйіршіктерінің жұмысын жақсарту керек.

Жазылмайт емшісіне

Менің аяғым ауыр. Соңғы кездері бүйрегім сыр бере бастады. Дәрігерлерге қаралып, қажетті анализдерді тапсырып едім, «пиелонефрит» деген диагноз қойып берді. Бұл жүктілікке қауіпті емес пе? Жүктіліктің алғашқы айларында ешқандай дәрі-дәрмек қолдануға болмайды дейді. Құрсақтағы бала денсаулығына зиян емес емдеу жолы бар ма?

**Сәндігүл Ақжолова,
Алматы**

Жауабы: Құрсақтағы балаға зияны жоқ бірден-бір ем – Шығыс-тибет медицинасы. Жүрек айну, токсикозды басатын, қан аздықты өзгертуге болатын, бүйрек қызметін жақсартып, бүйрек қабынуын қалпына келтіретін арнайы емдеу каналдары бар. Жүкті кезінде бұл емнің балаға кері әсері болмайды. Құрсақтағы шаранаға зияны жоқ тибеттік емдік шөптер беріледі. Біздің емдеу тәжірибемізде ауруынан айыққан жүкті әйелдер көп кезігеді. Жалпы пиелонефриттің екі түрі болады: өткір және созылмалы. Негізінен, жүкті әйелдерде пиелонефрит оң жақ бүйрегінде жиі кездеседі. Бұл оң жақ аналық безінің көк тамырының кеңейіп, несеп жолына салмақ түсіруімен байланысты. Жүктіліктің алғашқы айларында ауырсынулар өткір болады, бүйрек шаншиды, бүріп ауырады. Ал созылмалы пиелонефрит кезінде сегізкөз аумағында сыздап, сырқырайды. Несеп құрамынан ақуыз анықталып, лейкоциттің көбейгені байқалса, дереу дәрігерлерге көрініңіз.

Армысыз, Жәке! Менің бауыр тұсымның мазалағанына біраз болды. Нақты диагноз: қан тамырларының ісігі (гемангиома). Емханалардың есігін қағып, табаным тозды. Ақ халаттылар «дәрі ішуге болмайды, ісік әбден үлкейіп өскенде операция жасап, алып тастаймыз» дейді. Ультрадыбыстық зерттеуге ай сайын түсемін. Түскен сайын ісік көбеюде. Бауырдағы гемангиома ісігін отасыз емдеуге бола ма? Мақсұт Әбезханұлы

Жауабы: Бауырдағы қан тамыр ісігінің жаңадан басталған түрі, ісік көлемі 3-5 см-ден аспаса, оны ағзасы көтеретін жағдайда тибеттік тәсілге сүйене отырып, операциясыз, емдік шөптермен емдеуге болады. Сіздің айтуыңызға қарағанда, өспе көлемі үлкейіп кеткен. Бауырға өспе тарамай тұрғанда



алдырып тастаған абзал. Операцияға барар алдында білікті мамандарды саралап алған жөн. Өйткені операция дұрыс жасалмаса, қан тамыр ісігі тез қайталап өсе береді.

ЫН ауру жоқ? кез болса...?

Мен жаңа босанған анамын. Бір айлық нәрестемнің іші жиі кеуіп, жылай береді. Сосын іші жиі қатады. Үлкен дәретке отыра алмай мазасызданады. Жылап, күшеніп, мазасызданған сайын кіндігі шығып кетеді. Кейбір данагөй қариялар мұндай жағдайда баланың кіндігін тиынмен бастырып қою керек десе, енді бірі емшіге көрсет дейді.

