

№ 1 (34)
2015 жыл

*Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде*

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



**«Жас-Ай» медициналық
орталығы – өміріміздің
бір бөлшегі**

16-18-беттер

«Жарықты сезе бастадым!»

Осыдан сегіз жылдай бұрын жол апатына ұшырап, қайғылы оқиғаға тап болдым. Мінген автобусымыз аударылып кеткен кезде бірқатар ауыр жарақаттар алдым. Қып-қызыл қанға боялған жерді көріп, сол кезде қатты қорықтым. Миым шайқалып, тістерімнің барлығы түсіп қалған. Бет-жақ сүйектерім сызат алғандықтан, аузы-мұрным құрғап кеткен. Түнде ұйықтағанда буын-буындарым сырқырайды. Бәрінен бұрын көз жанарым су қараңғы тартып, өмірдің жарығынан қараң қалдым ғой. «Жол апатынан соң кірпіктеріңіз көздің ішіне кіріп кеткен, көзіңіздің қан қысымы да бар екен» – деді, дәрігер Жасан інім, мені тексере келе. Өзі ине салып, біраз ем жасады. Бұл менің «Жас-Ай» медицина орталығына екінші рет келуім. Ең алғаш келуімнен бұрын бір түс көрдім. Түсімде анық дидарын көре алмадым, бірақ басында бөркі бар, беліне таққан үлкен белбеуі бар екен... Жанына ерген ақ кимешекті бір әже бар екен деймін. Мені емдеуге келіпті. Жасан Зекейұлы заманында талай ауруларды емдеген атақты Бек деген әулиенің ұрпағы деп естігенмін. Сол әулие атасы түсіме енген болар деп жорыдым. Осы көрген түсімді Жасан ініме айтқанымда «жазылып кетесіз, көзіңіз де



көретін болады» деді. Менің көз жанарым шынымен де жарықты сезе бастады. Бұрындары қараңғы түнектен өзге ешнәрсені сезбеуші едім... Қазір бойым да жеңілдеп, үміт пайда болды. Құлақтарымның шуылы да біршама басылды. Бұдан бұрын қаншама дәрігерлерге қаралып едік, олар маған «Осы күйіңізде қаласыз. Бұл – кәріліктен де болады» дейтін де жіберетін. Қартайғандардың барлығы мен секілді көз жанарынан айрылмайтын болар... Алладан тілейтінім, өмірдің жарығын көру! Дүниеге келіп жатқан немере, шөберелерімнің түрін көрсем деймін. Мен қазір қараңғылықтан құтылып, бір жарықты сезгеніме ризамын. «Жас-Ай» шығыс медицинасының дәрігерлеріне алғысым шексіз. Әсіресе, мені қабылдаған Бибісара Қалиева, профессор Жасан мырзаменен бірге ем-дом жасап жатқан Бибігүл Нұртазаеваға және де мейірбикелері мен барлық ұжымына тілейтінім тек амандық пен деннің саулығы. Осы орталықты бәле-жаладан сақтап, қашан да Бек Әулиенің әруағы қолдап жүрсін дегім келеді!

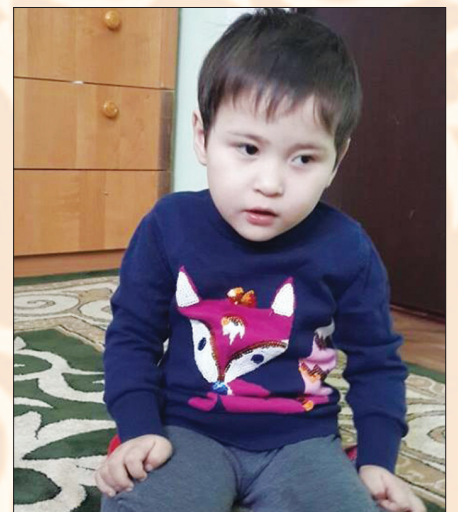
Исанбекова Нұрилахан, 78 жаста,
Алматы облысы, Жаркент қаласынан.

Қасіреттен айықтырған қасиетіңнен айналайын!

Өмірдің бақыты – деннің саулығында болса керек. Әсіресе, «балалық шақтың кермек дәмін» татып қалу – әрбір сәби жүрегінде өкініштің өзегіне айналары сөзсіз. Өміріміздің ең сәтті де, тәтті кезеңі осы бір балалық шақта қалыптасады емес пе?! Ал, баланың дұрыс сөйлеп, жүре алмауы салдарынан тәтті қиялдардың шырмауына ғана шырмалып отыра беруі қай ата-ананың жанына батпайды дейсіз?! «Жас-Ай» орталығына келген әрбір емделуші жазылып, дертіне дауа табу үшін келетінін естіп-білген осындай ата-аналар «мамым – жанымның садақасы, жаным – арымның садақасы» деп келетін болса керек. Олардың мұнда қай жақтан келсе де, үлкен үміттерін бірге арқалап келері сөзсіз. Ең бастысы, сол үміттер ақталуда!

«Денсаулықтың қадірін ауырғанда білерсің» демекші, немерем Пақыт Аяулым туылғалы бері дәрігерден дәрігерге жүгіріп, ауруханалардан шықпайтын болдық. «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына келгенге дейін мойын буындары әлсіз, басын тік ұстай алмайтын еді. Өкініштісі, балалар сал ауруын

емдеп, аяқтан тұрғызуға еліміздегі қалыптасқан медицинаның қауқары жетпейді екен. Шетелдерде ғана қомақты ақшамен емделуге болады. Бүгінде шетелге жүгінбей-ақ, өз елімізде де емалып, айықпас дерттерден айығуға болатындығын «Жас-Ай» орталығы мінеки, дәлелдеп отыр. Алтын иненің құдіретіменен қызымыз Аяулым төртінші курс емінен соң бауырымен жорғалап, еңбектей бастады. Өздігінен отыра алатын дәрежеге жетті. Ең алғаш профессор Жасан Зекейұлының қабылдауына келгенде «5-6 курстан соң жүріп кетеді» деген болатын. Дуалы сөзіне сенеміз. Бірінші Алланың құдіретімен, екінші Жасан Зекейұлы мырзаның елімізде осындай клиника ашып, шығыс медицинасын енгізіп отырғанның нәтижесі деп білеміз. Аяулым өз бетінше талпынып, еңбектей бастағанын көріп, үй ішімізбен қуанып Жасан мырзаға деген алғысымызды жиі айтып отырамыз. Бізге көбіне ине салған балалар дәрігері Айгүл Оңдасқызына да алғысымыз шексіз. Жайдары жүздерін көргеннен ақ, бойындағы ауыр уайым-қайғыңды



ұмытып, көңіл-күйің де көтеріліп қалады екен. Кішкентай балаларға деген махаббаты шексіз, өз ісіне аса ұқыптылықпен қарайды. Жалпы «Жас-Ай» медицина орталығының барлық ұжымына ұзақ, мағыналы ғұмыр тілейміз. Қасіреттен айықтырған қасиетіңнен айналайын «Жас-Айдың» ақ халатты абзал жандарына алтын ине ұстаған қолдарың дерт көрмесін дер едім!

Ізгі тілекпен – әжесі
Света Айдарханова мен
анасы Назерке,
Алматы облысы,
Фабричный елді мекені

МАЗМҰНЫ

1

**ЖОҒАРЫ ҚАН
ҚЫСЫМЫН
ТЕКСЕРУ**



5-бет

5

**ЖҰҚПАЛЫ
ВИРУСТАРДЫҢ
АЛДЫН АЛУ
ЖОЛДАРЫ**



20-21-бет

2

ДИСБАКТЕРИОЗ



6-7-беттер

6

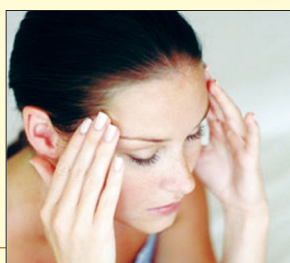
**ҰЯЛЫ
ТЕЛЕФОННЫҢ
ҚАТЕРІ**



25-бет

3

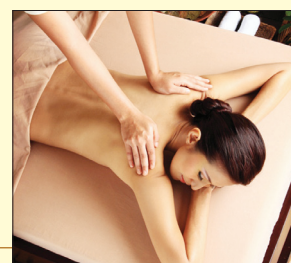
**БЕТ НЕРВІНІҢ
НЕВРОПАТИЯСЫ
ЯҒНИ, БЕТ
САЛДАНУЫ**



10-11-беттер

7

**МАССАЖ
ТУРАЛЫ
НЕ БІЛЕМІЗ?**



30-31-беттер

4

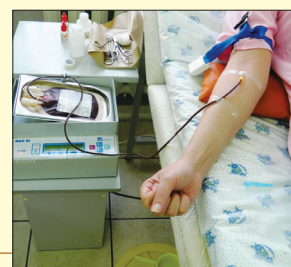
**ДӘРІЛІК
ШӨПТЕРМЕН
ЕМДЕЛУ**



12-13-беттер

8

**АҚЫСЫЗ
ДОНОР БОЛУ –
ІЗГІ АМАЛ**



32-33-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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



Жасан аға, менде көп жыл болды, жауырын ортам шанышып, кейде жүрегім айнып құсу сияқты ауру белгілері бар. Шынымды айтсам, жігіт басыммен қыңқылдап ауырдым дей бергенді намыс көріп, елемен едім. Әсіресе, майлы тамақты көп жеп қойсам, бұл жағдай тіпті айқын көрінеді. Кейін достарыма айта бастадым, басында түрлі қалжың сөздер айтқанымен олар дәрігерге көрінуге кеңес берді. Ал жөн біледі дейтін үлкендер өтіңде «әңгіме бар» дегенді айтып жүр. Ауылымыздағы дәрігер де «өтте тас болуы мүмкін» деп шешті. Бұл не қылған тас. Журналыңыздан сіздің білікті маман екеніңізді естіп, хат жаздым.

*Алмаз Ахмадияров
ШҚО. Катонқарағай ауданы.*



Өт қалтасына тас байлану

Алмаз бауырым, өкінішке қарай саған нақты жағдайыңды көзбен көріп, болмаса, кешенді медициналық тексерулерден өткеннен кейінгі нәтижелеріңе қарамай тұрып, кесімді жауап айта алмаймыз. Бірақ сізге берер кеңес, техникалық аспаптар арқылы дұрыс диагноз жасатып көріңіз. Сосын ем аламын десеңіз сізді емдеп жазуға біз бар күшімізді саламыз әрі жазыласыз деп сеніммен айта аламыз. Осы журналда өт тасы ауруларының белгісі туралы материал бар, соны оқып көріңіз, мүмкін сізге бір көмегі тиер...

ӨТ ҚАЛТАСЫНА НЕЛІКТЕН ТАС БАЙЛАНАДЫ? ОЛ, РАСЫНДА, ТАС ПА?

Өтке тас байланудың механизмі біршама күрделі, әлі де нақтылы қорытынды шыға қойған жоқ. Дегенмен зерттеу нәтижелері өтке байланған тастың нағыз тас емес екенін көрсетіп отыр. Егер шартты түрде өт жүйесіне байланған тасты өзенге тұнған құм топыраққа теңесек, қателесеміз. Себебі өт сұйықтығындағы ұсақ қиыршық азықтықпен ілесіп келіп тұнған құм мен тас емес. Қайта өт сұйықтығының құрамында өзгеріс туылу себебінен пайда болған. Өт тұзы лецитин азайып немесе холестерин құрамы артып, бұлардың салыстырмасы 1:13-тен төмендегенде холестерин жина-

лып бірігеді де, үлкендеу тас байланады. Зерттеу нәтижелері мынаны көрсетіп отыр: өт жүйесінің жұғымдалуы – тас байланудағы басты фактор. Әсіресе, өт жолындағы жұмыр құрттан өрлеме сипатты жұғымдалу болғанда тас оңай байланады. Еліміз ішіндегі зерттеулерге негізделгенде аскариданың өлген қалдығын немесе құрт жұмыртқасын өзек еткен тас байлану 65 пайызды ұстайды. Жұғымдалғаннан кейін түлеп түскен өт жолы кілегей қабығының клеткалары мен бактерия түйіртегі тастың өзегін қалыптастырады. Қысқасы, қазіргі бірыңғайлау пікір мынадай: өт сұйықтығы құрамының қалыпсыз өзгерісі, өт сұйықтығының бөгелуі, өт жүйесінің жұғымдалуы өтке тас байланудың басты себебі болуы мүмкін.

ӨТ ҚАЛТАСЫНА БАЙЛАНҒАН ТАСТЫҢ ӨТ ҚАЛТАСЫ ҚАБЫНУЫМЕН ҚАНДАЙ ҚАТЫСЫ БАР?

Өт қалтасына тас байланған науқасты В типтегі ультрадыбысты толқынды аспаппен тексергенде басым көпшілігінен өт қалтасының бүйірінен талауратып қабынған өзгерісті байқауға болады. Клиникада диагноз қою барысында өт тасы мен өт қалтасының созылмалы қабынуы бір уақытта өмір сүретіндігі анықталып отыр. Өт қалтасының қабынуы өт

тасының қалыптасуын тездетеді. Ал байланған тас өт қалтасын тітіркендіріп, өт қалтасының қабынуын тудырады. Екеуінің өзара әсер көрсетуінен қатерлі айналыс қалыптасады да, ауруды асқындырады. Сондықтан бұған аса мән беріп, арнаулы емшараларын қолданған жөн.

Өт қалтасы қабынған кезде өт қалтасының бүйірлеріндегі клеткалар қабыну сипатында өлеттенеді, бұзылып ажыраған тканьдар мен клетка тозындылары, бактерия өлекселері тас байлану өзегіне айналады, ұсақ кристалдар осы өзекке жабыса беріп тас қалыптастырады. Қабыну болған кезде ткань клеткалары қабынған клеткалардың сіңіп өтуінен ісінеді, жалқақ көбейеді. Жалқақтың ішіндегі қантты белок (глокопротеин) тас байлануды тіпті де жеделдетеді. Қалыптасқан өт тасы өт қалтасының бүйірлерін тітіркендіреді, әсіресе, тас өт түтігіне кептелгенде мұндай механикалық зақымдаудың рөлі тіпті де зор болады. Өт қалтасы зақымдалғанда, кілегей қабығы бұрынғы қалтқылық қорғау рөлінен айырылады. Сонымен, оттегі химиялық құрамдары өт қалтасының бүйірлеріне оңай сіңіп кіреді, нәтижесінде химиялық зақымдалу пайда болып, зақымдалған өт қалтасының бүйірлері бактерияның өсіп-өрбуіне тиімді орта туғызады, осыдан барып қабыну, жұғымдалу пайда болады.

Мұрыннан қан ағу қан қысымының алғашқы белгісі болуы мүмкін. Негізі көз бен мұрын жоғары қан қысымы ауруына диагноз қоюдың тамаша айнасы. Әдетте, жоғары қан қысымы ауруы кезінде мұрын оңай қанайды. Өкініштісі көп адамдар мұны жайшылықта болатын кішігірім жағдайларға балап, көп мән бермейді.

қызметі әлсірей бастағанда несепте ақуыз, қызыл клетка, түтікше қиыршығы пайда болумен бірге, несеп көбею, түнде түзге шығу сияқты белгілер байқалады. Егер бүйрек ауруларынан болған қан қысымы жоғарылау бірге пайда болса, айталық, жедел және созылмалы бүйрек шаршасы сипатты бүйрек қабыну, созылмалы бүйрек түбегі сипатты бүйрек қабыну, көп қалталы бүйрек сияқты бүйректе, несепте елеулі өзгеріс туылып, соңынан қан қысымы жоғарылау дертінің нақты белгілері байқала бастай-

қан қысымы ұзаққа дейін тежелмесе, жүректің қызметі ауырлап, уақыт өте келе жүрек еті қалыңдап, оттегін жұмсау мөлшері арта түседі. Сонымен жүрек еті зақымдалады, әсіресе, сол жақ жүрек қарынша бүйірі қалыңдап, жүрек қарынша қуысы керілмегенде, денені тексергенде немесе рентген сәулесімен тексергенде, диагноз айыру қиынға соққанда, электрокардиограммада осы қалыпсыз пішіндер көріліп, болған өзгерістерді көрсетіп береді. Сол себепті электрокардиограмма арқылы жүрек ауруының сипатын және салмағын анықтауға болады. Ал жүректің қалыпсыз өзгерісі науқастың қан қысымын көрсетіп беретіндіктен диагноз қоюда және емдеуде тиімді негіз бола алады.

Жоғары қан қысымын тексеру

Мұрын қуысындағы кілегей қабықта нәзік қантамырлар өте көп болады. Оның үстіне беткі қабатына орналасқан, жоғары қан қысымы ауруына шалдыққан науқастардың мұрын қуысындағы қантамырлар морт келеді де, қан қысымы жоғарылағанда оңай жарылып қанайды. Бұл жоғары қан қысымында мұрын оңай қанауының себебі. Сол сияқты көз дәнекер қабығының қанауы да жоғары қан қысымы ауруының басты белгілерінің бірі. Көз дәнекер қабығындағы ұсақ қантамырлар көз артериясының тарамдары болып, керілу күші өте жоғары болғанда немесе еңкейіп жұмыс істегенде, болмаса сыртқы күштің әсерінде осы нәзік қантамырлар оңай жарылып қанайды. Сол себепті мұндай жағдайлар кезігіп жатса, қан қысымының алғашқы белгісі ретінде қарап, дәрігердің көмегіне жүгінгеніңіз абзал.

ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫ АУРУЫНДА НЕ ҮШІН КӨЗ ТЕКСЕРІЛЕДІ?

Көз түбін тексеру жоғары қан қысымы ауруын айқындауда маңызды рөлге ие. Көз түбі қантамыры – адам ағзасындағы жай көзге көрінетін бірден-бір ең ұсақ артерия. Оның қатаю дәрежесі тұтас организмдердегі ұсақ артерияның қатаю жағдайынан дерек береді. Көз түбіндегі көз тор қабығының ауру өзгерісі, жоғары қан қысымы ауруының асқыну ахуалын көрсетіп береді. Қан қысымы қалпына келгенде көз тор қабығындағы жағдай да қалпына келеді. Сондықтан көз түбін тексеру, жоғары қан қысымы ауруының кезеңдеріне, түрге айыруына тұжырым жасауда және алдағы даму өзгерістеріне болжау жасауда маңызды тәсіл саналады.

ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫ АУРУЫ КЕЗІНДЕ НЕ ҮШІН НЕСЕПТІ ТЕКСЕРЕДІ?

Жоғары қан қысымының алғашқы кезеңінде несепте өзгеріс байқалмағанымен, екінші кезеңге өтіп, бүйрек



ды. Бұл жағдайлардың ілгерінді-кейінді болып келетін реті ұқсамайтындықтан, екі дертті бір-бірінен парықтап диагноз қоюға тиімді болады. Сол себепті қан қысымы дертіне шалдыққандардың несепіне лабораториялық тексеру жүргізу бүйректің зақымдалу дәрежесін мөлшерлеуге көмегі тиеді. Ал емдеу барысындағы тексеру нәтижесін емдеу өнімділігін байқаудың көрсеткіші етуге болады.

Жоғары қан қысымы ауруы не үшін электрокардиограммамен тексеріледі?

Электрокардиограмма жүректі тексерудегі тез, дәл, қолайлы әрі арзан тексеру тәсілі саналады. Егер жоғары

ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫНАН САҚтану

Қан қысымы жоғарылау ауруына шалдықпаған барлық адамдар қолданатын мынадай сақтану шаралары бар:

1) Тұзды тежеу. Күніне 1-2 грам натрий тұтыну. Қазір дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы әрбір адам күніне 5 грамнан артық тұз тұтынбауды ескертіп отыр.

2) Калий толықтау. Калийға бай жемістер мен көкөністерді көп жеу. Мысалы, қозықұлақ, картоп, қызыл бұршақ, банан, өрік, т.б.

3) Кальций толықтау. Адам тұтынған кальций мөлшері орташа қан қысымымен кері қатынаста болады. Халықаралық денсаулық сақтау ұйымы күнделікті кальций мөлшерін 800 мг-ға жеткізуді дәріптеп отыр. Кальцийді толықтаудың ең өнімді шарасы – сүт өнімдерін тұтыну.

4) Сапалы белок мөлшерін арттыру. Жануартекті белок сапалы белокқа жатады. Біздің тұтыну мөлшеріміз қалыпты өреге таяғанымен сапасы нашарлау, бастысы қажетті амин қышқылдарының мөлшері төмен болып, қан қысымын көбінде жоғарылатып жібереді. Сондықтан жануартекті тағамды көп жеу. Бірақ майды азайту керек.

5) Семіздіктен сақтану.

6) Арақ ішпеу, шылым шекпеу.

7) Бала кезден тамаша азықтану әдетін, жақсы мінез қалыптастырып, дене тәрибе қимылдарымен айналысу қажет.

БАЛАЛАРДЫ ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫНАН САҚТАУ ЖОЛДАРЫ

1) Балалардың қимыл және демалыс уақытын тәртіпті орналастырып, ерте жатып, ерте тұратын жақсы әдет қалыптастыру.

2) Тамақтану дағдысына көңіл бөлу, майлы, қантты, тұзды тағамдарды азайту, әсіресе, семіз балалар тамақты тарта жеуге көңіл бөліп, дене салмағын жеңілдетуі, көкөніс, жеміс сияқты қатықсыз тамақтарды көбірек жеуі керек.

3) Қалыптан тыс қарбаластықтан аулақ болып, оқып-үйрену барысында рухани ауыртпалықтан ада болу тиіс.

4) Науқасқа шалдыққан балаларды көп ойнату қажет. Сонда олардың қан тамырының сәйкесу қуаты артып, рухани ауыртпалығын жеңілдетеді, сол арқылы қан қысымын төмендетуге болады.

5) Қан қысымының тұқым қуалайтынын біліп, балаға өз білгендерінше албаты дәрі-дәрмек беруге болмайды. Сөзсіз дәрігерден ақыл-кеңес алу қажет.

ДИСБАКТЕРИОЗ

Кейде жатарда мөлшерсіз тамақ іше саламыз немесе түрі мен қолданылуын білмей, әртүрлі дәрілерді қабылдаймыз. Бірақ бұл әрекеттеріміздің соңы дисбактериозға соқтыратынын көбінше аңғармаймыз да. Әрбір ауру кішкене асқынулардан басталатынын ескерсек, алғашында күрделі сырқаттың белгілері білінбеуі мүмкін.

Дисбактериоз – ағзадағы тоқ ішек пен ащы ішек қызметтерінің бұзылуы болып саналады. Бұл терминді ХІХ ғ. неміс ғалымы А.Нилсе енгізген. Дисбактериоз ауруы үлкендер арасында 90%, балалар арасында 95%-ға дейін кездеседі. Адам ішегінде 500 түрлі микроб кездессе, ал жалпы саны – 1014. Бұл микробтар ағзадағы жасушалық құрамынан да көп. Демек, ішектің дерттену деңгейі аса жоғары сезімталдық қасиетті танытады. Оның пайда болу себептері де көп: антибиотиктерді шамадан тыс пайдалану, ішек инфекцияларын жұқтыру, ас қорыту органдарының аурулары, асқазан мен ішекке жасалған операция, дұрыс тамақтанбау, иммунитеттің төмендеуі, ас қорыту мен сіңіру процестерінің бұзылуы, диарея, стеаторея, өт жолдарының бітелуі.

Дисбактериоз ауруының сипатына диспепсия, тәбеттің төмендеуі, ауыздан жағымсыз иіс шығу, құсу, метеоризм, лоқсу, диарея, іштің кебуі, терінің бөртуі, дерматит жатады. Адам нәжісі қышқылтым, сасық иісті болып келеді. Әлсіздік, еңбек қызметі төмендейді. Дисбактериоз кезінде ас қорыту мен астың сіңірілуі бұзылады, бұл гипотрофия, анемия, гиповитаминоз, ферментопатия, салмақтың азаюын тудырады. Сондай-ақ ағзаның қарсы тұру әрекеті төмендейді, инфекциялық ауруларға сезімталдық артады. Органдар мен тканьдерде гистамин саны көбейіп, ол арқылы аллергия (экскудативті диатез, тағамдық аллергия, себорея, т.б.) пайда болады. Микрофлора тым қышқылданып кетсе, бұл зат алмасу мен пайдалы микробтардың жасушалық мембраналарын

зақым етеді; егер ас қорыту ферменттері аз бөлінсе, тағамдар қорытылмайды, аурутудырғыш микробтардың өсуіне ықпал етеді; ішекте пайдалы микробтарды өлтіретін паразиттер болса, пайдалы микроорганизмдер жойылып кетіп, ауру одан әрмен асқына түседі.

Дисбактериозда пайдалы заттар мен микроэлементтер сіңірілмей қалады. Сөйтіп, ішекте қаншама токсинді заттар жиналып, қанға сіңіп, бүкіл ағза мүшелері мен тканьдерді зақым етеді. Организмдегі Д дәруменінің әсері азаяды, антивирустық және өспеге қарсы қорғаныс күші әлсірейді.

Ішек дисбактериозы бір жастан бастап көрініс тапса, үлкен жаста одан да күрделі мынадай ауруларға әкеледі: өт жолдарының қабынуы, гастродуоденит, колит, проктосигмоидит, атопиялық дерматит, нейродермит, бронхиальды астма.

Қазіргі күнде дисбактериоздың шалдығу түріне байланысты 4 дәрежесі анықталған.

Бірінші дәреже микрофлора құрамының аздаған бөлігінің зақымдануымен сипатталады. Сондықтан жеңіл түріне байланысты ешқандай ауру сипаттары байқалмайды.

Екінші дәрежесі микрофлорада айтарлықтай өзгерістер тудырады. Белгісі іш өтуі болуымен көрінеді. Үлкен дәреттің түсі жасылдау әрі иісі өте жағымсыз болып келеді. Кейде науқасты іш ауруы мен іштен газдың бөлінуі мазалайды.

Дисбактериоздың үшінші дәрежесі ішектегі бактериялардың артуымен сипатталады. Науқас үнемі жасылдау түстегі дәрет сындырады. Нәжістен қорытылмаған ас қалдықтарын көруге болады.

Адамның жалпы жай-күйі өзгеріп, апатия, әлсіздік белең алады.

Төртінші дәрежесі аса күрделі. Ол ішектегі сальмонеллездің, дизентерияның, ішек таяқшаларының дамуына әсер береді. Бұл – аса қиын инфекциялық процестің пайда болуына түрткі. Жеке белгілері – бас ауруы, іш ауруы, іш өту. Бұл уақытта авитаминоз, анемия, жүйке жүйесінің бұзылуы байқалады.

