

Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде!



№1 (52)
2018 жыл

Жас-Ай

медициналық ғылыми-сараптамалық және танымдық журналы

**Шаншу шегедей
қадалғанда**

5 - бет

**Буындардың
қисаюы**

16-17-беттер

жұлын жарақаттары

22-23-беттер

**«SHARMAN» шоқалад –
ағзаға дәрумендей қуат
береді**

37-бет

**«Ел үмітін ер ақтар,
ер атағын ел сақтар»...**

30-33-беттер



ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ

«Жас-Ай» Халықаралық үздік клиникасының бас директоры, бас дәрігері,
 медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик,
 ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі,
 Халықаралық «Сократ» орденінің иегері,
 Халықаралық Шығыстық емдеу академиясының академигі,
 Ресей медицина ғылымдарының докторы,
 Вена халықаралық университетінің «Құрметті профессоры»,
 Халықаралық шығармашылық академиясының академигі,
 Оксфорд Академиялық Одағының және Еуропа медициналық қауымдастығының
 докторы әрі құрметті профессоры, Біріккен Ұлттар Ұйымының халықаралық «Құрмет
 белгісі» орденінің иегері,
 ҚР «Ерен еңбегі үшін» медалінің иегері,
 «Нұр Отан» партиясы «Жас-Ай» бастауыш партия ұйымының төрағасы,
 ҚР Ардагерлер Орталық Кеңесінің мүшесі,
 «Жас-Ай» медициналық ғылыми-сараптамалық және
 танымдық журналының бас редакторы,
 ҚР Журналистер одағының мүшесі,
 «Отандастар» мемлекеттік қорының мүшесі,
 «Ел-шуақ» қоғамдық, қайырымдылық қорының құрылтайшысы,
 WORLDCOB Халықаралық сауда палатасы бекіткен 2017 жылғы «Бизнес әлемінің үздігі»,
 4 медициналық-ресми оқулықтың және көптеген ғылыми-медициналық,
 саяси-қоғамдық кітаптардың, 500-ге жуық ғылыми-зерттеу мақалалары мен
 ғылыми еңбектердің авторы.
 Медицина саласы бойынша 2 патенттің иегері



МАЗМҰНЫ

1

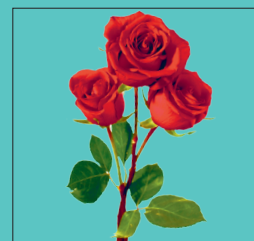
**ӨТ ЖОЛЫНА ТАС
БАЙЛАНУ НАҚТЫ
ҚАНДАЙ ДЕРТ?**



6-7-беттер

5

**ДӘРІ – ШӨПТЕН
ШЫҒАДЫ**



21-22-беттер

2

**АУЫРЫП ЕМ
ІЗДЕГЕНШЕ, АУЫР-
МАЙТЫН ЖОЛ ІЗДЕ!**



8-9-беттер

6

**ТЫНЫС АЛУ
ЖҮЙЕСІНІҢ
АУРУЛАРЫ**



26-27-беттер

3

**ЕР АДАМДАРДЫҢ
ДЕНСАУЛЫҒЫНА
КЕРІ ӘСЕРІН
ТИГІЗЕТІН ӘДЕТТЕР**



14-15-беттер

7

**«SHARMAN» шо-
калад – ағзаға
дәрумендей қуат
береді**



37-бет

4

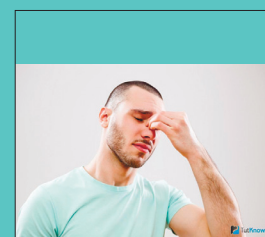
**БАЛАҒЫЗДЫҢ
ТАМАҚТАНУЫНА БАСА НА-
ЗАР АУДАРЫҢЫЗ!**



18-19-беттер

8

**МҰРЫН ҚУЫСЫНЫҢ
ҚАБЫНУЫ**



38-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



Бірлескен ісімізге береке берсін!



Армысыз, оқырман! Сонымен ресми күнтізбедегі ит жылы келіп, қолдарыңызға «Жас-Ай» журналының биылғы алғашқы саны тиіп отыр. Байқасаңыздар бет-бейне, бағыт-бағдарымызды мақсат, мүдемізге орай түзеген жайымыз бар. Журналымыз болашақта ғылыми-медициналық және сараптамалық басылым болмақ. Бұл бағытта бірнеше нақты қадамдар жасадық. Алдымен редакция алқасы құрамын өзгерттік. Қазақ медицинасы саласына зор үлес қосып жүрген Төрегелді Шарманов пен Серік Ақшолақовтай білікті ғалымдарды редакция ақылшылырының құрамына енгіздік. Журналдың ішкі мазмұнын академиялық басылымға айналуға қарай өзгерттік. Ол үшін бірнеше кәсіби білікті мамандар шақырдық. Журналдан орыс тіліндегі материалдарға орын бердік. Ал, болашақта ағылшын тілінде мақалалар жариялауға дайындық жұмыстары жүргізілуде. Бұл Елбасы Н.Назарбаев бастаған 3 тұғырлы тіл саясатына қолдау көрсету деп білеміз. Және сол арқылы қазақ оқырмандары әлемдік медицинаның жаңалықтары мен жетістіктерінен хабардар болып, болашақта оның игілігін көру мүмкіндігіне ие болмақ. Айтпақшы осы ретте оқырманға айтарымыз - алдағы уақытта біздің басылымнан қандай дәрігерлік кеңестер алғыларыңыз келеді, нендей танымдық дүниелермен танысуды қалайсыздар, біздің «Жас-Ай» электронды почтасына, сайтына, редакция мекен-жайына хабарласып, сауал жолдаңыздар. Біз жауабын тауып жариялаймыз.

Журналдың мазмұнымен қатар материалдық базасын нығайту мақсатында насихаттық, жарнамалық мақалаларды да молайтуды көздеп отырмыз. Ол үшін медицинаның сан алуан салаларымен қатар фамрацевтиканы, медициналық туризмді, сауықтыру орындарын, салауатты өмір салтын, спортты, туризмді қоса насихаттайтын боламыз. Бұған қосымша қазақ қоғамының дамуына үлес қосып жүрген тұлғалар, ғалымдар, қоғам қайраткерлері және кәсіпкерлер де біздің назарымызда болып, қаламымыздың қарымымен оқырмандарға таныстырылады. Мың түрлі мамандық иелерімен іскерлік байланыс орнатып, бәрімізге тиімді келісім шарттар жасамақ ниеттеміз. Халыққа сапалы ем-дом, дамыған елдер деңгейінде қызмет көрсететін сауықтыру орталықтары, табиғи таза тамақ, кіршіксіз киім, өзге де ел жиі тұтынатын тауарлардың дұрысын насихаттамақпыз. Ол үшін тәуелсіз сарапшылар мен редакция алқасының сүзгісінен өткендерін ғана жарнамалаймыз. Ондағы мақсат оқырманның алданып қалуына жол бермеу.

Ал, тұрғындарға түрлі ем шаралар мен өзге де қызмет көрсететін орталықтарға, тауар өндірушілерге, кәсіпкерлерге айтарымыз - біз бұдан былай «Жас-Ай» журналы мен сайтында жоғарыда біз атап өткен талаптарға сай келетін тауарыңыз, өніміңіз және сапалы кәсіби қызметіңіз болса бізге жүгініңіз. Біз сіздерді халықпен айнамастай таныстырамыз. Тұтынушымен екі араға алтынкөпір қызметін атқарсақ, басты мақсатымыздың орындалғаны. Сіздерге журналымыздың мұқабасынан бастап, қалаған бетіңізге жарнамаға орын береміз. Сіздердің қалауларыңызша көркемдеп безендіріп, ұсынамыз. Тұрақты жарнама берушілерге жеңілдіктер де қарастырылған. Журналымыз 5 мыңнан аса тиражбен республика көлемінде тараса, сайтымызды күн сайын мыңдаған адам қарайды. Алматы мен Астана қалаларындағы халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығына келіп емделушілер де күніне журнал және сайтымызбен танысуда. Болашақта өзге қалаларда ашылатын орталыққа келушілер де біз жариялаған ғылыми танымдық мақалалар мен бірге жарнамаларды да оқып білетін болады. Ендеше біз Сіздерге керекпіз, Сіздер біз бен елге қажетсіздер. Олай болса, бірлескен ісімізге береке берсін!

Жасан Зекейұлы,

«Жас-Ай» медициналық ғылыми-сараптамалық және танымдық журналының бас редакторы.



ШАНШУ ШЕГЕДЕЙ ҚАДАЛҒАНДА

Халқымыз «ауруда – шаншу жаман, сөзде – қаңқу жаман» деп жатады. Аурудың жаманы неден, қалай пайда болады? Шаншу қадалу – нерв талшығына суық тию деген сөз. Терлеп отырып, сыртқа шығып кету, жел өтінде тұрып қалған адамдарда аз уақыттың ішінде шаншу жабыса кетеді. Қазақ халық емшілері барлық ауру төрт түрлі себептен: ыстық, суық, жел, жел-құздан болады деп бөледі. Ет пен сүйектің, буынның арасына жиналған суық ең алдымен шаншып адамға белгі береді. Осы кезеңде суықты бірден ағзадан шығаруға мән бермесе болмайды. Өйткені ары қарай денеде қалып қойған суық адамның ең әлсіз дене мүшесінің бірін ауру етіп тынады.

Шаншу кенеттен біз сұққылап жатқандай басталғанда адам тіпті дем ала алмай қалады. Арқа, бел тұсында басталған ауру сезімі қабырға астына, мықын, санның ішкі бетіне қарай таралады. Қай тұстан үздіксіз шаншылап жатқанына қарай адам бүкірейіп, еңкейіп, немесе артқа қарай шалқайып қалады. Күнделікті жасайтын қарапайым әрекеттерді орындаудың өзі мұң боп, әбден мазасы қашады. Отырса, тұра алмай, тұрса, отыра алмай, даусы да шықпай қалған науқас дереу ем шараларына кіріспесе болмайды.

Ең алдымен денедегі суықты шығару керек. Ол үшін моншаға түсудің пайдасы мол. Бірақ моншадан соң қалың киініп, қалыпқа келгенше үйден шықпай тынығу керек.

Дененің суықтан құрысуларында, шаншу қадалғанда, ол бүкіл денеге таралып қозғала алмай қалсаңыз, ойланбастан, халықаралық «Жас-Ай» Халы-

қаралық үздік клиникаға келе қалыңыз! Клиниканың білікті мамандары аз уақыт ішінде аяғыңыздан тік тұрғызады. Емдік шөптер қосылған булау аппараты – СПА бөшкелерінің әсер күші шаншуды сап тияды. Денедегі суықты тарқатуда қолданылатын массаж түрі халық емінде жалпы «үзу» деп аталатыны белгілі. Үзу өз ішінде «уқалап үзу», «сылап үзу», «тоқпақтап үзу» болып бөлінеді. Аталған орталықта қол қуаты мен икемі жоғары мамандар мануалды терапияның үш түрімен таныстырады.

Ал алтын инемен ем алатын болсаңыз аурудан айығып қана қоймай, сергектік пен күш-қуат алып шығатыныңызға кепіл береміз.

ШАНШУДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ЕМ ТҮРЛЕРІ:

Қойдың еті, сорпасы

Ем жүргізуде ең бастысы –

тағам. Шаншу қадалған адамға ыстық сорпа өте пайдалы. Қойдың еті мен сорпасы болса тіпті жақсы. Өйткені қой еті денеге жылу беріп, әл-қуатты арттырады. Сорпаланған адам терлеп, денедегі суық шығады. Қойдың ерітілген құйрық майымен шаншу ұстап тұрған жерді сылап қоюға болады.

АРА БАЛЫ

Салқынды ең жақсы әрі тез кетіретін нәрсенің бірі араның таза балы. Ыстық шайға бал салып ішсе денедегі суықтан арылтады. Сондай-ақ балды денеге сіңіріп жаға отырып, массаж жасап, кешенді ем қолданса тез сауығуға болады.

- Дәріханалардан қыздырғыш жақпа майларды алып нұсқаулық бойынша қолдану;

- Лимонмен ішкен шай да терлетіп, суықты шығарады;

- Арқаға жылу беріп, суықты соратын қыша қағазын жапсыру;

- Лоңқа төңкеру;

- Йодпен торлау;

- Спирт немесе арақтан компресс қою секілді емдердің қолайлысынан бастап іске кірісу керек.

Шаншудан емделген соң барынша күтініп, барлық уақытта денені жылы ұстап, суықтап қалмауға тырысу керек.

Жанна ИМАНҚҰЛ,
журналист



ӨТ ЖОЛЫНА ТАС БАЙЛАНУ НАҚТЫ ҚАНДАЙ ДЕРТ?

Өт қалтасына неліктен тас байланады? Ол расында тас па?

Өтке тас байланудың механизмі біршама күрделі, бұл жөнінде медицина саласының ғалымдары әлі де бір ортақ қорытындыға келген жоқ. Дегенмен медициналық зерттеулердің көбі өтке байланған тастың нағыз тас емес екенін айтты. Қарапайым адамдар өт қалтасына байланған тасты ас қорыту жолдары арқылы келген өт жолын бекітіп тұрған қиыршық тас немесе ұсақ құм деп түсінеді. Негізі бұл жағдай өт сұйықтығының құрамында өзгеріс болуы себебінен пайда болады. Өтте лецитин тұзы азайып немесе холестерин құрамы артып, бұлардың өзара салыстырмасы 1:13-тен төмендегенде холестерин жиналып бірігеді де, өтке тас сияқты қатып байлана бастайды. Өтке тас байланудың тағы бір себебі – өт жолының түрлі микробтармен жұғымдалуы. Әсіресе, өт жолындағы жұмыр құрттар әсерінен болған микробтардың өт сұйықтығының ағу бағытына қарсы жұғымдалуы өтке тасты тез байлайды. Жалпы, өтке тас байлану өт сұйықтығы құрамының қалыпсыз өзгерісі, өт сұйықтығының бөгелуі, өт жүйесінің микробтармен жұғымдалуы әсерінен жиі болады.

Өт қалтасына байланған тастың өт қалтасы қабынуымен қандай қатысы бар?

Әдетте өтіне тас байланған науқасты В типтегі ультрадыбысты толқынды аспаппен тексергенде, олардың көбінің өт қалтасының бүйірінен қызарып қабынған өзгерісті

байқауға болады. Клиникада диагноз қою барысында өтке тас байлану мен өт қалтасының созылмалы қабынуы бірге байқалады. Өт қалтасының қабынуы өт тасының қалыптасуын тездетеді. Ал байланған тас өт қалтасын тітіркендіріп, өт қалтасының қабынуын тудырады. Осы жағдай әсерінен өт сұйықтығының дұрыс айналымы бұзылады, дерт асқына береді. Сондықтан науқас бірден дәрігердің көмегіне жүгінгені жөн.

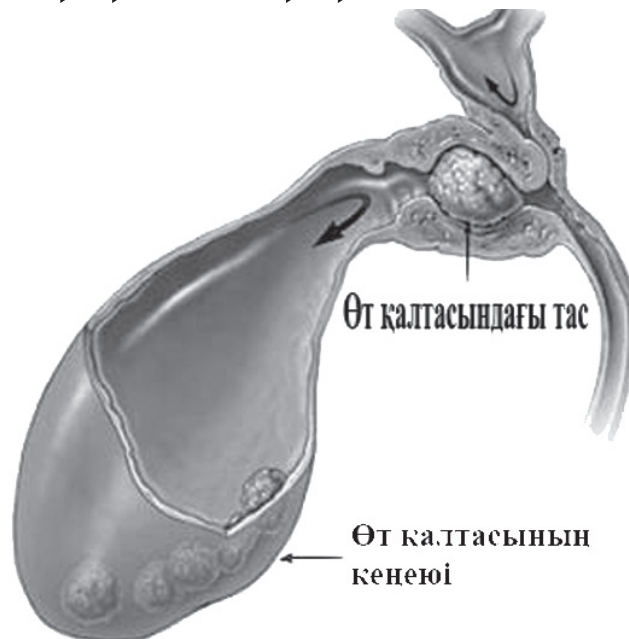
Негізі өт қалтасы қабынған кезде өт қалтасының бүйірлеріндегі жасушалар қабыну сипатында өлеттене бастайды, нәтижесінде бұзылып ажыраған ұлпалар мен жасушалардың өлеттенген қалдықтары және өзге де бактериялар жиналып тас байлану барысын қалыптастырады. Қабыну болған кезде сау тін-жасушаларға қабынған клеткалар сіңу әсерінен ісінеді, жалқақ көбейеді. Осы іріңді сұйықтықтың ішіндегі қантты белок (глобулопротеин) тас байлануды тіпті де жеделдетеді. Қалыптасқан өт тасы өт қалтасының бүйірлерін тітіркендіреді, әсіресе, тас өт түтігіне кептелгенде. Мұндай механикалық зақымдаудың әсері тіпті ауыр болады. Өт қалтасы зақымдалғанда, өт қалтасы бүйіріндегі кілегей қабық

қорғау қабілетінен айырлады. 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, өт жолының жұғымдалуы пайда болады.

АУРУДЫҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІ:

Құрсақ тұсының ауруы – өт қалтасы жедел қабынуының басты белгісі. Бұдан сырт, жүрегі айну, құсу, тоңу, қалтырау, қызу, тіпті сарғаю секілді қосымша белгілер де болады. 85-90% науқас алдымен жүрегі айнып, құсады. Құсқан кезде көбінде жеген нәрселерін немесе көк жалқақ запыран құсса, артынан асқазаны ауырса, бұл рефлексстік құсу делінеді. Жеңіл дәрежеде құсқандар ауру азабына төзе алады. Ал жиі-жиі, дамылсыз құсатын науқастарды сұйықтық құю арқылы емдеу қажет. Аурудың алғашқы кезеңінде науқастың дене қызуы көтерілмейді, дерт басталып 24-58 сағат өткенде дене қызуы баяу болмаса, орташа қыза бастайды. Температура қатты қызу жағдайы аз ұшырайды. Аздап тоңып немесе қалтырауы мүмкін.

Науқастың оң жақ иығы (оң жақ



жауырын тұсы) тартып ауыра бастаса, өт қалтасы қабынуының басты белгісі болуы мүмкін. 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 иық бөлігінің терілеріне 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.

Қабырға тұсында болатын нервтер, қабырғааралық алдыңғы нервтер және кейінгі тармақ нерв болып екіге бөлінеді. Соның ішінде оң жақ 9- қабырғааралық нервтің алдыңғы тарамы құрсақ бүйіріндегі өт қалтасы аумағына таралады. Өт қалтасы қабынуы 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.

Әдетте өт қалтасының созылмалы қабынуы «тас байлану сипатты» және «тас байланбау сипатты» деп те бөлінеді. Тас байлану болмаған

қабынуда өт шаншуы сирек болады. Ал тас байлануы себепті қабынғанда өт шаншуы үнемі ұстайды. Бұл екеуінің басқа белгілері онша типтік болмайды. Көбінесе құрсақтың оң жақ жоғары 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. Сол себепті көптеген науқастар ұзақ уақыт асқазан ауруы, он екі елі ішек жарасы, бауыр қабынуы сияқты дерттерге шалдықтым деп қате емделеді де, ауруын асқындырып алады. Сол үшін білікті дәрігерге қаралғаныңыз дұрыс. Тәжірибелі дәрігерлер әдетте мұндай ауру белгілерін бір-бірімен шатастырмайды. Нақты қойылған диагноз – дертіңізден тез айығудың басты шарты болғандықтан дәрігерді дұрыс таңдаңыз. Болмаса, 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 шынында өт қалтасының созылмалы қабынуы бар болса, дерттің ауру белгісіне қарай емделсе, сауығып кетуге әбден болады.

Жасан Зекейұлы,

ҚР денсаулық сақтау ісінің үздігі



ТІСТІ ТАЗАЛАУ

Ауыз қуысы барлық індет пен уланудың негізгі көзі болып табылады. Ағзадағы індет шоғыры көбінесе тіс түбірінде немесе ауру тістің өзінде кездеседі.

Ауыздағы инфекция көптеген ішкі аурулардың тууына себепкер болуы мүмкін. Мәселен: буын қабынуы – артрит, жүректің ішкі қабының қабынуы – эндокардита, гипертония, көз, мұрын, құлақ қызметінің бұзылуына алып келеді. Бүйрек, жүрек, асқазан, ішек ауруларына соқтыруы мүмкін. Ағзаның бұзылуы мен жұқпалы ауруларға ұшырауын бәсеңдету үшін халық медицинасы тіс тазалаудың қарапайым әдістерін ұсынады.

Көптеген елдерде тіс щеткасының орнына ауызды қуыратын дәмі бар өсімдіктердің жұмсақ жерін пайдаланады. Алмұрт, жөке, апельсин ағаштарының өркені, балдыркөк, сәбіздің сабағы, қарақат, жидек, шетен ағашы, балқарағайдың жұмсақ бұтақтарынан арнайы таяқша жасайды. Таяқшаның ұзындығы 15-18 см, диаметрі 5-6 мм болуы керек. Дайын болған таяқшаны суға салып, бір ұшын шайнап, шашақ жасау керек. 2-3 рет пайдаланғаннан кейін лақтырып тастаған абзал. Жақсы нәтиже беру үшін тіс ұнағын қолданады. Оған 10 пайыз ұнақталған ашудас қосуға болады. Егер таңертең және ұйықтар алдында бір бас сарымсақ жесеңіз, ағзаңыздағы микроб атаулы күшін жояды.

ТІЛДІ ТАЗАЛАУ

Ауыз бен тіс сияқты тілді де жақсылып тазалап тұру керек. Эпителийдің жартылай бұзылған үлдірінің қалдықтары тілдің ұшына емес, түбіне жиналады. Йогтардың медицинасында оны тазалаудың бірнеше жолдары бар. Ең қиыны – көмекейдің түбіне саусақты тығу. Сұқ саусақ, ортаңғы және аты жоқ саусақты бірге көмекейге апарып, тілдің түбін жақсылап қырыңыз (шай қасықтың көмегімен де тазалауға болады). Бұдан кейін ауызды бірнеше рет таза сумен шаю керек. 1-2 минуттық тазалаудан кейін тілге өсімдік майын жағыңыз. Бұл шараны күніне екі рет таңертең, кешке жасау керек. Тамақтанып болған соң міндетті түрде ауызды шайған жөн. Диагноз қою барысында тіл денсаулықтан хабар беріп тұрады.

Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде!

Халқымызда осындай нақыл сөз бар. Ертеде осы қағидамен өмір сүріп, денсаулығы мықты болып, дүниеге сексенбай, тоқсанбайларды әкеліп, жүз жасаған қарттар көп болған. Қазақтың әр отбасындағы ер адамның белдеуде жарау аты, қолында сойылы мен найзасы сайлы, ел қорғауға әрқашан дайын тұрған. Баласын 3 жасынан атқа мінгізіп, 5-6 жасынан ер қаруын сайлап беріп, алғашқы мүшелінен бастап, жауға салған оқиғалар тарихтан белгілі. Тіпті ер мінезді қыз балалардың кейбірі садақ тартып, ел қорғауға ерлермен бірге атсалысқаны бүгінгі күні аңыздай естіледі. Бірақ бұл да шындық. Сондықтан қазақ елі әлемде жер көлемі жөнінен 9-ы орынды аламыз және оның жер асты байлығы мол, табиғаты да сан алуан...

Кейін Ресей отарлаушылары халқымыздың осы қалыптасқан ұстанымдарын бұзды. Кеңестік жүйе одан әрмен тұрмыс, салтымызға жат әдеттерді сіңірді. Соның салдарынан ел арасында шылымқорлар мен маскүнемдер, нашақорлар көбейді. Халық арасында қимыл, қозғалыстың аздығынан, жаман әдеттерден түрлі аурулар белең алды. Ал, бүгінгі күні аға буын жас ұрпақтың денсаулығына алаңдап, салауатты өмір салтын ұстануға насихаттайтын күнге жеттік. Президент Н.Назарбаев та жыл сайынғы жолдауында елдің денсаулығына баса назар аударып, Үкімет пен тиісті министрліктерге тапсырмалар беруде. Мәселен 2018 жылғы **«Төртінші өнеркәсіптік революция жағдайындағы дамудың жаңа мүмкіндіктері»** атты жолдауында да халық денсаулығына алаңдап, мынадай нақты ұсыныс айтты.