Аяжан Аюпова

Жауабы: Баланың кіндігінің шығуы іштің көп қатқандығына байланысты. Іш қатуын балалар дәрігері, терапевт мамандарға қаратып, себебін анықтау керек. Балаңыздың ішінің жиі кебуі өт жолдарының дұрыс болмауы, өттің қисаюуы, ұйқы безінің бұзылуы, ішек жолдарының тосылуы сынды себептерден. Сондықтан жан-жақты зерттеу, себебін анықтау маңызды. Нәрестенің ағзасы, ішкі құрылысы өте нәзік. Сондықтан олар ересектер сияқты ішіп-жеген тағамды бірден сіңе, қорыта алмайды. Мұның соңы іштің кебуіне әкеліп соғады. Жаңа туған сәбилер арасында мұндай жағдай жиі кездеседі. Оның алдын алу үшін баланың ішін жүргізу керек. Күнделікті аздап шәй қасықпен қайнаған су беру керек. Сәбидің ішін күнделікті күнбағыс майымен сылап-сипап, массаж жасап тұру қажет. Ал сәбидің іші қатты кебетін болса, оған үтіктелген таза шүберекті жылытып басқан жөн. Бала үлкен дәретке отыра алмай қиналса, клизма жасауға болмайды. Себебі нәресте түрлі жұқпалы ауруларға шалдығуы мүмкін. Емшек емген баланың іш кебуі көбіне анасының жеген тағамына да байланысты. Ал кіндігінің шығуы мүмкін «грыжа» шығар, сондықтан хирургтерге тексеруден өткізіп, кішірек тиынды мақтамен орап, түйінді таңып қойса болады. Бұл емді ата-бабамыз бұрын да қолданған. Дәрігерлерге қаратқан жөн, емшілерге апарамын деп асқындырып алмаңыз.

Біз әке-шешеден ерте айырылып, ағайын-туыстарымыздың қолында ержеттік. Ата-ананың мейіріміне бөленбедік. Содан ба, білмеймін, 18 жасқа толған қарындасымның оң миында киста пайда болды. Ол жылдан-жылға өсуде. Туған сіңлімнің тағдырына алаңдаймын. Мұны операциясыз емдеуге бола ма?

Зылиха Жаймашуақ,
Солтүстік Қазақстан облысы

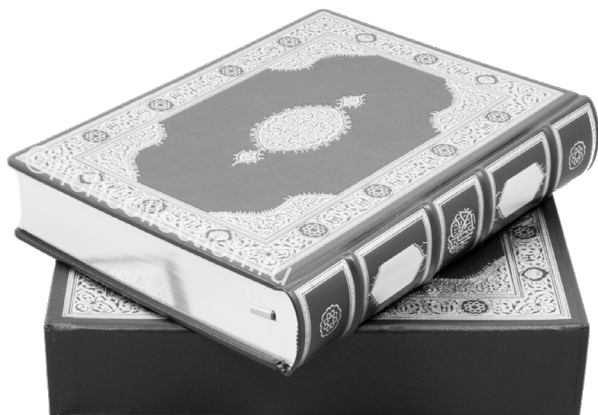
Жауабы: Егер әр рет УДЗ-ға (УЗИ) түскен сайын, мида кистаның өсуі байқалса, оны ертерек ошағын тазалап, ісікті алдырып тастау керек. Әйтпесе ісік, өспелер үлкейіп, арты өкініш тудырады. Өмірмен ойнауға болмайды. Квота бойынша емдеу мекемелеріне арыз жазып, ми операциясын жасату керек. Біз операциядан кейін асқындырмау, жолдарын қарастырамыз.



Құрметті Жасан Зекейұлы мырза! Менің жасым – 50-де. Тамақ ішсем болды, лоқсып құсамын. Қалтырап, дірілдеп ауырамын. Өтте тас бар. Өт жолым толып та кетіпті. Қай күні жарылып кетеді екен деген қауіппен жүрмін. Қазір диетадамын. Ағзамда дәрумендер қоры азайғанын сеземін. Күш-қуатым кеми бастады. Зат алмасу процесінің бұзылуына не әсер еткенін білмеймін. Дәрігерлер «өтті алдыру керек» дейді. Сіз не дейсіз?