ДИСБАКТЕРИОЗДЫ ЕМДЕУ

Дисбактериозды емдеу кешенді жүргізіліп, құрамына төмендегідей әрекеттер істелінуі керек:

1. Тік ішектің бактериалдық ортасының көбеюін жою;
2. Ащы ішектің тұрақты микробтық флорасын қалыптастыру;
3. Ішектің ас қорыту мен сіңірілуін жақсарту;
4. Ішектің моторикасының бұзылуын қайта қалпына келтіру;
5. Организмнің әсер ету дәрежесін белсендіру.
6. Антибактериалды дәрілер.

Антибактериалды дәрілер тік ішектің микробтық ортасының қалыптасуын төмендету үшін пайдаланылады. Аталмыш жағдайда тетрациклиндер, пенициллиндер, цефалоспориндер, хинолиндер мен метронидазолдар тобының антибиотиктері қолданылады. Алайда антибиотиктердің көпшілігі ащы ішекті айтарлықтай дәрежеде құртады. Сондықтан олар тек ішектің сіңірілуі мен моторикасының бұзылуына ғана қолданылуы тиіс.

Антибиотиктерді 7-10 күн аралығына тағайындайды. Ішекті емдеген кезде, симбионтты микроб флорасына аздаған әсер ететін, бірақ протей, стафилококктардың, саңырауқұлақтың және т.б. қауіпті микробтарға үлкен дәрежеде әсер ете алатын препараттарды пайдалану керек. Ондай



дәрілер: интерикс, эрсефурил, нитроксолин, фуразолидон т.б.; стафилококтық дисбактериозда таривид, палин, метронидазол (трихопол), бисептол-480, невиврамон беріледі. Бұл препараттарды 10-14 күнге тағайындайды. Антибактериалды дәрілер микробтарды өлтіргенімен, олардың алаңсыз өсіп-өнуіне тамаша орта жасайды. Соның нәтижесінде дәрілердің қуатына төтеп бере алатын ішекке түскен микробтар (стафилококтықтар, протей, саңырауқұлақтар, энтерококтықтар, синегнойлық таяқша) көбейіп, ауру дамиды.

БАКТЕРИАЛДЫ ДӘРІЛЕР

Қалыпты микроб ортасында адам ішегінде 1-ден 10%-ға дейін тірі организмдер өмір сүреді, белгілі бір мөлшерде микроб флорасының физиологиялық функциясын атқара алады. Бактериалды препараттарды антибактериалды терапия уақытында немесе сонан кейінгі кезде беруге болады. Бифидумбактерия, бификол, лактобактерия, бактисубтил, линекс, энтеролды қолданады. Емделу мерзімі 1-2 айға созылады.

Дисбактериозды болдырмаудың тәсілінің бірі – 50 жыл бойы қызмет етіп келе жатқан хилак-форте дәрісін пайдалану.

Ас қорытуы бұзылған науқастарға креон, панцитрат т.б. панкреатиттік ферменттер пайдаланылады. Адам ағзасының зақымданған орындарына әсер ету деңгейін жоғарылату үшін тактивин, тималин, тимоген, иммунал, иммунофен, т.б. иммундық стимуляторлар қолданылады. Емдеу курсы – 4 апта. Дәрілермен қатар, дәрумендер де беріледі. Балалардың дисбактериозында бифидумбактерия, лактобактерия, линекс, хилак-форте, лизоцим секілді дәрілерді қабылдайды. Бұл препараттар ішек микрофлорасын тұрақтандырып, пайдалы бактериялардың артуына септігін тигізеді. Адам ағзасының белсенділігін арттыру үшін тактивин, иммунофан, тимоген, тималин, иммунал секілді дәрілер ішу абзал. Емделу курсы – 4 апта.

ДИСБАКТЕРИОЗДЫҢ АЛДЫН АЛУ

Дисбактериоздың алдын алу шаралары өте қиын. Өйткені қоғамдағы экологияның жақсаруы, дұрыс тамақтану, жайлылық, ішек пен ағзаның қалыптылығын сақтау мәселелерін шешіп алу қажет.

Алдын алудың екінші түрі бұл антибиотиктерді пайдалану болып табылады. Ол антибиотиктер профилактикалық сипатта

болуы тиіс. Егер сіз сау болсаңыз, дисбактериоздың еш қауіптілігі жоқ. Дисбактериоз бұл ағза қызметінің қалыпты еместігін білдіретін сигнал болғандықтан, оған немқұрайды қарамау керек. Бірақ көптеген батыс елдерінде дисбактериозға мән бермей, оны емдеудің еш қажеттілігі жоқ деген түсінік қалыптасқан. Ақиқатында, олай емес, ағзадағы барлық ауытқушылықтар мен өзгерістерді міндетті түрде емдеу керек.

Қазіргі уақытта негізгі экологиялық реабилитация болып пробиотиктер саналады. Пробиотиктер – пайдалы микроорганизмдер негізіндегі биологиялық белсенді қоспалар мен фармацевтік препарат. Оның ішінде бифидумбактерия мен лактобацилл адам ағзасына көпжақты әсер етіп, тұрақтандыру мен белсендіру қызметтерін атқарады. Жақсы флора жасайтын – В дәрумендері тобы, никотиндік қышқыл, биотин, К дәрумені. Бұлар ағзаны токсинді элементтерден тазалайды.

Дисбактериозды емдеу тәсілі ретінде – гидроколонтотерапияны (сүмен тазалау) ұсынып жүр. Бұл су терапиясы ішектен бөгде заттарды айдаумен бірге, ішектің өзінің микрофлорасын шайып кетеді. Осы процестен кейін ішек флорасының қайта қалпына келуі өте қиын. Себебі әр адамның генотипі бөлек. Ішектің қызметі одан ары зиян шегуі мүмкін. Гидроколонтотерапия табиғат заңдарына қайшы, процедура төменнен жоғарыға қарай емес, жоғарыдан төмен болу тиістігі естен шығарылғандай. Осы себептен бірқатар күрделі аурулар туындайды.

Бифидумбактериялар (*Bifidumbacterium bifidum*) – ішектің тұрақты бактериалды ортасы. Бұл бактериялар ас қорытуда, синтез бен дәрумендерді сіңіруде, ақуыз, майларды, күрделі көмірқышқылдарды ыдыратады.

Лактобактериялар (*Lactobacterium acidophilus*) бифидумбактериялармен патогенді бактерияларға қарсы жоғары дәрежеде белсенділік танытады. Олар бірге антимикробты факторларды синтездейді, зиянды микрофлорамен күреседі; қышқылдар мен холестеринді тұрақтандыруға септігін тигізеді.

Мең және қал тері

Ырымшыл халқымыз қалмен, меңмен туылған балаларға ерекше назар аударған. Қалы немесе меңі үлкейіп кетпесін, көбеймесін деген мақсатпен, ұлдарға: Қалдыбек, Қалдыбай, Меңдеш, Меңдіахмет Меңдібай, Меңдеке, Қалмұрат т.б. қыздарға: Қалдыгүл, Аққал, Меңтай, Меңдігүл, Қалжан, Қалменде т.б. есімдерді қойған.

Негізінде мең және қал – сыртқы көрінісі мен бітімі жағынан әр түрлі болып келетін тері ақауы. Адам денесіндегі мең мен қалдың 300-ден аса түрі бар екен. Ол адам денсаулығы үшін қауіпті емес. Олардың туа бітті және жүре бітетін түрлері болады. Қал мен меңді медицинада «теріде пайда болатын пигментті невус» деп атайды. Ол денсаулық үшін қатерлі емес, ісік түріндегі кішігірім ақау. Алайда кейде асқынып, қатерлі ісікке де айналуы ықтималдығы да бар. Меңнің нәрестелерде кездесетін түрі медицинада гемангиома деп аталады.

Балаларға қауіпті меңдер мен дақтың бірі саналатын гемангиома – туа біткен ақау тамырлар. Тұқым қуалаушылық факторлары болуы мүмкін, болмаса әйелдің жүкті кезінде вирустық аурулармен көбірек ауырған болса, дерт түріне байланысты жалпы қандай түрінде болсын, балаға сол ауру салдарынан гемангиоманың вирустық этиологиялық түрінде пайда болады. Гемангиома – лимфа тамырларынан және қан тамырынан дамиды қатерсіз ісік. Негізінен, көп жағдайда гемангиоманың түзілуі тамыр жүйесінің эмбрионалды деңгейде дамуының бұзылуына байланысты болады. Бұл қатерсіз ісіктер өскен сайын айналасын зақымдап қатерлі ісікке айналып кету де қауіпті бар. Ол іштей: қарапайым гемангиома, капиллярлы, кавернозды, комбинирленген және аралас деп бөлінеді. Ем алдымен оның түрін айқындап барып, сәйкесінше жасалады. Қазіргі баланы туа салысымен емдеуге медицинаның күші жетеді. Гемангиоманың ауқымына, өсуіне немесе кішіреюіне қарай ем жүргізіледі. Гемангиоманың өзінде өсу байқалса, оны сол кезден бастап лазермен емдеп, алып тастайды.



Әдетте меңнің көлемі мен саны жасөспірім кәмелетке толар шақта немесе әйелдер жүкті кезде көбейеді. Құрылымы мен түрі жағынан тамырлы – ангиомалар және пигментті болып, 2 топқа бөлінеді. Пигментті меңдердің құрылымы әртүрлі болып келеді. Көбінесе адамның терісінде қызыл қоңыр, көлемі тарының дәніндей дақ пайда болады. Меңдердің саны әртүрлі: бірлі-жарымнан жүзге дейін жетуі мүмкін. Кейде адамның бетінде, баста, төстің, арқаның түк басқан жерлерінде көлемі бұршақтай, дөңгелек немесе сопақша болып келетін, қолға жұмсақ тиетін бүрткі болып та өседі. Әдетте олардың түсі сарғыш қызыл, кейде қоңыр болып кездеседі, үстіне селдір түк шығатын түрі де бар. Туа біткен меңдер адамның жасы ұлғайған сайын едәуір үлкейеді. Сонымен бірге көлемі шиенің дәніндей, не бұршақтай және одан да ірі жұмсақ

сүйелдерді де меңге жатқызады, олардың түп жағы жіңішке, түсі қызғылт немесе сары қоңыры да болады. Ол адамның мойнына, арқада, қолтық астына және шабына шығады. Ал түкті меңдер – әдетте сарғыш қоңыр, қара, терісі кедір-бұдыр, бетін қылшық басып тұратындықтан, адамның келбетін бұзады. Мұндай меңді электр тоғының көмегімен немесе хирургиялық жолмен, лазерлік аппараттармен алдырып тастауға мүмкіндік бар. Меңдердің ішінде қара-қоңыр және қараларға ерекше зер салу қажет. Өйткені олардың жайылып кетуі өмірде кездеседі. Мұндай жағдайда дереу дәрігердің көмегіне жүгінген абзал.

Кейбіреулер адам денесіндегі меңге қарап оның тағдырын болжап жатады. Алайда бұл нақты сенім білдіретін нәрсе емес. Төменде ерлер мен әйелдердің денесіндегі меңдерге болжамдар айтылған.

ақауы ма?

ӘЙЕЛДЕРДЕ:

Мең оң жақ қасында болса, ерте некеге тұрады. Бақытты ғұмыр кешеді. Егер сол жақ қасында болса, керісінше болады;

Көзінің айналасында болса, ол оның байсалдылығын білдіреді;

Оң жақ бетте болса, махаббаттың отына күйіп-жанады. Сол жақ бетте болса, табысқа жету үшін талай белестерден өтеді;

Мұрнының ұшында болса, табысын уысында ұстай біледі;

Ерінде болса, мінезі ақжарқын, сезімтал келеді. Байлыққа бас иемейді, өзіне артық жауапкершілік арқалатқанды құптамайды;

Оң жақ төсте болса, қиыншылыққа көп кезігеді. Сол жақ төсте болса, мінезі жеңілтек келеді екен;

Оң жақ иықтағы мең жолы болғыш әйел екендігін көрсетсе, сол жақтағы мең – қаржыдан тарығудың белгісі;

Білезікте болса, байлығы тасиды.

ЕРЛЕРДЕ:

Мең оң маңдайда болса, елге сыйлы, мәртебелі, абыройлы. Сол маңдайда кездессе, сезімге кенелгіш;

Құлақта болса, сабырлы да салмақты, қамсыз;

Иекте болса, ерекше дарынды;

Оң қабырғасында болса, өте жасқаншақ. Сол қабырғасында болса, әзілкеш;

Жауырынында болса, пәк мінезді;

Аяқта болса, өздігінен ешнәрсе тындыра алмайтын, жасқаншақ;

Бөкседе болса, жалқау;

Белдегі мең – ашық әрі адал жігіттің белгісі;

Желкедегі мең өмірдің қиын болатындығын көрсетеді.

Ежелгі таным-түсінік пен наным-сенім бойынша, адам денесіндегі қал – Жаратушы Иеміздің салған белгісі. Ақындар арулардың әдемі меңін жырға қосты. Содан да болар меңді сұлулықтың белгісі деп санаған әйелдер орта ғасырларда беттерінде мең болмаса, оны бояулар арқылы жүздеріне салып, сәндеген.

Ал шығыс халықтарында адамның мінез-құлқын, денсаулығын меңіне қарап білетін дәстүр бар. Жас баланың денесіндегі мең оның болашағын да болжайтын көрінеді. Басында мең болса басшылық жасауға бейім тұлға екендігін білдіреді. Осы пікірді көптеген зерттеушілер қолдайды. Себебі, көп патшалардың басында қалы болғаны белгілі. Кеңес Одағы басшысы М. Горбачевтың басында алақандай қалы болғанын жұрт біледі. Мең мен қалға қатысты тағы бір болжамдар мынадай:

Маңдайда мең болса, ақыл мен көрегендіктің белгісі;

Бетінде мең болса ол ерекше мейірімділікті білдіреді;

Үнді жұртында беті мен маңдайында меңі бар қыз болса, кезкелген жігіт оған үйлену туралы ұсыныс айтуға тырысады екен;

Кеудеге біткен мең нәзік жанды, мейірбан, ақ-жарқын мінездің иесі;

Мең арқада, жауырында орналасса ең мықты адамдар қатарында аты аталады. Тарихта мұндай кісілерден Өмір-Темір, Бонапарт, Сталиндерді атауға болады.

ПИЯЗБЕН ДЕ ЕМДЕЛУГЕ БОЛАДЫ!

Пияздың шығу тегі Жерорта теңізі болса, бертін келе Мысыр, Грецияға таралып, жер-жерлерде өсіріле бастайды. Пияз антибиотик ретінде суық тиюде кеңінен қолданылады. Ал оның басқа да қандай сырлары бар немесе қандай ауруларға шипа екендігін біреу білсе, біреулер біле бермеуі мүмкін.

Ертеде римдіктер мен гректер пиязды жауынгерлерге күш және батылдык беретін әрі жарақатты жазатын шипалы, қасиеті күшті өсімдік деп есептеген. Олар пияздың бір түріне «жеңімпаз» деп ат берген. Қиыр Шығыс пен Сібір елдерін аралаған жиһанкездер пиязбен қыркұлақ (цинга) ауруын емдеген.

Қабығын аршыған кезде көзімізді жасауратып, бір жылатып алатын пиязды күнделікті асқа қолданбайтын адам жоқ. Оның негізгі ерекшелігі де «жылата» білуінде болып тұр. Тағам өнеркәсібінде ғана емес, емдік қасиеттерінің молдығынан медицинадағы алар орны ерекше. Фармацевтика өнеркәсібінде «Сцилларе» деп аталатын сұйық дәрі шығарылады. Сонымен қатар, кардиологияда да кеңінен қолданылады. Зиянкестерге де қарсы дәрі-дәрмек құрамында пияз болады екен.

Құрамында 2,4-14 пайыз қант, 2-13,9 мг % С витамині, 18 пайыз құрғақ зат, 2 пайыз шамасында ақуыз, эфир майы бар. Ал жапырағында 25-47,7 мг % С витамині және 1,3 – 5,9 % А провитамины бар. Және де көмірсулар, гликозид, сапонин, кальций оксалаты, ауру қоздыратын бактериялардың өсуін тежейтін ұшпа зат фитонцид бар. Пиязбен қоса фитонцид сарымсақтың да құрамында болады. Пиядасы мол пиязды күнделікті ас мәзіріне енгізіп, түрлі салаттармен араластыра отырып ағзаға қабылдау денсаулыққа өте тиімді.

Пияздың сорттарын 3 топқа – ащы, жартылай ащы және тәтті деп бөледі. Ащы сорттарында құрғақ заттың, қанттың, эфир майының мөлшері көбірек. Сондықтан да, ащы пиязды дәруменге бай деп қарастыруымызға әбден болады.



Дайындағандар – Ж. ИМАНҚҰЛ, А.РАХМТОВА

БЕТ НЕРВІНІҢ НЕВРОПАТИЯСЫ ЯҒНИ, БЕТ САЛДАНУЫ

Бет жүйкесі невропатиясының туу себептері:

Шеткі нерв жүйесі кеселдері – невропатия, көп кездесетін неврологиялық патологиялардың бірі болып саналады. Бұрынғы кезде нервтің қабынуынан неврит кеселі туындайды деп қарастырса, бүгінде бұл пікір түбегейлі өзгеріске ұшырап, невропатия деп аталатын болды. Мононевропатияда – бір нервтің кеселге ұшырауы қарастырылады. Ол адамның жас ерекшелігін талғамайды. 100 адамның ішінен шамамен 25 адамды таңдайтын кесел ерлер мен әйелдерде, жастарда, қарт адамдарда, тіпті балаларда да кездесе береді.

Көбінесе жылдың суық мезгілдерінде, суық аймақтардың тұрғындарынан жиі кездестіреміз. Себебі, ғалымдардың айтуынша көптеген аурулар суық тигізуден басталады. Жаз күндері желдеткіштерді пайдалану, көліктерде терезелерді ашып отырудың соңы осындай қауіпті кеселдерге душар етуі мүмкін.

Адамдар өмірінде жиі кездесетін жұқпалы аурулар, соның ішінде безгек, сүзек, күл, тіпті жиі қайталанатын жұқпалы тұмау ауруы, тым қатты суық тигізудің, тіс жұлдыру кезіндегі асқынулардың соңы беттің қисаюуына дейін жеткізеді. Сонымен бірге, организмнің улануы, дәрумен жетіспеушілігі, зат алмасуының бұзылуынан, жүйкелердің жарақаттануынан және олардың қанмен толық қамтамасыз етілмеуі әсерінен де болады.

Бет жүйкесі невропатиясының белгілері:

Бас сүйек нервтерінің зақымданған VIII тобы ішкі есіту тесігінен өтетіндіктен нервтің 3 см-дей бөлігі сүйектік фаллопатив каналында қорғаныссыз болатындықтан, оның сығылуы мүмкіндігінен туады. Қанайналым дұрыс жүрмегендіктен, сол жерлерде ісік пайда болып, миға қажетті

азықтар мен оттегі жетіспей жатады.

Невропатия кезінде адам ауырсынудан қатты қиналады, бұлшық етінің сезімталдығы кеміп, бірте-бірте семеді. Бет жүйкесінің невриті кезінде ортаңғы құлақтың қабынуы болады. Медицина тілінде қысқаша «отит» деп айтады. Бет еттері жартылай немесе түгелдей салданады. Құлақ айналасында ауырсыну сезімі өршіп, үнемі шу естіліп тұрады. Көзден үнемі жас парлап, мұрыннан су тоқтамай, дәм сезу сезімі нашарлайды. Құлағы дұрыс естімейді немесе бұл жағдайға керісінше, қалыпты дауыстың өзінен құлақтың ауыруы мүмкін. Бет мимикаларының қозғалысы ауырлай түседі, тамақ ішуі мен сөйлеуінің өзі қиындайды. Осы белгілер пайда болысымен уақыт созырмай дәрігерге дер кезінде көрінуі керек.

Диагностикасы мен емі:

Мұндай кезде халық емшілігінің көмегі әсер етпейді. Кейбір жергілікті тұрғындар үй жағдайында қыздырылған тұзды орамалға орап басып, түймедақ секілді дәрі шөптермен емделуге тырысып бағады. Ал, мұның пайдасынан зияны көп. Дер кезінде емделмеген аурулар уақыт өте келе өзінің қауіпқатерін тигізеді. Сондай-ақ, көз жанарының көрмей қалу қаупі бар.

Бет жүйкесі невритінің диагностикасы кезінде әрине, ауру белгілеріне қарап білікті маман невропатия диагнозын бірден қоя алады. Алайда, кеселдің пайда болу себебін анықтау үшін де нақты деректер қажет болады. Ең алдымен, саусақтан алынатын қан анализі, бас сүйек миының ісігін анықтау үшін МРТ және компьютерлік томографияның қорытындысы, электронейрография, электромиографияның қорытындылары қажет.

Бет невропатиясын қандай да бір инфекция тудырған болса, емдік шаралар жүргізілмей тұрып, қабынуға қарсы терапиялар жүргізіледі. Ол үшін антибиотик-

тер, сульфаниламидті препараттар, кальций хлориді немесе глюконаты, антигистаминдік дәрілер, витаминдер мен кортикостероидтар қабынуға қарсы енгізіледі.

Бет невритін инеререфлексо-терапиясымен емдеу:

Науқастың инетерапиясына келместен бұрын невролог маманының қабылдауында болу – инетерапевт маманы үшін де маңызды. Алайда, көптеген тәжірибелерге сүйенсек, медикаментозды емінің қауқары бет жүйкесінің невропатиясын толық жаза алмайтындықтан шығыс-тибет медицинасының көмегіне жүгіну арқылы өте тиімді бірнеше курстық емнен жазылып шығуға болады.

Инеререфлексотерапия – емге келген науқастың кеселін асқындырмай инемен емдеуді дереу бастайды. Емдеу курсы 10 күннен тұратын инетерапиясына кешенді түрде шөптермен күйдіру, инені тоққа қосу арқылы денені тітіркендіру, дененен суықты шығару мақсатында банкілер қою арқылы жүзеге асады. Арнайы мамандар ғана орындай алатын емдік массаж бен шөп дәрілер тағайындалады. Осы кезде емдік дене шынықтырулардың да маңызы зор.

Невропатия кеселі белгілі бір уақыттан соң қайта қозуы мүмкін. Науқастың бет қисаюуынан шынайы айығу үшін 30-60 күндік уақытты қажетсінеді. Кейде, 8-10 айға дейін айықпайтын дерттер болады. Осы уақытқа дейін дәрі-дәрмектер мен түрлі кешенді емдер дауасын таппаған жағдайда ота жасатуына тура келеді. Сол себепті, ауруды асқындырмай тұрып, тиісті дәрігерге тексерілу маңызды. Ал, инемен емделуге асқындырмай келгеніңіз абзал. Асқан сабырлылықты талап ететін ине шаншу кезінде тиісті нүктелеріне ине қадаған кезде дене тітіркенуі түседі де, жеңіл ауыру сезімі пайда болып, тез арада тарап кетеді. 10 күндік кешенді емнен кейін біраз тынығып, әл жинап келу үшін араға



«АҚЫЛДЫ ЖЕМІС – ЖАҢҒАҚ»

бірнеше күн уақыт береді. Бірінші ем мен келесі емнің арасындағы уақытын емдеуші дәрігердің өзі белгілейді.

Науқасқа тапсырмалар:

Үй жағдайында да өз-өзіңізге көмектесе аласыз. Арнайы емдік массаждан бөлек, өз-өзіне массаж жасап, айнаның алдында күнделікті шамасы келгенше жаттығулар жасап тұруына болады. Ауызды ашып-жұмып, мұрынның екі жағынан екі саусақтың ұшымен оңнан солға қарай, сосын солдан оң жаққа қарай баяу уқалау, көздердің мимикасымен жұмыс істеу, қасты жоғары-төмен керу арқылы бет мимикасын қалыпқа келтіру үшін өз-өзіне жағдай жасай алады.

Айна алдында күніне екі реттен әріптерді қайталап және оның дұрыс айтылуына көз жеткізу. Сосын, кітап немесе журналдарды байыппен оқып шығуға тырысыңыз.

Суық күндері жылы киініп жүру, әсіресе бас пен мойынның жылы болуын қадағалау.

Дәрумендерге бай әртүрлі рационды ас-тағамдармен әлденіп жүру тиімді.

Әр түрлі жағдайларға күйініп, жүйкеңізді тоздырмауға үйреніңіз.

Тек жылы душ қабылдауға, ыстық моншаға түсуге болмайды.

Шәйді баптап ішкенді ұнататын қонақжай қазақ халқы дастархан басында жаңғақтың тұруын міндеттілік деп санайды. «Ақылды жеміс» аталып келген Шығыс елінің қай-қайсысында болмасын «сыйлы қонаққа арналған» жемістің бірі – жаңғақ екен. Жер бетінде жаңғақтың түрлері өте көп. Ең көп тараған түрі арахис, грек жаңғағы, манчжур, физалис, жебіршөп, базельник, талшын, кещью, самырсын, орман жаңғағы, бадам, пісте, су жаңғағы, жер жаңғағы, тіпті қытай жаңғағы және т.б. Шыққан жері Бразилия. Ал грек жаңғағы Греция елінен әкелгендіктен солай аталынып кеткен. Оның жапырағы мен дәнінің қабығы медицинада, парфюмерияда қолданылады. Біздің елде грек жаңғағы көптеп өсіріледі. Еліміздің оңтүстік өңірінің тұрғындары ұзақ жылдардан бері мәдени, пайдалы өсімдік ретінде өсіріп-баптап келеді.

Грек жаңғағының құрылысы миға ұқсайды. Содан да болар ми қызметінің жұмысын күшейтетін қасиетке ие. Құрамындағы белок тализин мен фосфатид ми жасушаларын жандандырып, жүйке қуатын жоғарылатады. Әсіресе, балалар, бала емізетін әйелдер, ой еңбегімен айналысатындар үшін күніне 5-6 жаңғақтан жеп тұру өте пайдалы. Әсіресе, бала сабағының нашарлап бара

жатқанын байқаған ата-аналар грек жаңғағын күнделікті ас мәзіріне енгізіп немесе жәй ғана дастархан басына қойып жүргені абзал. Ми қызметінен өзге көптеген ауруларға қарсы тұра алатын жаңғақтың құрамында 55-77 пайыз май, 18-21 пайыз белок, 5-6 пайыз көмірсутегі, В1 витамині, А провитамины, С витамині болады. Ол суықтаудан, атеросклероз, жүректің ишемиялық ауруларына, бүйректің қуаттануына, өкпенің тазалануына, ішек, қатерлі ісіктің алдын алуына көмектесетін бірден-бір табиғаттың сыйы. Сонымен бірге, адам денесіндегі қан айналысын жақсартып, холестеринді төмендетеді. Дұрыс тамақтанбауға байланысты өтке байланған тасты ерітіп, сыртқа ығыстырады. Дәрігерлердің айтуынша, өтіне тас байланған адамдар үнемі жаңғақ жейтін болса, отасыз да жазылуға болады екен.