«Үздік денсаулық сақтау ісі және дені сау ұлт. Халықтың өмір сүру ұзақтығының өсуіне және медициналық технологиялардың дамуына байланысты медициналық қызмет көрсетуге деген сұраныс көлемі арта түсетін болады. Қазіргі денсаулық сақтау ісі қымбатқа түсетін стационарлық емге емес, негізінен аурудың алдын алуға бағытталуға тиіс. Саламатты өмір салтын насихаттай отырып, қоғамдық денсаулықты басқару ісін күшейту керек. Жастардың репродуктивті денсаулығын қорғауға және нығайтуға ерекше назар аудару керек». Елбасының жолдауда айтылған осы ойларын басшылыққа ала отырып, біз де өз тарапымыздан жас ұрпақты қазіргі таңда қандай жаман әдеттерден аулақ болу керектігіне тоқталуды жөн көрдік.



КОМПЬЮТЕР МЕН ҚАЛТА ТЕЛЕФОНЫНА, ТЕЛЕДИДАРҒА ЖӨНСІЗ ТЕЛМІРМЕ!

Бүгінгі күні әлем халықтарының бас ауруына айналған жөнсіз әдеттің бірі - ғылым мен техниканың жетістігі болып саналатын компьютер мен қалта телефоны және теледидардан туындап отыр. Қазақ халқы «артық пайдаланған зат ауруға ұрындырады» деп тегін айтпаған. Теледидарды жақын қашықтықтан ұзақ қарау, компьютерде орынсыз ойын ойнау, телефонға телміру әлі ағзасы толық қалыптасып болмаған жас ұрпақтың денсаулығын тез бұзатынын әлем ғалымдары зерттеп, жариялауда. Мәселен Ресейдің иондық емес сәулелерден қорғану жөніндегі ұлттық комитеті дабыл қағып, «екіқабат әйелдер мен жас балалардың ұялы телефонды пайдалануы олардың денсаулығына орасан зиянын тигізеді» деген болатын. Себебі, ұялы телефон балалардың денсаулығына көп кері әсер етеді. Алдымен көзінің көру қабілеті төмендеп, есте сақтауы нашарлайды. Бойын сүлесоқтық пен бойкүйездік билейді.

Балалар көбіне ашушаң, шаршауық, жүйкесі тез құриды. Ал ұялы телефонмен ұзақ сөйлесетін балалардың жүйкесі жұқарып, депрессиялық синдромға ұрынуы жиілейтін көрінеді.

Шведтік ғалымдар да телефон мен құлаққапты ұзақ пайдаланушылардың 84 пайызы құлақ тұсында температураның көтерілуін, 60 пайызы ұйқышылдыққа бейімделетінін, 50 пайызы бас ауруына ұрынатынын анықтаған. Еуропаның 5 елінде жасалған зерттеудің қорытындысы ең аз дегенде 10 жылдан бері ұялы телефон қолданған адамдарда кейбір ми рагының кездесу жиілігі артқан. Сонымен бірге ДНК-дағы өзгерістер, жүйке жасушаларының зақымдануы, мидың жұмысы мен ұйқының бұзылуы секілді аурулар да көбейетіні белгілі болған. Ұялы телефонмен сөйлесуден гөрі хабарлама жазу, дыбыстық хабарлама балалар мен жасөспірімдер үшін қолайлы. Себебі сөйлесу кезінде құлаққа берілетін электромагниттік сәулелер хабарлама жіберуде әлдеқайда төмен болады. Ғалымдар

пойызда, жедел саты ішінде телефонмен сөйлесудің өте зиянекенін айтады. Ұялы телефонның антеннасы мұндай жағдайда жоғары деңгейде радиация шығарады. Бұл жағдайда адамның дене мүшелерін қыздырып, денсаулығына кері әсер беретін көрінеді. Әсіресе, жастар күндіз-түні ұялы телефонға жабысып, қолдарынан бір тастамайды. Түнімен музыка тыңдайды, бір-біріне хабар жібереді. Әйтеуір тыным жоқ. Зарядтайтын қондырғы жарты метр жерде болса, онда жоғары кернеулі электр сымның астында ұйықтағанмен бірдей екен. Тіпті мұның соңы мида қатерлі ісіктің пайда болуына әкеледі. Ғалымдар сұмдық сорақы жайттарды да анықтап отыр. Ұялы телефонмен ұзақ сөйлессеңіз, ол адам миын бір градусқа дейін қыздыратын көрінеді. Сондықтан да әлем ғалымдары жас ұрпақ денсаулығын қорғау үшін түрлі сақтандыру шараларын қарастыруда. Мәселен, Түркия дәрігерлер палатасы арнайы мәлімдеме жасап, ұялы телефон және оның станцияларының мектептің ауласына, балабақшалар, ауруханалар, саябақ секілді әлеуметтік тұрмыс мекендеріне құрылмауы керек екендігін айтқан.

ШЫЛЫМ МЕН НАСЫБАЙ, ЕСІРТКІ ЖӘНЕ ЗИЯНДЫ СУСЫН- ДАРДАН АУЛАҚ БОЛ!

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері бойынша адам денсаулығының 50 пайызы өмір сүру сипатынан, 17-20 пайызы әлеуметтік және табиғи жағдайдан, 17-20 пайызы тұқымқуалаушылық ерекшеліктерінен, 8-9 пайызы денсаулық сақтау ұйымдарының жұмыстарына тәуелді екен. Бұдан, әр адам зиянды нәрседен сақтанып, өз денсаулығын үнемі күтіп, салауатты өмір салтын ұстанса ғана ұзақ та дұрыс өмір сүре алатынын байқаймыз. Өкінішке орай халықтың көп бөлігі осы қағидаларды сақтай бермейді. Соның салдарынан ел арасында аурудың түрлері көбейіп, адамның жасы ұлғайғанда ұшырайтын дерттерге шалдығу жасарып келеді. Дәрігерлер мұның себебінің басым бөлігі жаман әдеттерден деп отыр. Мәселен, еліміздегі балалардың 7 пайызы 15 жасқа дейін-ақ спиртті ішімдіктердің дәмін татса, мектеп оқушыларының 46 пайызы шылым шегіп, жастардың 54,5 пайызы ащы суға әуес болып шыққан. Ал, баланың миының дамуының 40 - 60 пайыз

артта қалу себебі ата-аналарының маскүнемдігінен екенін бүгінде әлем ғалымдары дәлелдеп отыр. Бұған қосымша шылымқорлық, насыбай атуға әдеттену және нашакорлық сияқты індеттер де мектеп оқушылары мен жастар арасында дендеп барады. Статистикалық мәліметтерге қарағанда бүгінде елімізде ресми тіркелген 35 мыңнан аса нашакор бар екен. Ал, тіркелмегендері бұдан да көп дейді мамандар. Жиырма-сыншы ғасырдың індеті аталған нашакорлықтан бүгінде құтыла алмай отырмыз. Керісінше тұтынған адамды өзіне тәуелді ететін удың жаңадан химиялық түрлері көбейіп, жастарға би кештері мен түнгі клубтарда таратылып жатса да құқық қорғау органдары оған тыйым сала алмай отыр. Енді бұған қосымша соңғы 15-20 жылдың бедерінде насыбай мен энергетикалық сусындар деген зиянды заттарды жас ұрпақтың жиі тұтынатыны дәрігерлерді алаңдатып отыр.

Еліміздің қара базарларынан алынған насыбайды Стокгольм зертханасында сараптамадан өткізген мамандар адам шошырлық деректерді анықтаған. Атап айтқанда, насыбайдың құрамында никель қалыпты жағдайдан 5 есе, хром 17 есе, қорғасын 38 есе көпекені анықталған. Ал, онкологиялық ауыруды қоздыратын ион 91 есе жоғары болған. Насыбай құрамына қосылатын тауық, түйе қиы, есірткі жасайтын шөптер күлі адамның ауыз қуыс ауырулары мен асқазан, бауыр ауруларына ұрындыратынын еліміз ғалымдары да дәлелдеп, дабыл қағуда.

Алайда, арақ, темекі қымбаттағалы арзан насыбай мен энергетикалық сусындарды тұтыну жастар арасында жиілеп барады. Еліміз Денсаулық сақтау министрлігі мен Тағамтану ғылыми-зерттеу институты бірлесіп, энергетикалық сусындардың зиянын анықтап шықты. Ғалымдардың айтуынша энергетикалық сусындарды күнделікті пайдалану оған тәуелділікке алып келеді. Ал, оны жүйелі тұтынған адамның орталық жүйке жүйесі зақымданып, ұйқысы бұзылады, есте сақтау қызметі төмендейді, ашушаң, ұмытшақтыққа ұрынады. Бауыр, асқазан, бүйрек жұмысы бұзылып, қан қысымы артып, ақыры белсіздік пен жүйке ауыруына алып келеді дейді, мамандар.

Қорыта айтқанда, халқымыз «ауру – астан...» дегенді бекер айтпаған. Ал, бүгінгі ұрпақ «ит ішпесті» ішіп, мал да жемейтін шылым, есірткі, насыбай деген зиянды заттарды тұтынуда. Оған қосымша артық қолданса денсаулыққа зиянын тигізетін қалта телефоны мен компьютер және энергетикалық сусындардың зардаптарын да айттық. Мұны әрбір ата-ана жадында ұстап, өз ұрпағының сау болып өсуі үшін күресуі керек. Ал, зиянды заттарға қоғам болып қарсы шығып, дені сау ұлт қалыптастыру барлық отандастарымыздың ізгі мұраты болуы тиіс!

Нұрболат АБАЙҰЛЫ,
журналист
Нұрғаным Бекболатқызы
журналист



ҚҰРТТЫҢ ПАЙДАСЫН ӘЛІ ДЕ БІЛМЕЙ КЕЛЕМІЗ



Балалар үшін құрттың пайдасы ұшан-теңіз. Тұздылығы орташа құрт баланың бойының өсуіне және сүйектері, тістері дұрыс қалыптасып, жетілуіне септігін тигізеді тағамдардың бірі. Әсіресе, қатқан құрттың пайдасы зор, себебі тісі енді шығып келе жатқан балалардың иектерінің қатаюына, тістің шығуына жәрдемдеседі. Ал тісі бар балалардың тісінің мықты болуына көмектеседі және тістің, сүйектердің кальцийге деген мұқтажығын толықтырады.

«Ағы бардың бағы бар» деп қазақ халқы сүт тағамын барынша қастерлеген. Одан алуан түрлі құнарлы тағамдар әзірлеп, дастарқан молшылығын жасаған. Сүт – химиялық құрамы жағынан тамаша тағам. Оның құрамында адам ағзасының қалыпты жетілуі үшін барлық зат бар. Соған орай оған физиологиялық құндылығы жағынан бірде-бір азық тең келе алмайды. Сүт басқа өнімдердің биологиялық құндылығын көтереді. Ас қорыту бездерінің жұмыс істеу қабілетін жақсартып отырады. Сүт тағамдарын халық бір сөзбен «ақ» деп атап, әр түліктің сүтінің ерекшелігін біліп, пайдаланған. Демек оның барлық түрлерін айтып беру қиын. Оның ішінде қазақтың ұлттық тағамы құрт туралы мағлұмат береміз.

Құрт – құрғатылған, кептірілген сүт өнімі. Малдың сүтінен дайындалатын, ұзақ уақыт сақтауға арналған тағам. Сабаға сүтті жинап, сүт ашығаннан кейін піседі, сүт іркітке айланып, майы бетіне қалқып шығады. Майын бөлек алып тұздап қарынға салады да, іркітті қазанға суы сарқылғанша

қайнатады. Құрт қайнап жатқан кезде қазанның түбін, ернеуін қырып, әлсін-әлсін араластырып отырады. Құрт қайнап, әбден қойылған соң қапқа құйып, керегенің басына немесе ашаға іліп, сары суын ағызады. Құрт қапта бір тәулік тұрған соң, суы әбден сарқылып, құрғайды. Бұдан кейін құртты қаптан алып, бөліп, шиге, тақтаға қолмен сықпалап өреге жайып кептіреді. Содан кейін құртты кептіру үшін әр түрлі формаға келтіреді. Оның негізі түрлері – күлше, жарма, сықпа және шүрмек.

САРЫСУ

Сүттен сүзбесі алынған соң қалған сарысудың да адам ағзасына пайдасы өте көп. Сарысуды тек қана тағамдық мақсатта емес, косметикалық мақсатта да қолданады. Сүт сарысуының құрамы 93% судан, қалған 7% организмге қажетті барлық заттар бар. Сарысу өте тамаша өнім. Оны ас қорыту жолдарының ауруларында емдік мақсатта пайдаланады. Сонымен қатар адамның

жүйке жүйесін тыныштандыратын қасиеті бар. Егер тамақ алдында бір кесе сарысу ішсеңіз, асқазандағы тұз қышылыны төмендетуге септігін тигізеді. Иммунитетті нығайтып, әртүрлі ауруларға төтеп береді. Теріні нәрлендіріп, балғындығын сақтау үшін үнемі бетті сүртіп отыру керек. Шаш мықты әрі жылтыр болуы үшін де сарысумен жуған дұрыс. Көңіл-күйіңізді көтергіңіз келсе кешке бір кесе сарысу ішкен абзал. Өйткені оның құрамында шаттық гармоны серотинин бар. Бауыр мен бүйрек қызметін жақсартады.

Құрт ақуыздарға өте бай, адам денсаулығына өте пайдалы. Қалтаға салып жүруге ыңғайлы, жеп-жеңіл. Көлемі кішірейсе де, құрамындағы дәрумендер мөлшері сол күйінде қалады.

Бойды әлсіздік жайлап, көзіміз қарауытып, басымыз айналса ағзаға дәрумен жетіспей жатыр деп білеміз. Мұндайда банан, апельсин, қызанақ, қияр, қызылшаны пайдаланып жатамыз. Бұл жемістер мен көкөністердің бірде-бірін көрмеген бабаларымыз қалай өмір сүрген?

Байыбына барсақ, дәрумендердің дәруменін пайдаланған нағыз сол кісілер. Мындаған емдік, пайдалы өсімдіктер өсетін көгөрай шалғынды жалпағынан басып жайылған сиырдың, түйенің, жылқының сүті нағыз дәруменнің, күш-қуаттың көзі.

ҚҰРТТЫҢ ПАЙДАСЫ

Құртты сорпаға езіп қосып ішіп, сапарға, мал жайылымына кеткенде дорбаға салып алып жүрген халық көп ауырмаған. Ата-бабаларымызда тіс ауруы да некен саяқ болған. Құрт адамның ас қорыту жүйесіне өте қажет, тіпті дәрілермен парпар өнім екендігін ғалымдар бүгінде нақтылап отыр. Ал күнде табиғи дәрі тұтынып жүрген қазақта асқазан аурулары қайдан болсын?! «Құрт – қыстың қымызы» делінетін езілген құрт ішкен адам суыққа тоңбай, ауырмай-сырқамай қыстан шыққан.

Балалар үшін құрттың пайдасы ұшан-теңіз. Тұздылығы орташа құрт баланың бойының өсуіне және сүйектері, тістері дұрыс қалыптасып, жетілуіне септігін тигізер тағамдардың бірі. Әсіресе, қатқан құрттың пайдасы зор, себебі тісі енді шығып келе жатқан балалардың иектерінің қатаюуына, тістің шығуына жәрдемдеседі. Ал тісі бар балалардың тісінің мықты болуына көмектеседі және тістің, сүйектердің кальцийге деген мұқтажығын толықтырады. Сау әрі мықты сүйек тірек-қимыл аппаратының дұрыс әрі белсенді жұмыс жасауына сеп болады.

Зат алмасу баяулай бастаған жасы ұлғайған кісілерге құрттың құрамында кездесетін дәрумендер мен микроэлементтер өте қажет. Сүттің құрамындағы холин мен метионин бауырдың қызметін жақсартады. В тобының дәрумендері қарттарда жиі кездесетін атеросклероз ауруының алдын алады.

Сонымен қатар құртты көктем, жаз айларында жеген өте пайдалы, себебі көктемде авитаминоз яғни, дәрумендердің жетіспеушілігі байқалады. Жаз айында термен бірге ағзаға қажет тұздар да шығып кетеді. Осы кезде құрт жеген абзал.

Құрт ұшақта құлақтың бітпеуіне және жүрек айнымауына көп ықпал етеді екен.

ҚҰРТТЫҢ ҚҰРАМЫ

Химиялық құрамы мен калориясы жағынан құрт дүкендеріндегі сүзбеден 30-40% артық екен. Сүзбеде ақуыз мөлшері 14,5-18,6% болса, қазақ құрты ақуызға өте бай – 52,6%. 100 грамм сүзбе 87-227-ге дейін қуат берсе, 100 грамм құрттан 370,1 қуат алуға болады. Сонымен қатар құртта

А, В, С дәрумендері, мыс, мырыш, күміс, темір, кремний, магний, алюминий микроэлементтері жетерлік.

«А» дәруменді қабылдау арқылы жарықты көріп, түстерді ажыратамыз.

«С» дәрумен жетіспесе қызыл иек қанағыш келеді, суық оңай тиіп, иммунитет төмендейді.

«В» дәрумені ас қорытуды жақсартады.

«Са», «Р» (кальций-фосфор) микроэлементтері әсіресе балалар үшін аса маңызды.

Осындай дәруменге бай, пайдалы заттардан құралған құртты ұзақ уақытқа сақтап қойса да еш бұзылмайды, құрамы да өзгермейді.

Өкінішке қарай сапа емес, санын көбейтіп, сүзбеге ұн, құрғақ сүт, тіпті әкке дейін қосып пайдаға кенеліп жатқандар баршылық. Бұл қоспалардың мөлшері қаншалық көбейсе, дәмі мен сапасы да соншалық төмендейді. Тек қара бастың қамын ойлағандардың әрекетінен құртқа күмәнмен қараушылар да көп. Қазіргі кезде құрттың қадір-қасиеті кетіп барады.

Кішкене балалар, жасөспірімдер түрлі чипс, чупа-чупс, киндерсюрприз, сникерс, марс, қытырлақтар сияқты заттарға әуес. Бұл заттар асқа деген тәбетті тоқтатып, денсаулыққа зиян келтіреді. Олардың орнына әуестік құртымызға қарай ауысса, таза, құрамы тексерілген құртты тіпті дәріханалардан да сатып алуға болатындай жағдай жасалса нұр үстіне нұр болар еді.

Айша БЕКБОЛАТОВА
Жанна ИМАНҚҰЛ
журналист



ТАУЫҚ ЖҰМЫРТҚАСЫ

Тауық жұмыртқасының ағы, қабығы, сарысы, қабықтың ішкі жұқа пердесі дәрі үшін пайдаланылады. Балапан шығарылған соң жұмыртқа қабығының ішіндегі жұқа пердесін алып, көлеңкеде кептіреді. Жұмыртқаны суға пісірген соң сарысын әлсіз отқа қыздырып талқандайды. Қабық пердесінің дәмі тәтті, усыз келеді.

Өкпе туберкулезінен болған жөтелге және кеңірдекшенің созылмалы қабынуына жұмыртқаның қабық пердесі, қылша, ақ кекіреден 30 грамнан қосып, күніне 6 грамнан екі рет ішеді.

ТҮЙЕ ШУДАСЫ

Қол-аяқтың буыны қайырылып ісінгенде түйе шудасын ерітілген тұзға, немесе сірке суына шылап таңады. Күніне бірнеше рет жаңалап тұрады. Мұны «Сормақта» дейді.

ТОРҒАЙ ЕТІ

Суық торғай – бұта арасында мекендейтін кішкене құс. Еті, миы, қаны, жұмыртқасы, саңғырығы емге пайдаланылады. Дәмі тәтті болады.

Көкжөтелге бір торғайды жуып тазалап, пісіріп, сорпасына мұзқант қосып, етін бірден жеп, сорпасын ішеді. Бірнеше күн ішсе, жөтелді тияды.

МАРТИАҢ ҚОҢЫЗ

Мардан қоңыз деп те аталады. Өкпе туберкулезіне және жөтеліне шабдул етінен, 9 грамм мартиян қоңызының жетеуін, сиырдың жілік майына өлтіріп, сықпа дәрі жасайды да, 9 грамнан күніне үш рет ішеді.

АДАМ ДЕНЕСІНІҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ САҒАТЫ

Жаратушы адам мен табиғатты жаратты. Табиғат өзінің тылсымын дамытты. Табиғат құбылыстарына қарай адамның көңіл-күйі де өзгерді. Табиғат пен адамның байланысы осылай басталды. Табиғаттың уақыт сағаты адам жүрегінің соғылысымен бірге үндестік тапты. Себебі бір жылда 12 ай болса, адамның денесінде 12 мүше бар. Бір жыл 365 күн болса, адам денесінің негізгі нүктелері – 365. Күн мен түн алма-кезек алмасып тұрса, ауа ағысы табиғатты өзгертетін күш болса, адам денесінде де қан айналымының өзгерістері болады. Бұл дәлелдер табиғат пен адамның байланысын тағы бір қырынан сипаттайды. Халық арасында «Дүниеде бір ағаш бар түбі жуан, он екі ұлы, алпыс екі қызы бір күн туған» деген сөз бар. Бұл жерде алып ағаш – адам денесінің құрылымы. Он екі ұл деп адамның он екі ағзасын, алпыс екі қыз деп адамның алпыс екі тамырын айтып отырса керек.

Адамның жаратылысы тылсым күшке ие. Қытай ғалымдарының зерттеуіне негізделгенде адамның он екі ағзасының, яғни, қызмет жүйесінің әр бөлігінің бір тәуліктегі күш-қуаты әр түрлі.

1. Таңғы сағат 3:00-5:00 аралығында өкпе жүйесінің қызмет қуаты артады. Өйткені денеге үздіксіз ауа алмастырып тұратын, нақтырақ айтқанда, сыртқы ортадан қабылдаған таза ауаны қан арқылы денеге таратып, қанмен бірге денеден қайтқан жарақсыз ауаны сыртқа ығстырып шығарады. Бұл «өкпе жүйесі» делінеді. Әрі мұрын, ауыз, кеңірдек, оң-сол екі өкпені және кеуденің ішкі жағы түгелдей өкпе жүйесіне тәуелді. Өйткені адам тыныс алғанда кезде тұтас қимылдап, тыныс алуға қолайлық жарататындықтан ол да өкпе жүйесіне кіреді. Өкпе үздіксіз ауа алмастырып тұратындықтан, оны «тыныс тәңірі» дейміз. Міне бұл кезде өкпенің қуаты күшейіп, қызметі жақсарады.

2. Таңғы сағат 5:00-7:00 аралығында тоқ ішектің қызметі жақсарады. Ауыз бостығы жүйесі мен асқазан жүйесінің қорытқан азықтарын жалғасты түрде қорытып жарамсыздарын сыртқа айдап, жарамдыларын қоректікке айналдырып, энергия береді. Денеге азық сіңіретін мүшені «тоқішек жүйесі» немесе «ішек

жүйесі» делінеді. Азық-түліктердің қорытылып-сімірілуі барысында ащы ішек ашытып, тоқішек ірітіп-шірітіп оны бүйен реттеп, жарамдыларын қорекке айналдырып денеге сіміреді. Сондықтан сағат 5-7 аралығында тоқ ішектің жиырлуы жақсарады. Бұл жарамсыз заттарды сыртқа шығарудың ең ұтымды уақыты. Осы кезде бір стақан жылы су ішкен дұрыс.

3. Сағат 7:00-9:00 аралығында асқазан жақсы жұмыс істейді. Ол азықтарды қорытып, сіміру барысында аса маңызды рөл атқарады. Егер асқазан ыстығы артса, ауыз құрғап, кеберсіп тұрады. Сондықтан таңғы асқа бей-жай қарамағаныңыз абзал.

4. Сағат 9:00-11:00 аралығында көк бауыр қызметі (ұйқы безінің) белсенді болады. Бауыр мен көк бауыр қан жасауға қатысады. Мұнда көкбауыр қан сарысуын, бауыр қан тұнбасын жасайды. Ал ұйқы безі қанның қою-сұйықтығын теңшеумен қатар, адамдардың ұйықтауына және жұмыс істеуіне жебеуші болады. Егер көкбауырдың қызметі жақсы болса, қанның сапасы да жақсы болады деген сөз.