Алмас Уәлиханұлы,
Ақмола облысы

Жауабы: Сіздің бауыр мен өт жолдарыңыздың зат алмасу процесі бұзылған. Жалпы қимыл-қозғалыстың аздығы, семіздік, дұрыс тамақтанбау, бауырдың қабынуы, асқазан-ішек жолдары ауруларынан ішек ауруларынан зат алмасу процесі бұзылып, соның салдарынан өттің қозғалу қызметі нашарлайды, өтте тас пайда болады, өт қалтасы толып кетеді. Ең біріншіден өтіңіздегі тастың көлемі қанша болатынын зерттеулерге түсіп біліңіз. Егер өттің тасы көп болып, 1 см-ден асса, онда сөз жоқ өтті қалтасымен бірге алып тастау керек. Өтте тас болып, өт қалтасының қабынуы болған кезде адам қалтырап-дірілдейді. Өтте тастың көп болуы ішкен тамақты қорытпайды. Әлсіздікке алып барып соғады. Қазір медицинада өтті ауыртпай, басқа ағзаға зиянын тигізбейтіндей етіп алатын жолдары көп. Операцияның сәтті өтуі білікті хирургтарға байланысты. Операциядан кейін науқас жақсы күтінуі, диета сақтауы абзал. Операциядан кейін асқынулар болмас үшін біздің орталыққа келіп ем қабылдауыңызға болады. Біз күш-қуатты, иммунитетті арттыратын емдік дәрілер береміз. Инте терапиясы ас қорыту қызметін жақсартуға айтарлықтай септік етеді.



ДҰҒАНЫҢ АРТЫҚШЫЛЫҒЫ

Құран Кәрімнің дұғаға ерекше тоқталуы әрі Пайғамбарымызға дұғаның қалай жасалу керектігін тәлім етуі бұл істің қаншалықты маңызды екенін ұқтырса керек. Сонымен қатар адамзаттың асылынан келіп жеткен жүздеген, тіпті мыңдаған хадистер де дұғаның артықшылығына баса назар аудартуда. Ғаламға рахым ретінде жіберілген Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) үмметіне дұғаны қай кезде, қалай жасау керектігін өмірімен өрнектеп, үйреткен. Оның өміріне зер салсақ, ешбір сәтін дұғасыз өткізбеген. Пайғамбарымыздан жеткен дұғалардың өзі том-том кітаптарға жүк боларлық. Ендеше, Құран Кәрімдегі аяттар мен Пайғамбарымыздың бірқатар хадистеріне сүйеніп, мәселені талдап көрелік. Құранда Алла Тағала: «Жындар мен адамзатты тек Өзіме ғана ғибадат жасасын деп жараттым» деп өмірге келуіміздің мақсатын көрсетсе, Пайғамбарымыз (с.ғ.с.): «Дұға – құлшылықтың негізі», – деп құлшылық негізінің дұға екенін ұқтырған. Құлшылықсыз, дұғасыз өткен өмірде мән-мағына да болмайды. Өйткені Құран Кәрімнің мына аяты да құлшылық пен дұғаның маңыздылығын айшықтайды: «Айт (Мұхаммед с.ғ.с.): Егер дұғаларың болмаса, Раббым сендерді қалай бағаласын?... ». Иә, құлшылығымыз бен дұғамыз болмаса, біздің құнымыздың, қадір-қасиетіміздің жоқтығын ескертуде. Сондай-ақ Алла Тағаланың құлына өте жақындығы Құранда былай баяндалады: «(Мұхаммед с.ғ.с.) егер құлдарым, Мен туралы сенен сұраса: Мен оларға өте жақынмын, тілек тілеушінің дұғасына жауап беремін. Ендеше, олар да әмірімді қабыл етсін. Және маған сенсін. Бәлкім, тура жол табар». Яғни Алла Тағалаға шынайы сеніммен мінәжат жасап, ықыласпен дұға етсе, оны естіп, міндетті түрде дұғасына жауап қайтарады.

ХАДИС ЖАЛПАУ – ХАҚЫ МАҚПАУ!