Жаңғақтың тұнбасы қант диабетімен сырқаттанғандар үшін таптырмас ем болып табылады. Ол үшін, жаңғақ кептіріліп, ұнтақталған дәнінің бір қасығын жарты литр суға салып, 1-2 минут қайнатып, бір тәулік тұндырады. Күніне 30 грамнан үш рет үзіліссіз 2-3 ай бойы ішу керек.

Сондай-ақ, құрамындағы Е дәрумені қартаюдың алдын алып, бет терісін ажарландырады.



Беттерді әзірлеген
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибісара ҚАЛИЕВА

ДӘРІЛІК ШӨПТЕР

Адамның тұңғыш ұстазы – табиғат, алғашқы дәріханасы – орман мен дала болатын. Адамзат дамуының алғашқы дәуірінде негізгі қорегінің бірі өсімдік болса, бертін келе оның дәрілік ерекше қасиеттері ашылды. Уақыт өте келе ғалымдар әр өсімдіктің қандай кеселге пайдалы екенін арнайы зерттеп, ғылыми түрде дәлелдей бастады.

Ертедегі египеттіктер, үндістандықтар, қытай халықтарында дәрілік өсімдіктердің қасиеттері зерттелініп, бірнеше кітаптар жазылған. Алоэ, қараған, анис, медуница, зығыр, лотос, көкпар, жалбыз, тал, арша секілді шипалы өсімдіктері сол дәуірлерде-ақ кең қолданысқа ие болған екен.

«Емдік өсімдіктің пішіні, түсі, дәмі мен иісі аурудың сипатына сай келуі тиіс» деген орта ғасыр ғалымы Парацельс ерте заманнан келе жатқан ілімі бойынша – сарғайып ауырған адамды сары түсті өсімдікпен, бүйрек ауруын жапырағы бүйрек тәрізді өсімдікпен емдеу қажет...» деп жазған екен.

Ал, алоэның дәрілік қасиеті осыдан 3000 жыл бұрын белгілі болды. Оны Мысырда, кейін Үндістанда, Италия, Грецияда сыртқы күйіктерге арнап қолданды. Орыс медицинасында жапырақ сөлін жүйке ауруларын, бас ауруы т.б. сырқат үшін қолданса, бал мен борсық майын қосып туберкулезді емдейді.

Орманды дала мен таулы аймақтардан тұратын Қазақстан өлкесі дәрілік өсімдіктерге өте бай. Алғаш рет Қазақстанда өсімдіктердің емдік құрамы туралы мәліметтер XIII-XV ғасырда жазылды. Көптеген орыс қалаларында жазылған өсімдіктерді сататын дәріханалар ашылды. 3 ғасыр бойы емдік өсімдіктерді қолдану тәжірибелері жүргізілді. Бұл жазбалар XVIII ғасырдың соңына дейін жалғасты, қаншама рет толықтырылып, ауру түрлері ажыратылды. Дәрілерді жасау әдісі қарастырылды.

Елімізде өсетін 20 мыңнан астам түрлерінің 2500-інің шипалық маңызы бар. Бұның 600-ге жуық түрін дәрі дайындауға шикізат ретінде пайдалануға болады. Алайда, медицинаға сол дәрілік өсімдіктердің 200-і ғана белгілі.

ЕЛІМІЗДЕГІ СИРЕК КЕЗДЕСЕТІН ДӘРІЛІК ШӨПТЕР

Шөппен емдеу – қазақ халқында ежелден бері келе жатқан халықтық медицинасының бір түрі. Қазақтар жара, күйікке шырғанақтан алынатын майды қолданса, итмұрын жемісінің қайнатылған тұнбасын аурудан әлсіреген адамға әл беру үшін, тобылғы сабағын қыздырғаннан кейінгі майын теміреткі, қотырды емдеуге, ал қалақай, мыңжапырақ тұнбаларын қан тоқтату үшін пайдаланған. Әсіресе қазақ халқының дермене жусанды халықтық пайдалануға енгізудегі рөлін ерекше атап өту керек.

Ішек құртына қарсы пайдаланылған дермене жусан Қазақстанның оңтүстік аймағында ғана өседі екен. Дүниежүзінде ерекше сұранысқа ие бұл дәрілік өсімдікті шетелдерге сауда керуендері арқылы жеткізіліп отырған деседі.

«Алтын тамыр» аталып кеткен қызғылт семізот (радиола розовая) өсімдігінің адамның жұмыс қабілетін арттыратындығы тұрғысында Алтай халық медицинасы кеңінен қолданып келген. Соңғы жылдары ғалымдардың зерттеу жұмысы барысында алтын тамырдың дене жұмысына шыдамдылығын ғана арттырып қоймай, жүрек-тамыр қызметін жақсартып, жоғарғы нерв жүйесін тыныштандырып, қан қысымын ретке келтірудегі орны ерекше екендігі анықталды. Алтын тамырдың он бір түрі болғанымен, соның ішіндегі біреуінің ғана емдік қасиеті бар. Қызғылт семізот дәрілік өсімдігі Алтай, Тарбағатай, Жоңғар тауларының кейбір өңірінде ғана кездеседі. Соңғы кездері бұл өсімдіктің саны жағынан азайып бара жатқаны өзекті мәселенің біріне айналған. Сауда көзіне айналғандықтан өсімдікті жинау үрдісі халық арасында қыза түскен көрінеді. Сондықтан да адамзат пен табиғат үшін бағалы өсімдіктерді өндіріс үшін жинау мақсатында төрттен екі бөлігін қалдырып отыруды көздеу керек. Бұл түбегейлі жойылып кетудің алдын алады.

Адамдар үшін қажетті таза ауаның болуы өсімдіктерде жүретін фотосинтезге тікелей байланысты. Жер бетіндегі жасыл жамылғыны қорғап қалудың нәтижесінде ғана «ғаламшардың өкпесінен» арылатынымызды жадымызда ұстаған абзал.

Жер жүзіндегі дәрілердің 40 пайызы өсімдіктен дайындалады. Жанға шипа, дертке дауа дәрілердің көпшілігі өсімдіктен алынған. Жер бетінде өсетін барлық өсімдіктердің пайдасына көз жіберіп қарасақ, жүрек ауруларын емдейтін дәрі-дәрмектің 70%, ішек-қарын, бауыр дәрілерінің 75%, жатыр ауруларының шипалы дәрі-дәрмектерінің 80%, қақырық түсіретін дәрілердің 80%, қан тоқтатын дәрілердің 65% тек өсімдіктен алынады. Шипалы өсімдіктер қатарына әр түрлі сәнді өсімдіктер де жа-

тады. Сондай-ақ, біздің бау-бақшамызда аяқ астында қаптап өсетін арамшөптер жөнінде де осыны айтуға болады. Өздерінің жер үстінде және жер астында өсетін мүшелерінде аса бағалы «үй дәріханасына» қажетті заттардың болуы арқылы олардың көпшілігі аса пайдалы. Адам баласы ақылы мен еңбегінің арқасында жабайы өсімдіктерден тұқым алып 20 мыңнан астам мәдени өсімдіктерді қолдан өсіріп шығарады. Сөйтіп қазіргі кезде олар адамның игілігіне айналды. Ерте заманнан-ақ ата-бабаларымыз дәрілік өсімдіктерді тани біліп, оның емдік қасиеттерін және тиімді пайдалану жолдарын өз тәжірибелерінен өткізген.

МӘДЕНИ ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕР

Мәдени өсімдіктер арасында ел ішіндегі танымалысы – алоэ. Алоэ араб тілінен аударғанда «ащы» дегенді білдіреді. Сонымен қатар, дәрігерлер «мыңжылдық» деп те атайды. Алоэнің қоспалары Қытайдың мыңжылдық қоспаларында бар. Денсаулық пен ұзақ өмірдің символы ретінде Египетте үйдің кіре беріс жерінде алоэ отырғызылады. Халық медицинасында оны қызыл иектің, қабақтың қызаруына, өкпе туберкулезіне, экземді емдеуге, асқазан жарасына пайдаланылады. Осындай ғасырлар бойы тәжірибеден өтіп сұрыптала келіп, адам баласына орасан зор пайдасын тигізетін қарапайым өз ауламызда немесе ауыл маңында, үйде өсетін дәрілік өсімдіктер бар. Ал, дәрілік өсімдіктерден жаңа дайындалған тұнбалар мен ертінділердің химиялық жолмен жасалған дәрі-дәрмектерден анағұрлым пайдалы болады.

Алоэ – емдік қасиеттерімен бөлме өсімдіктерінің патшайымы атанған өсімдік. Негізгі отаны – Оңтүстік Африка. Африка мен Индияның жартылай шөл далаларында, Мадагаскарда кездеседі. 400 түрі бар алоэ – асфоделовтар тұқымдасының суккулентті өсімдіктер туысы. Олар мәңгі жасыл немесе алабажақ, шөптесін, бұта, ағаштекес көпжылдық

ЕРМЕН ЕМДЕЛУ



өсімдік. Суккулентті, жапырағының жиектері тегіс. Құрғақшылық жылдары бұл өсімдік жапырағының шырышты өзегіне қоймалжың шырын жинайды да, ол өсімдікті солып қалудан сақтайды. Көп жерде бөлме өсімдігі, яғни әсемдік ретінде өсіріледі. Көбеюі вегетативтік жолмен. Қысқы айларда гүлдейді, көбінше араға жылдар салып гүлдеп тұратын өсімдік. Дәрі ретінде жапырағы мен сөлі қолданылады. Ресейде мәдени өсімдік ретінде 40-жылдары орын тапса, Қытайда веналық ауруларды емдеуге қолданады. Алоэ суық тигенді емдейді. Мысалы: тұмау ауруына, жара мен кесілген жерлерді жазады. Мидың үлкен ми сыңарларындағы тітіркену мен тежегішті реттейді. Жұмыс істеу қабілетін жоғарылатып, физикалық ауырлықты жеңеді. Ағзаның сақтандыру функциясын ретке келтіреді.

Химиялық құрамы: Жапырағында антрагликозид-алоин бар, 1,66 алоэ-эмодин, 25% алоэзин, натолин, геманатолин, ребарберон, шайырлы қоспа, 20% эфир майы, ферменттер мен микроэлементтер, витаминдер, фитонцидтер кездеседі. Ең құндылығы сол құрамындағы 22 амин қышқылының 20-сы адам организмінде кездеседі. Ал жақында ғалымдар оның құрамынан сирек кездесетін күрделі көмірсу – ацеманнан тапты. Ацеманнан тұмау мен қызылшаны және ісік ауруларын емдеуге қолданылады. Бүгінде ол затты СПИД-ті емдеуге қолдануда.

Қолдану бөлігі: жапырағы, сөлі. Жапырағын кесерден 2 апта бұрын суармау керек. Емдік мақсатқа 3-5 жылдан

асқан алоэ ғана жарайды. Жинау уақыты: жыл бойы. Қасиеті: кермек дәмді, усыз келеді.

Алоэның қарсы көрсетілімдері: өт жолдары аурулары, бүйрек, бауыр аурулары, гипертония, геморрой, жүктілік мерзімі.

Алоэның пайдасы: Өкпе туберкулезіне, иммунитетке, тәбет ашуға, ангина, күйікке, жараларды жазуға, жөтелге, суық тиюді қайтаруда таптырмас дәрілік өсімдік. Сонымен бірге, рак жасушаларының өсуіне тосқауыл жасайтыны анықталған.

Алоэның қолданылуы: жапырақ сөлі тәбет ашады, ас қорытады. Әр түрлі микробтарға қарсы тұра алады. Химиялық медицинада алоэның шырыны жараны таңуға, әр түрлі тері ауруларына пайдаланады. Өсімдіктердің жаңа сөлі әсіресе қараңғы жерде ұстағаны туберкулезді емдеу үшін қолданады. Халық медицинасында жаңа жапырақтарды күйікті жазуға, дерматитке қарсы дәрі ретінде қолданылады. Алоэның су тұнбасы тәбетті толықтай ашады. Академик В.П.Филатов алоэның жапырағын түнде яғни 4-8 рет ұстауды ескертеді, себебі осы уақытта алоэ жапырағында негізгі заттар жинақталады. Олар ұлпа жұмысын жақсартады. Бұл заттар биогенді стимуляторлар деп аталады. Осы әдіс көптеген жазылмас аурудың алдын алуға көмектеседі. Тері сыртындағы іріңді жара, күйік, қағынған жараларға өсімдіктің жапырағы мен сөлін қолданады. Көздің де әр түрлі жұқпалы аурулары үшін қолданылады. Сонымен қатар демікпеде, асқазан ойық жарасын-

да, асқазан ауруларына қарсы қолданады. Кейбір шырындарға да қосады.

1. Иммунитет көтеруде: 500 г жаңа кесілген алоэ жапырағын грек жаңғағы дәнмен араластырып, ет тартқыштан өткіземіз. Оған 1,5 стакан бал араластырып, тамақтан соң бір ас қасықтан күніне 3 мезгіл бір ай ішу керек.

2. Тіс ауырғанда алдымен тұзды сумен жуып, алоэдан 1 г ұнтақтап, оны тіске басады.

3. Сыртқы жарақаттан қан шыққанда алоэден лайықты мөлшерде алып, жаншып жарақатқа таңады.

4. Демікпеге жас алоэні езіп, шырынын күніне 3 рет, әр ретте 5 мг ішеді.

5. Шиқан шыққанда, іріңді жараларды алоэның жапырағын тіліп, жараның аузына тартады. Шиқанның соқтасын соруға, тез жазылуына, әрі қарай созылмауына алоэ жапырағы көп көмектеседі.

Сондай-ақ, адамның тәбетін ашуға, іш тоқтатқанға, асқазан ауруына, ішек аурулары мен баспаға жақсы ем. Бал қосылған алоэ шырыны туберкулез ауруына бірден-бір ем болып табылады.

Халық қоспасы төмендегідей:

1. Қараңғыда ұсталған жапырақ сөлі мен борсық майын араластырамыз, бал қосамыз, май, 100 бөліктей какао, алоэның жапырағының 15 бөлігін 1 шай қасық сөлді 1 стакан сүтке қосамыз. Туберкулез кезінде күніне 2 рет қолдану керек.

2. Әлсіреткіш қоспа ретінде келесі қоспа дайындалады: 150 гр алоэ жапырағы (тікелімен бірге) қолмен езіп, 300 гр ыстық бал қосады, қайнағанға дейін ысытады. Тәулік ұстап, сосын ысытады. Тамақ ішер алдында 1 сағат бұрын таңертең 5-10 гр қолдану қажет.

3. Қолмен алоэның жапырағын езіп, күніне сөлін 3-4 тамшы қолданады. Мұрын қуысы ауруына қолданады.

4. Сөлін балмен араластырып, бронхитқа қарсы күніне 3 рет шай қасықтың 1/2 бөлігін пайдаланады.

5. Жараларға жапырағын ортасынан кесіп, ылғал жағын таңады.

6. Жапырағын кесіп, тазалап жуып, еттартқыштан өткіземіз. Бал қосамыз. Асқазан қыжылына 1 шай қасықтан қолданады.

7. Суық тиюге 2-3 сағат аралығында 5-6 тамшы пайдаланады.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Сәуле ЕСІМОВА

Мінсіз денсаулық – шын мәнінде бақытты тұрмыстың кепілі. Деніңіз сау болғанда ғана рухани көңіл-күйді жақсы сақтап, басқа да қызметтерді тындырымды істеуге әбден болады. Алайда, заман талабына сай тұрмыстық ритмнің тездеуі қала тұрғындарында уақыт тапшылығына әкеліп, азықтанудың, күнделікті тұрмыстық әдеттердің денсаулыққа зиянды тұстарын көп елеп-ескермейтін болды. Нәтижесінде ағзаға енген дерт біртіндеп асқынып жанға батқанда ғана дәрігердің көмегіне жүгінеміз. Бірақ кеш қалып жататын кездеріміз де аз емес. Мысқалдап кіріп, батпандап шығатын ауру талай адамның өмірін өкісітіп кетіп жатқаны баршаға аян. Әсіресе, кейбір жаман дерттердің жастар арасында да белең ала бастауы кім-кімді болса да алаңдатпай қоймайды. Сол себепті



9 ТҮРЛІ АУРУ БЕЛГІСІНЕ селқос қарамаңыз

жай өмірде төмендегідей ауру белгілері байқалса, сәл қарамағаныңыз жөн:

1. Оңай ашулану. Кішігірім істерге бола жылап-сықтайды немесе қамығады. Егер бұл жағдай сіздің табиғи мінезіңізге үйлеспесе, қалқанша безіңізді тексертіңіз жөн. Қалқанша без гормоны қалыпсыздығының бастапқы мезгілдегі ауру белгілері кезінде науқас болмашы іске ренжиді, тез ашуланады, ұйқысы қашады. Асқа тәбеті жақсы болғанымен күн сайын арықтай береді. Ал әйелдерде етеккірі қалыпсыз болады;

2. Белі ауыратындар. Белі ұдайы ауыра беретіндерде қуық қабынуы, әйелдерде, жатыр қосалқысы қабынуының белгісі болуы мүмкін. Бұл кезде емханаға барып, қан және кіші дәретті тексертіңіз. Егер дертіңіз салмақты болса, қуық дүрбісі аспабына тексерілуді ұмытпаңыз. Бұдан тыс, суды көп ішіп, ащы-тұщы, дәмдендіргіш құрамы көп азықтықтарды аз тұтыныңыз;

3. Үнемі басы айналатындар. Мұндай жағдайда кез келген жас шамадағы адамдар түгелдей төмен қан қысымы ауруына шалдығуы мүмкін. Әйелдер әдетте 35-40 жас аралығында мұндай ауруға оңай шалдығады. Сол үшін қан қысымын әркез тексертіп, күнделікті азықтануды теңшеп, денсаулығыңыздың ақаусыздығына мән беріңіз. Пайдалы дене әрекеттерімен шұғылданып, салауатты өмір салтын ұстансаңыз бәрі де өз орнына келеді. Суға малтау, баяу жүгірудің бәрі де сіз үшін таптырмайтын дене әрекеті болмақ;

4. Көзі ісіп кететіндер. Бұл науқастардың таңертең орнынан тұрғанда көзі ісіп, домбығады, бұл ұзақ уақыт шаршағандықтан болуы мүмкін. Егер үнемі осылай жалғаса берсе, бүйректің зат алма-

стыру қызметін тексеруді қолға алыңыз;

5. Көп терлейтіндер. Жеңіл әрекет жасаса болды тұла бойын тер басады. Бұл жағдайдағы науқастардың қан тамыры вегетативтік жүйесі орнының алмасуынан болуы мүмкін. Егер, науқасқа әдеттегі тыныштандырғыш дәрілер өнім бермейтін болса, емханаға барып жүйелі емделу керек;

6. Аяғы ісетіндер. Егер науқаста қасқарайды болды, аяғы ісініп кететін жағдай байқалса, бұл созылмалы характерлі тамыр әлсіреу дертінің белгісі болуы мүмкін. Онда сіз жаңадан шыққан көкөністерді көп тұтыныңыз. Олардың құрамында көптеген тамырды бекемдейтін азықтық талшықтар болады;

7. Қол-аяқ сіңірінің тартылуы. Егер, үнемі қол-аяқтың сіңірі тартылатын болса, денеңізде кальций немесе дәрумен D кем болуы мүмкін. Мұндайда сүт өнімдерін, малдың бауыры, теңіз өнімдерін көбірек тұтынғаныңыз жөн;

8. Шашы көп түсетіндер. Әдетте, әйелдердің ерлерге қарағанда шаш түсуі біршама көп болады. Бұл әйелдердің ерлерге қарағанда көңіл-күйге тым бейім болатындығынан, болмаса аталмыш науқастан түбегейлі айықпаудан және дұрыс болмаған тамақтану әдеті әсерінен болады. Ал кей жағдайда тума тұқым қуалаушылық та әсер етеді екен;

9. Салмағында өзгеріс туылып және үнемі шөлдеп тұратындар: Бұл жағдай қант диабеті ауруының белгісімен ұқсас болғандықтан, дер кезінде қандағы қант құрамын өлшеткен жөн. Егер тексеру нәтижесі қалыпсыз болса, онда, тәтті тағамдар мен май құрамы жоғары тағамдарды тұтынуды тежеу керек.

ТӨМЕНДЕГІ 8 ТҮРЛІ АЗЫҚТЫ ТҮН АСҚАСЫН ЖЕМЕҢІЗ

- Жұмыртқа
- Қайнақ су
- Шәй
- Ақ саңырауқұлақ
- Капуста
- Сорпа
- Теңіз өнімдері
- Сүрі көкөністер, шарапқа шыланған көктат.

ҮНЕМІ АЛМА ЖЕҢІЗ

- Дәретті жүргізеді;
- Жоғары қан қысымның алдын алады;
- Іш өтуді тоқтатады;
- Тамаққа болған тәбетті арттырады;
- Жүкті әйелдерге пайдалы;
- Ерте қартаюдың алдын алады;
- Арықтауға пайдалы;
- Қан аздықтың алдын алады;
- Шаршауды басады;
- Есте сақтау қуатын арттырады;
- Қант диабеті ауруының алдын алады;
- Тоқ ішек қабынудан болатын іш өтудің алдын алады;
- Қалқанша бездің қалыптан тыс ұлғаюының алдын алады;
- Жүрек ауруының алдын алады;
- Іштегі ыстықтан ерінге ұшық шығу, тіс түбінің қабынуы, тілдің ойылуы сияқты аурулардың алдын алуға пайдалы;
- Күйген жерге жапырақтап туралған алманы бассаңыз ыстығы қайтады.

СІЗ ҚАЛАЙ ШАРШАЙСЫЗ?

Шаршау – қазіргі қоғамда кез келген қала тұрғындарын басты мазалайтын дерттің бірі. Қоршаған орта мен азық-түліктің әсері ме, әлде күнделікті қаланың шулы өмірінің ритмсіз ырғағының жүйкеге салмағы ма, жұмысбастылық па, әйтеуір екінің бірі «шаршадым» деген сөзді жиі айтады. Мектептегі баладан алпыстағы қарттарға дейін қаланың сүреңсіз тірлігінің желкені басқан ауыр тұманынан әбден қажып біткен. Бұл жағдай әлемнің озық дамыған елдерінің алып шаһарларында тіпті де ауыр. Ендеше, шаршаудың да өз дәрежесі, түрі бар екен. Өзіңіз қай дәрежеде шаршадыңыз? Онда төмендегі 18 түрлі шаршау белгілеріне қарап көріңіз.

Егер бұл белгілердің сізде 2-4 түрі байқалса, жеңіл дәрежеде шаршаған боласыз. Бұл кезде аздап уақыт тауып, жақсы тынықсаңыз жеңіл құтыласыз. Ал бестен артық түрі сізді мазаласа, онда ауыр дәрежеде шаршаған боласыз. Тұмсығыңыздан шаншылып, мұндай күйге түскенше, ұйқыңызды қандырып, бар күш-қуатыңызды денсаулығыңызды қорғауға арнағаныңыз жөн. Өйткені басты байлық – денсаулық.

1. Таңертең орнынан уағында тұра алмау, оянғаннан кейін тұруға еріну;
2. Жол жүргенде аяғын көтере алмау, баспалдақпен жоғары көтерілгенде оңай сүріну;
3. Бөгде кісімен жүздесуді қаламау,



қоғамдық қимылдарға қатысудан безу;

4. Сөйлеуге де шамасы зорға жету, ал, сөйлесе өлеусіреп сөйлеу;
5. Бір жерде қозғалмай мелшиіп отыра беру, орнынан қозғалуды қаламау;
6. Өзара әңгіме барысында көп қате сөйлеу, шығармашылықта да қателіктер жіберу;
7. Есте сақтау қабілеті төмендеу, үнемі тілдесіп жүрген телефон нөмерін есіне түсіре алмау немесе бірнеше сағаттың алдындағы істі ұмытыу;
8. Сергек бола алмау, сөйтіп шай немесе кофе ішу арқылы сергу;
9. Аузының дәмі кірмеу, қандай

ас ішсе де кермек тату, тамаққа тәбеті төмендеу, майлы тағамдарға жоламау, тамаққа үнемі тітіркендіргіш дәрі-дәрмек қосып жеуді ұнату;

10. Темекіге, араққа құмары артып, құныға түсу;
11. Құлағы естімеу, басы айналу, көзі қарауыту, сондай-ақ шуылға шыдамай оңай ашулану;
12. Көзі түйілу, қалғу немесе үзбей есінеу;
13. Аяғы ауырлау, аяғын үнемі үстел үстіне қойғысы келіп тұру;
14. Ұйқысы қашу, көп түс көру, тез оянып кету;
15. Өне бойы түгел ауырып тұру;
16. Үнемі іші өту, іші қату;
17. Несеп жолы нашарлау немесе шыжың болу;
18. Бет терісі үнемі қабыну.

Қазіргі қала тұрғындарында бұл жағдайлардың басым бөлігі кезігетініне сенімдіміз. Сондықтан денсаулығымыз мығым болсын десеңіз, демалысты дұрыс орналастырыңыз. Сондай-ақ, төмендегі азықтану принциптеріне де назар аудару жүріңіз:

- Етті аз, көкөністі көп тұтыну;
- Тұзды аз, сірке суды көп тұтыну;
- Қантты аз, жеміс-жидекті көп жеу;
- Аз тамақтанып, көп шайнау;
- Жұқа киіну, моншаға көп түсу;
- Көлікке аз мініп, жаяу көп жүру;
- Аз уайымдап, көп ұйықтау;
- Аз ашуланып, көп күлу.

Тамақтанған соң көңіл бөлетін істер

1. Жеміс жеу

Тамақтан кейін дереу жеміс жесеңіз, ас қорытуға кері ықпал жасауы мүмкін. Өйткені жемістер асқазанда 1-2 сағат қорытылғаннан соң, біртіндеп сыртқа шығарылады. Сондықтан астан соң көп өтпей жеміс жесеңіз, бұл алдында желінген азықтар жағынан бөгеледі де, толық қорытылмайды.

2. Ащы шай ішу

Шайдың құрамында көп мөлшерде таннин қышқылы бар, тамақтан кейін бірден ащы шай ішсеңіз, бұл енді ғана желініп, толық қорытылмаған белог, таннин қышқылымен қосылып, шөгінді зат қалыптастырады. Бұл белоктің сімірілуіне кері әсер жасайды. Шайдың құрамындағы заттар сонымен қатар темірдің сіңірілуіне де кедергі болады. Сондықтан астан соң шай ішуді ұзақ уақыт жалғастырсаңыз, қан аздық ауруына оңай шалдығасыз.