5. Сағат 11:00-13:00 аралығында жүректің қызметі белсенді болады. Жүрек тоқтаусыз айналым жасап, бүкіл денені қорекпен қамдап отырады. Егер ішкі ағзалардың кез кел-

ген біреуінің қызметі тосқындыққа ұшыраса, қан ағысына әсер етіп, қатерге апарып соғады. Бүкіл денедегі қан айналым жасау барысында өкпенің сүзгісінен өтеді. Өкпе тыныс алу қабілетіне сүйеніп қанға ілесіп келген, зиянды заттарды сыртқа ығыстырса, тыныстау барысында сырттан келген денеге пайдалы заттарды (ауаны) қанға сіңіріп, жүректің қанды жүргізу қабілетін арттырады. Ал қан өкпе арқылы ауаны бүкіл денеге таратады. Сондықтан сағат 11:00-13:00 аралығында ұйықтап, жүректі тыныштандыру керек.

6. 13:00-15:00 аралығында ащы ішектің жұмысы жандана түседі. Өйткені бұл кезде ащы ішек жарамсыз заттарды бөліп шығарып, суларды қуыққа жеткізеді. Жарамсыз заттардың барлығы тоқ ішек арқылы сіміріліп, сыртқа шығарылады. Жарамдысы көкбауырға өтеді. Бұл кез ащы ішектің ең сезімтал, ең тазартылған кезі. Бұл кезде түскі асты тойып ішу керек.

7. Сағат 15:00-17:00 аралығында қуық арнасының қызметі белсенді болады. Өйткені қуыққа жиналған зәрді екіге бөлеміз: сулы зәр және дене сұйықтығы. Сулы зәр қуықтан сыртқа шығарылады. Ал дене сұйықтығы денені аралап, қуыққа келіп жылу бағыштайды. Бұл кез қуықтың ең сезімтал кезі. Суды көп



ішіп, ішектегі жарақсыз заттарды зәрмен бірге сыртқа шығаруға көмектеседі.

8. Несепті сыртқа тасымалдаушы бірден-бір мүше – бүйрек. Сағат 17:00-19:00 аралығында бүйректің қуат көзі күшейеді. Денедегі сөлдердің алмасу барысында жарамсыз заттардың бүйрек жүйесі арқылы сүзгіден өтіп, дәретке айналады. Сондықтан бұл кезде ауыр жұмыс істемей, дем алу керек. Әрі артық су ішуді тоқтатқан абзал.

9. Сағат 19:00-21:00 аралығында жүрек қабының қызметі жақсарады. Жүрек қабы – жүректі қорғайтын перде. Ол жүрек қан тамырларының айналымын ретке келтіреді. Жүрекке сырттан келетін әрқандай қысымның алдын алады. Сондай-ақ, жүректі қуаттандырып, энергиямен қамдайды. Дәл осы кез жүрек-ми нерв жүйесінің ең жалынды кезі. Осы уақытта жүрегі ауыратын науқастардың жүрек қабы арнасының нүктелерін уқалап берген дұрыс.

10. Сағат 21:00-23:00 аралығында үштік жылытқыш арнасы өз қызметін жақсартады. Бұл арна адам денесінің су құрамын бүкіл денеге тасымалдайтын арна. Бұл «жоғары үштік», «орта үштік», «төменгі үштік» деп бөлінеді. Жоғары үштік: жүрек, өкпе; орта үштік: көкбауыр, асқазан, өт, бауыр; төменгі үштік: тоқ ішек, ащы ішек, қуық, бүйрек.

Адам денесінің су құрамын бүкіл денеге тарауының және денедегі уытты заттарды таза-

лау ерекшелігіне ие. Бұл кез адамның тыныш ұйқыға кететін кезі. Ерте дем алатын адамдардың денсаулығы жақсы болып, ұзақ жасайды.

11. 23:00-1:00 аралығында өт арнасының жұмысы жақсарады. Өт жолы бір түп ағаш сияқты. Ал өт түтігі ағаш діңі тәрізді. Ол бауыр сыртындағы өт түтігін құрайды. Өт қалтасын ағаш діңіне жабысқан жеміс деуге болады. Дәл осы уақытта өт жолы жүйесі тоқтаусыз қызметте болады. Бұл кез адамдардың жастыққа бас қойып, түн құшағында алаңсыз ұйқыға кетуінің таптырмас уақыты.

12. 1:00-3:00 аралығында бауыр арнасының қызметі жақсарады. Бауыр мен өт тығыз байланысты. Біріншіден, өт жолы жүйесі бауырдан басталады. Екіншіден, өт түтікшелері арқылы ағатын өт сұйықтығы да бауырдан бөлініп шығады. Өт қалтасы тікелей бауырмен бірге болады да, бауырдың астыңғы жағында жабысып тұрады. Бауыр – қан сүзетін орталық. Адам денесіндегі керекті заттарды сүзіп алып, энергияға айналдырып, бүкіл денеге жібереді. Сондықтан бұл кезде тыныш дем алғанға ештеңе жетпейді.

Айтып отырғанымыздай, адам денесінің физиологиялық сағаты табиғаттың сағатымен тығыз байланысты. Сондықтан өз денсаулығымызды қорғау үшін бір күндік тұрмыс ритмін ғылыми түрде орналастыра білген дұрыс.

Ләззат Кемелбекқызы,
инетерапевт

КЕРЕК КЕҢЕС

Басбармағыңыз қалай?

Адамдардың денсаулығын бас бармаққа қарап білуге болады екен.

Басбармағы өте жуан адам ызақор, ашушаң болады. Ал бас бармағы тым жіңішке, әлжуаз адамның көкбауыр, асқазаны әлсіз болады.

Бас бармағы иірілу – жүйке әлсіреудің, бас аурудың, ұйқысы қашудың белгісі.

- Бас бармақтағы бедерлердің қалыпсыз болуы:

Екінші буынына көп бедер түсіп, осы буынның бүкпесіндегі жолағы білінбеу – қарадай ашулану, басы ауру, ұйқысы қашу сияқты аурулардың белгісі.

- Бас бармағының буыны қысқа болу:

Басбармағының буыны тым қысқа, қап-қатты болып иілмейтін болса, жоғары қан қысымы, бас ауру, жүрек ауру, құрысу сияқты ауруларға оңай шалдығады.

Бас бармағы барбиған жуан адам ызақор болады. Басбармағының ұшы барбиып тұру – тума жүрек ауруының белгісі.

Бас бармақтың сұқ саусаққа қараған жағының жолақты болуы – тыныс жолы қабынғандығының белгісі.

Жаңа туылған нәрестенің бас бармағының бірнеше айға дейін қалған төрт саусағының ішінде бүгүлі тұруы дене қуатының әлсіздігінен дерек береді. Бұл жағдай бір жастан асқанға дейін өзгермесе, ақыл-естің кемдігін көрсетеді.

АУРУ АСТАН КЕЛЕДІ

Астан соң денеде болатын кейбір белгілерге немқұрайлы қарауға болмайды.

Тамақтан соң іш кебу, жел шығару, кейде дәреті жиілеп, іші өту – асқазан төмендегендігінің белгісі. Ал орта жастағылар мен қарттардың іші кебуі, асқа тәбеті азаюы, арықтап жүдеуі – асқазан қатерлі ісігінің белгісі.

Тамақ ішкенде жұтына алмай қылғыну, су және көже сияқты сұйық тамақтарды ғана іше алу, кейде су да өтпей қалу – өңеш қатерлі ісігінің алғашқы белгісі.

Тамақ іше салып қарны ашу, кейде жоғары құрсағы ауық-ауық шағып ауру әрі запыран құсу, бұл жағдай тамақ ішкен соң басылып қалса, асқазан қабыну және асқазан жарасы ауруының алғашқы белгісі болуы мүмкін.

ЕР АДАМДАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА КЕРІ

Ер адамдардың денсаулығын құртатын факторлар көп. Соның ішінде ең қауіптісі – алкогольдік ішімдіктер. Арақтың құрамы негізінен су мен этил спирті. Табиғи дәрумендер, кальций, фосфор, темір сияқты минералды заттар болмайды. Арақты ұзақ уақыт ішкен адамның бауырды зақымдалып, май басады. Мұның соңы бауырдың қатуына алып барады. Сонымен қоса асқазан, ішек, жүрек сияқты ағзаларды да зақымдайды. Өкінішке қарай, мұндай жағдайлар арақ іше салғанда бірден білінбейді, ішімдікке ұзақ уақыт салынғанда ағзаларды біртіндеп зақымдай бастайды.



Арақ ішуде қалыптасқан төмендегі үш түрлі жаман әдет ағзаны тез зақымдайды:

- Қысқа уақыт ішінде көп арақ ішу;
- Аш қарынға арақ ішу;
- Көңілсіз күйде арақ ішу.

Клиникалық тұрғыдан арақ ішу салдарынан болған ауруларды емдеу біршама қиын. Спирттен бауыр қатаюы, бауыр сипатты ми ауруы оңай туылады. Емдеу арқылы аурудың жағдайы дұрысталса да, бірақ ол дерт қайталанайды.

ТЕМЕКІ СПЕРМАТОЗОННЫҢ ҒАНА ЖАУЫ ЕМЕС

Темекі көп жағдайда еркектің сперма сапасын бұзады. Темекі тартқан адамның қан плазмасында қоздырғыш клетканы өзгерту және лимфа клеткасының синтездік дезоксирибонуклеин қышқылының (DNA) бірігуіне кедергі жасайтын зат болады да, шеткі лимфа клеткасындағы хромосома орнының ауысуын тудырады. Сондықтан темекі тарту сперманың пайда болуына, жетілуіне және қалыптылығына теріс ықпал жасайды. Темекі тартқан уақыты ұзақ болған науқастың қалыпсыз сперматозоны көп болады. Темекінің құрамында «аталық гормон» сияқты бір түрлі зат болады, ол қан құрамындағы аталық гормон шамасын тежейді. Сөйтіп науқастың сперма сапасы өзгере бастайды. Қытайдың медицина мамандарының зерттеуіне қарағанда әкесі темекі тартатындардан туған баланың

қалыпсыздығы не бәрі 0.5% ғана, ал күніне 10 тал темекі тартатындардан туған баланың қалыпсыздығы – 1.4%, он талдан артық тартатындардікі 2.1% болған. Әкесі темекі тартып, шешесі темекі тартпайтындардың балаларымен салыстырғанда, алдыңғыларында қан рагі, лимфа өспесіне шалдығу қаупі, соңғылардікінен 20% жоғары болады.

Көп ер адамдар темекі тартуды өздерінің беделін көтеретін, еркектік әлеуеттің белгісі деп қарайды. Тіпті кейбір азаматтар жыныстық қатынасқа түсерден бұрын 2-3 тал темекі тартса, адам денесіндегі нервтік қимылдың қабілетін арттырып, үлкен миды оятып, осы арқылы жыныстық қатынастың ләззәті артады деп түсінеді. Өкініштісі, іс жүзіндегі жағдай мұның керісінше екенін көрсетеді. Темекі үлкен миды тітіркендіріп, оятады. Бірақ үлкен мидың оянуы мен оның тежелуінің теңсіздігін, сәйкеспеуін келтіріп шығарады да, нәтижеде қысқа уақыттық ояну мен ұзақ уақыттық тежелу пайда болады. Ұзақ уақыт бойы темекі тарту симпатикалық нервті тітіркендіріп, жыныс мүшесі кеуекті денесіндегі тегіс салалы бұлшық етті жиырады. Сөйтіп мүшеге қан толмай, оның қызметі кедергіге ұшырап, қалыпты төсек қатынасын бұзады.

Белсіздік дертін тудыратын факторлар көп. Бірақ соның бастысы мүше артериясына қан жетіспеу. Жыныс мүшесі, негізінен үш дана кеуекті денеден құралады. Кеуекті денеге қан

Егер сіз күніне 500 миллилитрден артық арақ ішсеңіз, бауырыңыз 15 жылда қатып үлгереді. Ал күніне 1000 миллилитрден ішсеңіз, онда 10 жыл сіздің бауырыңыздың қатуына жеткілікті уақыт. Бауыр қызметі тумысынан нашар адамдар үшін бұл мерзім одан да қысқа болуы мүмкін.

Бауыр зақымдалса, оның уытты ыдыратып, белокті біріктіру қабілеті төмендейді. Адам қалжырап, дәрменсізденіп, жұмыс істеуге зауқы болмайды. Сөйтіп бауырда патологиялық өзгеріс туындайды. Әсіресе, бауыр қатқан кезде еркектің денесіндегі аталық гормон жансызданады, аталық гормон аналық гормонға өзгеріп молая түседі. Нәтижесінде «еркектікке» ықпал жасап, жыныстық қуат әлсірейді. Тез шаршайды, ауыр болған жағдайда ені солып, түгі түседі.

Арақты шамадан көп ішу ауыз қуысының, жұтқыншақ-көмейдің және омыраудың қатерлі ісігіне, бір жақ ұршық буынының ауруына, ортан жілік басының жансыздануына, асқазанның қабынуына, сүйектің босауына және ми қантамырларының ауруына әкеп соқтырады.

ӘСЕРІН ТИГІЗЕТІН ӘДЕТТЕР

толғаннан кейін артерия сабақтарымен ұштасып, мүше қатайған кезде нервтің басқаруымен артерия кеңейеді де, көп мөлшердегі қан кеуекке толып, сол арқылы мүшенің көлемін ұлғайтып, қатайтады. Темекі құрамындағы никотин, көміртегі тотығы және қарамай құрамындағы рутин ақуызы сияқты залалды заттар мүшенің артериясын ботқа сияқты күйге түсіріп, қанның жабысқақтығын арттырып, микроайналым кедергіге ұшырап, қантамыр қуысының кішіреюіне, тарылуына алып келеді. Сонымен жыныстық орган оңай қатаймайды. Қазіргі кезде көптеген медициналық зерттеулер темекі арқылы белсіздіктің пайда болу деңгейі жоғары екендігін көрсетіп отыр.

СЕМІЗДІК ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯН

Семіздік қазіргі кезде жұмыр жер бетінің көптеген тұрғындарын мазалап отырған басты дертке айналды. Әсіресе дамыған батыс елдерінде бұл дерт асқынып тұр. Семірген адамның терісі мен ішкі мүшелерінің арасындағы бос қуысқа көп молшерде май жиналады. Денесіндегі май мөлшерінің артуы аталық гормонды көп молшерде аналық гормонға өзгертеді, гипофиздің жыныс безін қоздыратын гормонды бөліп шығаруын тежейді. Сөйтіп тестесторонның бөлінуін азайтады. Бұл жігіттің жігерін жасытып, жыныстық қабілетін төмендетеді. Семірген адам оңай шаршайды, дене еңбегімен шұғылдануды жақтырмайды, ерлі-зайыптылардың жыныстық қатынасы да ұзаққа бармайды. Семірген адамның денесіне біткен артық май, тұлғаны өзгертіп, сыртқы жыныс мүшесін қысқартады және кішірейтеді.

Семіздік тудыратын қасірет еркектің жыныстық қабілетімен ғана шектеліп қоймайды, өзге де ауруларды тудырушы болып отыр. Ер адамдардың көбі «генерал қарын» болуды мақтан санайды. Шын мәнінде, бұл қауіпті ауру. Адамдардың семіздігі екі түрлі болады: бір түрі майдың құрсақ қуысына жиналуын белгі етеді, мұны «ішкі ағза типті семіздік» немесе «домалақ семіздік» дейді. Ендігі бір түрі майдың санға, бөксеге жиналуы. Мұны «тері асты майы типті семіздік» немесе «сопақша семіздік» дейді. Салыстыра келгенде ішкі ағза типті семіздіктің орта және егде жастағыларға болатын қаупі күштірек болады. Өйткені ішкі ағза типті семіздік зат алмасудың күрделі белгілерімен тығыз байланысты болады.

Зат алмасудың күрделі белгілері – семіздік, диабет, қандағы майдың қалыпсыздығы, жоғары қан қысымы сияқты бірнеше зат алмасу ауруларының адам денесіне жиналған бір түрлі күйі. Зат алмасуда болатын мұндай күрделі белгілер ұзақ уақытқа созыла берсе, миға қан құйылу, жүрек ауруы сияқты дерттерге алып келеді. Зат алмасудың күрделі белгілерінің асқинуын тежеуде, арықтау бәрінен де маңызды. Арықтау үшін қалыпсыз тұрмыс әдетін өзгертіп «азырақ жеп, көбірек әрекеттенуге» табанды болу қажет.

Жасан Зекейұлы,

Халықаралық «Сократ» атындағы орденнің иегері



МҮСӘТІР

Мүсәтір (хлорлы аммоний) – ақ түсті кристалл. Түйіршік-түйіршік немесе кесек-кесек жылтыр болады. Жанартаудан атылып шыққан заттардан құралғандықтан жанартаулар маңынан табылады. Қазір, көбінесе, қоспадан алынады.

Қазып алған соң, тазалап сақтайды, дәмі кермектеу, улы болады. Бөбектердің тұмаудан дене қызыуының жоғарылауына, шетпеден іш кепкенде аз мөлшердегі мүсәтірді суға ерітеді де, мүсәтір ерітіндісіне шыланған матамен баланы орап, қалың жауып терлетеді.

ЖАРҚАНАТ

Жарқанат жар қабақтың қараңғы тесіктерін, үйлердің дөдегелерін, қараңғы үңгірлерді мекендейді. Жаз және күз мезгілінде күндіз демалып, түнде жәндіктермен қоректенеді. Қыста ұйқыда болады.

Жарқанаттың құлағы, еті дәрі болады. Жылдың төрт мезгілінде бірдей жинап алып тазалап кептіреді. Дәмі ащы, сусыз болады.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ:

Жамбас сүйек, бел, ұсақ буындар ауырғанда, суықтың салдарынан денеде ісік пайда болғанда, жарқанаттың етін сілікпе етіп пісіріп, сорпасын ішсе ем болады.

ТӘУЕТ СІРКЕСІ

Бұл өсімдікті тәует ұрығы, тұттың сіркелі жапырағы деп те атайды. Ұзындау, жұмыртқа тәріздес, сарғыш қоңыр түсті, жұқа қағаз тектес заттан құралады. Томпақ жерін жарғанда қыруар ұрығы көрінеді. Көбінесе тұт ағашы сіркесі және басқа ағаштардың бұтағында болады.

Күздің соңында немесе көктемде жинап алып, бір сағат булап, құрты өлгеннен кейін кептіреді. Ащы дәмді, усыз болады.

Балалар шыжыңына 9 г. тәует сіркесін, 15 г. ащы шырмауықты, 15 г. бүлдіргенді суға қайнатып ішеді.

БУЫНДАРДЫҢ ҚИСАЮЫ

Буындардың қисаюына немқұрайлы қарамау керек. Ол созылмалы буын ауруынан хабар береді. Бұл аурумен ересек адамдардың шамамен 50%-ы ауырады екен. Арнайы тексерілуден өткен адамдардың шамамен 1/3-і буындардың қатты ауырғанынан және олардың ісінуінен, қисаюынан зардап шеккенін айтқан.



Буын аурулары қабыну сипатына ие болып, медициналық терминде «артрит» деп аталады. Артрит — бір немесе бірнеше буындардың ауруы. Сол себепті бір буын ауырса — моноартрит, бірнеше буын ауырса полиартрит деген диагноз қойылады. Басты белгісі: буындар ісіп, қисаяды, қимыл-қозғалыс қиындайды. Артрит ревматоидтық, реактивті (жедел), инфекциялық, дистрофиялық, аллергиялық, травмалық және созылмалы болып бөлінеді.

Артриттің адам ағзасында пайда болуының әртүрлі себебі бар. Ол 200-ден астам аурудың, мысалы, әртүрлі типті жұқпалар, ревматизм, подагра және туберкулездің салдары болуы мүмкін. Сондықтан диагнозды анықтау үшін күрделі медициналық тексеру жүргізу қажет.

Кейбір дәрілік заттар, артрит симптомдарымен қоса, аллергиялық реакция туындатуы мүмкін.

АУРУ БЕЛГІЛЕРІ

Буындардың қозғалысы қиындайды, қызу қимылдаған уақытта буындағы ауру қозады, буындар іседі және қызарады. Артриттің тағы бір мінездемесі — температураның көтерілуі, тәбеттің жоғалуы, ақсаңдау, таңертеңгілік буындардың қақсауы, әлсіздік, дене салмағының азаюы, бұлшық еттердің ісінуі. Ауыр жағдайда артриттің қозып кеткен кезеңінде буындар қара, қызыл түске еніп, уақыт өте түрі өзгеріп кетеді.

ДИАГНОСТИКА

Буын ауруларын анықтау үшін дәрігер науқасқа жалпы тексеру жүргізеді. Ең алдымен дәрігер ауру тарихын толық зерттеп, аурудың орныққан жеріне және сипатына, зақымданған буындарының санына және симптомдардың таралу жылдамдығына көңіл бөледі. Өйткені аурудың алуан түрі, өзіне ғана тән белгілері болады. Содан кейін толық клиникалық тексеру жүргізген жөн. Алғашқы тексеру сүйек-бұлшық ет жүйесіне — мүсінге, жүріс-тұрысқа және қарапайым қимыл-қозғалыстарды жасау қабілетіне жүргізіледі. Содан кейін жекелеген буындарды тексеріп, мыналарды анықтайды:

- Буын деформациясы

Зақымданудың екі түрі яғни, қимылсыздық және буынның «қырсығуы». Егер бірінші тексеру барысында әдетте қозғалыссыз болса, екіншісінде июге және жазуға болады.

- Қозғалғыштық

Пассивті, мұны емделуші белсенді қозғалу арқылы көрсетеді. Мұндай жағдайда дәрігер буындардың қозғалғыштығын және сезімталдығын өзі тексереді.

- Буын сұйықтығы

Сипалағанда буынның өзінде сұйықтықтың жиналып қалғаны білінеді және оның айналасында қабаны үдерісі қатар жүреді.

- Ұстап көруге, жоғары температураға сезімталдық және ісіну

Осының бәрі артритке тән белгілер. Қолмен сипай отырып анықтауға болады.

Ақырында, аурудың өзіне тән белгілерін және симптомдарын анықтау үшін экстраартикулярлы жүйелерге (теріге, жүрекке, өкпеге және құрсақ қуысына) тексеру жүргізіледі. Ауру тарихы және жалпы тексеру дәрігердің диагноз қоюда бірқатар ревматизмдік бұзылулардың бар-жоқтығын анықтауына мүмкіндік береді. Содан кейін дәрігер диагнозды нақтылау және тиісті ем тағайындау үшін әрі қарай зертханалық зерттеуге жолдама жазып береді.

БУЫН АУРУЛАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ

Жұқпалы артрит: буындардың *Staphylococcus aureus* немесе *Streptococcus* бактерияларын жұқтырғаннан. Мысалы, дангисте тісті жұлғаннан кейін жұғуы мүмкін.

Реактивті артрит: ауру жедел басталады. Буынның қатты ауырсынумен, әсіресе қимылдатқанда күшейеді. Кейде ауырсыну жан-жаққа таралады. Жалпы қарауда жұмсақ тіндерінің ісінуі, саусақпен басып көргенде ауырсыну байқалады.

Егер реактивті артрит ірі, мысалы, тізенің қантамырларын зақымдаса, онда оны бактериялық жұқпа, айталық, *Salmonella* немесе *Shigella* бактерияларынан туындаған тағамдық улану өршітуі мүмкін.

Травмалық артрит: түрлі жарақаттар мен денеге түскен ауыр салмақ та артритке ұшырата береді. Көптеген адамды буын ауруы қатты азапқа салады. Егер кезінде жете емделмей, ауру асқынып кетсе, оның салдары адамға ауыр соғады. Медициналық тәжірибеге қарағанда, артриттен алдын ала сақтануға, ал адам науқастана қалса емдеп жазуға да болады.

Дистрофиялық артрит: организмде қоректік заттар алмасуының бұзылуы, нерв жүйесінің зақымдануы және ішкі секреция бездері әрекетінің бұзылуы нәтижесінде басталады. Артриттің бұл түрінде буындардағы қоректік заттар алмасуы және олардың тіршілік әрекеті бұзылады.