Құран Кәрімнің дұғаға ерекше тоқталуы әрі Пайғамбарымызға дұғаның қалай жасалу керектігін тәлім етуі бұл істің қаншалықты маңызды екенін ұқтырса керек. Сонымен қатар адамзаттың асылынан келіп жеткен жүздеген, тіпті мыңдаған хадистер де дұғаның артықшылығына баса назар аудартуда. Ғаламға рахым ретінде жіберілген Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) үмметіне дұғаны қай кезде, қалай жасау керектігін өмірімен өрнектеп, үйреткен. Оның өміріне зер салсақ, ешбір сәтін дұғасыз өткізбеген. Пайғамбарымыздан жеткен дұғалардың өзі том-том кітаптарға жүк боларлық. Ендеше, Құран Кәрімдегі аяттар мен Пайғамбарымыздың бірқатар хадистеріне сүйеніп, мәселені талдап көрелік. Құранда Алла Тағала: «Жындар мен адамзатты тек Өзіме ғана ғибадат жасасын деп жараттым» деп өмірге келуіміздің мақсатын көрсетсе, Пайғамбарымыз (с.ғ.с.): «Дұға – құлшылықтың негізі», – деп құлшылық негізінің дұға екенін ұқтырған. Құлшылықсыз, дұғасыз өткен өмірде мән-мағына да болмайды. Өйткені Құран Кәрімнің мына аяты да құлшылық пен дұғаның маңыздылығын айшықтайды: «Айт (Мұхаммед с.ғ.с.): Егер дұғаларың болмаса, Раббым сендерді қалай бағаласын?... ». Иә, құлшылығымыз бен дұғамыз болмаса, біздің құнымыздың, қадір-қасиетіміздің жоқтығын ескертуде. Сондай-ақ Алла Тағаланың құлына өте жақындығы Құранда былай баяндалады: «(Мұхаммед с.ғ.с.) егер құлдарым, Мен туралы сенен сұраса: Мен оларға өте жақынмын, тілек тілеушінің дұғасына жауап беремін. Ендеше, олар да әмірімді қабыл етсін. Және маған сенсін. Бәлкім, тура жол табар». Яғни Алла Тағалаға шынайы сеніммен мінәжат жасап, ықыласпен дұға етсе, оны естіп, міндетті түрде дұғасына жауап қайтарады.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

■ **Болезни нервной системы:**

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

■ **Болезни сердечно-сосудистой системы:**

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

■ **Болезни желудочно-кишечного тракта:**

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

■ **Болезни мочеполовой системы:**

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

■ **Заболевания женской половой сферы:**

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

■ **Болезни суставов:**

артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоартрит.

■ **Болезни дыхательной системы:**

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

■ **Кожные заболевания:**

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

■ **Эндокринные заболевания:**

сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение.
Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия

■ **А также:**

от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.

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

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

Время приема:

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

Выходной день: воскресенье.

1. Проспект аль-Фараби уг.

ул.Розыбакиева, Витебская, №42 (Жетісу 82 а)
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19, 293-37-09

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

Тел./факс: 226-07-26, факс 226-06-99.



Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі

Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор
Сұлтан ЖАНБОЛАТ, жазушы, ҚХР Халық құрылтайының өкілі, профессор

Төлебай РАҚЫПБЕКОВ, медицина ғылымдарының докторы, профессор, Семей мемлекеттік медицина университетінің ректоры

Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының докторы, профессор

Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, Қазақстан Халық Емшілер Қауымдастығының президенті

Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД, ақын,
халықаралық жыр мүшәйраларының жүлдегері

Редакция ұжымы:

Директор - Бас редактор
Жасан ЗЕКЕЙУЛЫ,

ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, академик

Бас редактордың орынбасары

Біләл ҚУАНЫШ,

Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,

педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

Құралай ОМАР

Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

Корректор

Ләйлә ТЕМІРБЕКҚЫЗЫ

Дизайнер

Нұржан МӘДЕЛХАН

Таралымы – 5000 дана

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

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

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

(Журналда пайдаланылған суреттер галамтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

Алматы қ., 5-ықшамаудан, 23 А үйі, 1-кеңсе
Телефон: 8(727) 2 27 38 90
e-mail: zhasai_67@mail.ru
<http://www.jasai.kz>

Құрметті оқырман!

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

Жазылу бағасы:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
74192	6 ай	657,09	681,78	691,23
	12 ай	1314,18	1363,56	1382,46

«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.