3. Темекі шегу

Астан соң асқазан мен ішектің қызметі өте тез болады. Яғни ас қорытуға қатысатын барлық ағзалар қарбалас күйге өтеді. Егер осы уақытта темекі шексеңіз, өкпе және бүкіл ағзадағы ұлпалардың ыс-түтінді сіңіруі күшейеді де, ондағы улы құрамдардың көп мөлшерде ағзаға өтуіне алып келеді. Сөйтіп

тыныс алуға, ас қорытуға кері әсері болады. Бұл жағдайдың жай темекі тартқанға қарағанда, ұлпаларды тіпті де ауыр дәрежеде зақымдайтынын білуге болады.

4. Су ішу

Тамақтан кейін су ішсеңіз, асқазан сұйықтығын одан әрі сұйылтады да, асқазандағы азықтарды қорытуға үлгертпей, аш ішекке айдап, асқазан сұйықтығының қорыту қабілетін әлсіретіп, асқазан-ішек жолы ауруларын оңай тудырады.

5. Ән айту

Тамақ жеп тойғаннан кейін, асқазанның сиымдылығы артып кетеді. Бұл кезде ән айтсаңыз, ас қорытуды әлсіретеді. Ауыр болғанда, асқазан-ішектердің жайсыздануы сияқты ауруларға алып келеді. Сондықтан тамақтанғаннан кейін бір сағатқа дейін ән айтпаңыз.

6. Авто көлік айдау.

Тоя тамақтанған соң, бұл кезде қан айналысы негізінен асқазанға шоғырланып тұратындықтан, үлкен миға уақытша қан жетіспеу жағдайы келіп шығады. Мұндай кезде автокөлік айдасаңыз, оңай-оспақ жаза басып, күтпеген оқиғалардың туылуына себеп болады. сондықтан тамақ жеп болып бір сағаттан кейін автокөлік айдау керек

«Жас-Ай» медициналық орталығы – өміріміздің бір бөлшегі

Ғылым күн санап дамып, технологиялар сәт сайын жаңарып жатқанменен, керісінше адам денсаулығы әлсіреп бара жатқандай көрінеді. Адам қоршаған ортаны игерген сайын табиғи баланс бұзылып, мұның салдарынан туындап жатқан экологиялық түрлі жағдайлар адам денсаулығын құртып жатыр. Бұрын атын естімеген ауруларды да көзіміз көріп, құлағымыз естіп жүр. Емі жоқ аурулар көбейіп кетті. Ол аз болғандай, аты жаман аурулар жас талғамайтын болып алған. Қысқасы, адамның өмір сүру дағдысы жеңілдегенмен, денсаулыққа түсер салмақ ауырлап барады. Екінің бірі қан қысымына, жүрек дерттеріне, әр түрлі омыртқа ауруларына душар болған. Осындай қоғамда өмір сүріп жатқан әр адам үшін дәрігердің орны бөлек, қадірі ерекше. Дәрігер ғана болып қоймай, өз ісінің нағыз шебері, майталман маманы болса одан да үлкен құрметке ие болары анық... Міне осындай жақсы атқа ие болып, халық арасында «даңқты дәрігер», «дәуірдің дәруі», «алтын қолды азамат» болып аталып кеткен академик Жасан Зекейұлы туралы республикалық газет-журналдарда, телеарналар мен радиоларда айтылып, жазылып келеді. Біз бүгін Жасан Зекейұлының өзі емес, қалдырған ізі, яғни шәкірттері туралы тоқталмақпыз. Расында, «өз білгеніңді қажетіңе жаратпасаң, көп білгеніңнен не пайда?» деген бабалар нақылын санасына түйіп, «шәкіртсіз ғылымның тұл» екенін естен шығармаған Жасан Зекейұлы шәкірт тарбиелеп, өзінде барын өзгелермен бөлісіп келеді. Бұл келешек ұрпаққа, болашаққа салған инвестиция деген сөз. Біз, даңқты дәрігердің дарынды шәкірттері «Жас-Ай» медициналық орталығы Бас дәрігерінің орынбасарлары – Бибігүл Тұрсынәліқызы және Бибісара Қалиевамен сұхбаттастық:

– Қазір сіздер «Жас-Ай» медициналық орталығында бас дәрігердің орынбасарысыздар. Ал, осы орталыққа келгенге дейін қандай қызметте болдыңыз? Бұл орталыққа келуіңізге не түрткі болды?

Бибігүл Тұрсынәліқызы: – Мен орталыққа келмес бұрын, қалалық №6 аурухананың терапия бөлімінің меңгерушісі болып қызмет атқардым. «Жас-Ай» орталығына келу себебім, әпкемнің баласы қатты науқастанып осы орталыққа ертіп келдім. Емнің жақсы нәтижесін көрдім. Басқа да көптеген науқастардың жазылып шыққанын, ауыр дерттерінен айығып кетіп жатқандарына куә болдым. Олардың шығыс медицинасына, алтын инеге деген құрметін, Жасан Зекейұлына деген шексіз ризашылығын өз көзіммен көрдім. Өзім де денсаулығымды қуаттандыру мақсатында осы

орталықтан ем алдым. Бұдан кейін менде шығыс-тибет медицинасына деген қызығушылық туды. Бұл ойымды Жасан Зекейұлы құптады. Осылайша, 2006 жылдан бастап орталықта жұмыс істеп жатырмын.

Бибісара Қалиева: – Осы орталыққа келгенге дейін №17 ауруханада учаскелік терапевт-дәрігер болып жұмыс істедім. Мұнда ине терапиясынан болатын эффектіні байқап, қызығушылықпен келдім. Алғашында қарапайым терапевт болып кірдім. Науқастарды ине терапиясына қалай қабылдау керек, қандай науқасты қабылдау керек және қандай науқастарға қалай ине қою жолдарын үйрендім. Біртіндеп ине терапиясын, Жасан Зекейұлының әдісі мен қыруар ине терапиясының материалдарын оқып үйреніп, жұмыс бастап кеттім.

– Қазақстандағы көпшілік қауым сияқты сіз үшін де ал-





тын иненің, яғни шығыс медицинасының тылсым сыры көп болған шығар. Дәстүрлі медицинадан айырмашылығына тоқтала кетсеңіз?

Бибігүл Тұрсынәліқызы: – Дәстүрлі медицинаға қарағанда, шығыс медицинасы химиялық дәрі-дәрмексіз, жан каналдарына ине салу арқылы ішкі ағзалардың қызметін, қан айналымын жақсартады. Нервтерді ояту арқылы адам организмінің ауруға деген қарсылық қуатын көтереді. Химиялық дәрі-дәрмек бір жерді аурудан айықтырғанмен, тағы бір жерінді зияндап жатады.

Сонымен қатар, әдетте ауруханаларға емделуге келген науқасты алдымен бір дәрігер қарап тексереді, одан кейін әртүрлі анализдер алу үшін науқас әр есікке жүгіреді, аурудың түріне байланысты жеке-жеке дәрігерлер қарайды. Невропатолог, кардиолог, тағы басқа маман дәрігерлерге қаралуға тура келеді. Ал, шығыс медицинасына жүгінген науқас тікелей бір дәрігердің қарауында болады. Барлық жауапкершілік тек бір дәрігердің мойнында болады.

Бибісара Қалиева: – Дәстүрлі медицинада науқас келген кезде, бірінші диагноз қоясың, одан кейін таблеткалар немесе екпелер арқылы консервативтік ем жүргізіп

бастаймыз. Бір науқасқа бір дәрі тағайындалғанда оның әсері болмауы мүмкін, сондықтан бір науқастың бір ауруы үшін бірнеше дәрі тағайындалады. Мұндай жағдайда науқастың қалтасы көтермей қалуы мүмкін, ал кейде аллергиясы болуы мүмкін. Сондықтан, бастапқы тағайындап таңдап алғандағы дәрілеріміз бен екпелеріміздің түрін өзгертуге тура келеді. Осылайша науқаста дәрігерге деген сенімсіздік пайда болады.

Ал, ине терапиясында науқасқа қойылған диагноз бойынша нүктелерге ине қойыла бастайды. Бірінші күннен бастап нәтиже көре бастайсыз. Бұл жерде науқасқа «мына дәріні ауыстыр, басқа екпе саламыз» деп басын ауыртпастан, науқастың жағдайына қарап отырып нүктелерін ауыстырып отырасыз. Сол арқылы дәрігер эффекті алады. Консервативті емге қарағанда, ине терапиясының кері әсерін аз көресіз. Тіпті болмайды да. Және бір нүктеге ине қою арқылы бір ауруды емдеп қоймайсыз, бірнеше ауруды емдейсіз. Яғни бірнеше ауруды бір жолда емдеп шығуға болады.

– Сіздерде, ине терапиясынан бөлек, тағы қандай емдеу жолдары бар?

Бибігүл Тұрсынәліқызы: – Ине терапиясы Шығыс медицинасының өзегі болып табылады. Ал ем

нәтижелі болу үшін сол инені дәрілік шөптермен қыздырамыз. Банкі қойылады. Табанға ине қоя алмағанымыз үшін, арнайы табан аппаратын қолданамыз. Ол аппарат табан нүктелерінің белсенділігін арттырады. Сонымен қатар, нүктелі массаж қолданамыз. Қан қысымы жоғары, ұйқысыздық және тері аурулар кезінде қосымша қан алу процестерін қолданамыз. Одан бөлек булау процедурасын да бірге алып жүреміз. Бел омыртқа жарығы немесе мойын омыртқа жарығы кезінде бел созу және мойын созу аппараттарын қолданамыз. Осындай емдеу жолдарын ұштастырғаннан кейін біз жақсы нәтижеге қол жеткізіп келеміз.

Бибісара Қалиева: – Көп адамдар ине терапиясы ол неврологиялық ауруларға ғана әсер етеді деп ойлайды. Өзімізде медициналық институтта оқыған кезде сондай түсінік қалыптасқан. Бұл түсініктің мүлде қате екеніне кейін көзім жетті. Ине терапиясының емдейтін аурларына – жүйке жүйесінің аурулары, асқазан-ішек жолдарының аурулары, жоғарғы және төменгі тыныс жолдарының аурулары, жүрек қантамыр аурулары, зәр шығару жолдарының аурулары, гинекологиялық аурулар және буын аурулар, т.б. жатады. Ине терапиясының көрсеткіші өте

ауқымды. Бастан аяққа дейін ем қолданылады. Тек қана, туберкулез және онкологиялық аурулардың жаңадан басталған сатысында ғана қойылмайды.

– Бас дәрігер Жасан Зекейұлы білікті басшы, талантты дәрігер ғана емес, бүгінде қазақ жұртына атағы кеңінен танылған қайраткер азамат. Дәрігерліктен бөлек, не үйрендіңіз?

Бибігүл Тұрсынәліқызы: – «Жас-Ай» деген аттың қалыптасып, орталықтың бүгінгі күнге жетуі Бас дәрігер Жасан Зекейұлының қажырлы еңбегінің арқасы. Менің ойымша, Жасан Зекейұлы мұндай жетістікке тек мықты дәрігер ғана болса жете алмас еді. Ол кісінің бойында ұлтына, отанына, кәсібіне деген терең сүйіспеншілік бар. Қандай қиындықты болса да жеңіп шығатын ерік-жігер бар. Барлық ісін халық алдындағы пайдасы үшін, Алла алдындағы сауабы үшін істейді. Халық үшін еңбек еткен адамды, халықтың төбесіне көтергені осы деп білем.

Жұмыс барысында бізге, өмірден түйгендерін әңгімелеп айтып, қазақы қалпымыздан айнымауға, кішіпейіл болуға, ең бастысы барлық нәрсеге адал болуға шақырып отырады.

Бибісара Қалиева: – Жасан Зекейұлы елдің қуанышынан ләззат алатын адам. Алдына келген аурудың қалтасына емес, жүрегіне қарайды. Ақшасын емес, ең бірінші көңілін табады. Жұмысқа таңғы 9-да келіп, кешкі 9-10 да қайтып жүреді. Таңертең келіп түнде мынандай жазушының кітабын оқып бітірдім деп бізге қысқаша әңгімелеп береді. Ойлаңызшы, қандай еңбек? Тоқтаусыз ізденісте жүретін адам. Жасан Зекейұлының «болды, жетер» деген сөзін, масаттанғанын көрген емеспін. Үнемі еңбекпен, жаңа нәрселер ойлаумен жүреді. Бар білгенін бізден аяп қалмайды. Менің орнымды басатын сендерсіңдер деп үнемі айтып отырады. Тек дәрігер ғана емес, бастысы адам, қазақ болуға, мұсылман болуға жетелеп отырады.

– Биыл 10 жылдық мерейтойларыңызды атап өттіңіздер. Осы уақыт аралығында «Жас-Ай» медициналық орталығына сіз не бердіңіз, және орталық сізге не берді?

Бибігүл Тұрсынәліқызы: – «Жас-



Ай» медициналық орталығынан менің алғаным көп, алатыным одан да көп деп ойлаймын. Өйткені, ине терапиясының бірнеше мың жылдық тарихы бар, адам организмінде мыңға жуық нүктелер бар. Олардың бәрін 5 жыл немесе 10 жылда үйреніп кете алмайсыз. Күнделікті ем жүргізу барысында біліміңді толықтырып отырасың. Қағаз жүзінде жаттап алып, қай нүктенің қай жерде орналасқанын білгеніңмен, тәжірибе жүзіндегі білімнің орны басқаша.

Бибісара Қалиева: – «Жас-Ай» медициналық орталығына менің бергенімнен алғаным көп. Осы орталыққа келіп шығыс медицинасының терең білімінен сусындап, халықпен тығыз қарым-қатынас орнатуды үйрендім. Шынайы маман болудың екі шартын түсіндім. Білім мен адамгершілік. Күн сайын әртүрлі науқасқа ем жүргізіп, солардың ризашылықпен қараған жүздерінен рахат алып, алғыстарынан қуат аламын. «Жас-Ай» орталығы өмірімнің бір бөлшегіне айналып кетті.

– «Жас-Ай» медициналық орталығынан ем алып қайтқан адамдар, орталықтың қызмет көрсетуіне деген жылы лебіздерін білдіріп жатады. Мұның сыры неде?

Бибісара Қалиева: – Оның басты себебі, біздің бас дәрігер Жа-

сан Зекейұлы тек дәрігерлерге ғана емес, мейірбикелерге, тағы да басқа қызметкерлерге адамгершілік қасиет туралы үнемі айтып отырады. Науқас адам бірінші Аллаға, содан кейін, дәрігерге сеніп, бар үмітін арқалап келеді. Алдыға келген науқасты ең жақын адамыңдай мейіріммен қарсы алуды, жылы жүзбен, сыпайы сөзбен ғана қарым-қатынас жасауды үйретті. «Келген жанның бәріне кішіпейілдікпен, мейіріммен қараңдар! Жанына демеу болыңдар! Бұл – сендердің міндеттерің» деп, үнемі айтып отырады.

Бибігүл Тұрсынәліқызы: «Мейлі, қолыңнан ештеңе келмесе де, жақсы сөзіңді аяма. Жақсы сөз – жарым ырыс. Біздің қазақ өлімді де жақсы сөздермен естірткен» деп үздіксіз айтып отырады. Науқасқа керегі ең біріншіден психологиялық көмек. Егер науқасты сол ауруынан жазылатынына сендіріп, үміт отын үрлей түсетін болсаңыз, шынында да, науқас ауруының 30 пайызынан жазылып кетеді. Әрі қарай ем қолдансаң, оның әсері де керемет болады. Бастысы дәрігер мен науқас арасында сенімділік. Бұл – медицинаның кілті десем де болады. Ал біздің орталықтың басшысы сол кілтпен талай батпандап жатып алған аурулардың бетін қайтарып келеді.

**Сұхбаттасқан –
Қазірет БЕРДІХАН**

Құрсақтың ауруы – өт қалтасы жедел қабынуының басты белгісі. Бұдан басқа жүрегі айну, құсу, тоңу, қалтырау, қызу, тіпті сарғаю сияқты қосымша белгілерді де болады. 85-90 пайыз науқаста алдымен жүрегі айну, құсу байқалады. Жеген нәрселерін немесе көкжалқақ запыран құсса, артынан асқазаны ауырса, бұл рефлекстік құсу делінеді. Жеңіл дәрежеде құсқандар қалпына келе алады, ал жиі-жиі, дамылсыз құсатын науқастарды сұйықтық құйып емдеу қажет. Аурудың алғашқы мезгілінде әдетте дене қызбайды. Ауырғаннан кейін 24-48 сағатта төмен қызу немесе орта дәрежеде қызу болады. Қатты қызу сирек ұшырайды, тоңу қоса жүріледі. Ал қалтыру жеңілдеу болады.

ӨТ ҚАЛТАСЫ

ауруының белгілері

ОҢ JAҚ JAУЫРЫН БӨЛІГІНІҢ АУРУЫ ӨТ ТАСЫМЕН ҚАТЫСТЫ МА?

Оң жақ иық бөлігі (оң жақ жауырын тұсы) таралып ауырса, өт қалтасы қабынудың салдары деп ойлаған жөн. Себебі, өт жедел қабынғанда қабыну оң жақ диафрагма (көк ет) нерв ұштарын тітіркендіріп, оң жақ иық бөлігінің терісінде рефлекстік ауырған сезім пайда қылады. Диафрагма нервтері ұшының қозуы диафрагма нервтері арқылы нерв түйініне жеткенде оң жақ иық бөлігі терісіне таралған сезім нерв талшықтарына ықпал жасайды. Сонымен үлкен ми қыртысында жаңсақ сезім пайда болып, оң иықтың сырты ауырып, жатқандай сезіледі. Сол себепті науқас оң иығымның сырты ауырып жатыр деп біледі.

Қабыну құрсақ пердесіне жайылғанда, құрсақ бүйіріндегі шеткі нервтерді яғни жұлын нервтерінің оң жақ қабырғалар арасындағы нервін тітіркендіреді. Әр тал қабырға аралық нервтер алдыңғы, кейінгі тармақ нервтер болып бөлінеді. Соның ішінде оң жақ 9-қабырға аралық нервтің алдыңғы тарамы құрсақ бүйіріндегі өт қалтасы аумағына таралады. Өт қалтасындағы қабыну сәйкесті құрсақ үсті пердесін тітіркендіргенде оң жақ құрсақ бөлігі қатты ауырады. Мұндай күшті тітіркену ұқсас бір нервтің кейінгі тармағына әсер еткенде, кейінгі тармақ таралған оң жақ иықтың тұсы (жауырын асты бөлігі) сіресіп ауырады.

Құрсақтың оң жақ үстіңгі бөлігі ауру, өт қалтасы созылмалы қабынуы болуы мүмкін бе?

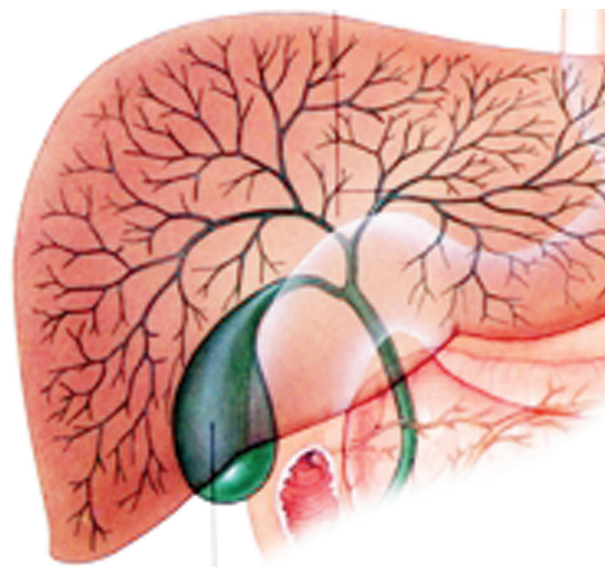
Өт қалтасы созылмалы қабынуы тас байлану сипатты және тас байланбау сипатты екі түрлі болады. Тас байлану болмаған қабынуда өт шаншуы сирек ұшырайды. Тас байланудан қабынғанда өт шаншуы үнемі ұстайды. Бұл екі жағдайдың басқа белгілері онша типтік болмайды. Көбінесе құрсақтың оң жақ жоғарғы бөлігі немесе құрсақтың үстіңгі бөлігі ұқсамаған дәрежеде бұрап не шаншып ауырады. Оған қоса ас қорытуы жақсы болмайды. Яғни тамақтан кейін құрсақтың оң жақ үсті кепкендей сезіледі,

кекіреді, ықылық атады, жүрегі айнып, құсады. Майлы тағам жесе, шаршаса, ауру белгілері күшейеді де, асқазан ауруларына ұқсап кетеді. Кейбір науқастар ұзақ уақыт «асқазан ауруы», «он екі елі ішек жарасы», «бауыр қабынуы» т.б. науқасын деп емделеді де, ауруды асқындырып алады. Осындай кезде өт қалтасы қабынуды да ескерген жөн. Сондықтан оң жақ құрсақ үсті ауыратын науқастар, әсіресе, ұзақ уақыт асқазан ауруы сияқты ауру деп емделсе де, сауықпағандар дер кезінде В типті ультрадыбысты толқын аспабында тексеріліп, өт қалтасы созылмалы қабынуы бар-жоқтығын тексертуі қажет, егер шындында өт қалтасы созылмалы қабынуы бар болса, белгісіне қарай емделсе, сауығып кетуге болады.

Өт қалтасына тас байланудың өзге де белгілері:

Құрсақтың ауруы – өт қалтасы жедел қабынуының басты белгісі. Бұдан сырт, жүрегі айну, құсу, тоңу, қалтырау, қызу, тіпті сарғаю сықылды қосымша белгілер де болады. 85-90 пайыз науқаста алдымен жүрегі айну, құсу сынды белгілер белең береді. Жеген нәрселерін немесе көк жалқақ запыран құсса, артынан асқазаны ауырса, бұл рефлекстік құсу делінеді. Жеңіл дәрежеде құсқандар төзе алады. Ал жиі-жиі, дамылсыз құсатын науқастарды сұйықтық құйып емдеу қажет. Аурудың алғашқы мезгілінде әдетте қызбайды, ауырып, 24-58 сағатта төмен қызу немесе орта дәрежеде қызу болады, қатты қызу сирек ұшырайды. Тоңу жайты қосанжарлайды, қалтырау әдетте біршама жеңіл болады.

Оң жақ иық бөлігіне (оң жақ жауырын тұсы) таралып ауырса, өт қалтасы қабынудың салдары деп ойлаған жөн. Себебі өт жедел қабынғанда, қабыну оң жақ диафрагма (көк ет) нерв ұштарын тітіркендіріп, оң жақ иық бөлігінің терісінде рефлекстік ауырған сезім пайда болады. Диафрагма нервтері иық бөлігінің терісіне таралған. Диафрагма нервтері ұшының қозуы диафрагма нервтері арқылы нерв түйініне жеткенде оң жақ иық бөлігі терісіне таралған сезім нерв талшықтарына ықпал жасайды. Сонымен, үлкен ми қыртысында



жаңсақ сезім пайда болып, оң иықтың сырты ауырып жатқандай сезіледі.

Қабыну құрсақ пердесіне жайылғанда, құрсақ бүйіріндегі шеткі нервтерді, яғни жұлын нервтерінің оң жақ қабырғалары арасындағы нервін тітіркендіреді. Әр тал қабырғааралық алдыңғы нервтер, кейінгі тармақ нерв болып екіге бөлінеді. Соның ішінде оң жақ 9-шы қабырғааралық нервтің алдыңғы тарамы құрсақ бүйіріндегі өт қалтасы аумағына таралады. Өт қалтасы қабыну сәйкесті құрсақ үсті пердесін тітіркендіргенде оң жақ құрсақ бөлігі қатты ауырады. Бұндай күшті тітіркену ұқсас бір нервтің кейінгі тармағына әсер еткенде, кейінгі тармақ таралған оң жақ иықтың тұсы (жауырын асты бөлігі) сіресіп ауырады.

Өт қалтасының созылмалы қабынуы тас байлану сипатты және тас байланбау сипатты екі түрі болады. Тас байлану болмаған қабынуда өт шаншуы сирек ұшырайды. Тас байланудан қабынғанда өт шаншуы үнемі ұстайды. Бұл екеуінің басқа белгілері онша типтік болмайды. Көбінесе құрсақтың оң жақ жоғарғы бөлігі немесе құрсақтың үстіңгі бөлігі ұқсамаған дәрежеде бұрап не шаншып ауырады. Оған қоса ас қорытуы жақсы болмайды. Яғни тамақтан кейін құрсақтың оң жақ үсті кепкендей сезіледі, кекіреді, ықылық атады, жүрегі айнып, құсады. Майлы тағам жесе, шаршаса, ауру белгілері күшейеді де, «асқазан ауруына» ұқсап кетеді. Кейбір науқастар ұзақ уақыт «асқазан ауруы», «он екі елі ішек жарасы», «бауыр қабынуы» т.б. науқасын деп емделеді де, ауруды асқындырып алады. Осындай кезде өт қалтасы қабынуды да ескерген жөн. Сондықтан оң жақ құрсақ үсті ауыратын науқастар, әсіресе, ұзақ уақыт асқазан ауруы сияқты ауру деп емделсе де, сауықпағандар дер кезінде В типті ультрадыбысты толқын аспабында тексеріліп, өт қалтасы созылмалы қабынуы бар-жоқтығын тексертуі қажет, егер шындында өт қалтасы созылмалы қабынуы бар болса, белгісіне қарай емделсе, сауығып кетуге болады.

Дайындаған
Бибігүл ТҰРСЫНӘЛІҚЫЗЫ

ЖҰҚПАЛЫ ВИРУСТАРДЫҢ алдын алу жолдары

Жұқпалы аурулар медицина тілінде «инфекция» деп аталады. Латын тілінен аударғанда – «жұқтыру» немесе «ластану». Олар – вирустардың, микроплазмалардың, хламидийлердің, риккетсиялардың, спирохеталардың организмге енуі арқылы туатын аурулар. Жұқпалы аурулардың пайда болуының негізгі факторы мыналар:

- Ауру қоздырғышы – микробтар;
- Сыртқы орта;
- Сезімтал организм.

Олар ішектің, жоғары тыныс жолдарының, қанның, сыртқы қабықтардың аурулары болып бөлінеді.