Инфекциялық артрит: тұмау, сүзек, баспа, туберкулез, сифилис, синусит, полиофрит, вирусты гепатит және басқа аурулардың буынға әсер етуінен болатын ауру. Адам тұмау, сүзектен жазылып, ыстығы қалпына түсіп, «жазылды» деп жүргенде бірнеше күн немесе апта өткен соң күтпеген жерден адамның қолы не аяқтары қатты ауыра бастайды. Ауырған аяқтың буындары домбығып ісінеді, аяқты қозғаудан қалады. Дене қызуы қайтадан көтеріліп, 38-39 градусқа жетіп, терлей беретін болады. Бұл жете емделмеген тұмау, сүзектің асқынып, буынға шапқан түрі. Мұны дәрігерлер ревматизм ұстамасы дейді. 7-10 тәуліктен кейін ыстығы басылып, буынның ауырғаны да қояды. Дәрігерлер «ревматизм буынды жалайды, жүректі қабады» деп босқа айтпаған. Өйткені ревматизмнен кейін жүрекке ақау түседі.

Аллергиялық артрит: адам ағзасының аллергендерге сезімталдығының жоғарылауынан болады. Жануарлардың жүні, қылы, шөптердің тозаңдары, тағам мен дәрілік заттардың кей түрлері, т.б. ағзаға еніп кетсе адамда оған қарсы антидене пайда болады. Алғаш рет ағзаға түскен аллерген әсер туғызбауы мүмкін. Ал қайтадан түскен жағдайда ағзада пайда болған антидене мен аллерген бірігіп, буынға отырады да, ауру туғызады. Бұл ауру балаларда, жасөспірімдерде жиі кездеседі. Өйткені олардың аллергияға қарсы иммундық жүйесі ересек адамдармен салыстырғанда әлсіз келеді.

Созылмалы артрит: Мұндай жағдайда буын сыздап ауырсынады, қимыл шектеледі, сықырлайды, таңертеңгілік құрысады. Ауырсынулар ұзаққа созылады, уақыт салып қайталанып отырады.

Ревматоидтық артрит: негізінде ұсақ буындардың зақымдануымен және буындардың деформациясымен сипатталатын жүйелі ауру. Ревматоидтық артритінің бір ерекшелігі оның зақымдамайтын буыны қалмайды. Ең ұсақ буындардан (саусақ, жақ, башпай) бастап, ірі буындардың (тізе, ұршық, омыртқа) қай-қайсысын болса да күрделі өзгерістерге ұшыратады да, олардың қызметінің бұзылуына әкеп соғады. Ұзақ уақыт ауырған буындардың сиқы кетіп, қисайып, жуандап, шорланып түрлері өзгереді. Кейбір буындар ұясынан шығып, кейбірі тарылып қалады. Қимыл аумағы азаяды, қуаты келмейді.

Ревматоидтық артрит мүгедектікке әкеп соғады. Көбінесе жастар ауырады, әсіресе әйелдердің көбірек ауыратыны байқалады. Ревматоидтық артритте бүкіл мүшелер және тіндер зақымданады яғни, ол буындар жүрек, өкпе, бүйрек, т.б.

Яғни, ревматоид артритімен ауырған адамның бүкіл денесінде ауруға шалдықпайтын бірде бір мүше не жүйе қалмайды, тамыр атаулының бәрі түгелдей дерлік қабынып кетеді. Сонымен бірге аурудың дамуына тұқым қуалаушылықтың әсер ететіні дәлелденген.

САҚТАНУ

Организмді шынықтыру. Ағзаны сәби шақтан ыстыққа да, суыққа да үйреткен абзал. Мұндай жандарды ауру оңай ала алмайды.

Дене шынықтыру. Қимыл-қозғалысы аз адам мықты денсаулық пен ұзақ өмір туралы армандамай-ақ қоюына болады.

Тамақ режимін, рационын дұрыс сақтау. Еттен, ұннан пісірілген және тәтті тағамды аса көп жеу сондай-ақ ішкілікке салыну буын ауруына оңай шалдықтырады. Ал сүттен және көкөністен жасалған тағамдардың шипалық әсері мол.

Артық салмақтан арылу. Семіздіктің зияны көп. Онымен

қоса буынға түскен салмақ артрит ауруына әкеледі.

БУЫН АУРУЛАРЫНЫҢ ЕМІ

Буын ауруларын және буын қисаюын емдеу ұзақ мерзімге — бірнеше жылға дейін созылады (ауыр болғанда). Ал емді дұрыс қабылдамаған жағдайда, артрит өмірлік ауруға айналуы да мүмкін. Артриттен емделу ауру бетінің қайтуы кезеңінде қажетті дәрі-дәрмектер, физиотерапия, емдік дене шынықтыру, массаж және шипажайлық ем қабылдауды керек етеді. Сонымен қатар, емделу арнайы таңғыш қалақты буынды уақытша керекті қалыпта қою үшін, қимылды шектеп, бірақ қимылдауға болатындай етіп таңып қоюы мүмкін. Ауру созылып кеткен жағдайда, отаның көмегіне жүгінуі мүмкін. Артрит ауруы бастапқы даму кезеңінде белгі бермей, «тығылып жатады».

Буын ауруын, буын қисаюын емдеуде нәтижелі ем жүргізіп келе жатқан бірден бір медициналық орталық — «Жас-Ай». Орталық шипажайлық, медициналық ем түрлерін қатар қолданады. Емдәмдік сауықтыруға да басты назар аударылған. Табиғи шөп-дәрілер, алтын ине, дене-шынықтыру, массаж емдерін үзбей алып тұрған науқас аз уақыттың ішінде азаптан айығады. Сұлу сымбатына қайта келіп, қол-аяқ буындарының деформацияға ұшыраған қалпынан құтылады.

Шығыс-Тибет медицинасы бойынша буын аурулары, буын қисаюларына ине қойылатын нүктелер:

GI 4 Хэ-гу;
GI 11 Цюй-чи;
T 14 Да-чжуй;
VB 31 Фэн-ши,
T 36 Цзу-сань-ли;
V 40 Иэй-чжун;
VB 30 Хуань;
VB 34 Ян-лин-цуань;
E 35 Ду-би;
E 40 Фэн-лун.

Жасан Зекейұлы,
мғд докторы, профессор
Нұрлан Амантайұлы,
кардиолог

Елімізде экологиялық жағдайдың жыл санап нашарлауы, азықтық заттарға қосылатын химиялық қоспалар балалардың денсаулығына айтарлықтай зиянын тигізуде. Айталық тыныс жолдарының қабынуы, демікпе, асқазан-ішек жолдарының созылмалы қабынуы, бүйрек қуатының әлсіреуі, т.б. Бұдан сырт, жылы киініп дұрыс күтінбеу де бұлдіршіндердің денсаулығының ертерек сыр беруіне әкелуде.

Қазір көптеген ата-аналар балаларына дайын азықтық заттарды жегізуге құмар. Химиялық қоспалар арқылы қатырылған, болмаса, тез даяр болатын тағамдар сәбилердің ағзасын ерте зақымдайды. Сөйтіп оларда көз аурулары, есте сақтау қабілетінің төмендеуі, жүйке



БАЛАҢЫЗДЫҢ ТАМАҚТАНУЫ

Қазір көптеген ата-аналар балаларына дайын азықтық заттарды жегізуге құмар. Химиялық қоспалар арқылы қатырылған, болмаса, тез даяр болатын тағамдар сәбилердің ағзасын ерте зақымдайды. Сөйтіп оларда көз аурулары, есте сақтау қабілетінің төмендеуі, жүйке жүйесінің сыр беруі сынды дерттер пайда бола бастайды. Өкінішке орай қазір ата-аналар балалардың денсаулығына жете назар аударып жүрген жоқ. Олардың күнделікті дұрыс тамақтануы, психикалық жақтан ақаусыз жетілуі көп жағдайда назардан тыс қалып келеді.

жүйесінің сыр беруі сынды дерттер пайда бола бастайды. Өкінішке орай қазір ата-аналар балалардың денсаулығына жете назар аудармайды. Олардың күнделікті дұрыс тамақтануы, психикалық жақтан ақаусыз жетілуі көп жағдайда назардан тыс қалып келеді.

Еліміздегі денсаулық сақтау саласы мамандарының сөзіне сенсек, бізде әрбір үшінші баланың денсаулығында ақау бар екен. Басты себеп – дұрыс тамақтанбау. Қазіргі нәрестелердің денсаулығы олар өмірге келген сәттен бастап ақ бұзылады. Жұмысбастылықтың салдарынан өмірге енді келген көптеген шақалақ ана сүтіне қанбайды. Негізі сәби туғаннан бастап, кем дегенде 3-4 жасына дейін ана сүтінен ажырамауы тиіс. Өкініштісі қазір балаға құрамында қант мөлшері көп ұнтақталған сүттер берілуде. Бұл болашақта сәбидің қант диабетіне шалдығу

мөлшерін арттыруы мүмкін.

Бала өскен сайын энергетикалық қажеттілігі көбейеді, ағзаның қалыптасу кезеңдері басталады. Сондықтан тұрақты тамақтану режимі болғаны жөн. Ересек балалар көбіне табиғи сүт өнімдерімен қоса, талқан, ботқаны жегені дұрыс. Мұны әлемнің денсаулық сақтау мамандары жиі дәріптейді.

Кейбір отбасыларда бала таңғы асты мандытып ішпейді. Оны ата-аналар тәбеті жоқ деп қарайды. Бара-бара организм өзіндік тепендігін сақтай алмай қалады. Сонымен қатар физикалық күшті әлсіретіп, ойлау қабілетіне кері әсер етеді. Бала ата-анасына қарап өседі. Олар таңғы асты ішпесе, бала да сол әдетті дағдыға айналдырады. Жанұя бірге отырып ас ішу – өнеге. Сондықтан оларға күріш, бидай, тары, т.б. даярланатын ботқалар, талқандар жиі берілгені дұрыс. Олардың құрамындағы аса мол

дәрумендік зат баланың жетілуіне үлкен ықпал етеді. Сондықтан таңертеңгі асқа әсте немқұрайлы қарамау керек.

Мүмкін болса бала денсаулығы үшін оның түскі асына көже, сорпа, ет, балық сынды тағамдар болса тіптен жақсы. Ал ұннан жасалған өнімдерді жиі тұтыну денсаулыққа зиян. Себебі үнемі ұн тағамдарын пайдалану ағзадағы калорияны әрі холестерин мөлшерін көбейтеді. Түскі ас ең маңызды. Бұл кезде астың құнарлылығына назар аударған жөн. Сол үшін де халқымыз: «Таңғы асты тоя же, түскі асты оя же, кешкі асты қоя же» деген.

Адамдар кешкі астан соң ең жақсысы ештеңе жемегені дұрыс. Өйткені одан кейін тамақ ішілсе, асқазан жүйесі бұзылады. Кешкі асқа ең жақсысы ыстық тағам қабылдау керек. Бірақ аса тоя жеменіз. Дәрігерлер асқазанның 60-70%-ына ас толған соң ары қарай нығарлай бермеу керектігін айтады. Асты асқазан қорыта алмауы мүмкін. Сөйтіп, қорытылмаған ас қалдықтары тасқа айналып, бауыр, өт, бүйректің жұмысын нашарлатады.

Қазір балалар тәуліктің 7-8 сағатын мектепте, балабақшада өткізеді. Кей жерлерде мектепте асхана болмайтындықтан, балаға тамақты үйден беріп жібереді. Бұл

кезде ата-ана бутерброд, фаст-фуд түрлерімен шектелмеуі керек. Мүмкін болса үй тағамына қоса, салаттар мен омлеттерді қосу қажет. Бастысы бала күніне 5 уақыт тамақ жегені дұрыс. Оның үшеуі ыстық тамақ болсын. Осы қағиданы қатаң сақтау арқылы баланың денінің сау болуына, иммунитетін арттыруға болады. Үлкендерге қарағанда баланың энергетикалық қажеттіліктері басқа. Сәбилердің ақаусыз өсуіне аса қажет ақуыз етте, жұмыртқада, балықта және ірімшікте көп болатындықтан осы азықтарды үш уақыт астан үзбеген жөн. Және де мұның бәрінің майлылығы төмен болуы тиіс. Есесіне тұздалған, қуырылған, жартылай пісірілген, қақталған тағамдарды көп бермеген абзал.

лауы тиіс. Ол үшін сіз оған осындай шарт-жағдай жасай біліңіз. Дастарханның молдығымен қоса, сапасына, көңіл-күйіне мән беріңіз. Қырыққабат пен ботқаны көргендегі көңіл күй, тәтті тоқашты немесе тәтті әрі сырты көркем асты көргендегі көңіл күйге қарағанда басқаша болатыны анық. Балалар дәмді тамақты ұнатады. Бастысы – тамақтану режимінің сақталуы. Егер бала асты жиі ішпей, тамақтану аралығы ұзақ болса, онда оның ой мен дене қабілетінің тепе-теңдігі бұзылады. Ал тоя тамақ ішу жаман әдет болып қалыптаса беретіндіктен, қайталана берген сайын, тәбет нашарлап, ішектің созылуына апарды.

Қазір көптеген отбасылар балаларына тағамды дүкендерден, т.б.

– ұлт болашағы екенін есінен шығармағаны жөн.

Тамақ ішуге тәбеті жоқ, иммунитет қуаты әлсіз балаларға көп жағдайда ішер асты зорлап беру ата-аналар үшін үлкен әурешілік. Дене қуаты әлсіз балалар тұрмыста өзге балалардан көп зәбір көргенімен қатар, түрлі жұқпалы дерттермен де тез ауырады. Осы жағдайды ескерген «Жас-Ай» халықаралық үздік клиникасы балалардың қуат көзін ашып, ауруға қарсылық күшін арттыру мақсатында төмендегідей нүктелерге ине қою арқылы емдейді. Бұл емді әр үш айда бір реттен әр ретте бес күн бойы алып тұрса өнімі көрнекті болады әрі балалардың денсаулығына ешқандай кері әсері жоқ.

НА БАСА НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Себебі олар асқазан мен ішектің қызметін бұзады. Әр күн сайын бала үнемі сүт және сүт өнімдерін – айран, ірімшік, йогурт сияқтыларды ішудің пайдасы мол. Осылай жалғастыру арқылы баланың денсаулығын реттеуге болады.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНБАУДАН БОЛАТЫН БАЛА ДЕНСАУЛЫҒЫНДАҒЫ АҚАУЛАР:

Көп салмақ тастау;
Аменорея (қалыпты етеккірдің болмауы);
Шаштың түсуі;
Психологиялық күйзелістер;
Әлсіздік, оңай шаршау;
Жиі жүрек қағу;
Терінің құрғақ болуы;
Іштің кебуі;
Тіс аурулары;
Ас қорытудың бұзылуы;
Тек бір тамақ түрін ғана пайдалану (мысалы, тәтті тағамдар).

Сондай-ақ, бала денсаулығы үшін қашанда көкөністер мен жемістерден даярланған шырын түрлері үнемі басты назарда болуы керек. Себебі жаңа жемістер – ең негізгі дәрумен көздері. Көп жағдайда ата-аналар балаларының тәбеті жоқтығына шағым айтып жатады. Негізі балаларыңыз жақсы тамақ ішуі үшін тамақ «ләззат» сый-

азық-түлік орындарынан алады. Бірақ оның сапасына, шығарылу мерзіміне аса назар аудармайды. Содан болар, балалардың астан улануы жиі қайталанып, әртүрлі ауруларға шалдығу көрсеткіші артып келеді. Сосын балаларды тәтті тағамдармен көп еркелетудің соңы қант ауруына әкелетінін ұмытпау қажет. Оның орнына дәрумені көп йогурт, жеміс-жидекті сатып алғаныңыз әлде қайда пайдалы. Тәтті тағамдарды көп тұтынғанның әсері ме, елімізде балалардың 80%-дан астамы тіс ауруларына шалдыққан. Осындай толып жатқан дерттердің барлығы сәбилерде туыла сала дұрыс тамақтану тәртібінің болмағанынан. Сондықтан әрбір ата-ана сау денелі ұрпақ өсіру

RP 6 - Сань-инь-цзяо
E36 - Цзу сань ли
J 10 - Ся Вань
RP 10 - Сюе Хай
J 12 - Чжун Вань
J11 - Цзянь - ли
J 6 - Ци - хай
T 20 - Бай хуэй
GI11 - Цюй чи
GI 4 - Хэ гу

Жасан Зекейұлы,
Вена халықаралық
университетінің құрметті
профессоры
Жайнар Татымханқызы,
инетерапевт



САРЫ ҚАРАҒАН

Күзде жапырақ төгетін бұта тектес өсімдік. Биктігі 1-2 м. Тамыры жуан, тік сабақтары топтасып өседі, жас бұтақтары тікенді келеді. Жапырақтары шоқтасып орналасқан, қандауыр формалы. Көбелек формалы гүлі сары түсті немесе қанық сары түсті болады. Шоғырланған жапырақтары ортасынан өсіп шығады. Гүл сабағы жіңішке, ұзын болады. бадана жемісі жалпақтау келеді. Көбінесе тау беткейлерінде, жолдың жағалауларында өседі.

ЖИНАУ ЖӘНЕ ӨНДЕУ

Сары қарағанның гүлі және тамыры дәріге пайдаланылады. Тамырын көктемде немесе күзде қазып алып, топырағын тазалап жас күйінде немесе кептіріп жасайды. Жаздың басында гүлін теріп алып, көлеңке жерде кептіреді. Тамыры дәмді, усыз болады.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ

1. Жел-құз қоздырған буын қабынуға 30 г. сары қараған тамырын, 30 г. тұт бұтағын, 10 тал шыланды суға қайнатып ішеді.

2. Қан тасығанда 24 сары қараған тамырын суға қайнатып, аз мөлшерде ақ шекер қосып үшке бөліп ішеді.

3. Кір келгенде, бой бұзылғанда 24 г. сары қараған тамыры мен 15 г. жаужұмырды суға қайнатып ішеді.

4. Суық жөтелге, әлсіздікке, бала ас сіңіре алмағанда 9 г. сары қараған гүлін жұмыртқаға қосып, пісіріп жегізеді.

5. Ауыз ойылғанда. Сары қараған тамырын суға қайнатып, қайнатпасымен ауызды, тамақты шайқайды.

6. Әлсіздіктен шаршағанда, ісінгенде, омыраудан сүт шықпағанда 60 г. сары қарағанның тамырын суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: тамырынан 15-30 г. гүлінен 3-15 г.



ЕСКЕРСЕ



АЛТЫНТАМЫР

Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биктігі 30-60 см. Тамыры жуандау, етті, ақшыл, сары түсті, жұмыр, кейбіреулері қада тәрізді болады. Ұсақ тамырлары тарамдалып өседі, астында жуантық тарам тамырлары да болады. Сабаққа жалғасқан тамыры мойны қысқа, тік өседі. Жапырақтары қандауыр тәрізді, жиектері ара тісті келеді, жапырақ бетінде аздаған түктері бар, астыңғы беті түссіз болады. Бес салалы жапырақтың ең астыңғысы кішкене болады. Жаз күндері гүл ашады, гүлі шатыр тектес болып, сабағы 30 см. ге дейін жетеді. Жемісі дөңгелек, піске кезде жеміс қабығы қызыл түсті болады. Алтын тамыр жабайы және екпе болып екіге бөлінеді. Тау беткейлерінде, қалың орман араларында өседі.

ЖИНАУ ЖӘНЕ ӨНДЕУ

Әдетте 5 жылдан кейін күз айларында тұқымы қызыл түске енгенде қазып алынады. Ол кезде алтын тамырды шөп арасынан оңай табуға болады. Қазғанда жерді аумақтырақ етіп ойып, ұсақ тамырларына дейін алу қажет.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ

Қуатты арттырады, жүйкені орнықтырады, демікпені басады, тәбетті ашып, есте ұстау қабілетін арттырады, белсіздікті жазады, бүкіл дене жасушаларының қызметін қалпына келтіреді.

1. Денеден көп қан кеткенде, же-

дел және созылмалы науқастардың салдарынан әлсірегенде 25-50 г. алтын тамырды суға қайнатып, күніне екі рет ішеді;

2. Дәрменсізденгенде, көп терлегенде, ауа жетіспей терлегенде, деміккенде, шаршап деміккенде 3 г. алтын тамыр мен 9 г. қасқыржемді суға қайнатып күніне екі рет ішеді.

3. Денені қуаттандырып, жүйкені тыныштандыру үшін 50-100 г. толымды алтын тамырды 60% таза ақ араққа шылап, 15 күн жылы орынға қойып, ашығанан кейін күніне екі рет тамақ алдында 50 миллилитрден ішеді.

4. Үлкен, кіші буын және жамбас ауруларына белгілі мөлшердегі алтын тамырға 0.1 г. құдыр кіндігін салып талқандап, қайнаған сумен күніне бір рет ішеді.

5. Тері ауруларына алтын тамырдың жемісін немесе жас жапырағын жаншып, сығынды суын денедегі бөрткенге, бетке шыққан безеуге жағады немесе жапсырады.

Алтын тамыр – орталық нервті қоздырушы күшті дәрі. Ешқандай кері әсері болмайды. Жыныстық қуатты арттырады. Тітіркендіру арқылы өт сұйықтығының бөлініп шығуын тездетіп, өт сұйықтығындағы билирубинды молайтады. Көздің нұрға сезімталдығын, қараңғыда көру қуатын арттырады.

Пайдалану мөлшері: 1.5-3 г. ең көп дегенде 50 г.

ҢЕМ КӨП

РАУШАН ГҮЛІ

Раушан гүлі – күзде жапырақ төгетін, бұта тектес өсімдік. Биктігі 2 м. Сабағы тік, көп бұтақты, бұтағында үш бұрыш жалпақ тікендері болады. Жапырағы кезектесіп орналасқан. Бір бұтақта 5-7 жапырақша өседі. Жапырағы ұзын, дөңгелек әрі сопақ формалы, жиегінде ара түстері болады. Гүл жалғыз немесе шоғырланып өседі, гүл тұғыры шайнек формалы немесе дөңгелектеу келеді. Гүлі қызғылт немесе ақ түсті болады. Көп жерлерде қолдан егіледі.

ЖИНАУ ЖӘНЕ ӨңДЕУ

Раушан гүлінің гүл шанағы дәрі болады, жазда гүл шанағы ашылғанда жинап алып көлеңкеде кептіреді. Тәттілеу, кермек дәмді, усыз келеді.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ

1. Жүйкенің әлсіреуінен болған асқазан ауруына, асқазанның қабынуына, 6 г. раушан гүлі мен 9 г. тырна гүлді суға қайнатып ішеді;

2. Етеккірдің қалыпты келуіне раушан гүлі мен айгүлден 9 грамнан, әсем салядан 15 г; суға қайнатып ішеді;

3. Іш қатқанда 60 г. жас раушан гүлін қайнатып ішсе, ішті босатады, дәретті айдайды;

4. Ауыз қуысы ауруларына кептірілген гүлін шайнауға болады;

5. Ірінді қотыр, жараларға кептірілген раушан гүлін талқандап сепсе, жараны қатырады, шыққан сары суды құрғатады, етті жетілдіреді.

Раушан гүлі қазіргі медицинада дәрі ретінде етеккірдің әдеттен тыс көп келуіне, ішек қабынуға, дизентарияға, дәрілердің дәмін реттеуге, сонымен қатар, өнеркәсіпте хош иісті май, спирт шикізаты ретінде пайдаланылады.

Пайдалану мөлшері: 3-6 г



КІРПІ ТЕРІСІ

Кірпінің өн бойында жиі өскен қатты тікен тектес түктері, бауырында, бетінде, аяқтарында жұмсақ жүндері болады. Егіс алақтарында, шөптесін сай-салаларда мекендейді.

ЖИНАУ ЖӘНЕ ӨңДЕУ

Кірпіні ұстап алғаннан кейін терісін сыдырып алып, салқын жерге кептіріп, бірнеше бөліп, талық ұнтағын қосып сарғайғанша қуырады да, талық ұнтағын елеп алып тастап, салқын жерде сақтайды. Жүнін қырып кептіреді, кермектеу, тәтті дәмді, усыз болады.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ

Қан аралас дәрет келгенде кірпінің терісіндегі тікендерді күйдіріп, қырықбуыннан 15 г. қосып, ұнтақтап, 6 грамнан аш қарынға ішеді.