Ішек ауруларында вирус ас қорыту жолдарында ауыздан кіріп, ішектен нәжіспен шығады. Мысалы үшін, А гепатиті. Тыныс жолдары ауруында шырышты қабықтар зақымданып, вирус ауа арқылы кіреді. Ал қан немесе трансмиссивті аурулар аурудан сау адамға және жануарларға сорғыш насекомдар арқылы қанмен беріледі. Мысалы үшін, әр түрлі энцефаломиелиттер, гемаррагиялық ауруларды жатқызуға болады. Сыртқы қабықтардың аурулары жанасудан, әр түрлі қарым-қатынаста болудан таралатын жұқпалы ауру түрлеріне құтыру, аусыл, делбе, т.б. аурулары енеді.

Жіті түріне енетін аурулар тез жазылып кететін болса, кейбір жұқпалы аурулар созылмалы түрде ұзаққа созылып, вирус организмде ұзақ өмір сүреді. Бактерия туғызған кейбір түрлерін антибиотиктермен жазуға болса, вирустардан пайда болған тұмау, салқын тию, қызылша, мысқыл және тағы басқаларын антибиотиктермен емдеуге болмайды. Тіпті зиянын тигізуі мүмкін.

Жұқпалы ауру туралы деректер ерте кезден-ақ белгілі болған. Ежелгі дәуірде індет, жаппай қырылу сияқты жұқпалы ауру ошақтары болып, ауру адамнан сау адамға тез жұғып, көптеген адамдардың жаппай қырылуына әкеліп соғатын. Ежелгі грек ғалымы Гиппократ, ортағасырлық ғалым Әбу Әли Ибн Сина, XV ғасырда жазылған Ө.Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» еңбектерінде жұқпалы аурулардан сақтану және онымен күресу туралы ғылыми жұмыстары жазылды. Сондай-ақ, XIX ғасырда жұқпалы аурулардың толығымен зерттелуіне бактериология, микробиология, иммунология ғылымдарының дамуы тікелей



мүмкіндіктер туғызды. Әсіресе, француз ғалымы Л.Пастер, неміс микробиологы Р.Кох, орыс ғалымдары И.И.Мечников, Н.Ф.Гамалея еңбектерінің жемісі болатын. XX ғасырда дұрыс диагноз қою, ауруды емдеу және одан сақтану жолдарының жетік меңгерілуінің нәтижесінде көптеген аурулар жер бетінен жойылды. Есесіне, қазіргі заманның өмір сүру салтына, ғұрыптық-дәстүрлік, әлеуметтік жағдайының әсерінен жұқпалы аурулардың жаңа түрлері пайда болды. Мысалы үшін СПИД, ВИЧ, гепатиттің бірнеше түрлері секілді аурулар.

Ауырған адамға тән ортақ белгілер – дене қызуы көтеріледі, селсоқтанып мазасыздана, ұйқысы қашады, басы жиі ауырады. Бауырдың ісінуінен түр әлпетінің, аяқ-қолының ісінуі байқалады. Аурудың түріне және организмнің жағдайына байланысты жұқпалы дерт те түрлі жағдайда өтеді. Жалпы ол үш кезеңнен тұрады:

- Жасырын – инкубациялық;
- Күмәнді – продромалдық;
- Аурудың дамуы мен айығу кезеңі – реконвалістік кезең.

Вирустық гепатиттер:

Вирустық гепатиттер – бауырдың қабынуы. Бүгінгі таңда халық арасында өте кең тараған және адам денсаулығына өте қауіпті жұқпалы ауру санатына жатады. Олар түрлі вирустардан таралып, біраз уақыт ағзада білінбей жүреді. Жыл сайын бауыр циррозынан миллионнан астам көз жұмып жатады. Ал оның науқас адамның жас, еңбекке жарамды шағында пайда болуы бүгінгі таңның келелі мәселесіне айналып отыр. Мемлекет үшін адам шығыны мен қаражат шығынына әкеліп тірейді.

С гепатитімен ауырған адам дер кезінде вирусты зарарсыздандырмағандықтан жіті түрінен созылмалы түріне ауысады. Ол үш жылдың ішінде өрбіп, рак ауруына шалдығуы мүмкін. Этиологиялық құрылымы, патогенезі, эпидемиологиясы, клиникасы бойынша дербес алты түрін, бауырдың қабынуы халықаралық классификация бойынша 2 топқа бөлінеді:

- Энтеральды топ – фекальды жолмен жүретін әдеттегі ішек жұқпасы. Оған А вирустық гепатиті мен Е вирустық гепатиті жатады.

- Ас қорыту жолынан тыс тобы – қанталау инфекциясы. Қан және сілекей, сперма, емшек сүті арқылы жұғады. Бұларға В, С, Д вирустық гепатиті жатады.

А гепатиті біздің өңірде кең таралған болса, Е түріне жататын вирустар сумен қамтасыз ету жолдары нашар дамыған Азия, Африка елдеріне тән. В гепатиті әр түрлі жолдармен таралатын аурудың түрі қан арқылы, әсіресе жыныстық қатынас арқылы жұғады. Сонымен бірге ананың жүкті кезінде қан арқылы балаға, емшек сүтінен де жұға алады. Сәби кезінде аса білінбей, кейін келе созылмалы түріне ауысады.

Бүгінгі таңда бауырдың қабынуы вирусының барлық түрлеріне жетік диагностика жүргізіліп, анықталады. Аурудың енді ғана басталу кезінде үздіксіз емделсе, көп жағдайда жазылатын ауру деуге болады. Алайда, оның өрбуіне жол бермей, өндіріс орындары мен медициналық мекемелерде жүргізілетін алдын алу шаралардың аса күрделі емес талаптарын орындап, тұрғындар мен жеке тұлғаларды дер кезінде вакцинациялау жұмыстарын ұйымдастыру қажет. Әсіресе, жаңа

туған нәрестелер, науқастың жақын араласатын туыстары және медицина қызметкерлеріне 6 айда 2 рет вакцина жасау арқылы алдын алуға болады. Ал, емдеу Қазақстан Республикасында науқасты тіркеуге ала отырып, заңды түрде тегін жүргізіледі.

Вакцинацияны енгізуге болмайтын жағдайлар.

- Шала туылған балалар, салмағы 2 000 грамнан кем болған кезде;

- Аллергиялық реакциясы артқан кезде, мысалы, есекжем, тыныс алу ауырлығы, өңеш пен ауыз қуысының ісінуі, гипертензия, шок;

- Ауырлығы орташа және ауыр сырқаттарға денсаулығы қалыпқа келген соң 2-4 аптадан соң вакцинациялауға рұқсат етіледі;

- Жүктілік;
- Ауыр емес жіті және вирустық жұқпалар ауруынан айыққан соң салдыруына болады.

Вирустың алдын алу жолдары.

- Елді-мекендердің санитарлық жағдайын жақсарту;

- Тұрмыстық-жанасу жолымен берілудің алдын алу үшін мектепке дейін ұйымдарда, мектептерде және басқа оқу орындарында, жиын орындарында санитарлық талапқа сай қызмет көрсету;

- Ауыз-су тәртібін, жеке-бас гигиенасын қадағалауға мән беру;

- Кездейсоқ жыныстық қатынастан сақ болу.

ЖВГ сырқаттарын ауруханаға жатқызу

Энтеральды гепатиттермен сырқаттарды емдек парентеральдык гепатиттерден бөлек жүргізілуі тиіс. Ауру көбінесе өршу кезеңінде анықталатындықтан сырқаттарды оқшаулауға негіз жоқ деп табылады. ЖВГ-мен ауыратын жүкті әйелдер жұқпалы аурулар стационарларына, ал босанған әйелдер – перзентханалардың қатаң эпидемияға қарсы тәртіппен қамтамасыз етілген оқшауланған палаталарға жатқызылады.

ЖВГ сырқаттарын емдеу

ЖВГ сырқаттарын емдеу халықаралық ұсыныстар негізіндегі көпшілік тәсілдерге сәйкес жүргізіледі. Сақтану тәртібін, арнайы диетаны, этиотроптық және патогенетикалық терапияны қамтиды. АВГ мен ЕВГ кезінде этиотроптық терапия болмайды. Вирусқа қарсы препараттарды тағайындау жіті ВГ мен ДГ прогрессивтік ағымында жұқпалық процестің жоғары аясында және СГ кезінде қолданылған орынды.

Дайындаған:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибисара КЕНЕСҚЫЗЫ

ПИЯЗДЫҢ ЕМДІК ҚАСИЕТТЕРІ

Ол – асқорытуды жақсарттады, асқазан шырынының бөлінуін күшейтеді. Пияздың бойындағы эфир майы ауру қоздыратын – құрт, бактерияларды жояды.

Атеросклероз – ми тамырлары ауруларына пияз сөлі мен балды араластырып (1:1), бір ас қасықтан күніне үш рет тамақтанардан жарты сағат бұрын немесе содан екі-үш сағат кейін қабылдайды.

Пияз сөлі мен кесінділерін әр түрлі жараларға, соның ішінде ұзақ уақыттан бері бітіп болмаған жарақатқа, күйген жерге жақса, тиімді әсері тез байқалады. Іріңді жаралар мен сүйелдерге пияздың жылытылған ұсақ кесінділерін кір сабынмен араластырып (2:1) жағып, үстінен бинтпен орап тастайды. Бинтті күн сайын ауыстыру қажет.

Суық тиюде, әсіресе тұмау мен мұрынның бітелуінде пияз сөлінің пайдасы зор. 1 қасық сөліне 1 қасық бал араластырып, ас қасықпен күніне 3-4 реттен ішу керек. Тамақ ауырса да осыны қолдануға болады. Ал тұмау болғанда пияздың сөлін мұрынның айналасына жағды немесе туралған пиязды екі-үш минут иіскейді. Тұмау кеңінен жүретін қыс айларында туралған пиязды шағын ыдысқа салып, бала ұйықтаған кезде бас жағына қойып қойса, мұрны ашылып, жақсы ұйықтауына көмектеседі.

Шамамен 50 грамм мейізге 200 мл қайнаған су құйып, жарты сағат қоя тұрады. Сосын оған бірнеше пияздың сығып алынған сөлін (үш ас қасық көлемінде) араластырады. Бұл тұнбаны жөтел кезінде күніне бір рет жатар алдында бір жұтым шамасында қабылдап алған жөн. Сонда жөтелден тез құтыласыз.

Қатты жөтел қысқан кезде әйнек бөтелкені туралған пиязбен толтырып, бөтелкенің сыртын қамырмен орап, духовкаға салыңыз. Сырты піскен сәтте духовканы өшіріп, суығанын күтесіз. Содан соң, қамырынан аршып, бөтелкедегіні үлкендер екі ас қасықтан күніне 3-4 рет қабылдайды. Ал балаларға бір ас қасықтан берсе де болады. Бұл әдіс гастриті барларға да зиян емес.

Қан қысымы жоғары адамдарға (гипертоник) күніне бір-екі пияз жеп тұрған өте пайдалы. Бір ескертер жай, асқазаны ауыратындарға пияздың шикі сөлін пайдалануға болмайды.

Бірнеше пиязды ұсақтап турап, оны басыңызға қалың етіп салып, он минут шамасында ұстаңыз. Сосын басыңызды шайып алсаңыз, шаш құрамы жақсарып, түсуі тоқтайды.

Үстіне шекер сеуіп, бұға пісірілген пиязды жеу бауыр мен өт жолдарына пайдалы.

Пияздың тұқымын қайнатып ішсеңіз бүйрек ауруына дауа. Ал осы қайнатпаны сүтке қосып (1-1) ішетін болсаңыз көру қабілетіңіздің жақсаруына көмектеседі. Қант диабетімен ауыратындарға пияздан әзірленген сорпа ішу керек. Бүйрегіндегі тасы барларға 1 ас қасық сөлін күніне екі-үш реттен ішкен пайдалы.

Ескере кететін жәйт: қандай-да бір пайдалы кеңесті орындамас бұрын дәрігермен кеңесіп алған жөн! Себебі, пияз кейбір ауруларды одан сайын қоздыруы мүмкін.



Кептірілген жем

Кептірілген жемістердің денсаулыққа берер пайдасы көпшілікке аян. Бұл медицина ғылымдарымен де дәлелденген.

Кептірілген жемістер – қанттан жасалатын тәтті тағамдардың орнын басатын баламаның бірі. Олар артық салмақтан сақтанатын жандар үшін таптырмас дүние. Диета ұстаған адамның ас мәзіріне кептірілген жемістер ауадай қажет. Өйткені, кептірілген жемістерде табиғи микроэлементтер мен дәрумендер мол.

Табиғи болғаннан кейін, құрамында жасанды қосылыстар болмайды. Кептірілген жемістер мынадай микроэлементтердің қайнар көзі: кальций тырнақ пен шашты берік қылып, терінің түсін реттейді, магний қан қысымын қадағалайды, калий жүрек-тамыр жүйесінің жұмысына жауап берсе, натрий мен темір қандағы гемоглобин мөлшерін реттеп, ағза мүшелерін ауамен қамтамасыз етеді, пектин асқазан жұмысын жақсартады.

Кептірілген жемістердің тағы да бір жақсы жері: ол пайдалы қасиеттерін жоғалтпай ұзаққа сақталады. Сондай-ақ оны жылдың кез келген мезгілінде сауда орындарынан табуға болады.

Кептірілген жемістер жұмыста, жолда, үйде жей беретін ыңғайлы тіскебасар. Кез-келген нәрсені мөлшерінен артық қолдануға болмайтыны сияқты тым көп желінген кептірілген жемістер зиян болуы мүмкін. Күніне 100 грамнан артық жемеген дұрыс.

Ең алдымен, мұндай жемістерде бояғыш заттардың болмайтынын айту керек. Адам денсаулығына зиянды химиялық қоспалар мен өзге де заттарды (тек арықтауға ғана арналмаған) кептірілген жемістің құрамынан көрмейсіз. Сондай-ақ, сахарозаның да көлемі көп емес, керісінше глюкоза мен фруктоза мол. Тағы бір қызығы, жеміс кепкен сайын оның құрамында глюкоза мен фруктоза көбейе береді. Сонымен қатар, кепкен жемісте дәрумендер мен микроэлементтердің тұтастай сақталатынын ұмытпаған жөн.

Диетологтар мынадай кеңес ұсынады: кептірілген жемісті асықпай шайнап, кейін бір стакан су ішсеңіз, көпке дейін қарныңыз ашпайды. Енді кептірілген жемістердің негізгі түрлеріне тоқталып өтелік.

ӨРІК ЖӘНЕ ҚАРА ӨРІК

Қара өрік ас қорытуға көмектесіп, дұрыс арықтауға септігін тигізеді. Қара өріктің артықшылығы – ішек жолдарының жұмысын жақсартатын асталшықтарына бай. Қара өрік те өз кезегінде жүрек қан тамырла-

рына және зат алмасуға септігін тигізіп, қан қысымын қалпында ұстайды. Ішек жұмысын қалпына келтіреді. Бактерияларға қарсы әрекет ететін күші бар. Бүйрек пен өт іркілетін қалтаны тазартып отырады. Көз көруін жақсартады. Антиоксиданттарының арқасында иммунитетті көтеріп, ауруға қарсы тұру қабілетін арттырады.

Өз кезегінде жүрек қан тамырларына және зат алмасуға септігін тигізіп, қан қысымын қалпында ұстайды. Ішек жұмысын қалпына келтіреді. Бактерияларға қарсы әрекет ететін күші бар. Бүйрек пен өт іркілетін қалтаны тазартып отырады. Көз көруін жақсартады. Антиоксиданттарының арқасында иммунитетті көтеріп, ауруға қарсы тұру қабілетін арттырады.

Бұл адам ағзасының шлактар мен зәрден тез тазаруына әкеледі. Кептірілген өрік қырыққа толған әйел адамның ас мәзірінен түспеуі керек. Себебі, ол сүйекті остеопороздан қорғайды. Сондай-ақ, жүрегі ауыратын, несеп айдағыш дәрі қабылдайтын адамдар үшін де кептірілген өріктің пайдасы зор. Өйткені, аталған дәрілер адам ағзасындағы пайдалы тұздарды шайып алып кетеді. Ал бұл денсаулыққа зиян.

Бұл жемістің пайдасын ежелгі халықтар да жақсы білген. Пәкістан-

да адам аяғы баспайтын Гималай өлкесінде «хунза» атты тайпа өмір сүреді. Ондағы адамдардың өмір сүру ұзақтығы орташа есеппен – 100 жыл. Олар ауру, сырқау деген ұғымдарды білмейді, тістері қартайғанша сау қалпында сақталады. Тіпті, 100 жасқа келген қарттары да жас жігіттей шаттанып, жігерлі болып жүреді. Тайпаның егін егетін жері өте аз. Сол себепті жергілікті тайпаның адамдары жемістер пісіп жетілгенше кепкен өріктер жеп, одан жасалған сусындарды ішеді.

Бұл адамдардың сүйікті тағамына айналған өріктердің өзіндік құпиясы бар. Осыған байланысты «Қалыңдық жігітінің соңынан өрік өспейтін жерге ешуақытта бармайды» деген мағынаны білдіретін мақалдары да бар. Дәрігерлер жүрегіне ота жасалған адамдарға өрікті көп мөлшерде жеуге кеңес береді. Атеросклероз және гипертония ауруларына да көмегі зор. Қан аздыққа да көмектеседі. Іш жүрмей қатып қалған кезде көмектесетін ерекше қасиеті бар.

ІНЖІР

Құрамында калий мөлшері жетіп артылатындықтан, өзгелері секілді жүрекке тигізер пайдасы мол. Қан тамырларының жіңішкеруінен сақтайды. Қан тамырларын бітеп тастайтын қан ұйығының бір жерге жиналып қалмауын қамтамасыз етеді. Бүйрек жұмысын жақсартып, тамырларды босаңсытады. Мұнымен қатар, дұрыс тыныс алуды қамтамасыз етеді.

ДАРШЫН (КОРИЦА)

Жоғарыда айтылған жемістер секілді өзіндік пайдалы қасиеттері бар. Ісінуге



Жемістер пайдасы



қарсы күші бар. Ішек, бүйрек, бауыр, ас қорыту жүйелерінің белсенділігін арттырады. Жүйке жүйесін тыныштандырып, қан қысымын төмендетеді әрі жұмысқа деген белсенділікті арттырады. Ішекті түрлі бактериялардан тазартып отырады. Қандағы қант мөлшерін қалпына келтіреді.

ҚҰРМА

Ағзадағы дәрумендер азайған тұста сіздің күшіңіз азайып, әлсізденетін кезіңіз көп болады. Сол кездерде құрма жеген дұрыс. Себебі, құрманың құрамындағы В5 дәрумені сіздің жұмысқа деген қабілетіңізді арттырып, белгілі бір деңгейде мидың жұмысын жақсартады. Бір сөзбен айтқанда, егер сіз іскер әрі белсенді адам болсаңыз, құрма сізге көмектеседі. Тағы бір қызықты деректі айта кеткен жөн. Пирамидаларды салу кезінде мысырлықтар құрманы көп жеген. Ыстық елді-мекендерде құрманы «шөл даланың наны» деп атайды. Қытайда құрманың арқасында ұзақ өмір сүретін адамдар бар.

Ол да жоғарыдағы жемістер секілді жүрек қан тамырларының жұмысын жақсартады. Анемияға төтеп беріп, артерия қысымын төмендетеді. Туберкулез бен ісік ауруларында да емдік қасиеті бар. Құрмалар құрамындағы глюкоза мен пайдалы жеміс қантының

арқасында ми жұмысын жақсартады. Мұнымен қатар, ағзаның сыртқы әсерлерге төтеп бере білуін күшейтеді. Ішекті тазартып, ас қорыту жүйесін қалпына келтіреді. Аурудан кейін күшқуатты арттыруға көмектеседі.

МЕЙІЗ

Мейізді кептірілген поливитамин деп атайды. Сондықтан, кептірілген жемістің бұл түрі ағзаға өте пайдалы. Өйткені, мейіздің құрамында көптеген дәрумендер мен микроэлементтер бар. Одан бөлек, мейіз құрамында йод өте мол саналады. Йодтың қалқанша безге аса қажет екенін ұмытпаңыз. Күн сайын кептірілген жүзім жеу шаштың қатаюына әсер етеді. Жүрек жұмысын қалпына келтіреді. Жүйке жүйесін тыныштандырып, күйзеліс пен ашуға бой алдырмауға көмектеседі. Тамырлар мен өкпеге де әсері бар. Қан аздығын емдейді. Остеопороз ауруынан жазылуға көмектесіп, сүйектерді қатайтады. Тіс ауруларын қоздыратын бактериялардың санын азайтып, ауыз қуысын емдейді. Бронхылар мен өкпенің ауамен тыныс алуын қамтамасыз етеді.

АЛМА ЖӘНЕ АЛМҰРТ

Кептірілген алма мен алмұрт артық салмақтан арылуға көмектеседі әрі аллергиялық реак-

ция тудырмайды. Бұл кептірілген жемістерде кездесетін жасұнық ағзадағы зиянды металдарды шығарады, ал пектиндер метаболизмді жақсартады. Кептірілген алма мен алмұрт мидың жұмысын жақсартады.

Оларды таңдау кезінде қанық сарғылт түстіден бас тартыңыз. Себебі, бұл оның табиғи түсі емес. Кептірілген жемісте қанық түс химиялық өңдеу кезінде пайда болады. Бұл аталған өріктен пайда жоқ дегенді білдіреді. Сондықтан, таңдау кезінде ашық сары түстіге тоқталмаған жөн.

Сондай-ақ, қатты кіржиген, шамадан тыс боялған, шарап дәмі шығатын жемістерді алмаған жөн. Бұл жемістерді сақтау кезінде қателікке жол берілді дегенді білдіреді.

Кептірілген жемістерден пайдалы сусын қайнатып ішуге де болады. Ол кез келген жанға ұнайтыны анық. Алдымен кептірілген жемістеріңізді, арасынан бұзылғандарын алып тастап, сұрыптап шығыңыз. Содан соң оларды мұқият жуып, одан әрі жылы суда езіп қойыңыз. Жемістер аздап ісінген соң, үстінен су құйып, дәміне қарай қант салып мөлшері 20 минуттай қайнатамыз. Салқындатып іше беруге болады.

Егер сізге сымбатыңызды жақсарту керек болса, кептірілген жемістерді шайға қосып жесеңіз болады. Сонымен қатар, кептірілген жемістерді пайдалану шаш пен терінің, тырнақтың, иммунитеттің жақсаруына әкеледі. Тамақпен бірге әртүрлі кептірілген жемістерді жеуді әдетке айналдырыңыз.

Кептірілген жемістерді тығыз матадан дайындалған дорбада сақтаңыз. Бұл жемістердің бұзылып кетпеуіне көмектеседі. Кептірілген жемістерді полиэтилен пакеттерде сақтауға болмайды. Оларды жеу кезде міндетті түрде жақсылап жуыңыз.

Дайындағандар
Ж.ИМАНҚҰЛ,
А.Ауғанбайқызы

ЖҮКТІЛІК КЕЗЕҢІНДЕГІ ИНЕМЕН ЕМДЕЛУ

Шығыс медицинасының алтын қоры инемен емдеу үрдісін бүгінгі кезде батыс Еуропа қолданысқа енгізіп отыр. Германиядағы бала босану емханаларында инетерапиясы дәстүрлі медицинамен бірге жұмыс атқаратын болған және оның оңтайлы нәтижесін көрсетуде. Ғасырлар бойы құпия сақталынып келген қытай медицинасының инемен емдеу сияқты методикалары әрбір елде дәстүрлі емес медицина ретінде енгені белгілі. Ал ежелгі шығыс медицинасы ауруды емес, ауру адамның өзін емдеу керектігін ескеруі мен ауырмай тұрып кеселдерге бөгет бола білетіндігімен ерекшеленеді.

Көптеген ауруларды емдеуге қауқары бар инетерапиясы жүктілік кезіндегі ауруларға да жақсы әсерін бере алады. Жүктілік кезеңі – әйелдер үшін ең күрделі кезең. Әйел ағзасындағы өзгеру құбылыстарының салдарынан болатын токсикоз, тәбеті қашу, ісіну, құрсақтағы баланың теріс жатуы, қан қысымының көтерілуі, т.б. кезінде ішілетін дәрі-дәрмектер болашақ сәбидің денсаулығына пайдасынан гөрі зиянын көп тигізеді. Ал ине ағзадағы қан айналымын қалыпқа келтіру арқылы жатырдың жағдайын жақсарта алады. Инемен емделуге келгісі келген жүкті әйел ең алдымен гинекологтың қарауында болуы тиіс. Ал инетерапиясында ағзасы аса сезімтал жүкті әйелдерге ине салуды тек қана жоғары білімді, көп жылдық тәжірибесі бар білікті маман дәрігер ғана қолға алады. Себебі, өз нүктесіне түсе алмаған әрбір ине болашақ ана мен сәбидің өміріне зиянын тигізуі мүмкін. Алайда, осы тұрғыдан ғана қарап, жүкті аналарға ине салуға болмайды деген қате пікір.

Инетерапия жүктілік кезеңдегі қандай ауруларды емдей алады?

- Токсикоз;
- Қуықтың қабынуы;
- Белдің ауыруы;
- Көңіл-күйдің өзгергіштігі;
- Ұйқының ауысуы;
- Қан қысымының жоғары болуы;
- Жатырдағы баланың теріс жатуы;
- Вена тамырларының ұлғаюы;
- Босанудан кейінгі салмақ жоғалту.

Сондай-ақ, босанудың жеңіл өтуі үшін, босанғаннан кейінгі



депрессиядан айығу үшін, қан кетуден, емшек сүтінің тартылып қалған жағдайында немесе оның алдын алуы үшін ине қабылдауға болады. Түсік болу қаупі туған кезінде және жүктілік кезеңінің алғашқы 3 айына дейін ине салдыру қауіпті деп саналады.

642 меридиан нүктелері белгілі болған шығыс медицинасының емі ерте кезден-ақ ғылыми тұрғыдан дәлелденген. Соның ішінде жүкті әйелдерге арналған арнайы инешаншу нүктелері де бар. Оны медицина тілінде «тормозной метод» деп айтады. Мысалы үшін, екіқабат әйелге ине саларда бүкіл ағзаға әсерін бере алатын нүктеге емес, құлақтың айналасы немесе аяқ пен қолға, әсіресе саусақтарға салынса зиянсыз деп табылады. Ерте және кеш пайда болған токсикоз кезінде мына нүктелерге ине

қойылады;

III11ш, VII9п, IX7р, IX5р, III36н, IV6н.

Ал екінші триместрінде мына нүктелерге қоюға болады:

XIV12ш, 12гр. Қосымша нүктелер: III36н, XIV12ж, III36н, IX6р, IX7р, IV6н.

Ісік пен гипертензия, протеинурия кезінде инетерапиясы мына нүктелерге ине қояды:

XII20г, XIII 26л, XIII16ш, VII10ш, IX7р, IX6р, III36н, IV 6н.

Иненің емі сонымен бірге, мастопатия, жатыр ісігі, бедеулік, етеккірдің дұрыс келмеуі, т.б. гинекологиялық ауруларға шипа береді.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Айгүл РАХМЕТОВА

ҰЯЛЫ телефонның ҚАТЕРІ

Ұялы телефон бұл күнде мектептегі баладан ата-әжелерімізге дейін жалпыласып болды. Тіпті, оған деген тәуелділіктің артқаны сонша, күнделікті қызмет пен қарбалас тұрмыста қолымыз қалт етті болды, бірден осы құрылғыны ақтаруды бастаймыз. Әуел десеңіз мемлекеттік үлкен жиналыс үстінде де кейбір шенеуніктердің осы жаман әдеттен арыла алмай отырған масқара жағдайлар кездесіп жатыр. Бұл жалпы әлем халықтарына ортақ жағдай. АҚШ-тың тұрғындардың әр күнгі ұялы телефонмен айналысу уақыты орта есеппен 5 сағаттан жоғары екен. Сол себепті ғалымдар ұялы телефонға иек артудың денсаулыққа кері әсері бар екенін айтуда. Егер сізде осы белгілердің жартысы байқалса, онда денсаулығыңыз үшін бұл жаман әдеттен арылуыңызға тура келеді.



1. Көз бұлдырау. Үнемі ұялы телефон экранына телміргенде көз бұлдырау және көз құрғау ауруына шалдығасыз;

2. Жүйке жүйеге кері әсері. Ұялы телефоны қасында болмаса болды жайсыздану, мазасызданып, сипалақтау;

3. Үздіксіз келте хат жолдау. Күнделікті қызмет кезінде болсын, болмаса, түскі үзіліс, кешкі жатар мезгілдердің бәрінде өзгелерге келте хат жолдай беруді ұнату. Тіпті, қасындағыларға да жолдау;

4. Бас ауру. Ұзақ уақыт ұялы телефон пайдаланғанда басы ауру, шаршау, тіпті, кейбір болған жағдайларды уақытша еске ала алмау;

5. Бағытты меңгере алмау. Қайда барса да баратын орнын картаға немесе электронды құрылғыларға қарап белгілеу, бағдарды есте сақтай алмау

6. Ұялы телефонды жастықтың астына қою. Қазіргі түрлі ғылыми зерттеулер ұялы телефон денеге өте жақын қойылса ұйқының сапасына кері әсері болатындығын, тіпті ұйқысыздық дертіне алып келетіндігін дәлелдеп отыр;

7. Үнемі тербеліс дауысын естігендей болу. Ұялы телефонның дауысын басып қойсаңыз да оның дауысын естігендей болу немесе дірілін сезінгендей әсер алу. Бұл сіздің осы құрылғыға қаншалықты тәуелді бола бастағандығыңызды көрсетеді. Ол сіздің тұтас жадыңызды жаулап алды деген сөз;

8. Тазалық бөлмелеріне кірген кезде де оны тастамау. Мейлі дәрет үйіне кіргенде болсын, немесе жуыну бөлмесіне кіргенде болсын оны жаныңыздан екі елі ажыратуға дәрменіңіз жетпесе, тіпті, 24 сағат жаныңыздан тастағыңыз келмесе;

9. Бас бармағы ауыру. Үнемі ұялы телефонмен айналысқан жағдайда бас бармақтың ауырғанын сезу, бұл қалыпты жағдайға айналу. Медицинада мұндай жағдайды тарамыс қабынуы деп атайды. Демек ол сіздің сіңірлеріңіз бен буындарыңызға да кері әсер ете бастады деген сөз;

10. Өзіңізге ұнайтын ас мәзірлерін фотоға түсіру.

Асыңызды ішпес бұрын сөзсіз оны суретке түсіріп, интернетке жолдау арқылы өзгелермен бөлісу;

11. Бетке қарап сөйлеуді жақсы көрмеу. Үнемі ұялы телефонда сөйлесу адамдар ара болатын жүзбе-жүз сөйлесуді азайтып, өзара жақындыққа кері әсер жасайды. Тіпті олармен кезігіп шүйіркелескеннің өзінде олардың жанарына тіке қарай алмайсыз, қараған күннің өзінде де басқаша сезімде боласыз;

12. Достармен, жақындарыңызбен кездесудің азаюы. Өміріңізге ең жақын адамдарыңызбен айдан астам уақыт тіпті жылға жуық кездеспесеңіз де олардың жалпы жағдайы мен фотоларын көріп, сөздерін естіп отыру. Бұл адамдар арасындағы сүйіспеншілікке жасалған ең үлкен кедергі. Өзара сағынысып жүздеспеген адамдарда сыйластық та, мейірім де, бір-бірінің көңілін жете түсіну де кемшін соғатыны белгілі;

13. Телефон нөмірін есте сақтай алмау. Ұялы телефонға нөмір сақтап үйренген адам оны жоғалтып алған жағдайда көп нәрседен мақұрым қалады. Яғни оған иек артудың кесірі болған тосын жағдайда иесін қара жерге отырғызып кетуі ықтимал. Тіпті күнделікті атқаруға тиіс жұмыстарыңыз бен айлық жоспарларыңызды да оған жазып қою сіз үшін үлкен қатер. Бұл уақыт өткен сайын есте сақтау қабілетіңізді төмендетеді;

14. Көлік жүргізіп келе жатып, болмаса сапар барысында да да телефоныңыздың экранына телміру. Бұл жағдайдың соңы не болары айтпаса да түсінікті. Ал сапар барысында көзіңізді алысқа жіберіп, туған өлкеңіздің табиғатына көз жүгіртіп, табиғи демалғанның орнына, көзіңізге өте жақын ұялы телефонның экранына телміре беру, сағаттап, тәуліктеп көз алмау жүйке жүйеңізге айтарлықтай кері әсер беретіні даусыз;

15. Бүкір болу. Бұл жоғарыдағы жағдайлардың денсаулығыңызға көрнекті түрде әсер еткендігінің белгісі. Яғни үнемі еңкейіп, экраннан көз алмау сияқты жаман әдеттер сіздің омыртқа бағаныңыздың қисаюына, жасөспірімдер үшін омыртқа бағанының қисық өсуіне алып келеді.

Мысық пен иттен тарайтын аурулар

Мысық пен ит үй хайуандарының ішіндегі адамдарға ең жақын саналатын түрге жатады. Атам заманнан бері ит отбасы мен қотанның адал күзетшісі, аңшылық пен жоқ қарағанымызда сенімді серік, жақсы қолғанат бола білді. Ал мысық қазақ-ошақ пен қап-қап азықтарымызды тышқанның аралап кетуінен сақтайтын басты қару іспеттес рөл атқарды. Ал бүгінгі заманда ит те, мысық та төрде өзімізбен қатар жатып, ас үстелінде бірге тамақтанатын жағдайға жетті. Бұл әсіресе, батыс қоғамында үйреншікті жағдай.

Алайда иттің денесінен тарайтын паразит құрттар адамды бауыр құрт ауруына шалдықтыратынын, ал мысықтың денесінен тарайтын доға тәрізді паразит құрттың ағзамызға айтып жеткісіз ауыр зияндар салатынын біреу білсе де біреу білмейді.

Доға тәрізді құрт *Toxoplasma gondii* – жәй көзге көрінбейтін жалғыз клеткалы организм. Ол мысықтың денесінде сосын

жұғымдалған денеде тіршілік етеді. Мысықтың ішек жолында көбейіп, бір жолда неше жүз мың ұрық шығарады, осы ұрық мысықтың дәретімен бірге сыртқа шыққаннан кейін, топырақта бір жылға дейін өмір сүре алады. Адамдарға шала жуылған көкөніс, шала пісірілген ет арқылы тарайды.

Доға тәрізді құрт адам ағзасына енгеннен кейін бүкіл денеге тез таралады, әсіресе, ми жүйесіне жиналғыш келеді. Клетка ішіне кіріп жасырын өмір сүретіндіктен, доға тәрізді құртпен жұғымдалғаннан кейін, емдеп жазу қиынға соғады. Алғаш жұғымдалғанда жеңіл тұмауратқандай белгі болады, бірден айқын белгі көрінбейді. Ғалымдардың тәжірибесіне негізделгенде доға тәрізді құрт адамның нерв жүйесіне әсер етіп, ұрыншақтыққа, жабығу ауруына алып келеді. Тіпті кейбір болжамдарға сенер болсақ, әлемнің тең жарымынан астам халқы доға тәрізді құртпен жұғымдалуы мүмкін екен.



ТІС АУРУЫН БАСАТЫН ЖЕТІ ТӘСІЛ

Тіс ауруы – күтпеген кезде келетін қонақ. Бұл мәселе сіз үшін бейтаныс болуы мүмкін. алайда тіс – адамның ең жанды жері. Бұл жағдайды түзетіп, қорқынышты сезімнен қалай арылуға болады? Біз сіздерге ауруды бірден басатын 7 әдісті ұсынғымыз келіп отыр.

1. Тіс ауруына қарсы сарымсақ, пияз және тұз көмектеседі. Бұл тағамдарды уатып, тіске басу арқылы аурудан арыла аласыз.

2. Мақта тығынын самырсын майында жібітіп, ауырған тісіңізге немесе қызыл иекке 10-15 минут басып, 1,5-2 сағаттан соң тағы бір рет қайталасаңыз, нәтижесін көресіз.

3. Тіс ауруынан құтылуға бас бармақ пен сұқ саусақтың сүйектері кездесетін жерге массаж жасау көмектеседі. Массажды тіс ауру аймағына қарама-қарсы саусақпен жасаймыз. Әрекетті 5-10 минут сайын жасап тұру керек.

4. Ауруды жеңілдетуге белгілі бір нүктеге массаж жасау көмектеседі. Жоғарғы еріннің үстіндегі нүктені тауып, бірқалыпты массаж жасау арқылы ауруды басуға болады болады.

5. Ауруды бәсеңдетуге орамалға қапталған мұз кесектерін бетіңізге басу көмектеседі.

6. 5-6 тамшы йод пен 1 қасық тұзды алып, оны 1 стақан суда ерітіп, ауру тісіңізді шайыңыз.

7. Ауруға қарсы көмекшілердің бірі - шүйгіншөп тұнбасы мен камфор спирті. Осы тұнбалардың біріне шайылған мақтаны тісіңізге бассаңыз ауруды тежейді.

Әрине, тісіміздің саулығын күтіп, тіс дәрігерінің қабылдауында жиі болуымыз керек. Алайда ауру айтып келмейді ғой. Сондай кезде сіз не істеу керектігін білесіз.

СЕМІЗДІКТІҢ ЗИЯНЫ ЖӘНЕ АРЫҚТАУ

Семіздік – кез келген мемлекетте болмасын адамдарды алаңдататын өзекті мәселе. Қазіргі күнде машинада, кеңседе, ал кешкісін диванда жатып алып, теледидар немесе газет ақтау, қол телефонды шұқылау, пайдалы дене әрекеттерімен шұғылданбау қан айналыс жүйесіне ауыр салмақ түсіріп, салдары қан қысымы, асқазан аурулары, семіздік сияқты дерттерге алып келуде. Бұл әсіресе Америка, Қытай, Еуропа елдерінің тұрғындарын мазалаған ең басты мәселеге айналды.

Жалпы, семіздіктің келіп шығу себептері көп. Кей адамдарда болатын дәмді асқа деген обырлық, болмаса, күні кешке дейін аузы құрғамай ұсақ-түйек шайнамаларды көп жеу, тұқым қуалаушылық, дене әрекетінің аздығы сынды, көңіл-күй тұрақсыздығы, ұйқыдағы қалыпсыздық сынды т.б. толып жатқан себептердің барлығы да осы дертке алып келуі мүмкін. Сондай-ақ қазіргі қоғамда тез даярланатын азықтардың құрамындағы химиялық қосылыстар да, күнделікті тұрмыстық ритмнің қалыпсыздығына байланысты асты дер кезінде ішпеу де семіздік дертіне алып келеді.

Қалыптан тыс семіру күнделікті отбасылық жұмыстарға, қызметке үлкен кесірін тигізеді. Жүріп-тұрудың қолайсыздығы шын мәнінде жүйкеңізге де әсер етіп, жұмыс өнімділігіне де ықпал жасайды. Бастысы қатты семіру жүрекке май жиналуды пайда қылып, жүректің жүгін ауырлатып, жүрек қызметін әлсіретеді. Сонымен қан қысымы жоғарылау, миға қан құйылу, қан қоюласу сияқты ауруларға алып келеді. Әсіресе, денеге артық май жиналу қант диабетіне шалдықтыратын басты себептердің бірі екенін естен шығармаған жөн. Толық адамдардың арық адамдарға қарағанда қант диабетіне шалдығу қаупі 6-9 есе жоғары болады. Әдетте, 70-80 пайыз адамдар қант диабетіне шалдықпай тұрып семіргендер есептеледі.

Семіздіктің тағы бір қаупі тыныс жолы жүйесі мен ас қорыту қызметіне әсер етуі. Қатты семірген кейбір науқастардың тыныс алуы қиындап, арнаулы құрылғылардың көмегіне жүгінетін жағдайлары кезігіп жатады. Тіпті соңы ойламаған жағдайларға да алып келетін кездер болады. Сондықтан семіздіктен құтылып, болмаса семірудің алдын алам десеңіз төмендегі бірнеше кеңестерге құлақ түріңіз:



1. Пайдалы дене әрекеттерімен айналысу. Бұл аталмыш дерттен айығудың ең қарапайым, ең зиянсыз әрі ұтымды жолы. Әрі мұны кез келген жерде, кез келген уақытта жасай аласыз. Алайда, сіз осы жолмен арықтауды ойлаған болсаңыз дене қуатыңыз жақсы, семіздік дәрежеңіз жеңіл, жас шамаңыз жастау болса, онда біршама күштірек қимылдармен айналысқаныңыз жөн. Мәселен, ұзаққа жүгіру, жұдырықтасу, волейбол, баскетбол, қауырсын доп ойнау, тауға шығу, велосипед тебу.

Ал, дене қуаты әлсіз, семіздік дәрежесі жоғары, жас шамасы үлкен адамдар алдымен жеңілрек дене әрекетімен шұғылданғаны дұрыс. Айталық, баяу жүгіру, велосипедпен ақырын жүру, үстел доп ойнау, суға малтау, гимнастика қимылдарымен айналысу. Осы әрекеттермен күнделікті шұғылданып, дене қуаты жақсара бастағасын ғана біршама күшті дене әрекеттерімен айналысуға болады. Егер, дене қуаты өте әлсіз, өте семіз адамдар болса, бастапта көбірек жаяу жүріп, денсаулығы қалпына

келгеннен кейін әрекетті арттыра беру керек.

2. Арнаулы арықтауға пайдалы гимнастикамен шұғылдану. Мұндай әрекеттер адамның бұлшық ет сіңірлерін әрекеттендіріп, дене қуатын арттырып, денсаулықты жақсартып, дене сымбатын сақтауға пайдалы.

3. Билеу арқылы арықтау: Бұл қарап тұрсаңыз бір түрлі эстетикалық ләззаттану. Әрі рухани көңіл-күйді көтеру қимылы болып қалмастан, арықтаудың да өнімді тәсілі. Әсіресе, ритмі анағұрлым тез билері арықтауға тіпті де пайдалы саналмақ. Егер мұндай бимен айналысуға шамаңыз болса, сағатына 8-9 мың метр жерге жүгіргенмен, минутына 45-50 метр жерге дейін малтағанмен, сағатына 20-25 мың метр жерге велосипед теуіп барғанмен бірдей болады екен.

4. Азық-түлік арқылы арықтау. Мұнда азық-түліктің саны мен сапасы жағына ерекше мән беру. Ақуыз құрамы жоғары, май құрамы аз тағамдарды көп тұтыну. Мәселен, майсыз ет, майсыз балық, жеміс-жидек, көкөністерді көбірек тұтыну. Арақ ішпеу, майлы, төтті тағамдарды азырақ жеу қажет.

Негізі кейбір адамдар ас-судан мүлдем тиылу арқылы арықтамақ болады. Бұлай істеу дұрыс емес, тамақ ішпеу әртүрлі асқазан-ішек ауруларына ағзада әртүрлі дәрумендік жетіспеушілікке алып келеді де басы айналу, көзі қарауыту, қан аздық, дәрменсіздік сияқты жағдайларға шалдықтырып, күнделікті үйренуге, тұрмысқа, қызметке айтарлықтай ықпал жасайды. Сондықтан біз бұл жағдайдан күнделікті тұрмыста тұтынатын азықтардың сапасы мен санын реттеу арқылы қол жеткізе аламыз. Әсіресе, арықтауға пайдалы тағамдарды жеу маңызды. Айталық, қияр, пияз, сарымсақ, бұршақ, теңіз балдыры, сірке су сияқтылар.

МЕДИТАЦИЯ – АҚЫЛ ТОЛЫҚТАЙ ТЫНЫШ

Медитация адамның өзінің ішкі әлеміне қалтқысыз үңілуін, барлық рухани назарын жан дүниесіне бағыттауын, сананың өзіндік мазмұнға терең батуын білдіретін ұғым. Медитация кезінде сананың күйі өзгереді, оған кәдімгі тәжірибеде кездеспейтін аян беру, көріпкелдік секілді өзгеше сезімдік күйлерді бастан кешіру тән. Медитацияның мақсаты – нирванаға жету, яғни бұл өмірдегі құмарлық пен талпыныстан арылу. Қазіргі уақытта медитацияларды бұл өмірден толық кету үшін емес, психосоматикалық ауруларды емдеуде, ішкі рухани әлемді тазартып, қалыпты тепе-теңдікке келтіру мақсатында пайдаланылады. Медитацияның көптеген түрлері бар: отқа, дененің бір мүшесіне назарды шоғырландыру арқылы жасалатын медитация, ән айтып, би билеу арқылы жасалатын динамикалық медитация, тағы да басқа.

Таңғажайып табиғаттың тылсым құпиясын білуге, өз бойындағы талантының көзін ашуға, жан-дүниесін, рухани күш-қуатын тепе-теңдікте ұстауға, өзін-өзі гипноздап он екі мүшесін, сана сезімін босаңсытуға, бір жаңалық, тәжірибені меңгеруге деген құштарлық уақыт озған сайын артуда. Өмірдегі қайғы-мұң, ауыртпалық, күйзелістен сәл болса да сейіліп, сергудің жолы арақ-шарап ішіп босаңсу емес, әркімнің медитацияға беріліп, өзін-өзі рухани, физикалық, психологиялық жағынан тазарту екенін түсінуі болып отыр.

Медитацияға беріле алу табандылықты, нақты ынта-ықыласты, біраз мезгілді, осы тәсілге, адамның өзін-өзі басқара алатындығына нақты сенуін талап етеді. Медитациямен осындай ерік күші, жауапкершілігі, төзімділігі күшті жандар жан-жақты айналысып, оның жемісін тата алады. Медитация арқылы адамдар өзін-өзі сендіру техникасын меңгеріп, аутогенді жаттығулармен эмоциялық ауыр жүктерден арылады, сабасына түсіп, миын басқа дабылдардан азат етеді, ақыл-ойын өзін-өзі сендіруге икемді етеді, басын жағымсыз, көңіл күйі мен ойын шатастыратын жайлардан құтқарады, сендіру арқылы ағзада демалыс және тыныштық жағдайын жасап, жүректе, баста болатын ауыртпалықтарды жеңілдетеді. Медитацияға қандай жағдайда да берілуге жол ашық. Әсіресе оны шабыттанып отырғанда қолданған өте тиімді. Ол жауапты оқиғалар алдында адамды тыныштандыруға, сөйлер алдында ойын бір жерге шоғырландыруына, алаңсыз ойланып, толғануына

жәрдемдеседі. Өзін-өзі сендіру әсерімен адамдар жігерін нығайтып, шынықтыра түседі, оның іштен ойлаған сөзі шығармашылық күш-қуатының нағыз қолбасшысына айналады.

Адам бір сәт те тыныш тұра алмайды, ол ой, сөз немесе әрекет түрінде үнемі қозғалыста болады. Сіздің ойыңыз көзіңіз ұйқыға кеткенше тынымсыз әр тарапқа бой ұрып, үнемі қозғалыста болады да, шартарапқа жетелеп әкетеді. Медитация сол үздіксіз қозғалыста болып, бірі келіп, бірі кетіп жататын ой тізбесін саналы түрде тежеуге көмектеседі. Медитациямен айналысқан адам ағыл-тегіл ой тізбесін тоқтатып, назарын бір нысанға аударуға тырысады. Алғашында бұлай жасау, әрине өте қиын болатыны түсінікті. Ағыны қатты өзендей буырқанған ой тізбектерін тоқтатып, оны бір нысанға бағыттау айтуға ғана оңай шаруа. Сізді ойыңыз әп-сәтте әртарапқа жетелеп, ақыл-ойыңызды шоғырлауға мақсат еткен нысаннан аулақтатып әкетеді. Кейінірек, біраз жаттығудан соң сіз ақыл-ойыңызды ақырындап мақсат еткен нысанға шоғырлауды игере бастайсыз.

Ақыл-ойды бір нысанға шоғырлауды меңгерген адам өмірде ойына алған мақсаттарына жетуге, кездескен түрлі қиындықтарды оңай жеңуге қол жеткізе алады. Неге дессеңіз, ол ақыл-ойын шоғырлау арқылы мақсатына жеткізетін ең тиімді және оңтайлы тәсілді дәл тауып, соны жүзеге асыруға мүмкіндік алады.

Тіл мамандары медитацияның мағынасы «ештеңе істемеу», «ештеңе ойламау», «уақыттың тоқтап қалуы» деген тіркестермен бір ұғымда деп

түсіндіреді. Өйткені, оған берілген адам бір сәтке айналадағы күйкі тірліктен арылып, ештеңені ойламайды, сол арқылы дем алады, ағзаны, ақыл-ойды толықтай тыныштандырады.

Шығыс танымында медитацияға берілген адам «лотос» қалпында отырып, дене мен ақылдың күйін бір арнаға шоғырландырады. Олар жан-жағында болып жатқан күйкі тірліктің ешбір күйбеңін елемейді, санасы биік дәрежеге жетіп, физикалық, рухани тұрғыда тазаланады. Сол арқылы денсаулығы жақсарып, өзі бақыт құшағына бөлене алады. Барлық сырқаттан, күйзелістен арылу жолы миыңды, сана-сезіміңді шаршатқан ойлардан, қажетсіз ақпараттардан, күйзелістен, уайым-қайғыдан, қорқыныш, үрейден, күдіктен арылу. Зерттеушілердің пікірінше, медитация бір жағдайды қабылдауға құштарлық таныту, жанның тәнді тастап кетуіне ұқсас жағдай, адамның зердесі мен санасынан тыс ақпарат пен білімге қол жеткізу техникасы. Медитация ілімін зерттеуші Ошоның «Медитацияның қызғылт кітабы» деген еңбегінде былай дейді: «Медитацияны көңілмен қалау қажет. Оны күштеп таңуға болмайды. Еркіңнен тыс күштеп таңылған медитация ешқашан да шынайы болмайды».

Ұйқыдан ояғанда адамның миы ойдан бос болатындықтан, төсектен тұрмай-ақ, көзіңізді жұмған қалпы 20 минуттай медитацияға беріліңіз. Күннің шығуымен тіршілік көзі де оянатындықтан, көзіңізді ашысымен-ақ төсекте қалай жатсаңыз да күнмен бірге жүзіп бара жатқандай қимылдар жасаңыз, өзіңізді ширата түсіңіз. Көзіңізді жұмып, терең тыныстаңыз. Оны жасаған

Л-ОЙДЫ ТАНДЫРУ

сайын көз алдыңызға арайланып атқан күннің алтын сәулелерін елестетіңіз. Осы сәулелер басыңыздан сипап, бар шуағын сіздің бойыңызға төгіп тұрғандай әсерге бөленіңіз. Сонда бұл сәулелер түп-тұнық санаңызға нәрін төгіп, басыңыздан бақайыңызға дейін қуат беріп тұрғандай сезінетін боласыз. Ол сіздің денеңізді әртүрлі ауыртпалықтардан жеңілдететін шипалы ем. Әрбір тыныс алған сайын осы әсер туралы ойда болыңыз. Тек деміңізді сыртқа шығарғанда ойыңызды басқа көріністермен айшықтаңыз. Яғни, деміңізбен бірге саусақтарыңыздан көлеңкелердің шығып бара жатқаны, табаныңыздан өткен суық, сұрғылт күштің басыңызға жетіп, одан сыртқа шығып бара жатқаны елестесін. Бұл көріністерді күшейту үшін тыныс алуды, демді сыртқа шығаруды баяулатып, терендетеді.

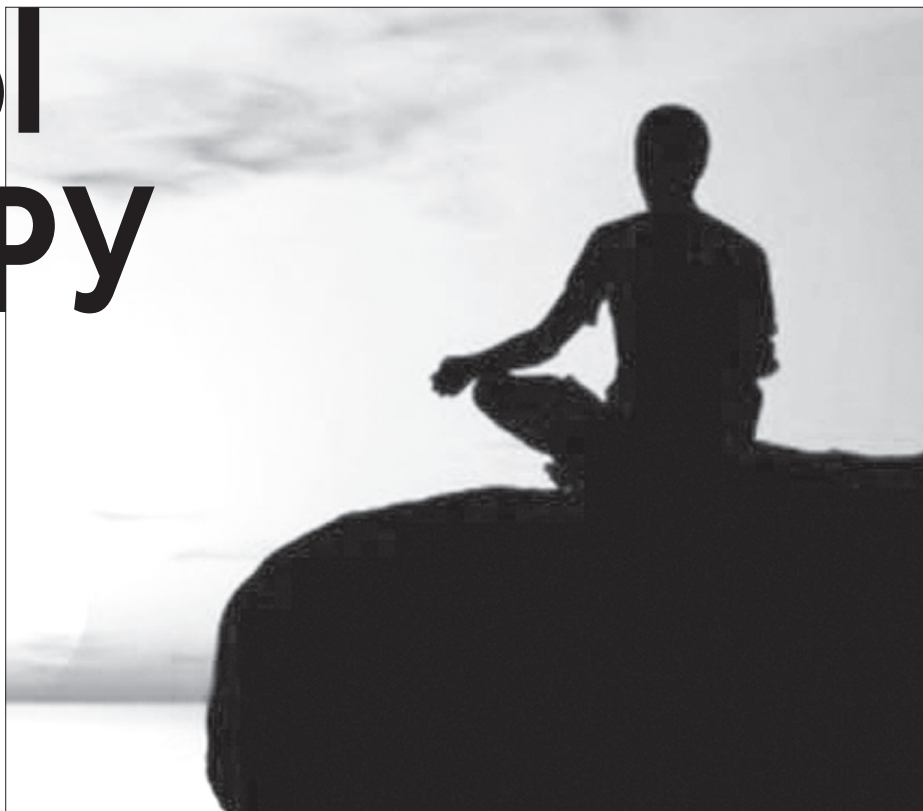
Медитация үшін қолайлы уақыттың бірі төсекке жатып, ұйқыға кететін шақ болғандықтан, бойыңызға күш-қуат жинап, басыңыз жастыққа тиісімен бірнеше минут денеңізді босаңсытуға тырысыңыз. Сонда ұйқы мен сергектік арасындағы ортаға кезігесіз. Соны қалай сезесіз, солай медитацияға берілесіз.