БҰҒЫНЫҢ МҮЙІЗІ

Бұғының қу мүйізін бөлшектеп кесіп, суға бір күн шылап, жұмсара бастағанда жапырақтап турап, жапырақшаларды кептіріп, талқандап дәрі жасайды. Кейде мүйізді өртеп күлінен жасайды.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ

1. Қан аздыққа бұғы мүйізі желімінен, 10 г. спирттен, 10 г. тау дәріден, 20 г. сары миядан, 15 г. өңделген у қорғасыннан 3 г. суға қайнатып ішеді.

2. Емшек безі қабынғанда мүйізді түрпілеп, 0,5 грамнан дәрі дайындап, 3-4 тамшыдан күніне 4-6 рет сумен ішеді.

3. Бадамша без қабынғанда бұғының қатқан мүйізінің түбін талқандап, 5-10 грамнан қайнаған сумен ішеді.

4. Күйген жерге кептіріп талқандалған мүйізді таңу арқылы тыртықтан құтылуға болады.



ЖҰЛЫН ЖАРАҚАТТАРЫ



Жұлын (*medulla spinalis*), (спинной мозг) – адам мен омыртқалы жануарлардың омыртқа жотасының ішінде орналасқан орталық жүйке жүйесінің бір бөлігі. Ол жоғары қарай сопақша миға жалғасады. Төменгі жағынан құймышақ омыртқасына бекиді. Жоғарыдан төмен қарай жіңішкере береді. Жұлын мойын буылтығы, бел буылтығы болып бөлінеді. Осы буылтықтар тұсынан қол мен аяқты жүкелендіретін ірі әрі ұзын нервтер басталады. Жұлын ақ және сұр түсті қосындылардан түзілген. Жұлын жаңа туған балада омыртқа каналын толығымен толтырып жатса, ал бара-бара өсуі баяулап бірінші бел омыртқа тұсында қалады.

Жұлынның алдыңғы және артқы бетімен алдыңғы орталық сай және артқы орталық сай өтеді. Алдыңғы орталық сай өте терең жатқандықтан, оны кейде алдыңғы орталық саңылау деп те атайды. Осы сайлар арқылы жұлын оң және сол екі бөлікке бөлініп тұрады. Алдыңғы орталық сайдың екі жағында алдыңғы бүйір сай жатса, артқы орталық сайдың екі жағында артқы бүйір сай орналасқан.

Жұлын тізбектеліп жатқан 31 сегменттен түзілген. Оның әрбір сегментінің екі жанынан алдыңғы және артқы жұлын түбіршіктері шығып омыртқааралық тесік тұсында бір-бірімен қосылып, 31 пар жұлын нервісін түзеді. Жұлынның ішімен ұзыннан ұзақ жұлын каналы өтеді. Ол жоғары жағында мидың төртінші қарыншасына жалғасады.

Оның сұр заты қанатын жайған көбелек пішінді келеді. Сұр заттың шығыңқы келген жерлерін

мүйіздері деп атайды. Адам денесін қозғалысқа келтіретін нейрондар шоғыры осында жинақталады.

Ақ зат жұлынның сұр затын қоршап жатады. Ол жұлынның өткізгіш жолдары болып табылады. Жұлынның басты қызметі рефлекторлық, өткізгіштік. Яғни, сыртқы және ішкі әсер етуші факторларға организмнің жауап беру реакциясы кезінде пайда болған жүйке толқынының жүретін жолы.

ЖҰЛЫН ҚАЛАЙ ЖАРАҚАТТАНАДЫ?

Жұлын жарақаттары түрлі өзгерістерден (қан кету, некроз, т.б.), механикалық соққылардан, ісіктерден болатын ауыр азапты жағдай. Жұлын жарақаттары ашық және жабық болып бөлінеді. Тері мен бұлшық етке зақым келмей тек жұлын жарақаты жабық, ал керісінше болған жағдайда ашық жұлын жарақатына жатқызылады.

Жұлын шайқалуы – паралич (грек. *paralipsis* – «әлсіреу») – орталық не шеткі жүйке жүйесі қозғалыс орталығының зақымдануынан қимыл, қозғалыс органдары қызметінің толықтай жойылуы), парез (грек. *paresis* – «әлсіреу» кезінде органдардың қимыл-қозғалысы толықтай жойылмайды, сондықтан бұл жағдайды жартылай салдану деп аталады) салдарынан болады. Науқастың сауығуы 2-3 минуттан 2-3 айға дейін созылуы мүмкін. Ем қонбайтын кездері де болады.

Жұлын жаншылуы – омыртқа сүйектерінің сынуынан, омыртқаралық дисктің жылжуымен, бөгде заттардың кіріп кетуінен, соққыдан болған ісіктер, өспе

ісіктер салдарынан орын алады.

Жұлын шоғы – жұлын жарақаты әсерінен жұлынның өткізгіштік қызметінің бұзылуы. Денеді толықтай немесе жартылай қозғалыс пен сезімталдық жойылады.

ЖҰЛЫН ЖАРАҚАТТАРЫНЫҢ КӨРІНІСТЕРІ

- Адамның есін жоғалтуы;
- мойын мен денесін бірқалыпты ұстай алмауы;
- мойын немесе бел бөлігіндегі қатты ауырсыну;
- аяқ-қол салдануы;
- сезімталдықтың жоғалуы;
- зәр шығаруды басқара алмау.

Мұндай жағдайдағы науқас шұғыл көмекке мұқтаж. Дәрігердің мақсаты – науқастың жағдайын толық тексеріп, жұлын зақымдалған-зақымдалмағанын әлде басқа жарақат орын алған-алмағанын анықтау. Аралас жарақатта науқастың жағдайы аса қиын болып саналатындықтан, алдымен қан кетуді тоқтатып, тыныс алуды ретке келтіру керек.

Науқасты қозғалтпауға тырысу керек. Жұлын жарақаты бар науқасты тек құсу, ауыздан қан кету кезінде ғана абайлап басын көтеруге болады. Ең бастысы жұлынды екінші рет зақымдап алмаудан сақтанған жөн. Науқасты тасымалдау кезінде аса сақтықпен қызмет көрсеткен абзал.

Мойын омыртқадағы жұлын жарақатында қалың ғып мақта алып таңғыш тақтайшаларды дәкемен қозғалтпай орау керек. Кеуде бөлігіндегі жұлын жарақат алса науқас тегіс тақтайшаға жатқызылады. Бел бөлігіндегі

жұлын жарақатында науқас ішімен жатқызылып, кеудесі мен жамбасына жастық салынып ауруханаға жеткізіледі.

Науқас адамды зембілге кем дегенде үш адам, бірі — басынан, бірі — белінен, енді бірі аяқ бөлігінен ұстап көтеріп салады.

ЖҰЛЫН ЖАРАҚАТТАРЫНЫҢ ДИАГНОСТИКАСЫ

Ең алдымен дәрігердің жіті тексеруі болуы шарт. Ауру тарихын жазу барысында ең бірінші жарақаттан соң қанша уақыт өткені сұралады. Ем тағайындауда мұның маңызы зор. Аяқ-қолдың әлсіздігі, салдануы, мүшелерін басқара алмауы, сезімталдығы, зәр шығара алу-алмауы тексеріледі. Бұдан соң заманауи медициналық аппараттар арқылы анықтау жұмыстары жүріледі.

ТЕХНИКАЛЫҚ ТЕКСЕРУ

Рентген арқылы жұлын жарақаты омыртқаның нақты қай бөлігінде тұрғаны анықталады.

Компьютерлік томография рентгенде көрінбей қалған омыртқа зақымдануын ісіктерді көрсетеді.

Магнитті резонансты томография жұмсақ тіндердегі, нерв, жұлын жарақатын өте дәл анықтап береді.

ЕМІ

Жұлын жарақаттарының кез-келген түрін емдеу дұрыс диагноз қоюдан басталады

Көп жағдайда хирургиялық ем қолданылады. Зақымдану, аяқ-қолдың қозғалыс және сезімталдық функцияларының бұзылу деңгейіне байланысты дәрігер-мамандар тарапынан ем тағайындалады. Науқас адамға психологиялық жақтан қолдау көрсетіп, күш-жігер беретін маманның, жанашыр жандардың болғаны жөн.

Бибісара ҚАЛИЕВА,
инетерапевт
Жанна ИМАНҚҰЛ
журналист

Хайуанаттар ағзасының емдік қасиеті



ҚОЙ ҚАРНЫ

Жел-құздан болатын асқазан, ішек жолдарының ауруына, әйелдер ауруына және құяңға ем болады.

Емдеу әдісі:

Семіз ту қойды сойып, науқастың астын жұмсақтап, төсекке екі аяғын көсілтіп отырғызады да, сойылған қойдың қарнын жылы күйінде дереу науқастың құрсағына қойып, жақсылап орап тастайды. Шамамен жарты сағаттан кейін адамнан ағыл-тегіл тер шығады, науқас сүйсінеді. Шөлдесе аз-аздан сусын беріп тұру қажет. Шамамен 2-3 сағат мөлшерінде қарынның жылуы қайтады. Осы кезде адамды шығарып алып тазалап, жуындыру керек (суық тиюден сақтану қажет). Бойға жылу беретін, тез қорытылатын тағамдар ішкізіледі, бірнеше күн сорпаланып күтіледі.

ҚОЙ ТЕРІСІНЕ ТҮСУ

Өте суық ауа райы әсерінен, жатын орынның ылғалдығынан, жасы ұлғайған ер-әйелдер жел-құз, құяң және буын ауруларына жиі шалдығады. Осы сияқты суық өтуден болатын ауруларды халқымыз ежелден қой терісіне түсіру арқылы өнімді емдеп келген.

Емдеу әдісі:

Жақсы семірген еркек және ту қойдың терісін бітеу сойып, күзде пысқан ерменді бұрімен қоса қайнатып, оның нiлiн терiнiң iшiне құяды. Науқасты шешiндiрiп, мойнынан бастап, аяғына дейін орайды. Науқас терінің ішінде 2-3 сағат жату керек. Ем аяқталып болғасын тазаланып жуынып, өзін жылы ұстап, сорпаланып бірнеше күн күтіледі.

Жөтелге, демікпеге дені сау жас қойдың өкпесін тіліп, сірке суына қайнатып, піскен соң кейін күніне екі рет үлкен екі жапырақтан жесе, қақырықты босатып, жөтелді басады.

ҚОЙДЫҢ ҚАРЫН ЖЫНЫ

Қызыл асық буыны, тізе қаражел ауруына шалдығып, сырқырап қақсағанда қойдың жынымен булайды. Жаңа сойылған қойдың қарнына жынымен қоса ыстық су құйып, орнықты жерге қояды. Қарынның үстін аяқ сиятындай етіп жарып, екі аяқты жынның ішіне батырады да, жылы оранып отырады. Егер тегенедегі су салқындаса, жаңалап ыстық су құйып, жүрек қаққанша шыдап терлейді. Буланудан шыққаннан кейін терді кептіріп, денені жылы ұстайды.

ҚОЙ ЖҮНІ

Аяқ-қол, саусақ буындары оқыстан қайырылып ауырғанда қойдың жүнін жібітіп, сірке қышқылына шылап, таңса ауырғаны тез басылады.

ҚОЙ МАЙЫ

Жөтелді басып, қақырықты босату үшін құйрық майды шығғырып 50 г. мөлшерінде ыстықтай ішеді. Тұмаудан болған созылмалы жөтелге құйрық майды ыстық сүтке қосып ішеді.

ҚОЙ ШУАШЫ

Буынның жел-құздан болатын ісігіне шуашты тері күймейтіндей етіп, отқа ысытып, дәкеге құйып, бүктеп, ауырған орынға таңады. Күніне бір рет ауыстырады немесе шуашты жылқының еріген майына араластырып, отқа, күнге қыздырып, ауырған жерге жағады. Шуаштың құрамында сірке қышқылы, холестерин бар.

ӨТ СҰЙЫҚТЫҒЫ

Өт сұйықтығы қоңырлау, жасыл, кейде қара жасыл түсті болады. Қоюлау, жабысқақ келеді. Дәріге қой, сиыр, құстардың өті көбірек қолданылады.

Жылдың қай мезгілінде болса да жинауға болады. Сойысханаларда мал сойған кезде өтті бөтелкеге немесе шелекке жинап алып, күнге қатқап кептіреді немесе ауа алмасып тұратын орындарға кептіріп, өңдеп пайдаланады.

1. Көкжөтелге тауықтың бір дана өтіне ақ шекер немесе бал қосып, араластырып ішкізеді. Жасқа толмаған сәбилер 3 күн, 1-2 жастағы нәрестелер 2 күн бойы ішеді.

ОМЫРАУ ҚҰРЫЛЫСЫ ЖӘНЕ АУРУЛАРЫ

Омырау безінің құрылысы қандай?

Омырау – омырау үрпін орталық ете белгілі қағида бойынша орналасқан 15-20 сүт безінен тұрады, әрбір сүт безі көптеген ұсақ без жапырақшасына бөлінеді, ұсақ без жапырақшалары без көпіршіктерінен құралады. Әрбір сүт безі омырау түтікшелері арқылы омырау үрпімен жалғасады. Омырау тканьдарының жіңішкеріп қолтықпен тұтасқан жерін омыраудың арт жағы дейміз. Омырау үрпінен тыс омырауды бір қабат шел май қаптап тұрады да омыраудың үлкен-кішілігін белгілейді. Шел майы қалталарында ұқсамаған бағытта орналасқан дәнекер ткань талшықтары бар. Оны көпер (коопер) сіңірі дейміз. Ол бездің таған жағындағы тері яғни төс шандырларымен тұтасып жатады, омыраудың орнын тұрақтандыру рөліне ие. Омырау ісігіне шалдыққан науқастардың көпер сіңірі солып қысқарады да, омырау үрпі ішіне тартылып шұңқырады, терісі бұдырланып кетеді.

Ұсақ без жапырақшасы аралық заты дәнекер тканьдар болып, аналық без қызметінің өзгеруіне ілесіп өзгеріп отырады. Төңірегіндегі дәнекер тканьдардан парықты, физиологиялық, патологиялық жақтан өте маңызды рөлге ие. Әрқандай талшықты өспе, омырау бездерінің зораюы – осы қабаттағы тканьдардың өзгеруінен келіп шығады.

Омырау артериялары қайсылар?

Төс сырт жағы артериясы

Ол қолтық артериясының орта бөлігінен бөлініп шығып, төс бұлшық етін бойлап, омырауға кіреді де омырау сыртына қан жеткізеді.

Омырау ішкі артериясы

Бұл 2-4 қабырға аралығынан шығып, төс бұлшық етін кесіп өтіп, омыраудың ішкі жағына қан жеткізеді. Төс сырты артериясы мен омырау ішкі артериясының тармағы және қабырға аралық ар-

Омырау кеуденің екі жақ жанына орналасқан, мөлшермен 2-6 қабырға аралық деңгейіне тура келеді. Формасы жарты шар тәрізді. Ортасы «омырау үрпі» деп аталады. Омырау үрпінің түсі қанық бөлігі «омырау тәжісі» деп аталады. Микроскоп арқылы омырау үрпіндегі көптеген жіңішке тесіктерді көруге болады. Бұл омырау түтікшелерінің ашылар аузы.



терия омырау үрпінің айналасында өзара тұтасып жатады. Кейбір адамдарда төс сырты артериясы кемшіл болады. Тіпті кейбір адамдарда төс сырты артериясы бірден-бір омырау үрпінің қан айналысын қамдайтын артерия болып, мұндай адамдардың омырауының сыртқы 1/2 бөлігін кесіп немесе буып тастағанда омырау үрпіне қан жетіспей шіру қаупі болады.

3-5 қабырға аралығында артериялардың алдыңғы тармағы жеке-жеке қабырға аралығынан өтіп, төс сырты артериясын және омырау ішкі артериясымен қосылып, омыраудың астыңғы жағына қан жеткізеді.

Омырау вена қан тамырлары қайсылар?

Омыраудың таяз қабаттағы веналары таяз бет шандырларының астында тұрады, оны инфрақызыл сәуле арқылы кескінге алып көруге болады. Омырау таяз қабаттағы ұлпаларынан қайтқан таяз қабат веналары арқылы терең қабаттағы веналарға құйылады. Терең қабаттағы веналары сол орындағы артериялармен қатар орналасып, жеке-жеке төс сырты, омырау ішкі қабырға аралық веналарға тұтасып жатады. Қабырға аралық вене мен омыртқа венасы

тұтасып тұрғандықтан омырау ісігі клеткасы осы жерден сүйекке және орталық нерв жүйесіне оңай өтеді.

Омыраудың лимфа түтікшелері қайсылар?

Омыраудың лимфа түтікшелері өте мол. Төс, мойын, қолтық, құрсақ қатарлы орындардың лимфа торларымен бір тұлға болып тұтасып жатады. Ол оң, сол екі жақ омырау ішкі лимфа түтікшелері өзара өтісіп, тіпті орта сызықтан асып, қарсы жақтағы лимфа түйіндеріне құйылып жатады.

Омыраудың лимфа сұйықтарының ағу жолдары:

1) Омырау лимфа сұйықтығының 75%-ы қолтық лимфа түйініне құйылып, онан бұғана асты лимфа түйініне және бұғана үсті лимфа түйініне төс түтігі мен оң жақ лимфа түтігі арқылы венаға барады.

2) Омырау лимфа сұйықтығының 25%-ы төс сүйегі жанындағы лимфа түйіндеріне құйылып, тіке венаға кіреді.

3) Омырау терең қабатындағы лимфа торлары құрсақ тік бұлшық еті мен бауырдың орақ тәрізді тарамысын бойлап, көк ет пен бауырға келіп, онан жоғары қарай бұғана үсті лимфа түйініне құйылады.

4) Омыраудың таяз қабатындағы лимфа түтікшелері мен тері лимфа

торлары байланысып екі омырау, қолтық және шат лимфа бездерімен өзара тұтасып жатады.

Омыраудың нервтері қайсылар?

Омырауды көкірек нервтері басқарады. Сезу нервтері омырау ішкі тармағы, омырау сыртқы тармағы, бұғана үсті тармағы қатарлыларды қамтиды. Омырау ішкі, сыртқы тармақтары жеке-жеке 4-6 қабырғааралық нервтерінің алдыңғы және сыртқы тармақтарынан келген. Симпатикалық нерв талшықтары төс сырты артериясымен, қабырға аралық артериясымен қатарласып омырауға кіреді де, омырау қан тамырлары, омырау үрпі және омырау тегіс салалы бұлшық еті мен без ұлпаларына таралады.

Клиникада назар аударуға татытын қабырға аралық білек нервтері, бұғана орта сызығы қасындағы 2 қабырға аралығынан шығып, арқа бұлшық еті сіңірінен өтіп, білектің шынтақ жағы, сырт жақ терісіне таралған. Омырау ісігіне түбегейлі ота жасауда көкірек пен көкірек ішкі бұлшық етін ажыратқанда осы нервті тану және дұрыс ажырату керек. Тамырмен қосып буып тастаудан сақтанған жөн.

Омырау безінің өсіп жетілуі мен ми қосалқысы, бүйрек үсті безі және аналық гормонның қандай байланысы бар?

Омыраудың жетілуі ми

қосалқысының алдыңғы бөлігі, бүйрек үсті безі, аналық ішкі секрецияның әсерінде болады. Ми қосалқысы бөліп шығарған сүт иіту гормоны омырау безінің жетілуіне тікелей әсер жасайды. Бүйрек үсті безі аналық без арқылы омырауға жанамалай әсер етеді. Аналық без шығарған эстроген без көпіршігін жетілдіреді. Ал аналық гормон сүт безі түтікшелерін жетілдіреді. Гонадотропинның (жыныс безін қоздыратын гормон) түрткі болуымен бүйрек үсті безі қыртысында да әсер пайда болып, аналық гормон бөліп шығарады да, омырауды тітіркендіреді. Сонымен қатар аналық без бен бүйрек үсті безі қыртысы бөліп шығарған аналық гормон керісінше ми қосалқысының әрекетін тізгіндейді. Бұл физиологиялық қызмет омырау ісігі ішкі секрециясын дауалаудың негізі.

Омырау безінің өсіп-жетілуі үш басқышқа бөлінеді.

1) Сәби кезде омырау безінің ішінде қысқа тармақша түтікше болады. Ол дененің өсуіне ілесіп өсіп жетіледі.

2) Жастық мезгілде аналық без көп мөлшерде гормон бөліп шығаратындықтан омырау безінің өсуі тездейді. Әсіресе түтікшелері жуандап, шел майлары қалыңдап, омырау безін қаптапты.

3) Жүктілік мезгілде түтікшелері тіпті де ұлғайып, түтік бастарында без көпіршігі пайда болып, тіпті де

күрделі түтікше бездері қалыптасады. Жүкті мезгілінде өсуі пысып-жетіліп сүт бөліп шығарады.

Омырау аурулары қанша түрге бөлінеді?

Омырау аурулары үнемі кезігеді, әсіресе әйелдерде көп ұшырайды, ауру түрлері көп, бөлінуі күрделі клиникалық бейнелері ұқсап кететіндіктен диагноз қойылуы қиын болады. Жалпы, омырау аурулары омыраудың қалыпсыздығы, қабынуы, жарақаттануы, өспе қатарлыларды қамтиды. Клиникада ең көп кездесетіні омырау ісігі, омыраудың қатерсіз өспелері және омырау қабынуы сияқты 3 үлкен түрі бар. Бұдан сырт омыраудың талшықты өспесі, омырау үрпінен сұйықтық ағу, омыраудың қалталанып зораюы, омырау туберкулезі, омырау сулы теміреткісі, омырау үрпінің тілінуі сияқтылар бар.

«Жас-Ай» халықаралық үздік клиникасында мастопатия дертін отасыз емдеп жазуға әбден болады. Негізі сүт безіне түйін байлану – қатерсіз гормоналды бұзылысқа жатады. Гормон бұзылысынан сүт бездерінде дәнекер тіні өсе бастайдыда әйел адамдарда сүт безі ісініп, ауырсынып, қатайды, түйіндер пайда болады. Дертті отасыз емдеу үшін инетерапия кешенді түрде жүргізілуі керек. Сондай-ақ, емдік шөп дәрілер қосымша беріледі. Осы негізге сүйене отырып, өзге де емдік тәсілдерді қатар пайдаланудың нәтижесінде науқастың денесіне пышақ тигізбей-ақ, дертті өнімді емдеу тәжірибемізде көп кезіккен. Қазірге дейін бізде осы дерт бойынша көптеген адамдар жазылып шықты.