20 минут медитация жаттығуын жасайсыз. Ұйықтап кетсеңіз, өте жақсы. Тыныштықта, жақсы көріністе ұйқыға бату – жан мен тәнді ерекше сергітеді.

Өзін-өзі бағындырған адам жаман әдеттерден арылып, бойын ерекше күш-қуат кернейді.

МЕДИТАЦИЯНЫҢ ПАЙДАСЫ

Медитация адамның ерік күшін дамытып, нығайтады. Жан мен тән саулығын жақсартады. Медитация арқылы қан қысымын үнемі бақылай аласыз. Көру қабілетіңіз күшейеді. Шығармашылық талантыңыз дамиды. Жүрек жұмысы жақсарады. Есту қабілетіңіз артады. Адам бойының иммунитеті күшейеді. Эмоционалдық күйзелістерді жеңу мүмкіндігіңіз көбейеді. Мазасызданудан арыласыз.



Қанның қызыл түйіршіктері көбейеді. Ерік күшімен бірге ұтымды шешімдер қабылдау қабілеті дамиды. Ұйқысыздық жойылып, ұйқы жақсара түседі. Батылдық пен ержүректілік қалыптасады. Қызғаншақтық тәрізді теріс эмоциялардан арыласыз.

Ғалымдар, өнер иелері, спортшылар, бизнесмендер, саясаткерлер – қандай мамандықты алып қарамаңыз, егер сіз ақыл-ойыңызды алған мақсатыңызға ғана аударып, алаңдатарлық басқа ойлардан арылсаңыз, соған жеткізетін ең тиімді оңтайлы тәсілді табуға мүмкіндігіңіз болады. Мәселен, саясаткер мақсатына жету үшін ондаған, тіпті жүздеген тәсілдің арасынан ең тиімді біреуін таңдауы тиіс. Ақылы алтыға, ойы онға бөлінген қарапайым пенде қандай жолдың алған масқатына жеткізетінін дәл басып таңдай алмай дал болады. Ал әлдекімдердің айтуымен, немесе соқыр тәуекелмен таңдаған жолыңыз теріс болып шығуы, содан қиындыққа тап болуыңыз әбден мүмкін.

Медитациямен айналысатын адам ойын алаңдататын нәрселерден түгел тиылып, ақыл-ойын толайым әлгі мәселені шешуге бағыттайды да, сол арқылы ең оңтайлы тәсілді деп басып таба алады.

Медитацияны меңгеру күнделікті өмірде кездесетін барлық мәселелерді шешуге игі ықпалын тигізбек. Сондықтан да, медитациямен айналысудың пайдасы ұшан теңіз. Онымен кез келген жаста, кез келген адам айналыса алады. Де-

генмен, ақыл-ойды шоғырлау өнерін білікті тәлімгердің басшылығымен үйренген жөн. Әйтпеген жағдайда табысқа жетуіңіз екіталай.

Медитация дәстүрлі діндердің бәрінде бар.

Құдайға құлшылық етудегі ең тиімді тәсіл – атқарған тағат ибадатыңызды зор ынтамен жасау және бар назарыңызды соған аудару болып табылады. Медитацияның қажеттілігін танып, дәлелдегендер – Тибет сопылары болып саналады. Олар арақ-шарапқа салынып, нашаға бой алдырып, ағзаны зиянды заттармен улағаннан гөрі медитацияға беріліп, жаныңды да, тәніңді де тазартқаннан артық бақыт, күш-қуат, байлық жоқ, деп санайды. Бірақ, барлық дәстүрлі діндерде медитация, яғни ақыл-ойды шоғырлау, тізгіндеу о бастан бар. Бірақ әр дінде әртүрлі формада көрініс тапқан.

Қасиетті ислам дінімізде медитация Алланың қасиетті есімдерін қайталау – зікір айту түрінде көрінеді. Сопылық ағымды ұстанушылар пірге қол тапсырып, шәкірт атанғаннан кейін күніне 4-6 сағатқа дейін зікір айтып, бар ақыл-ойын соған шоғырлауға жаттығады. Христиан дінінде Жаратқанға жалбарыну түріндегі дұғаға, буддизм дінінде тыныс алуға, жүректің соғысына, ақылға, басқа да нысандарға, индуизм дінінде мантра түріндегі Жаратқанның есіміне ақыл-ой шоғырланады.

**Әзірлеген – Ж.ИМАНҚҰЛ
Майгүл МҰХТАРОВА**

МАССАЖ

туралы не білеміз?

МАССАЖ – ХАЛЫҚ МЕДИЦИНАСЫНЫҢ БІР БӨЛІГІ ЖӘНЕ ЖЕР ШАРЫНА КЕҢІНЕН ТАРАҒАН ЕМ. ҚАЗІРГІ КЕЗДЕ ШЫҒЫС ЖӘНЕ БАТЫС МАССАЖЫ БОЛЫП ЕКІГЕ БӨЛІНЕДІ. БАТЫС МАССАЖЫНА КЛАССИКАЛЫҚ ЖӘНЕ СЕГМЕНТАРЛЫҚ ТҮРІ ЕНСЕ, ШЫҒЫС МАССАЖЫНА НҮКТЕЛІ ЖӘНЕ ЖҮЙЕЛІ (ДЕНЕНІҢ БІР БӨЛІГІНЕ ЖАСАУ) МАССАЖДАР ТҮРІ ЕНЕДІ. ШЫҒЫС ЕЛДЕРІ МАССАЖДЫ ҚОЛМЕН ҒАНА ЕМЕС, АЯҚПЕН ДЕ ЖАСАЙТЫНДЫҒЫМЕН ЕРЕКШЕЛЕНЕДІ.

Ең алғашқы массаж туралы деректер 1841 жылы Египеттегі Ассирия патшасы Санхерибаның табытынан табылды. Оның ішінде осыдан 4 000 жыл бұрын папирус жапырағына жазылған массаждың тәсілдері, сондай-ақ, екі адамның бірін-бірі уқалап отырған таңбалы бейнелері болды. Массаждың түрлері мен оның қандай ауруларға қолданылатыны турасында осыдан үш мың жыл бұрын Қытай елінде жазылған «Най Цзин» атты ғылыми еңбекте, 1800 жыл бұрын «Аюр Веды» атты еңбекпенен Үндістанда жарық көрген. Ал славяндықтар массажды бейнеке (сыпырғыш) арқылы сабалап жасайтын болған. Жалпы, массаж деген ұғым француз тілінен аударғандаысқылау. Араб тілінен аударғанда «масс» деген сөз сипалау, жақындауды білдіреді.

Ежелгі кезеңдерде массаждың түрлерін спортшылар мен жауынгерлерге ерекше қолданған. Египеттен бастау алған массаж түрлерін біртіндеп грек елдері де үйренді. Ең алғаш массажды қолданысқа енгізу турасында айтқан гректің дәрігері Геродикос болды. Оның оқушысы Гиппократ массаждың илеу, жұмсарту, мыжу тәсілдерін ауруларға кеңінен қолданды. Ежелгі Римнің дәрігері Асклепиад массажды құрғақ және майлы, күшті және әлсіз, ұзақ және қысқа деген түрлеріне бөлген. Сондай-ақ, Корнелий Цельс, Гален, Әбу Әли Ибн Сина сынды ғалымдар массаждың емдік қасиеттерін зерттеп, ғылыми еңбектер жазды. Әбу Әли Ибн

Сина өз еңбектерінде әрбір түрін былай деп талдайды: «күшті массаж – қатайтады, әлсіз – босатады, ұзақ массаж адамды арықтатады, орташасы құлпыртады, даярлық – дене тәрбиесіне икемдейді». Бұлар, емдік және спорттық түрлерін қамтыды.

Бертін келе массаждың денеге әсері мен физиологиялық қасиеттері зерттелді әрі оны адамның денесін белгілі мөлшермен тітіркендіру деп қарастырды. И.М.Сеченов, И.П.Павлов, Н.Е.Введенский, Н.А.Ухтомский, т.б. ғалымдар өз еңбектерінде осы тұрғыдан айқын анықтап көрсете білді.

Массаж жасағанда теріде, бұлшық етте, буындарда жатқан жүйке талшықтары тітіркеніп, ми қабығына беріледі. Әрбір талшықтары ұштарының өз аттары бар. Мәселен, теріде – экстрорецептор, бұлшық ет, сіңір, шандырдан шыққандар – проприоцептор, қан тамырларынан кеткендер – ангиорецептор, ішкі ағзалардағы – интерорецептор деп аталады. Осылардың барлығы тітіркеніске түсіп, миға оң әсерін тигізеді. Ал, жоғарғы реттеуші күш өз әсерін алғаннан соң, ағзадағы барлық мүшелерге де «жауап» реакциясы келіп түседі. Содан денеді әртүрлі қимылдық өзгерістер туады. Ол массаждың методикасы мен тәсілдеріне, аурудың біліну белгілеріне де байланысты. Массаж адамның қан айналымын жақсартып, зат алмасуын үдетеді. Ол денедегі барлық сұйық заттардың қозғалысын арттырады. Мәселен, қан, лимфа, ұлпааралық

сұйықтың, ұлпалардың өзара созылуы, орын ауыстыруы, т.б. Массаж жасаған жердің ыстығын көтереді. Жүйке импульстары ағындап, ми қыртысына келеді. Онда қоздыру және тежеу сияқты екі толқын пайда болады. Олар дене талшықтары арқылы дене мүшелеріне жетеді. Олардың жауу реакциясы бойындағы аурудың өршуіне немесе өшуіне әсер етеді. Сол себепті емдік массажды арнайы маман иелерінің жасағаны дұрыс. Аурудың ерекшелігіне сәйкес емдік массаждар болады. Ішкі ағзалардың функционалды қызметін, науқастың ауырған жерін нақты білмей массаж жасауға болмайды. Массаж жасағанда дұрыс жатқызып я отырғызып жасамаса да теріс ықпалын көрсетеді. Мысалы үшін, белінің құяңы бар жүрегі нашар адамды етпетінен жатқызып істегенде жүрегі нашарлап қалуы мүмкін. Сондықтан да, мұндай ауруларға массажды отырғызып немесе белінен жоғарғы бөлігін аз ғана көтеріп жасауы тиіс.

Массаждың әсерінен зат алмасу процесі жүреді де, денедегі тұз, азоттық заттар, сүт қышқылы көп бөлініп шығады. Әсіресе, ауыр жұмыстан шаршаған бұлшықеттерге жиналған сүт қышқылын шығару үшін массаждың қабілеті зор. Алмасу процесі клеткаларда өте тез қарқынмен жүріп, ыдырау өнімдері мен артық су ағзадан бүйрек, тері, өкпе арқылы жылдам шығарылады. Массажды физиотерапия немесе емдік гимнастикамен қоса қабылдаса, оның



нәтижесі одан сайын арта түседі. Себебі, адамның денесіне жан-жақты күш түсіреді. Массажды әр түрлі ауруларға қолдануға болады. Науқастанған мүшенің орталық жүйке-жүйесімен үзіліп қалған байланысын жалғастырып, жандандырады. Методикасы дұрыс қолданылған массаж шаршаған адамдарға және бұзылған мүшені қалпына келтіру үшін тиімді әсерін береді.

Массаж бірнеше топқа бөлінеді. Олар емдеу, гигиеналық, косметикалық, спорттық массаждар. Сондай-ақ, адамның өзіне-өзі массаж жасауына болады.

Емдік массажды дәрігердің өзі тағайындайды. Белгілі бір медициналық мекемелерде, санаторияларда, ауруханаларда аурудың жағдайын қадағалай отырып, білгір мамандар ғана орындай алатын массаждың түрі. Ол комплексті емнің құрамына кіреді. Мәселен, дәрі-дәрмекпен, физиотерапиялық емдік гимнастикалармен бірге жүріп отырса, аурудың жылдам айығып кетуіне ықпал етеді. Емдік массаж жасалғанда аурудың түріне,

зақымданған жеріне байланысты болады. Мысалы үшін, жүрек-қан тамыр ауруларына бір түрлі массаж, тыныс алу жолдарына басқа түрі қолданылады. Сондай-ақ, отаға дейін, кейін де жасалатын емдік массаждардың түрлері бар.

Гигиеналық массаж сау адамдардың денсаулығын жақсарту үшін, аурудың алдын алу үшін, тері солып қалмас үшін қолданылады. Ол барлық денеге немесе бір мүшеге жасалады. Оны кез-келген адам кез-келген уақытта жасай алады. Дегенмен, таңертеңгілік уақытта денені сергіту үшін жасау – әсіресе қан қысымы төмен немесе буыны ауыратын жандар үшін тиімді.

Қоздыратын нүктелі массаж әлсіреп, босап кеткен бұлшықеттерді қатайту үшін жасалынады. Саусақты бір нүктеге қадап 20-30 секунд дірілдетеді. Әрбір осындай қимылдан соң жұлып алып, 3-4 реттен қайталайды. Көбінесе вибрациялық аппараттармен орындалады. Нүктелі массажбен әр түрлі ауруларды емдеуге болады. Спортта тірек-қимыл,

буын зақымданған кезде немесе классикалық массаждың алдында денені босаңсытуға, басқа бір нүктелердің жұмысын тежейтін түрде тәсілімен қолданылады.

Нүктелі массаж инемен емдеу әдісіне ұқсас, жүйке ұштарын тітіркендіреді. Оны көбінесе акупунктура немесе акупрессура деп те атайды. Осы массаждан соң айтарлықтай оң өзгерістер байқалатыны дәлелденген. Массаж жасалған нүктеде терінің температурасы көтеріліп, электр өткізгіш қабілеті жоғарылайды. Нүктелі массаждың екі түрі бар; қоздыру және тежеу. Тежейтін массаж бұлшықетті босаңсытуға, ауыру сезімін басу үшін қолданылады. Ол үшін бір нүктені 1,5 минут саусақпен нығарлап басып отырып, оң жаққа бұрайды, одан соң керісінше бұрап саусақты босатқандай басады. Арасында сәл кідіреді.

Сегменталды массаж. Ішкі органдардың біреуі ауырса, міндетті түрде терінің бір жеріне беріледі. Мысалы үшін, жүрек ауырғанда, оның әсері сол жақ иыққа, жауырынға, қолға беріледі. Бұл жерлерде сезімталдық жоғары болады. Массаждан соң қан айналымы жақсарып, зат алмасуы күшейеді. Жұлынның арнайы сегменттерін анықтау арқылы ішкі ағзалардың әрқайсысына байланысты белдеулерді табу болып табылады. Ал жұлыннан шыққан жүйке талшықтары ішкі ағзаларға және дененің бір бөлігіне бірдей әсер етеді. Демек, адамның сыртқы және ішкі органдарының арасында байланыс бар деген сөз.

Жүйелі массаж (аяқ массажы) – «Ағаштың құрауы – тамырынан, адамның қартаюы – табанынан» деген халқымызда қанатты сөз бар. Адам баласының бүкіл мүшесі ағзамен тұтастай қосылып, табанмен тығыз байланысқан. Ауырған жердің нүктесін табандағы нүктеден тауып, ине шаншу немесе массаж жасау арқылы қызмет көрсетуден қалып бара жатқан ағзаларды оятады.

Дайындаған:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Гүлнұр НҮРӘЛІҚЫЗЫ

АҚЫСЫЗ ДОНОР

Ұлы Жаратушымыз Алла Тағала Құран Кәрімдегі Бақара сүресінің 160-шы аятында: «Кімде-кім бір жақсылық жасаса, оның сыйын он есе қылып беремін» дейді. Өз қанын беру арқылы науқасқа, тіпті ажал аузындағы жанға өмір сыйлау. Сондықтан бұл туралы үздіксіз айтып, айналамыздағы адамдарды құлақтандырып отыруымыз керек-ақ.

Донорлық (donare латынша – сыйлау) – қанға мұқтаж ауруға адамның өз қанын, немесе компоненттерін ерікті түрде беруі. Тіпті медициналық препараттар жасау үшін де донорлардың қаны пайдаланылады. Әлемде жыл сайын миллиардтаған күйікке шалдыққандарға және жарақаттанғандарға күрделі операцияларды өткізу кезінде, ауыр босануларда қан құйылады. Ал гемофилиямен және қаны аздықтың ауруына шалдыққандарға – өмірлерін сақтап қалудың жалғыз амалы. Сонымен бірге химиотерапия кезінде онкологиялық ауруларға да ауадай қажет. Өмірде әрбір үшінші тұрғын бір рет болсын донорлық қанды қажетсінеді дейді статистика. Сондықтан да қан донорының әлем бойынша белгіленген (14 маусым) күні де бар.

ҚАН ДОНОРЛЫҒЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ

Аутодонорлық – жоспарлы операцияның алдында емделушінің өз қанын алдын ала дайындау. Бөтен қанның құйылуы адам организмі үшін стресс болып табылады, аутодонорлық негативті эффекттерді минимумға түйістіруге мүмкіндік береді.

- Аутоплазма
- Меншікті қанның алдын ала даярланған плазмасы. Босануға көмектесуде және тағы басқа операцияларда қолданылады.

ДОНОРЛАР ҚАНДАЙ ДАЙЫНДЫҚТА БОЛУЫ КЕРЕК

- Қан тапсыру алдындағы кеш қарсаңында сүт өнімі, ысталған, ащы, қуырылған, майлы, тағам жемеу;
- Дәрумендерге бай жеміс-

жидектерді көбірек жеу қажет;

- Қан тапсырғанға дейін (48 сағат) алкоголь өнімдерін қабылдамау;

- Қан тапсырғанға дейін (72 сағат) құрамында анальгетиктері бар аспирин, анальгин секілді тағы басқа препараттарды қабылдамау;

- 1-2 сағат бұрын шылым тартпау;

- Донордың салмағы 50 кг-нан кем болмауы тиіс;

- Қан берер алдында өлшенген дене температурасы 37°C жоғары болмауы тиіс;

- Рұқсат етілетін систоликалық қысым – 90-нан 160 сын. бағ. мм, диастоликалық – 60 тан 100 дейінгі сын.бағ.;

- Жүрек қағысының рұқсат етілетін жиілігі – тамыр соғысының жиілігі минутына 50-100 соғыс.

ДОНОРДЫ МЕМЛЕКЕТ ЗАҢЫ ҚОЛДАЙДЫ

«Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Кодекстің 165-бабына сәйкес, 18 жастан асқан дені сау, медициналық тексерістен өткен және қарама-қарсылықтар жоқ, медициналық мақсаттар үшін қан және оның құрылымдарын тапсыруға ерікті тілек білдірген кез келген адам донор бола алады. Қазақстан Республикасы Денсаулық Министрлігінің бұйрығының негізінде донорларды қабылдау қан орталықтарында жеке куәлік, ҚР паспорты болғанда немесе әскери қызметкерлер үшін әскери билет болғанда жүзеге асырылады.

Донор барлық бұрыннан бар немесе ауырған аурулары туралы сондай-ақ есірткі заттары, психотроптық заттар және прекурсорларды пайдаланған, пайдаланбағаны жайлы мәліметтердің барлығын хабарлауға міндетті. Донор ақылы түрде немесе

тегін қан тапсыра алады. Қан тапсырар алдында донор міндетті тегін медициналық тексерістен өтеді. Донорлық қызметті жүзеге асыру үшін денсаулық жағдайы туралы анықтамалар мемлекеттік денсаулық сақтау ұйымдарында тегін беріледі.

Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы кодекске сәйкес, медициналық тексеріс және қан тапсыру күндері донор орташа еңбекақының сақталуымен жұмыстан босатылады.

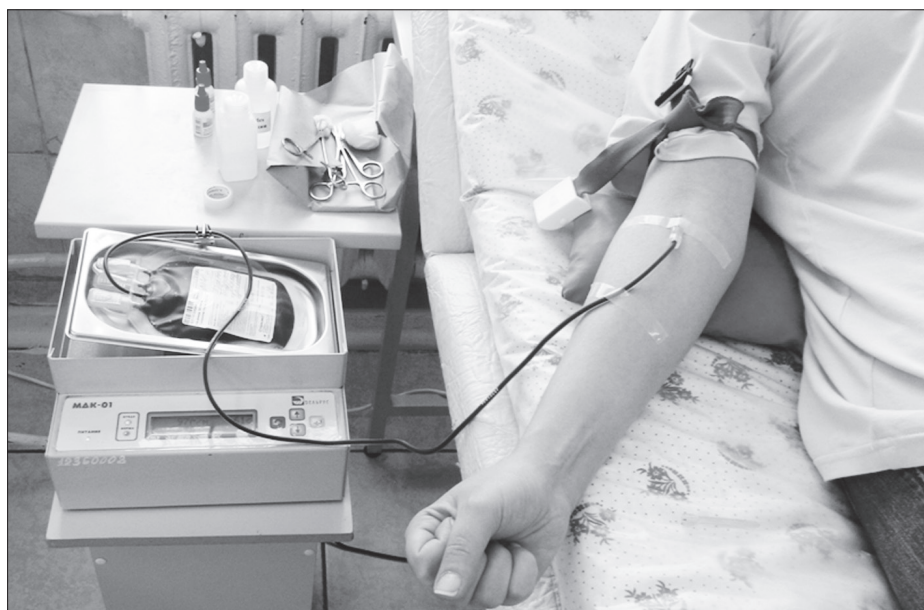
Қан өткізуі организмге кейбір ауыртпашылықтар келтіреді. Сондықтан донорларды қолдау үшін ресми шаралар жүргізіледі: ақы төленетін демалыс және тағы басқа қажеттіліктер өтеледі. Егер донор жұмыс берушімен келіскеннен кейін қалауы бойынша жұмысқа кіріссе, басқа күн беріледі немесе бұл күн қалауы бойынша жыл сайынғы еңбек демалысына қосылуы мүмкін.

Егер донор әскери қызметкер болып табылса, қан тапсырған күндері жасақтардан, вахталардан және қызметтің басқа нысандарын атқарудан босатылады, ал студенттер, оқушылар оқудан босатылады. Қан тапсырған күндері қан тапсыратын адамдарды түнгі уақыттағы, нормадан артық жұмыстарға, ауыр жұмыстарға, еңбектің зиянды қауіпті шарттарында жұмыстарға қатыстыруға рұқсат етілмейді.

Ерлер жылына 5 рет, әйелдер 4 рет қан тапсыра алады.

Донорлық қызметті тегін жүзеге асыратын донор қан тапсырғаннан кейін ағзадағы энергия шығындары мен өз қанының көлемін толықтыру үшін таңдау бойынша тегін тамақ (міндетті түрде шоколад, кофе, гематоген) немесе оның ҚР Үкіметімен белгіленетін мөлшерінде төлем алады.

болу – ізгі амал



Қазақстан Республикасының заңында ақылы донорлық қызметке рұқсат етілген. Өтеусіз донорлар – қауіпсіз қан және оның компоненттерінің көрсеткіші, өйткені ақылы донорлардың қанды тапсыру барысында материалдық пайда көру үшін денсаулығы жөнінде нақты ақпаратты жасыру жиі кездеседі. Осының салдарынан қанның қауіпсіздігі төмендейді. Бұдан басқа, өтеусіз донорлықты дамыту рухани жағынан да маңызды. Өйткені, ештеңе талап етпей-ақ, өзгеге көмектескен адам нағыз азамат атануға лайықты. Өтеусіз донорлықты дамыту – адам бойындағы қайғыға ортақтасу, тілеулестік, қол ұшын беруге дайындық қасиеттерін оятады, ал бұл қасиеттер бүгінгі қоғамға аса қажет.

Қан алу шарасы – қан орталығында, қан және оның компоненттерін дайындау бөлімінде жүзеге асырылады. Донор мен реципиенттің денсаулығының қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында қан орталығында дәрігерлер бірнеше тексеріс кезеңін жүзеге асырады, зертханада ВИЧ 1, 2 инфекциясы, В және С гепатиттері маркерлеріне және мерезге сараптама жүргізеді. Қанның қауіпсіздігі үшін қан

бір рет қолданылатын, зарарсыздандырылған гемаконға алынады

ДОНОР БОЛУДЫҢ АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫ

Қан тапсыру – бұл донорлық рәсім, яғни 450,0 мл көлемде қан беру. Дені сау адамның осы көлемде қан тапсыруы физиологиялық қалыпты, қан жоғалту қаупі болмайды. Зерттеу нәтижелері мен мамандардың тәжірибесі донор болып қан тапсыру адамның денсаулығына өте пайдалы екендігін көрсетеді. Қан тапсырғанда қан айналу және иммундық жүйе жақсарып қатерлі ісік аурулары мен тыныс жолы жұқпалы ауруларына сирек шалдығады. Ең бастысы, донор өз денсаулығын тексеріп мұқтаж жандарға өзінің аз да болса қанын сыйлап, өзінің бір бөлшегін табыстағандай болады.

Тұрақты түрде қан тапсыратын адамдар қан тапсырмайтын адамдарға қарағанда инфарктпен 10 есеге сирек ауырады. Қан тапсыру арқылы, сіз жүрек-қан тамырлары жүйесін бекітесіз және ағзаның өзіндік жаңартылу қызметін қосасыз. 60 жастан асқан, өмірінде бірінші рет қан тапсырып тұрған адамдар, сондай-ақ 65 жастан

асқан адамдар қанды тапсыруға медициналық тексеріс жүргізетін адамның шешімі бойынша жіберілуі мүмкін. Тұрақты түрде қан тапсыратын донорлар әдеттегі адамдармен салыстырғанда 5-8 жыл көп өмір сүреді және апаттар, бақытсыз жағдайлардағы қан шығындарына неғұрлым шыдамды келеді.

Қан тапсыру иммундық және тамақ қорыту жүйелері, ұйқы безі және бауыр аурулары, сондай-ақ атеросклероздың профилактикасы үшін керек. Ағзадан артық қанды шығара отырып, сіз ішкі мүшелеріңізді жеңілдетесіз (атап айтқанда, көкбауыр және бауыр). Қандағы темірдің жоғары құрамы — зиянды. Қан шығыны темір құрамын азайтады.