Нүктелері:

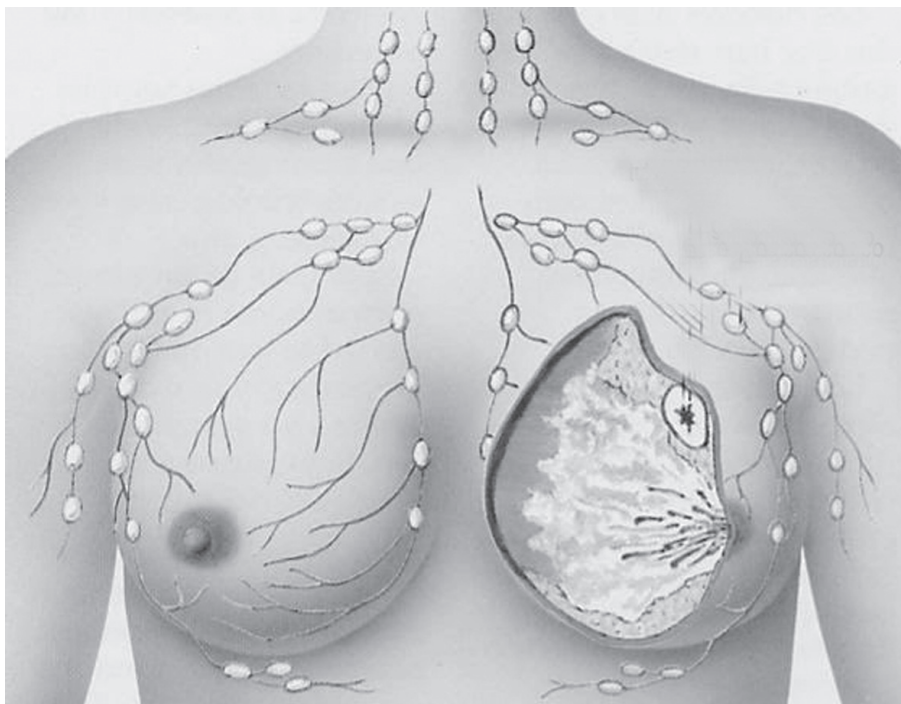
- H 3** – тай чун
- F 41** - Лин ци
- F 21** – Цзянь-цзин
- E 18** – Жу – кэнь
- E 16** – ин-чуан
- GI 4** – хэ гу
- TR 5** - вай гуан
- J 17** – тань чжун
- IT 1** – шао цзе
- E 36** – цзусан ли

Бибігүл НҮРТАЗАЕВА,

инетерапевт

Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ

инетерапевт





ТЫНЫС АЛУ ЖҮЙЕСІНІҢ АУРУЛАРЫ

Тыныс алу жүйесі – ағза мен сыртқы ортаның газ алмасу үрдісін қамтамасыз ететін тыныс алу жолдарының жиынтығы. Адам тіршілігіндегі маңызды жүйе. Жер бетіндегі тіршілік ететін тірі ағзалардың барлығы тыныс алу кезінде оттегін қабылдап, көмірқышқыл газын шығарады. Ағзаның әрбір жасушасының жұмысы (бұлшық еттердің жиырылуы, тердің, сілекейдің бөлінуі, қозудың берілуі) тыныс алу арқылы ғана жүзеге асады.

Ағзада оттегінің қоры болмайды. Ағза тыныс алғанда ғана оттегін қабылдайды. Үздіксіз тыныс алатын адам баласы оттегісіз 1 минут та тіршілік ете алмайды. Тыныс алу жүйесінің құрылысы мен қызметінде адамның жасына, жынысына, кәсібіне байланысты ерекшеліктері болады. Спортпен шұғылданатын адамдардың тынысы терең болады. Тыныс алу жиілігі спортшыларда минутына 6-8 рет, ал жаттықпаған адамдарда – 14-20 рет. Бұл ағзаның үнемді қызмет етуінің белгісі.

Адам бір рет тыныс алғанда 500 мл. ауа жұтады. Егер ол минутына 16-18 рет тыныс алса, онда ол 800-900 мл. ауаны тыныс алу мүшелерінен өткізіп, оттегін өкпе арқылы қанға өткізеді. Мұрын арқылы демалудың маңызы ерекше. Оның себебі мұрын қуысындағы толып жатқан иірімдер болады. Олар ауаны жылытады және ауадағы микробтарды ұстап қалады. Суық күндері суық тиіп аурудан сақтайды. Ауызбен тыныс алғанда суық ауадан тістің кіреуісі бұзылады. Сондықтан мұрынмен тыныс алу тісті бұзылудан, түрлі тыныс алу мүшелерінің ауруларынан қорғайды.

АДАМ ДЕМ АЛАТЫН, ДЕМ ШЫҒАРАТЫН АУА ҚҰРАМЫ

Адам құрамында 21% оттегі, 79% азот, 0.03% көмірқышқыл газы бар

атмосфералық ауамен тыныс алады. Дем шығарғандағы ауада 16% оттегі, 4.0% көмірқышқыл газы және 79% азот болады.

ТЫНЫС АЛУ ЖҮЙЕСІНІҢ МҮШЕЛЕРІ

Тыныс алу жүйесіне – мұрын қуысы (кеңсірік), жұтқыншақ, көмекей (көмей), кеңірдек, бронхылар, өкпе жатады. Оның барлығын ауа өтетін жолдар деп те атайды. Бұл мүшелер кеуде қуысында орналасады.

Мұрын қуысы

Мұрын қуысындағы ұсақ көптеген қантамырлар ауаны дене температура-сына дейін жылытады. Сілемейлі қабығы ауаны ылғалдайды және шаң-тозандар мен микроорганизмдерді тұтып қалады. Қан жасушалары – лейкоциттер мұрын қуысына енген микробтарды жояды. Ауа танау тесіктері арқылы кеңсірікке барады.

Көмекей (көмей) – іші қуыс түтік. Қабырғаларында сіңір, буын және бұлшық еттермен қосылған бірнеше шеміршек тұрады. Көмейге ас бөлшектері немесе басқа заттар түскенде, сондай-ақ қабыну процестерінде адам қатты жөтелгенде дем шығарылады. Бұл көмейдің тазартылуына әсер етіп, тыныстың төменгі бөлімдеріне зиянды заттардың енуіне кедергі келтіреді.

Дыбыс сіңірлерінің арасындағы кеңістікті дыбыс саңылауы дейді.

Адам дем шығарғанда дыбыс саңылауы тарылып дыбыс шығады. Дыбыс сіңірлері неғұрлым ұзын болса, оның тербелісінен жуан дыбыс шығады. Ер адамда көмекейінің орташа ұзындығы 44 мм. Әйелдердің көмекейі кішілеу, дыбыс сіңірлері қысқа болғандықтан, дауысы жіңішке болады, оның орташа ұзындығы 36 мм. Көмей – ауаны өткізуге, дыбыс шығаруға көмектеседі.

Кеңірдек – көмекейдің жалғасы, іші қуыс түтік пішінді шеміршекті мүше. Ол өңештің алдыңғы жағында орналасады, ұзындығы шамамен 9-12 см, диаметрі 15-18 мм. Жартылай сақиналы шеміршектер кеңірдектің бір-біріне қабысып қалмай ауаның еркін өтуін қамтамасыз етеді. Кеңірдек 5-інші арқа омыртқасының тұсынан оң және сол жақ өкпеге баратын 2 бронхыға тармақталады.

Бронхы (грекше «bronchus») – тыныс алқымы) кеңірдектің жалғасы. Ішкі беті кілегейлі қабықшамен қапталған. Бронхылар өкпеде өте көп тармақтарға бөлінген. Ең жіңішке тармақтары бронхиолалар (грекше «broncholi» – кішірею) деп аталады. Бронхиолалардың ұштары шоғырланып, іші ауаға толы өкпе көпіршіктерімен (альвеолалармен) аяқталады. Альвеоланың (латынша «alveolus» – ұяшық, көпіршік, қуыс) диаметрі 0,2-0,3 мм, қабырғалары бір қабат эпителий жасушаларынан тұрады. Өкпе көпіршіктерінің сыртын тұтас капилляр қантамырлары торлап жатады.

Өкпе – кеуде (көкірек) қуысының қабырғасына жанаса орналасқан серпінді, борпылдақ мүше. Өкпеде қантамырлары көп болғандықтан, түсі қызғылт. Адамда 2 өкпе (оң жақ және сол жақ өкпе) болады. Оң жақ өкпені сайшалар (борозды) 3 бөлікке, сол жақ өкпені 2 бөлікке бөледі. Екі өкпенің бір-біріне қараған ішкі бетінде өкпе қақпасы орналасқан. Ол арқылы өкпе артерия қантамырлары, бронхылар, жүйкелер өкпеге енеді, өкпе вена қантамырлары шығады. Өкпе толып жатқан өкпе көпіршіктері мен жиі тарамдалған ұсақ бронхиолалардан түзілген. Бұлар өкпенің ішінде болады. Екі өкпенің арасындағы кеңістікке жүрек орналасқандықтан, сол жақ өкпе сәл кішілеу болады. Өкпе көпіршіктері орталық жүйке жүйесімен тығыз байланысты.

ТЫНЫС ЖОЛЫ АУРУЛАРЫ

Тыныс алу мүшелері ауруларының барлығы дерлік ауа арқылы таралатын, жұғатын аурулар. Ол аурулар пайда болған мүшеге қатысты үш түрге топтастырылған:

1) Мұрын аурулары: сасық тұмау, гайморит, ринит, полип, кеңсірік аурулары, т.б.

2) Көмей, кеңірдек және бронхы аурулары: бронхит, тонзилит, ларингит, т.б.

3) Өкпе аурулары – плеврит, өкпе рагы, туберкулез т.б.

АУРУ СЕБЕПТЕРІ

Атмосфералық және өндірістік шаң-тозаң, газ, түгін, шөп, тоғай өртенгенде пайда болған түгін, күл; құмды жерде желмен көтерілетін және қала көшелерінен, жерден көтерілген шаңдар, өндірісте болатын шаң-тозаң әр түрлі завод-фабрикалардан, шахталардың қалдықтарынан көтерілген шаң тыныс жолының түрлі ауруларына себеп болады. Яғни физикалық, химиялық құрамы зиян шаң тыныс алу жолдарын жыбырлатып, тітіркендіріп, жөтелтіп, түшкіртеді. Шанда ауру тудыратын әртүрлі микробтар болуы мүмкін. Егер жұмыс орнында шаң-тозаң болса, мұрын бітіп, дауысы қарлығады, кейде өкпе ауруымен ауруы да мүмкін. Шаң-тозаң болған жерде түрлі ауру тарататын микробтар болады, мысалы, туберкулез, тұмау, т.б.

Тыныс алу мүшелерінің аурулары инфекция түскеннен де пайда болады. Адамдар қолын жумастан мұрындарын шұқиды. Ондағы жабысқақ кілегейлерді қолдарымен алады. Ал мұрын қуысындағы жабысқақ кілегейдің өзіндік қызметі бар. Кірген ауа осы кілегейлер арқылы тазаланады. Мұрынды күнделікті арнайы сумен тазалап тұрған дұрыс. Егер мұрынды күнделікті тазаламаса, ірің пайда болады. Сондай-ақ, мұрынға тиген соққылар кезінде де адамның тыныс алуы өзгереді. Қисайған мұрын, кеңсірікті хирургиялық жолмен түзеткенде тыныс алу жүйелері ашылады.

Сонымен бірге әр түрлі бас-сүйек жарақаттары, жоғарғы жақ сүйекте орналасқан тістердің асқынған периодонтит, периостит сияқты аурулары да себеп бола алады. Мұндайда көбіне стафилококк, стрептококк, пневмококк, тұмау вирусы, аденовирустар, саңырауқұлақ тәрізді микрорганизмдер аурулар қоздырғыштары болып табылады.

Аллергиялық аурулар немесе көкірек қуысының жарақаттары әсер етеді.

Адам организмінің түрлі жұқпалы вирустарға қарсы тұру қабілеті төмендегенде, суық тигізгенде, дәрумендер жетіспегенде, иммундық жүйке қызметінің төмендеуінде, шаршағанда және көкжөтел, қызылша, т.б. аурулардың салдарынан пайда болады.

ТЫНЫС ЖЕТІСПЕУШІЛІГІ

Бұл дерттерден бөлек тыныс жетіспеушілігі медицинада арнайы қарастырылады. Оның алқыну, патологиялық тыныс және асфиксия деген түрлері бар. Тыныс жетіспеушілігінен адамда тұншығу ұстамасы жиі болады. Науқастың ауа жетіспегенде тырнақтары мен еріні көгереді, мойын тамырлары білеуленіп тұрады. Бала кезден басталып, өмір бойы қол үзбей қояды. Ол жұқпалы емес, бірақ ата-анасы демікпемен ауыратын балаларда бұл ауру жиі кездеседі. Жылдың белгілі бір айында немесе түнінде өршиді.

Алқыну – адамда ауа жетпеу сезімімен қабаттасатын, тыныс алу қозғалыстарының тереңдігі мен жиілігінің, дем алу мен дем шығару уақытының, тыныс алу ырғағының өзгеруімен сипатталады. Ол үрейлену, қорқыныш, абыржу сезімдерімен қабаттасады. Алқыну түрлеріне терең және жиі тыныс (гипрепноз), терең және сирек тыныс (брадипноз), үстіртін жиі тыныс полипноз немес тахипноз, инспирациялық және экспирациялық алқынулар жатады.

Патологиялық тыныстарға (үнемі және үзілісті тыныс) – Чейн-Стокс, Биот, Кузмауль тыныстары, агониялық тыныс жатады.

Асфиксияда (түншығу) қанға оттегінің түсуі тоқтатылады, қаннан көмірқышқыл газы шығарылмайды. Ол тыныс алу жолдары қысылғанда, олардың саңылаулары бөгде затпен бітелгенде, өкпеге сұйық жиналғанда (суға тұншыққанда), кеуденің екі жағында ауаның немесе газдың жиналуы дамығанда болады.

ЖАСАНДЫ ТЫНЫС АЛУ ЖОЛДАРЫ

Тыныс жолы аурулары сөз болған жерде жасанды тыныс алуды айтпай кетуге болмас. Адам суға кеткенде, тоқ соққанда, газбен уланғанда есінен танып қалуы мүмкін. 5-7 минут ішінде жүрек пен өкпенің жұмысын қалпына келтіру керек. Жедел жасанды тыныс алдырып, жүрекке массаж жасау қажет. Жасанды тыныс алдыру әрекеттерін неғұрлым ерте бастаса, солғұрлым ол оң нәтиже береді. Сонымен қатар аталмыш әрекеттер дұрыс және қалыпты жағдайдағы тыныс алу ырғағына сәйкес жүргізілуі өте қажет.

ТЫНЫС ЖОЛЫ АУРУЛАРЫНЫҢ БАСТЫ БЕЛГІЛЕРІ:

-Тыныс алу қиындайды, мұрын бітеледі;

-Дене қызуы көтеріліп, әлсіздік пайда болып, дел-сал күйде болады;

-Кейбір ауруларда жөтел, құрғақ жөтел пайда болады;

-Тамағы құрғап, сөйлегенде қиналады;

-Қатты тер басады;

-Ұйқысынан шошып оянады;

-Ұрт және бет сүйек тұсы қысылып, кернеп, сыздап ауырады, т.б.

ЕМІ

Ауру асқынған кезде жатып емделу керек. Науқас жатқан бөлменің ауасы құрғақ, таза әрі жылы болуы қажет. Дәрігерлердің нұсқауымен науқастың арқасына банка, кеудесіне қыша қағазын қояды; антибиотиктер, қақырықты түсіретін дәрі-дәрмек ішу қажет және физиотерапевтік, емдік гимнастика жүргізіледі. Науқас С витаминіне және белокқа бай күшті тағамдармен тамақтанып, тітіркендіретін ащы, аса ыстық, тым салқын тағамдарды, түрлі соустарды пайдаланбағаны жөн.

Сондай-ақ, темекі тарту, арақ ішу, ұзақ уақыт қатты дауыстап сөйлеу,

айқайлаудан, т.б. аулақ болған жөн. Тыныс жолы басталатын ауыз бен мұрын қуысын таза ұстау – емнің бастауы.

ТЫНЫС АЛУ МҮШЕЛЕРІН ЖАТТЫҚТЫРУ

Тыныс алу мүшелерінің қызмет ету деңгейіне дене еңбегі мен спорт әсер етеді. Терең дем шығарғанда олардың сыртқа айдалған ауасының құрамындағы көмір қышқыл газы 2 есе көп болады. Мұндай терең дем алу жүрекке «массаж» жасайды да, оның қоректенуін және физиологиялық қалпын жақсартады. Тыныс алу мүшелерін жаттықтыру, шынықтыру балалар мен жастардың тыныс мүшелері арқылы пайда болатын ауруларға қарсы тұру қабілетін арттырады. Олай болса, дене шынықтыру мен спорт денсаулықты сақтауға қажетті жағдайлардың бірі.

Гигиеналық талаптар – ауасы таза бөлмеде ұйықтау, бөлмелерді желдету, таза ауада серуендеу, т.б. Тазалықты сақтау ауызды, мұрынды шайып отыру дағдыға айналу керек. Киім кию де дұрыс дем алу және дем шығаруға әсер етеді. Сондықтан киім жеңіл, таза мақтадан, жүннен жасалған денені қыспайтын, қимыл-қозғалысқа кедергі келтірмейтін ықшам киім киген дұрыс.

Тыныс алу қиындаса, жоғарыда атап өткен ауру белгілері байқалса дәрігерге бірден көріну керек. Өзім білемдікке салынып үй жағдайында емделмеу керек. Адамдардың өз денсаулығына деген жауапкершілігі мен ем алу мәдениеті жетілсе сөзсіз ауру-сырқау да азаяр еді.

«Жас-Ай» Шығыс-тибет орталығы науқастар санын азайтуды мақсат еткен, ұлт саулығын бірінші орынға қойған әлемдік деңгейде танылған үздік халықаралық клиника. Орталық есігін ашқан әр адамға оның денсаулығы өзіне ғана емес, жақындарына, ортасына, мемлекетімізге аса қажет екенін үнемі айтып отырамыз.

Біздің орталық ең алдымен дәрігерге деген науқастың сенімін қалыптастырды. Нақты статистикалық деректер арқылы халық алдында әрдайым есеп беріп отырады. Емнен күдер үзіп, соңғы үмітін үкілеп келіп отырған қаншама жанға өмірді қайта сыйлады. Қажырлы, адал еңбек, таза жүректен шыққан еміміз шипа болған жандар бізді алғыстарына бөледі.

Бұл мақала барысында тоқталған тыныс жолы мүшелерінің ауруларына қарсы «Жас-Ай» медициналық орталығынан кешенді ем алып, толықтай сауығуға болады. Тек үлкен сеніммен қадам жасасаңыз болды.

Жасан Зекейұлы,

Халықаралық «Сократ» орденінің иегері

Айсана ӘБЕНОВА

инетерапевт

ЖҮКТІЛІК КЕЗІНДЕГІ ЕСКЕРЕТІН ЖАЙТТАР

Жас ана өмірге сау денелі ұрпақ әкелу үшін жүктілік кезінде дұрыс күтіну қажет. Өмірде кездесетін түрлі балалар ауруы осы жүктілік кезінде дұрыс күтінбеуден келіп шығатынын айта кеткеніміз абзал. Сондықтан ата-аналар не нәрседен сақтану керек екенін төменде қысқаша айтып өтуді жөн көрдік.



ҚР еңбек кодексінде көрсетілгендей, аяғы ауыр әйелдер жүктілік кезеңінің 7-айынан бастап декреттік демалысқа шығады. Осы уақыт әйелдер үшін өте маңызды кезең. Бұл кезде іштегі шарананың негізгі мүшелері дамиды кез. Дәл осы кезде аналар жұмыстың қарбаластығымен көп эмоционалды жүктеме алады, жиі шаршайды. Қажетті азықтықтарды дер кезінде қабылдай алмайды. Соның әсерінен іштегі балада дерт пайда болады.

АНАНЫҢ КҮТІНУ ЖОЛДАРЫ:

Азықтану

Баланың дамуына оң әсер ететін дәрумендер қажетті мөлшерден аз болмауы керек. Ол үшін В1, В2, D, E, F дәрумендерін тұтынған дұрыс. В1: тауық жұмыртқасы, сиыр сүті, сиырдың бауыры, түйе бұршақ, т.б. тағамдарда болады. В2: ірімшік, жұмыртқа, балық, бұршақ майы. D: өсімдік майы, сиыр еті, балық, жұмыртқаның сарысы. E: сиыр сүті, балдыркөк, өсімдік майы. F: балық майы, зәйтүн майы, құрғақ жемістер. Сондай-ақ құрма жемісін көп тұтыну керек. Онда жоғарыда айтылған дәрумендердің көбі бар.

ЖАМАН ӘДЕТТЕН ТИЫЛУ

Шылым шегуді, алкогольді ішімдіктер мен газдалған сусындарды ішуді шектеу. Улы, химиялық заттардан аулақ болу (татуаж, маникюр, педикюр, паш бояу, түрлі-түсті крем).

СУЫҚТАН САҚТАНУ

Жазды күні жеңіл киінбеу, гигиена сақтау үшін аяқ киімді жалаң аяқ кимеу керек. Себебі тырнақ астына түрлі микробтар кіріп кетуі мүмкін.

КӨҢІЛ-КҮЙДІҢ ТҮРАҚТЫЛЫҒЫ

Бала ана құрсағында жатып, 3-4 ай болғанда сыртқы дыбыстарды естіп, сезе бастайды. Сонымен қатар сырттағы дауыстарды ажырата алады. Тәрбие құрсақтан басталғаны дұрыс. Баланың дұрыс дамуына ананың көңіл-күйі мен жайлы мінезі, отбасындағы бірлік пен береке, жылы қарым-қатынас тіке әсер етеді. Жүктілік кезінде әйел адамға ашулануға, жылауға, ренжуге болмайды. Керісінше көңілді жүру керек. Көңілді өлең тыңдап, бесік жыры, ертегі айтудың маңызы зор. Аяғы ауыр ана күнделікті тұрмыста, мейірімділікті, сүйіспеншілікті және бауырмалдылықты қажет етеді. Сол себепті құлақпен

тыңдаған, ауызбен айтылған және көзбен көрген жақсы сөз-әрекеттер құрсақтағы бала үшін маңызды.

ФИЗИКАЛЫҚ КҮШ ЖҰМСАУ МЕН ДЕМАЛУ

Болашақ ана жүктілік кезінде денсаулығына қатты көңіл бөлу керек. Мәселен, ауыр салмақ көтеріп, шамадан тыс шаршауға болмайды. Кеш ұйықтаудан сақтанған дұрыс. Себебі шығыс медицинасы бойынша айтқанда, адамның ағзасында физиологиялық сағат болады. Әр сағатта әр органның өзінің демалу, жұмыс істеуге белсенді уақыттары белгіленген. Ал 23:00-ден 03:00-ге дейін бауыр, өт ағзаларының демалу уақыты екен. Сол үшін де дәл осы уақыт жүкті әйелдердің күш-қуат жинайтын кезі.

ДӘРІГЕРГЕ ТЕКСЕРІЛУДІҢ МАҢЫЗЫ

Жүктіліктің 6-шы аптасында гинеколог дәрігердің тіркелуіне алынған дұрыс. Себебі баланың дұрыс жетілген-жетілмегенін арнайы аппараттың көмегімен ғана анықтауға болады. Жайшылықта бала дұрыс дамып келе жатқан сияқты көрінгенімен, түрлі дерттердің болуы ғажап емес. Алдыңғы балалары шетінеген, түсік астаған болса немесе қандай

да бір гормондық, генетикалық үйлесімсіздіктің туындауынан секемденген жағдайда, жоғары технологиялық мүмкіндіктері бар, жақсы жабдықталған арнайы мекемелерге қосымша қаралған артық болмайды.

ЖҮКТІЛІК КЕЗІНДЕГІ ТАЗАЛЫҚ

Жүкті әйел тазалыққа өте көңіл бөлгені жөн. Жеке тазалық пен үй тазалығына немқұрайлы қарауға әсте болмайды. Әсіресе іш киімді таза ұстау керек. Өйткені қынап арқылы түрлі бактериялар жатырға еніп кетуі мүмкін. Ал үй тазалығына мән бергенде ғана құрсақтағы бала дұрыс жетіледі. Үйдің ауасын күніне бірнеше рет алмастырып тұруды, сондай-ақ, таза ауада серуендеуді күнделікті дағдыға айналдырған жөн. Бір айта кетерлік жайт, үйде үй жануарларын (ит, мысық, үй құстары) ұстамау керек.

ЖҮКТІЛІК КЕЗІНДЕГІ КИІНУ

Жүкті әйелдер арнайы жүктілікке арналған киімдерді кию керек. Өйткені алғашқы 4-5 айда құрсақ тым біліне қоймағанымен, 5 айдан кейін күнделікті киіп жүрген киім тарлық ете бастайды. Жүкті әйелдер биік өкшелі аяқ киім, тар шалбар, ашық-шашық киімдерді кимегені дұрыс. Өйткені осындай жағдайда олардың қан қысымы өрлеуі, аяқ тамырларының кеңеюі, ұсақ бұрындары ауруы, суық өтуі мүмкін.