Қан тапсыру арқылы өзге адамдарға өмір сүру мүмкіндігін береміз. Сол себепті де ел аумағында Қазақстан мұсылмандары Діни басқармасы Республикалық қан орталығымен бірлесе отырып жылда «Жүректен жүрекке» атты қан тапсыру акциясы өтіп тұрады. Қан тапсыру – шарият үкімі бойынша да Пайғамбарымыздың (с.ғ.с.) сүннет амалы болып саналады. Әрі оның денсаулыққа тигізер пайдасы мол екендігіне де жоғарыда тоқталып өттік. Пайғамбарымыздың (с.ғ.с.) сүннет амалын орындауды парызым деп санайтын кез келген жан қайырымды істің маңында табылары сөзсіз. Құран-Кәрімде: «Кімде-кім бір адамға өмір сыйласа, ол адам барлық адамға өмір сыйлағанмен тең» делінген. Қан беруді харам санайтындар бар екенін де соңғы уақытта естіп жатырмыз. Бұл әсіресе, қоғамдық қалыптасқан сананы ұлап жатқан түрлі ұйымдардың әрекетінен туындап отыр. Осы ретте қан тапсырудың ислам дінінде ешқандай күнә емесін діни басқарма өз әрекеттерімен дәлелдеп келе жатыр. Денсаулығыңыз жарайтын болса ізгі амал жасауға асығыңыз!

Ж.ИМАНҚҰЛ
Жанар ҚОЖАҚОВА



Ара ұясы

Араның ұясын күзде немесе қыста жинап алып, азырақ буланғаннан кейін, өлген араларды алып тастап, кептіріп, турап, қуырып емдік дәрі жасауға болады. Дәмі тәтті болады.

1. Қол-аяқ жансызданғанда, сары ара ұясының үлкені мен кішісінен 3-4 данасын жалқы өскен у сарымсақпен қосып жаншып, ауырған жерге таңады;

2. Тері қышымасына ара ұясын спиртке 7 күн шылап, 8-ші күннен бастап қышымаға бірнеше рет жағады;

3. Емшек безі ісінгенде, ара ұясын отқа өртеп, 6 г. суға қайнатып, самасын тұндырып, суынан күніне екі-үш рет ішеді;

4. Ыстық, суықтан тіс қақсағанда, өңделген ара ұясын суға бықтырып, сумен ауызды

шайқайды. Өңделген ара ұясынан қажетті мөлшерде алып, қақсаған тіске басады;

5. Ара ұясы таз жарасына да қолданылады. Ол үшін 2 қырықаяқты және аздаған мөлшердегі ашутасты талқандағаннан кейін, ара ұясының ішіне салып, артынан біраз отқа қыздырып, кендір майына араластырып, таз жарасына жағады;

6. Баланың кіндігі сыртына шығып кеткенде, ара ұясын өртеп, күлін кіндікке таңады;

7. Іш ауырғанда (дизентерияға) ара ұясын кептіріп, ұнтақтаған соң, күніне 0.3 грамнан екі-үш рет ішеді.

Пайдалану мөлшері: 2-4 г. Құрамында балауыз, ағаш майы тектес зат және ұшпа май бар.

Арпа-бедиян

Бұл шөп тектес өсімдік. Хош иісті, тұқымы дәрілік мақсатта пайдаланылады. Қазан айларында орып, кептіріп, тұқымын қағып, тазалап сақтайды. Дәмі ащы, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

1. Іштің кірнесі ұстағанда өрік дәнінен 30 г. ұзын сарымсақтан 25 г. қосып езеді де, оған 30 г. бедиянды араластырып, 10 грамнан ішеді;

2. Ішекті қара суық алып ауырғанда, арпа бедиян мен қара бұрыштан тиісті мөлшерде алып ұнтақтап, 3 грамнан ішу керек;

3. Бүйректің әлсіздігінен бел ауырғанда, арпа бедияннан тиісті мөлшерде алып, қойдың бүйрегін

жұқалап турап, үстіне сеуіп, қақтап пісіреді. Піскен соң, арақ қосып жейді.

4. Шыжыңға 7 г. арпа бедиян мен 15 г. тәулет сіркесін қойдың құйрығына салып кептіріп, талқандап, 3 грамнан күніне екі рет ішеді;

5. Ен ісінгенде, арпа бедиян мен қарақызық тұқымынан 9 г. суға қайнатып, күніне екі рет ішеді;

6. Жылан шағып, жара уытанып жазылмағанда, арпа бедияннан қажет мөлшерде талқандап, жараға таңады;

Пайдалану мөлшері: 3-9 грамнан аспауы керек. Құрамында ұшпа май бар.

Арала

Арала – жапырақ төгетін ағаштың жемісі, көбінесе, ыстық үйектерде өседі. Қытайдың Юннань, Гуаңь ши өлкелерінде дәрілік мақсатта қолдан өсіреді. Оның дәмі ащы болады.

1. Кеңірдекшенің созылмалы қабынуына, жалқақ жараға, үлкен дәретке қан араласып келгенде, көтенішектің айналасына, геморройдың әсерінен қан шығуға ем болады. Арала мен қызыл миядан 1.5 грамнан, саранадан 15 г., стимонодан 12 грамды ұнтақтап, суға қайнатып, 4-5 грамнан үш рет ішсе, кеңірдекшенің созылмалы қабынуы жазылады;

2. Асқазан, ішек жараларына араладан 3.5 г., белетилладан 1 г., қызыл миядан 1 г., тырна гүлден 1.5 грам алып, салмағы 6 г. болатындай оқ дәрі жасап, 1 талдан күніне үш рет ішеді;

3. Асқазан, ішек жолдарына жел байланғанда, 2 тал араланы ұнтақтап, 2 кесе сүтке 1 кесе су араластырып, оған 1 кесе қойдың ерітілген құйрық майын қосып қайнатады. Суы буланып, 2 кеседей қалғанда тоқтатып, бір кесесін ішеді. Бұл тосапты ішкеннен кейін жүрек айныса, артынан қою шөй ішуге болады. Науқас қызып, ағыл-тегіл терлесе, дәрінің желді айдағаны. Бір тәулік өткеннен кейін тосаптың қалғанын ішеді. Бұл желді айдап, көк бауырды нәрлендіреді;

4. Араланың дәнін күніне бір түйірден жеп тұрса, шашқа ақ түспейді.

5. Арала жемісінен тосап қайнатып, әр күнде белгілі мөлшерде жесе, асқазан мен бауыр ауруларына шипа болады және көздің көру қуатын арттырады. Иіс сезу, есту, дәм сезуді күшейтеді;

6. Араланың дәнін күйдіріп, күлін сепсе, геморридан шыққан қанды тыяды. Тіс түбі қанағанда жақса, қанды тоқтатады;

Пайдалану мөлшері: 6-9 г. Араланың құрамында арала қышқылы, таннин, май бар.

Ара балы

1. Іш қатуға 60 г. бал мен 15 г. күнжіт дәнін араластырып, екіге бөліп, қайнаған сумен күніне екі рет ішеді;

2. Асқазан мен он екі елі ішек жарасына 60 г. бал, 9 г. шикі қызыл мия тамыры, 6 г. мандарин қабығына қажетті мөлшерде су қосып қайнатып, самасын сүзіп тастап, күніне үш рет ішеді;

3. Ұлы жәндіктер шаққанда, шиқан немесе сыздауық шыққанда, балдан, ұзын сарымсақтан қажет мөлшерде алып езіп, балға араластырып жараға тақса, жараның аузын ашады. Сыздап ауырғанды басады, қабынуын қайтарады;

4. Ауызға ауыздық қотыр шыққанда, қас бояу жапырағы мен балды қосып езіп, сосын ауызға салып сорады. Сонымен бірге қотырға да жағады;

5. Қайнақ суға күюден болған жараның бетін физиологиялық тұзды сумен тазалап жуып артынан бал жағады;

6. Бал мен уксусты қосып, тісті 3-4 рет жуса, тістің тұбы бекемделіп әрі аппақ болады;

7. Омырау сүтін немесе сиыр не ешкі сүтіне жұмыртқаның ағын қосып, балды араластырып, жылытып, құлаққа тамызса, құлақтың түрлі ауруларын жазады;

8. Құтырған ит қапқанда, ұлы жәндіктер шаққанда, апиыннан уланғанда зыраны қайнатып, қайнатпасына бал қосып ішкізсе, уытты қайтарады, ауырғанды басады;

9. Қан қысымы көтерілгенде, 50 г. зығыр мен 60 г. балды 220 г. қайнаған суға қосып, күніне екі рет ішсе, қан қысымын төмендетеді.

10. Мәйітті біраз уақыт сақ-



тауға тура келгенде, бүкіл денені балмен тегіс сылап қойса, мәйіт біраз уақытқа дейін бұзылмайды;

Пайдалану мөлшері: 10-20 грамнан аспауы керек. Балдың құрамында глюкоза, фруктоза, сахараза, өсімдік желімдері, ақуыз, фермент, балауыз бояу заты, хош иісті заттар, минералдық тұздар мен дәрумендер бар.

Аскөк

Бұл өсімдік жұпар шөп, көжусәй деп те аталады. Бұл шөптің өсімдігі мен тұқымы дәріге пайдаланылады. Күзде жинап алып көлеңкеде кептіреді. Тамыры да дәріге пайдаланылады. Дәмі ащы, усыз болады. Денедегі суықты шығарып, қуат береді. Терлетіп, қызылшаны сыртқа шығарады. Тамақ сіндіреді, төбетті ашады.



1. Қызылша сыртқа шықпағанда, 90 г. аскөкті ұсақтап турап, 2 үлес арақ қосып қайнатып, қайнатпасын мақтамен денеге сүртеді (бет, ауыз, мұрын, көзге жағуға болмайды). Сонымен бірге аскөк тамырынан 7 тал, басқа жапырақтан 6 г. қамыс тамырынан 9 г. алып, суға қайнатып ішеді;

2. Қанды ірің аралас іш өткенде, 120 г. жас аскөкті суға қайнатады да, суығаннан кейін бір кесе айран қосып ішеді;

3. Жылан шаққанда аскөк жапырағынан аз мөлшерде езіп, жараның аузына таңады.

4. Көтенішек айналып кеткенде, бір үлес кептірілген аскөктің түтінімен ыстайды.

Пайдалану мөлшері: қайнатып ішкенде жас аскөк 30-60 грамнан аспауы керек. Шөптің құрамында С дәрумені, линалдол бар.

Алақат

Алақат – көп жылдық өсімдік тәрізді кішкене бұта. Биіктігі 1-2 м. Білеу тамыры, сабағы көп бұтақты, қатты тікенді, қабығы бозғылт түсті келеді. Жапырағы кезектесіп немесе топтасып орналасқан, қандауыр формалы, таспа тәрізді, бүтін жиікті, қысқа сағақты, ұсақ гүлі, көкшіл түсті болады. Дөңгелектеу жиде жемісі піскенде, ашық қызы түске боялады. Ішінде көптеген тұқымдары болады. Егістік маңында, жол жағасында, өзен бойларында өседі.

Емдік қасиеті:

Бүйректі қуаттандырады. Өкпе ыстығын басып, жөтелді тоқтатады. Қанды салқындатады.

1. Бел және арқа омыртқалары қақсағанда, алақат желімі мен сиыр сілекейінен 12 грамнан қосып қайнатып, күніне екі рет ішеді;

2. Жүйке әлсіздігіне, көз қарауытып, бас айналғанда, көру қуатының төмендеуіне жақсы әсер етеді;

3. Кеңірдекшенің созылмалы қабынуына 100 г. алақат жемісін 0.5 г. ақ араққа шылап, жылы орында 7-15 күн ашытып, күніне екі рет 50 миллиграмнан тамақтан бұрын ішеді;

4. Кеңірдекшелер қабынғанда, 9 г. алақат тамыры қабығын, 9 г. түп тамыр қабығын, 9 г. ақжүректі, 9 г. қамыс тамырын 30 г. суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: Жемісі 6-9 г. тамыр қабығы 6-12 грамнан аспауы керек. Алақаттың құрамында қант, қызылша сілтисі, ет сілтисі, С дәрумендері бар.

Жасан Зекейұлының ғылыми материалдарынан

ДЕМ САЛУДЫҢ ДҰРЫС ЖОЛЫ ҚАНДАЙ?

Дем салу (руқия) – дұға болып табылады. Ақиқатында, қорғаушы да, шипа беруші де – тек бір Алла. Ал, дұғаның мазмұны және сөздері шаригатқа теріс болмауы керек. Басқаша айтқанда, дем салу – Құран аяттарымен, Алла Тағаланың көркем есім-сипаттарымен және Пайғамбарымыздан (с.ғ.с.) жеткен дұғалармен болуы керек.

Бала-шағаны, дүние-мүлікті және өзіңізді таңертеңгілік және кешке оқылатын дұғаларды оқумен, арагідік садақа берумен, діни міндеттерді орындаумен және туыстық қарым-қатынасты жақсартумен қорғаған жөн.

Дем салу қажет болған жағдайда адамның өз-өзіне дем салғаны дұрысырақ. Ол үшін арнайы маманға бару міндет емес. Сондықтан, сәуегейлерден сақ болған жөн. Дем салуда оқылатын сүрелер мен аяттар:

1. Фатиха, Фалақ, Нас және Ықылас сүрелері мен Аятул Курси;

2. Абдулла бин Аббас (р.а.): «Пайғамбар (с.ғ.с.) немерелері Хасан және Хусайнге дем салып, сендердің аталарың (Ибраһим (ғ.с.) Исмаил мен Исаққа (ғ.с.) деп салып былай деуші еді: «Әбузу бикәлимәтил Ләһи әт-тәммә мин кулли шәйтон уә һәммә уә мин кулли ғайн ләммә[1]» (мағынасы: Алланың барлық сөздеріне сиынып, әрбір шайтан мен зиянкестен және жаман көзден пана сұраймын);

3. Айша (р.а.) анамыздың риуаяты: «Пайғамбар (с.ғ.с.) отбасындағы адамдарға дем салып, оң қолымен сипап, мына дұғаны айтушы еді: «Аллоһуммә Роббан нәс әзһиб әл-баас, уәшфи уә әнтәш-Шафи, лә шифә иллә шифәук,



шифәән лә юғодиру сәқомә[2]» (Мағынасы: Уа, Алла! Адамдардың Раббысы! Қиындықты кетір, шипа бер, өйткені сен Шафи – шипа Берушісің. Сенің берген шипаңнан басқа шипа жоқ. Ешбір сырқатты қалдырмайтын шипа бер);

4. Айша (р.а.) анамыз жеткізеді: «Алла елшісі (с.ғ.с.) адамның бір жері ауырса немесе жара болса сұқ саусағын топыраққа қойып: «Бисмил Ләһ, турбәт ардина, бириқати баъдина, лияшфия биһи сақимунә бизни Роббинә[3]», – деуші еді. (Мағынасы: Алланың атымен бастаймын! Алланың қалауымен жеріміздің топырағы және біріміздің демімізбен арамыздағы сырқатқа ем болсын!);

5. Әбу Сағид (р.а.): «Жәбірейіл (ғ.с.) Пайғамбарға (с.ғ.с.) келіп: «Уа, Мұхаммед! Мазаң болмай жатыр ма?» – деп сұрады. Пайғамбар «Иә», – деді. Жәбірейіл (ғ.с.): «Бисмил Ләһи әрқикә, мин кулли шәйин юзикә, мин шарри кулли нәфсин әу ғайнин әу хасидин Аллаһу яшфикә, бисмил Ләһи әрқикә[4]», – деп дем салған. (Мағынасы: «Алланың атымен

саған дем саламын. Әрбір зиян тигізушіден, әрбір жан, жаман көз және көре алмаушыдан Алла саған шипа берсін. Алла атымен саған дем саламын);

6. Осман бин Әбу Ас Сақафи (р.а.) өзінің мұсылман болғалы бері бойындағы бір ауыртпалық бар екенін айтып шағымданады. Пайғамбар (с.ғ.с.): «Қолыңды ауырған жеріңе қой. Сосын үш рет «бисмил Ләһ» (мағынасы: Алланың атымен) деп және жеті рет «Әбузу бил Ләһи уә қудратиһи мин шарри мә аждиду уә ухазир[5]» (мағынасы: Алланың және Оның құдіретімен сұрап бойымдағы зиянкес және мазасыздықтан сақта деп пана сұраймын) деп айт», – деген екен.

Жоғарыда көрсетілген дұғалар кең тараған дұғалар қатарына жатады. Бұлардың барлығын немесе кейбіреуін шипа үшін өзіңізге және отбасыңызға оқуыңызға болады.

[1] Бұхари

[2] Бұхари

[3] Бұхари, Муслим

[4] Ибн Мажа

[5] Муслим

Қарғыс алма, алғыс ал

«Жас-Ай» орталығының гүлдене беруіне тілектеспіз!

Балалар сал ауруы диагнозы бойынша баламыз Жанқараев Нұрдәулетті алғаш рет «Жас-Ай» клиникасына келгенде өздігінен жүре алмайтын. Біреудің көмегінен орнынан тұра алмайтын, түнде дұрыс ұйықтай алмайтын. 1-ші курс емінен соң түнгі ұйқысы тыныштала бастады. 3 курстан соң орнынан өзі тұра алатын дәрежеге жетті. 5-ші курс емінен соң балам үлкендердің көмегінен жүре алатын болды. Баламыз толық жазылып кеткенше «Жас-Ай» клиникасынан ем алуды үзбейміз деп отырмыз. Бірінші Аллаға, екінші «Жас-Ай» клиникасының қызметкерлеріне алғысымыз шексіз. Профессор Жасан Зекейұлына, балалар дәрігері Айгүл Оңдасқызына көп рахмет! Бізге

көрсеткен еңбектеріңіз бен жасаған жақсылықтарыңыз Алладан қайтсын. Баламыздың жазылғаны біз үшін үлкен қуаныш. Сіздерге деген алғысымызды сөзбен айтып жеткізу мүмкін емес. Баламызға болашағы бар өмір сыйлағандарыңыз үшін Алланың нұры жаусын сіздерге! «Жас-Ай» орталығының одан әрі гүлдене беруіне тілектеспіз. Алдағы уақытта да көптеген науқастарды орнынан тұрғызып, еліміздің жарқын болашағына септігін тигізе алатындығына біз сенеміз.

Нұрдәулет Жанқараев пен анасы Гүлнұр,
Жамбыл облысы, Байзақ ауданы,
Сарыкемер ауылынан.

Оқыс диагноздың бір кереметі осы еді...

Мен алғаш «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына буын ауруы бойынша емделуге келген болатынмын. Әрине, екінші курс еміне келгенімде де, дәл сол буын ауруы мазалайды деп келдім. Профессор Жасан Зекейұлы тамырымнан ұстап көрген соң, «бүйрегіңіз де ауырып жүр екен» деп дәрі шөптерді жазып берді. Кейін анықталғандай, бүйрегімнен 2.2x1.7x2.7 мм көлеміндегі тастың түскені мен үшін бір қызық дүние болды. Оқыс диагноздың бір кереметі осы еді... Жасан мырзаның тағайындап берген табиғи дәрілерінің күшімен бүйрегімдегі тастың түсуі басқа дәрігерлер үшін де жаңалық болғандай әсерде қалды. Осы сәттен бастап, «Жас-Ай» медицина орталығындағы жүргізілетін емнің баршасы да шынайы және мұнда

білімді жандардың жұмыс атқаратындығына көзім жетті. Өзгелерге де осыны шын жүреппен жеткізгім келеді. Инемен емделу – инемен құдық қазғандай, асқан сабырлық танытуың қажет екен. Онсыз болмайды. Қазақы шипагерлікті шығыстың инесімен ұштастыра білген дарынды дәрігер Жасан Зекейұлының еңбегіне әрқашан да табыс тілеймін. Сол шипагерлікке қызмет етіп жүрген басқа да дәрігер, мейірбике болсын баршасына алғысым шексіз. Жұмыстарыңыз жемісті болсын дегім келеді, гүлдене беріңіздер!

Сұлушаш Тойшыбекова,

Алматы қаласының тұрғыны

«Жас-Ай» – жұмақ мекені!

Мен киелі Түркістаннан келіп отырмын. Жасым 15-те. «Жас-Ай» емханасына үзілген үмітті жалғау үшін келіп едім. Мұнда келуімнің өзі кездейсоқ болды. Бірақ Аллаһ осы жерге келуіме жол сілтегендей. Барлығымыз бір пендеміз ғой. Ең алдымен, жанымыздың тыныштығын қалаймыз. Халқымыз «бірінші байлық – денсаулық» деп бекер айтпаған-ды. Әрине, ешкімнің жанының қиналғанын қаламайды. Ол да бір Алланың сынағы болар, айтып келмейтін аурумен күресе білу керек. «Құдай дерт берсе, оған дауа да береді» демей ме, дана халқымыз. Түнде ұйқыңды ұрлаған, күндіз күлкіден айырған дертіңе шипа тапсаң да бақыт. Сол бақыттың дәмін мыңдаған адамға таттырған емханалардың бірі «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығы. «Жас-Ай» дегенде көз алдымызға бірден Жасан Зекейұлын келтіреміз. Бұл күнде ол кісіні танымайтын адам кем де кем. Алтын қолдарымен қаншама жанның дертін емдеген. Ол кісі жайында айтсақ, кітап жазуға болады. Оның халыққа сіңірген еңбегін сөзбен айтып жеткізе алмайсың. Жасан ағайдай адамдар кем де кем. Халық оны «Алланың жіберген адамы» дейді. Сіз ол кісіге жолықсаңыз, мақтауға тұрарлық екеніне көз жеткізер едіңіз...

Мен көп газет-журналдардан байқадым. Олар көбіне Жасан Зекейұлы жайында жазады екен. Дұрыс, әрине! Бірақ сол Жасан ағайдың шәкірттері туралы жазылған мақала оқымадым. «Жас-Ай» емханасында бір Жасан Зекейұлынан басқа, қаншама білікті дәрігерлер бар. Олардың әрқайсысының елге сіңіріп жатқан еңбегінің зор екенін бірі білсе, бірі біле бермейді. Шындығына келсек, дәрігер – ең ауыр, ең қиын мамандық. Олардың міндеттері жоғары. Оларға қателесуге болмайды. Соған қарамастан, олар халық үшін осы жолды таңдады. Бұның

өзі үлкен ерлік. Сондықтан да болар, халық дәрігерлерді «ақ халатты абзал жандар» деп атағандары. Алладан кейінгі үлкен құрметке ие жандар – дәрігерлер. Мен бұл мамандықтың қаншалықты қиын екендігін «Жас-Ай» емханасына келгенде біліп отырмын.

Қазір мен «Жас-Ай» емханасынан 3-курс емімді қабылдап жатырмын. Әр күні емхана есігіне үлкен үміт арқалап кіріп келетін мыңдаған адамдарды көремін. Олардың әрқайсысының көздерінен жалындаған отты көремін. Барлығының арманы бір – жазылу! (Кезінде өзім де сол үмітпен келгенмін).

Әрбір науқастың жан дертімен бөлісіп, оған шуақты күндер сыйлайтын да дәрігерлер. Мен әрдайым «Жас-Ай» дәрігерлерінің жүзінен тек күнді көремін. Олар әрбір науқасқа көңіл бөледі, халін сұрайды, жігерлендіреді. Барлығы саған тек жылы жүзбен қарайды. Сен дертіңнің барын да ұмытасың... Қаншама науқастың көңілін табу да оңай емес. Бірақ олар өздерінің шаршағандарына да қарамай, жан-жақтарына нұр себелеп жүреді. Дәрігерлердің өзгелерден айырмашылығы да осы болар, бәлкім. Сондықтан, мен «Жас-Ай» – жұмақ мекені дер едім!

Мені ең алғаш қабылдаған Бибісара Кеңесқызы болатын. Кейін қарасам, ол апай ине де салады екен. Екі жұмысты қатар алып жүрген жан! Мен ол кісіге үлкен алғысымды айтқым келеді. Қанша шаршаса да, онысын білдіртпеуге тырысады. Бибісара апай – өте мейірімді, жүзі жылы жан. Жан-жағын нұрға бөлеп жүреді. Дәрігер деген атқа лайық кісі. Білікті маман, жүрегінде иман, жүзінде мейірім бар. Кез-келген адамға үлгі боларлықтай адам. Менің Бибісара апайдан үйренгенім көп!

Емханадан жап-жас, бірақ білімді дәрігерлерді кездестіреміз. Олардың кез-келгеніне барсаңыз, сізге көмек беруге даяр. Осындай мамандардың басын біріктірген

Жасан ағайға үлкен алғысымды білдіремін. «Жас-Ай» ұжымына табыс тілеймін! Жақында 10 жылдық мерейтойын тойлады. Емхананың ғұмыры ұзақ болсын дегім келеді. Бұл – бір менің емес, бүкіл халықтың тілегі. «Жас-Ай» жасай берсін!

Тілімнің кекештенуі бар еді. Қазір 3-курс емімді алып жатырмын. Бар үмітім осы емханада. Бір ғажапқа сенемін... «Үмітсіз – шайтан» деген. Ең бастысы жүрегімдегі үмітім үзілмесе болды. «Жас-Айға» келгелі барлық жаман ойларды, қорқынышты ысырып тастадым да, алдыма бір ғана мақсат қойдым. Ол – қайтсем де жазылу. Құдай сәтін салып, әйтеуір бір жазылармын. Содан соң, ата-анамның үмітін ақтармын. Мені емдеген дәрігерлер еңбектерінің еш кетпегенін жазбағанын дәлелдермін әлі-ақ. Өттең, менде ол кісілердей қабілет жоқ. Өттең, өттең... мен де ақ халатты абзал жандардың бірі болар ма едім?! Бірақ, уәде беремін! Кім болсам да еліме, халқыма қызмет ететін азамат боламын! Дәл Жасан аға секілді!



Ақниет ТАСҚЫНБЕК,

Түркістан қаласынан.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания, детский церебральный паралич.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбофлебит, 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 протрузия межпозвоночных дисков.

Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 18.30,
в субботу – до 14.00 часов.
Выходной день: воскресенье.

1. Проспект аль-Фараби уг.
ул. Розыбакиева, Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871
Тел./факс: 8 (727) 249-26-26,



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Арыстанбек МҰХАМЕДИҰЛЫ,
ҚР Мәдениет министрі
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы Малғажыұлы
ҚР, Бас мүфтиі
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

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

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редакторлар

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Айман РАХМАНҚЫЗЫ
Баян МЕЛЬДЕШОВА

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

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

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

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