ҚИМЫЛ-ӘРЕКЕТТІҢ ПАЙДАСЫ

Кейбір жүкті әйелдер көп қимыл жасайды. Ал кейбіреулері еріншек тартып, көп қимылды ұната бермейді. Үлкен әжелеріміз осы күні келіндеріне «Көп қимылдандар, сонда босану жеңіл болады!» деп айтып жататынын жиі естиміз. Сол кісілердің сөзінде үлкен ғылыми негіз бар. Себебі көп қимылдағанда бала өз уақытымен дамып, жетіледі. Ал егер қимыл-әрекет аз болса іштегі бала өз қалпынан тыс өсіп, толғақ кезінде біршама қиындықтарға ұшырайды. Әрекетсіз әйелдердің толғағы ұзағырақ болады. Ол үшін әр кезеңге байланысты арнайы жаттығулар жасау керек (йога). Тым болмағанда үй шаруасымен көбірек айналысқан жөн. Жүктіліктің соңғы кезеңінде босану барысы туралы арнайы курстар бар. Бұл курстардың жас аналар үшін үлкен пайдасы бар екенін айта кеткен жөн.

Дүниедегі ең сұлу әйел ол – жүкті әйел. Қазақ жүкті әйелге үлкен құрметпен қараған. Көп істерден тыйым жасап отырған. Әжелеріміз жүкті әйелдерге ақыл-кеңес беріп, болашақ ұрпақтың ақылды, зейінді, өнерлі болып, дүниеге келуін тілеген.

Дәурен Қожағұлұлы,

инетерапевт

Нүрилла Баймұханқызы

массажшы

БОРСЫҚ

Борсық – сүт қоректілер тобына жататын жануар. Денесінің ұзындығы 100 см. Басы ұзындау, құлағы қысқа, алдыңғы аяғы ұзын. Түрі сұры, қылшық жүнді, кейбіреуі қоңыр сары да болады. Тұмсығынан құлағына дейін сары жолағы бар, аяқтары және кеуде жағы қаралау. Борсық бұта-бүрген арасында, орманды беткейлерді мекендейді. Құрт-құмырысқа, бақа, кесіртке, т.б. жәндіктерді қорек етеді, кейде өсімдіктердің тамырын да жейді. Қыста ұзақ ұйқыға кетеді. Терісі, майы, ішегі де емге қолданылады.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ

1. Буынның жел-құзы ұстағанда, нәрестелердің жедел іші кепкенде және шетпеге борсықтың терісін отқа қыздырып, май жағып ауырған жерге (нәрестенің кіндігіне) таңады. 2-3 сағаттан кейін тері тартылған жер ауырады. Бұл кезде теріні алып тастап, суық тигізіп алудан сақтанған жөн.

2. Борсық етінен (балалардың жас шамасына қарай) белгілі мөлшерде құмшекерге тамызып жесе, көкжөтел ауруын жазады.

3. Асқазан желден кепкенде борсықтың жұмыршағын асқазанның сыртына танса желді айдап, кеуіп тұрған ішті босатады, ауырғанды базады.

ШҰБАТ ЖӘНЕ ҚЫМЫЗ

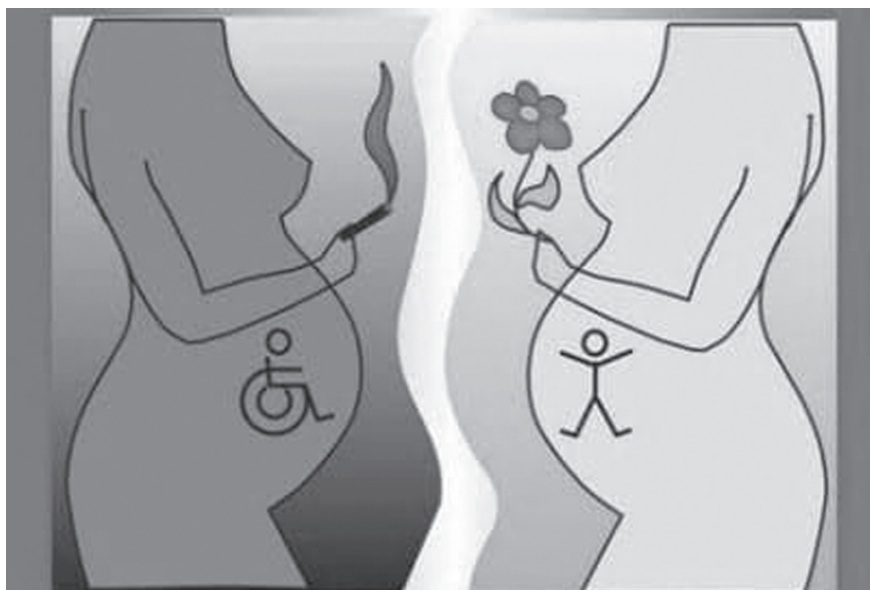
ТҮЙЕ СҮТІ

Асқазан мен ішек жолдарына қара жел байланып, ас қорыту нашарлағанда іші тазаланып жуылған сырлы шәйнекке су құйып, тас шай, қалампыр, қара бұрыш, тұз салып, тезек отына шымырлатып қайнатып, шәугімдегі дәрі-дәрмектердің нілі шыққан кезде, екі кеседей түйенің шикі сүтін қосып, қайта қайнатады. Әбден демделген қызыл күрең шайға қаймақ, сары май қосады да, бір ретте 1-2 кесе ішеді. Жүрек ауруы бар адамдар байқап ішкені дұрыс.

ҚЫМЫЗ

Қымыз – ашытылған бие сүті. Құрамында белок, спирт, май, қант, С дәрумені және басқа да химиялық элементтер бар.

Ас қорытуға көмектеседі, денені, жүйкені қуаттандырады, ұйқыны түзейді, өкпе туберкулезіне ем болады. көңілді көтеріп рухтандырады.



Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» бағдарламалы мақаласында «Мақсатқа жету үшін біздің санамыз ісімізден озып жүруі тиіс. Бұл саяси және экономикалық жаңғыруларды толықтырып қана қоймай, олардың өзегіне айналады» деп, бір іргелі ой шегеленіп, анықталған. Осы теңдесі жоқ заманауи құжатта: «Болашақта ұлттың табысты болуы оның табиғи байлығымен емес, адамдарының бәсекелестік қабілетімен айқындалады», - деп те кімнің де болмасын жүрегіне жететіндей айтылған. Қандай да болмасын елдің күнделікті тіршілігіне берекет беретін әрекетке жетелейтін сана ғой. Үлгі іс бастауы - сана. Сананың діттегені – ел игілігі, бақуатты өмірі, тек қарадүрсін жеке бастың қамы емес, әлбетте. Қалай болғанда да кеше де, бүгін де, ертең де бұл бағдарлы мұратқа тек қай бөтен жұртқа дес бермейтін бәсекелестік қабілетіміз арқасында жететінімізге еш күмән жоқ.



«Ел үмітін ер ақтар ер атағын ел сақтар»

Осы өткен 2017 жылғы сәуірдің 24 жұлдызында Хьюстон \Америка Құрама Штаттары/ қаласынан WORLD COB Әлемдік компаниялар Конфедерациясының шешімі бойынша Халықаралық «Жас-Ай» шығыс медицина орталығы Жасан Зекейұлының басшылығымен бизнес әлемінде іскерлік белсенділігін көрсеткені үшін таңдауымызға ие болды деген хабар келіп түсті.

Сондықтан да, Жасан Зекейұлы, Сізге біздің арнайы сыйлығымызды табыс етуге арналған естен кетпейтін салтанатты рәсімге шақырамыз. Сізді марапаттау салтанатының өткізілетін жерін және мерзімін мына төменде келтірілген кестеден қалап алыңыз.

- Еуропа, Бухарест, Румыния 3 мамыр, 2017 жыл.
- Америка, Сент-Томас, Американың Вирджиния аралдары, 26-27 шілде, 2017 жыл.

• Дубай, Біріккен Араб Әмірлігі, 15 қараша, 2017 жыл.

Құрметті Жасан Зекейұлы! Сізді және Халықаралық «Жас-Ай» шығыс медицина орталығындағы командаңызды әлемдік бизнестегі «Іскерлік белсенділігі» деп аталған арнайы сыйлығыңызбен құттықтаймыз!

Құрметпен, Әлемдік компаниялар Конфедерациясы атынан Alarbi Sefian, аймақтық директор.

Мекен-жай: 723 Мэйн-Стрит, люкс саны-508, Хьюстон, Техас 77002, АҚШ.

Осы хатта көрсетілген мерзімде былтырғы 2017 жылғы 15 қарашасында Жасан Зекейұлы «Әлемдік бизнес үздігі» деген өзіне арналған сыйлықты алу үшін Дубайға барып келген соң,

осы сәтті сапарына орай әңгімеге тартқан едік.

-Бисмилля деп бастайын. Біздің халықаралық «Жас-Ай» шығыс медициналық орталығына шақыру қағаз Әлемдік WORLD COB сауда палатасынан келді. Бұл қағаз әрі қуантты, әрі толқитты. Қуанғаным менің қасиетті қазақ еліме, қазақ халқына бұл мәртебелі мекеменің назар аударғаны. Бұл бір деп білсек. Әрі толқитты... Бұл шақырыстың маған артар жауапкершілігі өте үлкен. Бір мәртебелік емес. Өмір бойы өзім алдымен елім, содан соң барып төрткүл әлем алдында танытатын жауапкершілік. Мен қазақ деген ұлы ұлттың перзентімін. Қазақтың кемел келешегіне сәт сайын, күн сайын, өмір бойы жұдырықтай жүрегім соғып тұрғанда қалтқысыз адал қызмет ету – мен үшін әрі, парыз әрі міндет. Мұны екі деп біліңіз.

Неге Әлемдік сауда палатасы бізге назарын тікті екен... Қалайша бұлардың нысанасын қалт жібермейтін назарына іліктік?

Алдымен еліміздегі халық денсаулығын сақтау саласындағы сіңірген еңбегімнің нәтижелері болар. Жазылмайтын дерттерге дауа беріп жүрмін. Ауруларынан сауыққан науқастардың алғысын алып қана қоймай, қаншама адамды жұмыс орнымен қамтамасыз етіп жүрмін. Орталығымыздың қандай да болмасын ауруларға көрсетіп жүрген медициналық қызметі қолжетімді. Қазіргі кезең сұранысын қанағаттандырып келеміз. Бұдан басқа да әлеуметтік, қоғамдық маңызы бар шараларға мұрындық болып, ел ризашылығына бөленіп жүрміз. Әлхәмдүлиллә!

Клиника жұмысын әлемдік талаптарға сай және ел ішіндегі денсаулық сақтау саласындағы жұмысты, салауатты өмір салтын жүйелі насихаттау, шараларын ұтымды ұйымдастыруымыздың арқасында осындай іргелі мекеменің назарына іліккен болармыз тегі.

WORLDSCO — Әлемдік сауда палатасының маған жіберілген арнайы шақыру қағазында отбасыңызбенде келуіңізге болады делінген. Сондықтан мен Дубайға жұбайым Айшагүл Маемирова ханыммен және балаларымды Айшолпан, Айман, Айсұлтанды да ала бардым. Дубай әуежайында бізді кәдімгі халықаралық деңгейдегі хаттама бойынша өте жақсы қарсы алды.

Ал, Халықаралық «Жас-Ай» шығыс медицина орталығы ұжымының басшысы ретінде маған құрмет көрсетілді. Өзі бұл жөні, жолы бөлек салтанатқа 120 мемлекеттен келген бизнес майталмандары шақырылған екен. Төрт- төрттен келген өкілдер стол бойына орналастырылды. Мен отырған стол үстінде дәл алдымда Қазақстан мемлекетінің туы тұрды. Осы мемлекеттік туымыз сахнада да бой түзеп тұрды. Көркі анадайдан көз тартатын аумақты сахнаға Қазақстан өкілі халықаралық «Жас-Ай» шығыс медицина орталығының бас директоры Жасан Зекейұлы мырза шақырылады деген жүргізуші да-

уысын естіп орнымнан тұрдым. Сахнаға жеткенше, біздің ерек жүлдені иеленген Халықаралық «Жас-Ай» компаниясының бас директоры Жасан Зекейұлы мырза келеді. Қазақстанда медицина саласындағы жекеменшік компаниялар арасындағы үздігі осы компаниядеп, жиналғандарды құлағдар қылып жатты. Компаниямыздың орындаған жұмысы, тындырған қызмет нәтижелерін айтып таныстырды. Бұл сәтте өзім қазақ екенімді айырықша мақтан тұттым. Дүниежүзіне Қазақстанды мықты мемлекет ретінде танытқан Н.Ә.Назарбаевтай дана басшысы бар іргелі ел өкілі болған соң бойыма бір бұла күш бітті. Алшаңдай басып маңғаз қалпыммен сахнаға маған арнаған WORLDSCO Әлемдік сауда палатасының сыйлығын алуға шықтым ғой.

Шет жердесің бе, өз аумағыңдасың ба, мемлекет атын, даңқын шығаратын бір адам. Басқа жақта әрқайсымыздың адами капиталымыз мемлекетіміздің күш қуатын айна қатесіз көрсететініне көзім жетті. Қабілет қарымымыздың жеткен биігіне орай компания да, мемлекет те танылады. Халықаралық «Жас-Ай» компаниясы сияқты бәсекелестік қабілеті дамыған компаниялардың қатары өз елімізде көбірек болса ғой деп те ойладым. Қазақстанның озық отыз елдің қатарына тезірек қосылуына әжептеуір сеп, медет болар еді деп те қоямын.

Сахнаға шыққан соң маған сөз берілді. Маған үш тілдің бірінде сөйлеуге болады деді ондағылар. Мен маған мағұлым үш тілдің бірінде емес, Қазақстанның мемлекеттік тілінде сөйлеймін, дедім. Мұндай рұқсат берілді. Мен бұған қатты қуандым. Өз ана тілім — мемлекеттік тілде сөйледім. Менің қазақ тілім сол тұста басқа алпауыт мемлекет тілдерімен иық теңестіріп қатар тұрды. Бұл жерде қазақ, орыс, ағылшын тілдерін жетік білетін Түркия азаматы бар екен. Сол менің сөзімді лездеме ретімен тәржімалап тұрды. Бұған қалай қарап, қалай таразыласаңыз да қазақ елімізге деген Халықаралық деңгейдегі құрмет жыл сайын артып келе жатқан сыңайлы.

Осы салтанатқа жиналған бизнес әлемінің топжарғандары, үздіктері ғой. Бизнес хақындағы ой, пікір, көзқарас алуан түрлі ғой. Ал, менің пікірім бір басқа. Бизнес тек жеке бас қамын жемейді. Бизнес - ол дегеніңіз жеке бауды дйттейтін кәсіп десеңіз, мен бұған түбегейлі қарсымын. Неге? — дейсіз ғой енді...

Өз қамыңызды, қарабасыңызды ғана күйттеп жүретін болсаңыз, сіз қандай адамсыз? Адамсыз ба, өзі... Жалғыз болып қалмайсыз ба, егерде осындай ой «орманында» жүрсеңіз, жалғыздың үні шықпас, жаяудың шаңы шықпас — дегенді ұмыттыңыз ба? Менің ұғымымдағы бизнес — ол халыққа пайдасын тигізетін бизнес, туған



жер игілігін дiттейтiн бизнес. Мемлектiмнiң экономикалық қуатын еселейтiн бизнес. Осындай бизнес елге жұмыс орындарын бередi. Кәсiбiңнен түскен несибе жетiм-жесiрлерге, емделуге жағдайы жоқтарға, жағдайы онша емес мүгедектерге, қорғансыз материалдық көмегiңiзге зәру адамдарға берiледi. Жаманнан кесепат, жақсыдан шарапат демей ме, қазағым. Бизнес дегенiңiз жақсының мұқтаж кiсiге тигiзер шарапаты. Осыны есте тұтқан жөн болар.

Мұндағы бiзге тапсырылып жатқан «BIZZ-2017» \ «2017 ж. Әлемдiк бизнес үздiгi» атақ, абырой бөтен емес, өз халқыңның мойындалуына орай екенi айдан анық. Бұл жерде-айта кететiн жәйт бiз жеке бас мүддесiн ғана қоритын адамдардың сахнаға шыққанын көрген жоқпыз.

Жiгiт бiр сырлы, сегiз қырлы болуы керек деген сөз бар емес пе... Осы сегiз қырлылықты екi есе қылатын, дамуымызды қарыштататын кезеңге келген сияқтымыз.

Бұл жаһандану үрдiсi бiр сәт тоқталмайтын, сәт сайын үдей беретiн процесс. Осы себептен де қатарыңның алды болу үшін жалғыз тек мамандығымды жетiлдiрумен шектелмей, жан-жақты үдемелi сипатта даму қажеттiлiгiн ерекше мойындадым. Дәригермiн деп қана жүре берсем, елiме тигiзер пайдам тиiмдi де ұтымды болмай шығатынын ұқтым. Ел келешегiнiң көкжиегiне көз жiберiп ойға қалдым. Тек дәригерлiк маман ауанында қала берсем, туған халқыма көңiлiм толатындай қызмет атқара алмас едiм. «Мың бiрдiң қамын ойламайды-деген екен бiр жiбi түзу қазақ. — Бiр мыңның қамын ойлайды». Бабам Бек әулие мыңның қамын жеген, мыңның үмiт үдесiнен шыққан тектi бастауым. Мен соның маған сенiм артқан ұрпағымын. Халыққа қызмет ету — Бек әулиенiң басты мұраты болса, мен үшін де бұл игi мақсат, өмiрiмнiң мәнi болып қала бермек.

Мамандық берекесiн берген кәсiбiм мен қоғамдық жұмысқа белсене араласуым менi тұлға ретiнде қалыптастырды. Бизнес пен қоғамдық жұмыс құстың қос

қанатындай менi әлем кеңiстiгiнiң көкжиегiне бiр мақсат асуынан асып, екiншi мақсат биiгiне жетуге дем бередi. Бүгiнгi дәуiрдiң бiзге қойып отырған бiрсыпыра талаптарының бiрi жан-жақты болу, бiр мамандықпен шектелiп қалмау. Ақиқатқа тоқталсақ: бiр өзiм үш мамандық егесiмiн, хируррг, невропатолог және алтын ине терапиясы. Шығыс тибет медицинасының өзегiн құрайтын 5-6 терапия түрлерiнiң қыр-сырын игердiм. Осының бәрi бiр Алланың маған берген өнерi. Өнерiм, бiлiгiм, бiлiмiм, кәсiби мәдениетiмнiң қазынасы — түп-түгел халық игiлiгiне оны еселеуге арналады.

Осымен аттарын атап, түстерiн түстеген дүниелер ұлттық дәстүр, ұлттық тiл, ұлт тарихы бiрге жұпталып, жинақтала келе бiр-бiрiнен ажыратып болмайтын тұстастыққа ұласады емес пе?! Мiне осыны ұлттық код десек те болады. Ұлттық кодымызды сақтай бiлсек, оны бiр сәт жадымыздан шығармасақ — қандай қиыншылық болсада жеңiп, жеңiс тұғырына шыға алатынымызға сенiмiм кәмiл. Өз басым Елбасы «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» бағдарламалы мақаласын күнделiктi жұмысыма, кемел келешектi жақындата түсетiн iс-шара жоспарларымды жүзеге асыру барысында басшылыққа алып жүремiн. Бұл аса мемлекеттiк маңызы бар құжат. Құжатта мынадай қағида бар: «Бiз әркiм жеке басының қандайда бiр iске қосқан үлесi мен кәсiби бiлiктiлiгiне қарап бағалайтын меритократиялық қоғам құрып жатырмыз».

Қандай да болмасын мамандық иесiне осындай көзқарас тұрғысынан қарап бағалау, оның еткен еңбегiнiң, атқарған қызметiнiң оң нәтижелерiн бағамдау — бiздiң алдымызда тұрған бұлжытпай орындайтын мiндет.

Бұрынғыдай «ұзын арқан, кең тұсауға» не жетсiн заманы артта қалды. Бүгiнгi кезең мұны көтермейдi.

Үздiк отыздыққа апарар «100 нақты қадам» Ұлт жоспарындағы 81 қадам. Жеке медициналық мекемелердi дамыту, медициналық мекемелерге корпоративтiк басқаруды қарастырған.

Бәсекелестiк есебiнен қызметтiң қол жетiмдiлiгi мен сапасын көтеру мақсатында әлеуметтiк медициналық сақтандыру жағдайындағы бастапқы медициналық әлеуметтiк көмектi қаржыландыру — бәсеке есебiнен медициналық ұйымдастырудың корпоративтiк басқару қағидасына көшудi қамтамасыз етедi.

Бәсекелiк есеп қай жұмысыңыңдың сынын, сипатын, ұтымды тұстарын анықтамақ. Бiзге бүгiн қойылатын талап жоғары. Мемлекеттiк деңгейде қойылып жүрген, қойыла беретiн де талап осындай болуы тиiс. Дубайда өткен, жадымызда жаңғырып жүретiн iс-шара мiне осы ойымды айшықтап, анықтай түстi. WORLDCOB — менi салтанатты шараға сыйлық алуға шақырған Халықаралық сауда палатасы соңғы 12 жыл бойы Африка, Еуропа және Азия құрлықтарындағы 120 елдегi 3000 қатысушыларының жаһандық бизнеспен айналысуына мүмкiндiк туғызып, межелi жетiстiктерiн бақылап отырады.

Жыл сайын осы мәртебелi мекеменiң жаһандық ауқымда BIZZ үздiктерiн таңдап алып марапаттайтын дәстүрi бар екен. Осы дәстүрлi шара кезiнде Қазақстан көк туын желбiретiп, даңқын бiр асқақтатып елiмнiң бәсекеге ешкiмге дес бермейтiн мықтылардың бiрi екендiгiн жершарының түпкiр-түпкiрiнен келген бизнес алыптарына мойындатып келдiк. Осы бiр игi дәстүрдi менiң қатарластарымнан ғана емес, кейiнгi буын жастар арасында да жалғастыратын топжарғандар болар деген сенiмiмдi сергiтiп жүрген жайым бар.

Сайып келгенде, бизнес те халық рухын демейдi, бекем қылатынына шүбә келтiрмеңiз.

Мiне осылай елiн сүйген, ел қадiрiн бiлген Жасан Зекейұлы тағы да Қазақстан мемлекетiнiң бизнес әлемiндегi мәртебесiн жоғарылатып, бiздi қуантып келдi. «Ел үмiтiн ер ақтар» , — деп жұрт бекер айтпағанды.

**Сейiтзада Әсембек,
мәдениеттанушы**

«Жас-Ай» тек жазып шығарады



Мұнда келу себебім – қуық безінің өсуіне, қабынуына байланысты. Емделіп жатырмын. Мен өзім 45 жылдан артық уақыт денсаулық сақтау саласында қызмет істеп келемін. Негізгі айналысқан салам жүрек-тамыр хирургиясы. Елімізде жүрек-тамыр хирургиясымен айналысатын орталық Алматыда және Қарағандыда болды. Соның Қарағандыдағы орталығын ұзақ жылдар басқардым. 1990 жылдары елімізден алғашқылардың бірі болып Италияға барып тәжірибе жинап, 6 ай оқып, үйреніп қайттым. Одан кейін 10 жыл Американың Коларидо штатындағы Денвер қаласындағы орталықта кардио-хирургтармен бірге қызмет істеп, тәжірибе жинадым. Біз оларға бардық, олар да бізге келді, осындай тығыз байланыс болды. Мұның бәрін айтып отырған себебім – Еуропа болсын, Америка болсын солардың бәрі ауыруды емдеуде негізінен 2 жолды ұстанған. Біріншісі химиялық дәрілерді беру, егу, ішкізу. Сөйтіп ауру ошағын тоқтату әдісін қолданады. Ал, екіншісі – хирургиялық жолмен ота жасап, алып тастау.

Біріншісі бойынша ауру ошағын залалсыздандырғанмен екінші жағынан адамның бір ағзасын емдей отырып, басқа ағзаларына зақым келтіреді. Екіншісінде адамның ауру ағзасын ота жасап алып тастаған соң оның орнын басқа ағза баса алмайды ғой. Сөйтіп екуінің де түбінде адамның денсаулығына нұқсан келеді. Бұл елдерде соңғы 2 ғасыр бойында осы әдістер қолданылып келеді. Бұрынғы Кеңестер Одағы да адам емдеуде осы жолға түскен. Ал, енді мына шығыс-тибет медицинасының тарихы мен тәжірибесі 5 мың жылдан асып кеткен. Осы медицинаны елімізге алып келіп отырған Жасан Зекейұлы мен ол ашып, басқарып келе жатқан «Жас-Ай» Халықаралық үздік клиникасы екеніне дау жоқ. Оны мен бұрын БАҚ-нан естіп жүрсем, енді міне өзім де ем алып, толық көз жеткізіп отырмын. Денсаулық сақтау саласында ұзақ жыл қызмет атқарған соң оның қыр-сырын, әдіс, амалдарын бір кісідей білеміз ғой. Сондықтан мен сияқты мамандар қазіргі таңда ашылып жатқан медициналық орталықтарға сыни көзбен қараймыз. Олар туралы пікірлерді жинақтаймыз. Өзіміз емделсек те, жақындарымызды қаратсақ та, алдымен осылай сараптап алап келеміз. Сондықтан мен де бұл орталыққа келерде жан-жақты талдап, бұрын ем алып жазылған адамдардың пікірін тыңдап барып келдім. Адамдар болғанда да олар елімізге танымал тұлғалар. Олардың шетелге шығып ем алуға мүмкіндігі бар жандар. Тіпті көпшілігі шетелдің де емін көрген адамдар. Дәлелденген емге ғана сенетін кісілер ғой. Мәселен, ағзадағы зиянды өскіндерді УЗИ-да немесе компьютерлік тамографияда мөлшерін көрсетіп, отырса, бұл орталықтың емін алған соң көп уақыт өтпей-ақ, зиянды өскіннің кішірейіп, тіпті жоқ болып кетсе, оған неге сенбеске?

Тибет медицинасының негізгі басты ерекшелігі онда химиялық дәрі қолданылмайды. Бірден ота жасап, кесіп тастамайды. Тибет-Шығыс медицинасының басты ерекшелігі – алтын, күміс инемен емдеу. Ағзаның негізгі тірегі жүйке жүйесіне әсер етіп, семіп қалған тіндерді тірілтіп, одан ары шөппен өзге де дәрумендермен қуаттандырып емдеу. Бұл шөп деген табиғи дәрі, оның кері әсері мен зияны жоқ. Осы арада тағы бір тарихи деректерді келтіре кетсек, 20-шы ғасырдың жиырмамыншы жылдарына дейін қазақ елінің әр аймағында шөп дәрімен емдейтін емшілер болған. Яғни, ерте заманда да, ата-бабаларымыз осы шығыс-тибет медицинасының қасиетін білген ғой. Одан кейін елімізде Кеңестер одағы орнаған соң біздің сол бабалар білген еміміз күшпен жойылды, ұмыттырылды. Енді міне еліміз тәуелсіздік алған соң сол аталарымыз қолданған емді елімізге жаңғыртып, жаңа технология мүмкіндігін пайдалана отырып алып келіп жатқан Жасан Зекейұлына алғысым шексіз. Осында ем алғалы бері естіп жатырмын бұл орталықтың филиалы Астанада ашылыпты. Болашақта басқа үлкен қалаларда да, ашылады екен. Елдің сұранысы болса неге ашпасқа?

Фазиз Қабылтайұлы Мағзұмов,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі,
ҚР «Құрмет» орденінің иегері.

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ДЕРЖИТСЯ НА ДУХОВНОСТИ

В статье Президента Казахстана Нурсултана Назарбаева «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания» Конкретно была подчеркнута: «Задача не в том, чтобы заниматься перечислением положительного и отрицательного в накопленном опыте. Задача в том, чтобы понять два непреложных правила. Первое. Никакая модернизация не может иметь место без сохранения национальной культуры. Второе. Чтобы двигаться вперёд, нужно отказаться от тех элементов прошлого, которые не дают развиваться нации».

Наша национальная культура, способная стимулировать быстро текущий процесс модернизации, держится на духовности, предполагающей гармонию между душой и телом, между умом и сердцем, между мыслью и поступком, между постоянством внутренней и внешней среды и совести. А мера духовности, представляется, многим определяется душой, безраздельно владеющей внутренним космосом человека и распространяющей своё благотворное влияние на его внешний мир. Поэтому и думается, что за тело душа в ответе.

Весьма старанная мысль, да? Все знаем, что такое душа. Говорим же душа моя, душа- человек, в душе, для души..., всё- таки не отдавая себе отчёта в том, что такое душа. Душа – это один из основных компонентов духовности. Духовность- залог физического благополучия.

Я прежде всего спрашиваю себя, что значит слово душа. Его не очень часто употребляют в наше время. И чтобы какой-то путный ответ получился листаю «Словарь».

Толковый словарь русского языка С.И.Ожегова С.М., ОНИКС, (Мир и образование, АСТ, 2008г) лексему душа объясняет: душа-и, вин. душу, мн.души.

1. Внутренний психический мир человека, его сознание. Предан душой и телом своему делу. Радостно на душе. Мне это не по душе. С, 180)

Итак, душа-это внутренний психический мир человека, которая отвечает за состояние здоровья тела. Каким образом? Следит как за собой, так и за другими, братьями, сестрами, семьей, родными, близкими, друзьями, товарищами и природой там, где живёт.

Как известно, здоровье-это полное психическое, духовное и физическое благополучие. Если попытаться расшифровать, что значит психическое благополучие. (Оно как-то связано, должно быть, с душой). Психическое происходит от лексики психология:

психо (греч)-душа, - логос-учение, т.е. это есть учение о душе. С душой, что оно значит, выше вроде определились, и тем не менее психическое благополучие по большому счёту подразумевает этический идеал Заратустры, т. е. это «благие мысли, благие слова и благие дела», движущие нами, сказанные нами и совершаемые нами где бы то ни было: дома, на улице, в пути, в горах и на море. Одним словом, это наше желание окружить заботой и вниманием близких и неблизких, пусть даже чужих. Это, как ни покажется вам удивительным, способствует сохранению и укреплению своего здоровья. Духовное благополучие. А это что? Оно, очевидно, предполагает гармонию между душой и телом, между умом и сердцем, между мыслью и поступком, между постоянством внутренней и внешней среды.

Всегда ли у нас с вами душа в ладу с телом. Если, как-то, не желая того, допустили ошибку, и она может сказаться на коллеге негативно или того хуже на коллективе: из самых лучших побуждений дали обещание детям сделать что-то доброе и не сделали, будет ли покойно на душе. Знакомо ли вам такое состояние, как угрызение совести. Даст ли оно вам спать спокойно,будет ли у вас аппетит к еде, да и не только к еде...

Как важно, право слово, иметь совесть. А что значит собственно, совесть. Совесть-это, по-нашему, чувство ответственности за каждый шаг, сделанный в жизни, за всё, что делаешь на людях и при них. Она и держит в равновесии душу и тело.

Есть ли в нас согласие между умом и сердцем. Жизненно важное решение, принятое умом, поддерживается ли сердцем всегда?. А если сердце идёт против решения, принятого умом, то, что в таком случае происходит, если не драма, со всеми отсюда вытекающими неприятными последствиями для здоровья. Кто станет отрицать наличие баланса между умом и сердцем?

Спрашивается, должно ли быть равновесие между мыслью и поступком. А кто в этом сомневается?! Всегда ли мы претворяем в реальность задуманное. Мысль наша, часом, не опережает поступок, дело. Мысль (идея) должна найти свое воплощение в поступке, в завершённом действии. А если паче чаяния нет, то не переживаем ли. Да ещё как! Хорошая мысль, должна найти своё выражение. Не станем говорить о злой мысли, т.е. об умысле. В каждом случае мысль, не нашедшая свое воплощение в поступке, вызывает патологию.

Теперь о гармонии между постоянством внутренней среды и внешней.

В связи с ладом между постоянством внутренней среды и внешней вспомнилась одна интересная мысль замечательного русского философа Павла Флоренского: «Я живу в мире и с миром» В мире своём (надо полагать- внутреннем) и с миром внешним. Очень ценная мысль. Согласитесь с ним: внутри каждого из нас существует гармония и на клеточном уровне. Вот обратите внимание на размышления А. Залманова, учёного – врача.

«Каждая клетка обязана поставлять во все ткани и внеклеточные жидкости в непрерывном и заданном ритме специфические субстанции (адреналин, пепсин, тирозин, АКТГ и др), необходимые для содружественной деятельности на благо всего организма, удивительно закономерной по заданной программе взаимосвязи между клетками, кровью, лимфой и содержимым межклеточных жидкостей. Эта синергия между каждой клеткой и организмом, в целом, возможна и мыслима только в том случае, если каждая клетка охвачена желанием врождённой, неослабеваемой волей обслуживать клеточный коллектив, весь организм, вплоть до пожертвования своей собственной жизнью, если каждая клетка обладает своей микродушой, своей клеточной микроволей, своим инстинктом солидарности, гражданственностью.

Жизнь клеток управляется глюкозой этикой, добросовестностью, служением клеточному коллективу. Клетка прибегает к помощи любому угрожаемому участку организма, орошает повреждённые участки, штопает, зашивает пораненные места.

(А. Залманов, «Глубинная медицина», Москва, 1968г. с. 22-23).

Вот подумайте и скажите, есть ли такая гармония вне вас. Скажем, пришли вы в поликлинику, вошли в кабинет врача на приём. Вы же видите, что он принимает больных, осматривает, беседует с пациентами, выписывает рецепты- работает. Да, работает добросовестно по мере собственных возможностей. Однако он служит ли пациенту, больному. Почувствовали ли эту синергию между врачом и вами как пациентом. А дома с супругой, с детьми, с родными, близкими, дальними, друзьями, товарищами, с коллегами по работе- есть ли с ними полное взаимопонимание. А что Вы думаете о природе как таковой, насколько с нею связаны или никак не связаны. Так или иначе имеющаяся дисгармония между внутренним миром и внешним может ли стать причиной возникшего вдруг заболевания. Как видите, тут есть над чем нам с вами подумать.

Позвольте спросить: « Участковый врач из поликлиники, где Вы стоите просто на учёте, интересуется ли состоянием Вашего здоровья, после того, как у него полечились. Позвонил по телефону, дескать, как здоровье, есть ли какое улучшение или там (избави Боже) ухудшение. Когда врач справляется о Вашем здоровье, житье-бытье, приятно ли Вам станет. Надеюсь, что да...Соглашусь с Вами. Однако такие случаи, очевидно, единичны. Подобное отношение врача к пациенту в реальности взято в правило в Центре Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай», находящемся по адресу Розыбакиева-проспект Аль-Фараби, возглавляемом главным врачом Жасаном Зекейулы. Особенность тибетской медицины заключается и в том, что она, в отличие от методов, используемых традиционной медициной, она лечит не отдельно взятый орган, а оздоравливает весь организм, в целом.

«Исходя из этого принципа и проводится лечение,- говорит врач Жасан Зекейулы, - лечим фактически не болезнь, а человека. Пациент, лечившийся нас, находится под нашим наблюдением круглый год, чтобы знать, сколько продлится позитивное состо-

яние его здоровья, сообщённое ему нами. Очень важно для нас наблюдать не только за физическим его благополучием, но и за состоянием души пациентов, как и за тем, как он дома (и не только дома) следует рецепту человечности, выписанному нами».

Впервые из уст врача услышал свободное словосочетание рецепт человечности. Хотелось спросить у него, что же собой подразумевает рецепт человечности, да постеснялся, самому надо было постичь его смысл. А суть-то, по всей вероятности, заключается в том, что выздоровел, значит, береги здоровье, которое чуть было не потеряно. Береги не только своё здоровье, но и здоровье близких и чужих. Помни о божественной своей природе, которая обуславливает собственную жизнь, способности ощущения, мышления, сознания, чувств и воли, несмотря на то, что в жизни нашей сталкиваешься с повышенной агрессивностью, с нравственной деградацией некоторых из людей. Словом, не одолевая своё окружение, напротив, сохраняя среду, где живёшь, и себя. Учись находить в жизни радость и дарить её другим. Вот и в чем- человечность. «Человечность, – считает врач Жасан Зекейулы,- предполагает спокойствие души и совести, достигаемое кем бы то ни было путем развития ума полезной наукой. Только при таком внутреннем покое, гармонии с собой и с окружающим миром может быть у вас просто хорошее здоровье».

Многие понимают, более того знают, что следует держать душу в её первозданной чистоте и не причинять вреда никому, не заглядывать в чужой карман, быть честным перед самим собой и перед теми близкими, отошедшими в мир иной- здоровье будет в норме. Однако ныне о чистоте души думать, тем более заботиться о ней нет ни желания, ни тем наче потребности. И поэтому в полку пациентов прибывает, ряды больных не редуют. Здоровые болеют (как бы того и не хотели бы), оказываясь аутсайдерами в убегающей вперёд жизни и теряя душевное равновесие.

«Диалектика души располагает к уединению, чтобы прислушаться к себе, разбираясь в себе, отчитываясь перед самим собой и за то, какую ошибку почему совершил, какое доброе дело сделано. Нас должен занимать и внутренний мир, мир психических переживаний. Он для нас не должен оставаться взаперти почти за семью замками. А если не заглядывать

в свой внутренний мир то, порой того не замечая, становимся бездушными и к родному человеку, рядом находящемуся. Так, того и гляди становимся врагами самим себе при почти бездушном отношении к родным, оказавшись «союзниками внешних злодеев», - размышлял врач Жасан Зекейулы во время беседы, состоявшейся недавно между нами.

Слово врача Жасана Зекейулы во мне вызвало цепную реакцию мысли: наше стремление обрести мир в душе, общее позитивное отношение к людям, в конечном счёте, имеет целью обеспечить себя психическим и физическим здоровьем. Обратите внимание психическое здоровье ставится во главу угла физического здоровья, ибо физическое благополучие многим определяется психическим благополучием.

Сколько бы нам ни пришлось шагать по белому свету, собственно, наш разум непрестанно ищет согласия с душой, благодаря ей обладаем свойством откликаться на зов другого, принимая или не принимая чьи-то действия и поступки. С молоком матери передалась нам духовная восприимчивость из неё и произрастает сознание, которое объединяет нас и скрепляет мир в наших межличностных взаимоотношениях.

Однажды совершенно случайно стал очевидцем разговора коллег врачей Нуртазаевой Бибигуль, Солтиевой Жазиры и Омаровой Индиры после того, как они завершили сеанс иглотеерапии в каб №15 в Центре Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай».

Бибигуль говорит: «Если касаться чисто психологического аспекта иглотеерапии, то открыла для себя вот что. Из больных, лечащихся у нас в Центре, немало тех, кто перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей, и немного тех, кто считает, что за своим-то здоровьем надо следить самому. Таких мало.

Казахи говорят: здоровье-это то главное в жизни, которое надо беречь. На деле получается: это просто –напросто декларация, где озвучили её – и тут же забыли».

Жазира заметила: «Парадокс: об исправности своих авто, о соблюдении санитарно- гигиенических нормативов в клинике и чистоте собственных квартир заботимся больше, чем о своём организме. Каждый организм представляет собой сложную биологическую систему. А чем сложнее этот механизм, тем больше внимания

должно уделяться ему. Ведь невнимание к себе, телесной конституции, нарушение законов поведения, неверные шаги в жизни и ошибочное направление мыслей- становятся причинами болезней, инфекционных и неинфекционных. Ведь пора понять и признать, что быть здоровым- это твоя обязанность. Это не долг, а обязанность.

Индира сказала: «Жазира! Соглашусь с вашей мыслью о том, что в своих болезнях виноваты мы сами. Если подходить к этому вопросу с позиции сегодняшнего грамотного пациента, хотя многие придерживаются мнения обратного противоположного порядка. Здесь есть над чем нам поработать».

Такое положение в нашем обществе только-только преодолевается, к сожалению.

Бибигуль пытается подытожить разговор: «Давайте, не будем преувеличивать сложность непростой ситуации, связанной с ответственностью каждого за свое здоровье перед семьей, перед обществом. Всё-таки работа в этом направлении у нас ведётся правда, не широко развёрнутым фронтом, но проводится. Наш Жасан Зекейулы выступает на эту актуальную тему на радио и телеканалах «Хабар», «Казахстан», « Алматы», пишет актуальные статьи в целях пропаганды норм здорового образа жизни, постоянно обращает внимание коллег на просветительскую работу среди пациентов, обращающихся к нам за необходимой медицинской помощью и больных, находящихся на лечении в стационаре».

Насколько они объективно судят о создавшемся положении, связанном с личной ответственностью каждого за своё здоровье, надо узнать либо поговорив с самими пациентами о душевной составляющей их физического благополучия, либо сославшись на записи оздоровленных в центре больных; пришлось предпочесть второе.

« Я, Балтабай Жаксыбайулы, из аула Талдыбулак Талгарского района Алматинской области, отец четырех дочерей и двух сыновей. Движимый желанием построить себе новый дом взял в банке в кредит 30 000 \$ сроком на 15 лет. На часть кредита купил автобус, остальное отдал детям, обучавшимся на платной основе. Сам на одном из направлении городского маршрута водил автобус, жена работала со мной кондуктором. Так жили себе не тужили. Однажды меня хватил левосторонний инсульт, свалился в беспамятстве. Лежал в постели в

обездвиженном состоянии. А время погашения кредита шло неудержимо. Пришлось объясниться перед руководством банка, в чём дело. Руководство отнеслось к случившемуся с пониманием, дало разрешение на продление срока погашения. Не погасишь кредит, останешься вообще без дома, отданного банку под залог. Сын, студент вуза, взял академический отпуск по причине неплатёжеспособности. Семье стало худо, тут не поешь и не оденешься. Вот так складывались дела.

Подумал и прибыл в центр Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай» на приём к главному врачу Жасану Зекейулы. Он держал руку, прощупывал пульс и поставил диагноз точно.

В организме человека благодаря сердцу происходит интенсивное кровообращение,- говорил Жасан Зекейулы.

Осмотрел меня с головы до ног. По снимкам определил, в какой части мозга есть сгустки крови. Мне было понятно, что вследствие застоя крови в правой доле мозга левая нога отказывалась двигаться.

Жасан Зекейулы стал ставить золотые иглы, разжижал сгустки крови в мозге, дал на приём лекарства, приготовленные из трав, обладающих целебными свойствами, и витамины. В общем, было рекомендовано мне пройти три курса лечения (курс-10 дней), стоимость трёх курсов лечения - 250 000тенге. Оплата произведена за счёт Жасана Зекейулы. Прошёл 3 курса лечения (фактически бесплатно), и выздоровел.

Казахи говорят: «Шедр не тот, кто даёт, а тот, кто берёт». Если рассудить то, кто почувствовал, испытал на себе добро со стороны другого человека, тот склонен вершить добро уже другому. Так происходит цепная реакция совершаемого добра.

Меня врач Жасан Зекейулы спас от инвалидности, оказал мне такую незабываемую помощь, что сможет ли выразить сердечное слово спасибо полноту моей благодарности.

Есть Аллах, пусть да поддержит Вас всегда вышняя его воля, дорогой Жасан Зекейулы!

И ещё одно выражение сердечной признательности.

Я, Маринина Галина Дмитриевна, очень долго искала этот Центр, именно эту клинику мне рекомендовали мои знакомые. Одну из которых, Ларису Королёву, женщину,- всеми врачами она была приговорена, а 7 лет назад

Жасан Зекейулы вернул её к жизни, за что она была ему безмерно благодарна. Сейчас, когда с моим сыном Марининым Михаилом, случилась беда: сильные боли в пояснице, отказали совсем ноги. Мы прошли курс лечения в центре «Жас-Ай» и стало сыну гораздо легче. Надеюсь и верю, что все, клиника во главе таким с врачом, как Жасан Зекейулы, поставят моего сына на ноги, и он ещё вернётся к своим горным лыжам. Особенно хочу выразить свою благодарность и благодарность сына за внимательное отношение Жасана Зекейулы и пожелать всему медперсоналу личного счастья, здоровья и процветания вашей клиники, ведь вы возвращаете людей к жизни. Побольше бы таких талантливых, замечательных клиник.

С уважением
Г.Д. Маринина.

Читая эти признания, слова благодарности, плавится сердце в первозданной радости. Врач Жасан Зекейулы во мнении его пациентов, гармоничен, универсален, способен демонстрировать непритязательное, естественное биосферосовместимое качество.

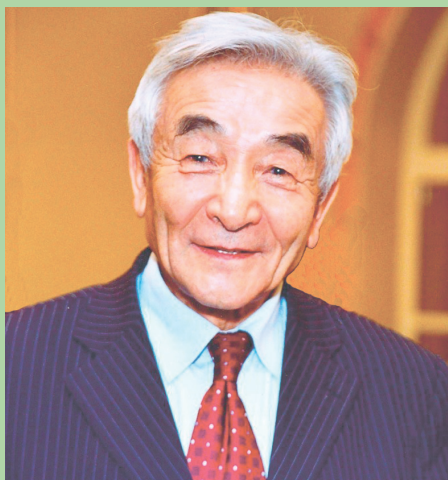
В статье «Взгляд в будущее : модернизация общественного сознания Глава государства обращает наше внимание на то, что « На пути модернизации нам стоит вспомнить навыки предков. Прагматизм означает точное знание своих национальных и личных ресурсов, их экономное расходование, умение планировать своё будущее».

Жасан Зекейулы помнит хорошо навыки предков и особенно целителя, его прадеда, известного в народе как Бек-аулие (святой), определявшего в своё время болезни людей, прощупывая пульс. Он ставит диагноз по пульсу –и безошибочно. Знает национальные и личные ресурсы в теории и практике лечения людей от различных болезней и мерах их профилактики. Благодаря экономному расходованию имеющихся у него ресурсов открыл филиал медицинского центра «Жас-Ай» в Астане, успешно работающий во благо астанчан. И не только астанчан...

Во взаимоотношениях с пациентами реализм и прагматизм Жасана Зекейулы пронизаны духовностью, душевностью, национальным духом.

Сеитзада Асембеков,
культуролог.
г. Алматы

«SHARMAN» шокалад – ағзаға дәрумендей қуат береді



– Төрегелді Шарманұлы, бие сүтінің ерекше қасиетке ие екенін ата-бабаларымыз да білген ғой. Бірақ оны терең зерттеп, ғылыми негіздегенде нені анықтадыңыз?

– Дұрыс айтасыз, сиыр, ешкі, түйе сүттеріне қарағанда, бие сүтінің биологиялық құндылығы жоғары. **Біріншіден**, оның ақуызының құрамында ерекше сипатына ие альбуминдік-глобулиндік минералды заттар өте бай. **Екіншіден**, көп қанықпаған май қыш-қылдарының (КҚМҚ) төмен молекулалық болып келеді. **Үшіншіден**, С дәрумені мен лизоцимнің деңгейі айрықша жоғары болады. Мұның барлығы адам ағзасының иммундық-антиоксиданттық қорғанысын қамтамасыз етеді. Сондықтан, бие сүті ағза тіршілігінде өзекті қызмет атқарады. Жүрек-қан тамыры және жүйке жүйелерінің жұмыстарын жақсартады.

Ағзаның қабынуға қарсылық әрекетін күшейтеді. Қысқаша түйіндеп айтқанда осы. Сондықтан көп жылдар бойы жүргізген зерттеу-леріміздің барысында ашытылған бие сүтінің терең қасиеттері оның қартаю үрдісін бәсеңдету үшін нақты фактор ретінде жаңа өнімдер әзірлеуге негіз бола алатындығын көрсетті. Бие сүтінің табиғаты басқа сүттерге, оның ішінде, сиыр сүтіне қарағанда, ерекше әлем екендігі анықталды. Қайнату, стерилдеу секілді бие сүтінің ішкі әлеміне кез келген техникалық тұрғыдан араласу оның табиғи қасиеттерін жояды. Бие сүті табиғатының ана сүтіне жақын болуы оның ғажайып жаратылысын білдіретіндей.

– Ал, енді көзі қарақты оқырман сіз басқаратын Қазақ тағамтану академиясы бас болып, бие сүтінен жаңа өнімдер өндіруді қолға

Қазіргі таңда еліміздің білімі мен ғылымы саласында инновациялық тың жаңалықтарға жол ашылып, нақты өмірде қолданыс табуда. Мәселен, Қазақ тағамтану академиясы Алматы қаласында бие сүті негізінде өнімдер шығаратын «Ұлытау» салауатты тағамтану орталығын ашып, денсаулыққа өте пайдалы, әлемде тұңғыш рет бие сүті негізінде әзірленетін инновациялық өнімдерді жаппай тұтынуға ұсынды. Осы тың жаңалықтың авторы, бие сүтін ұзақ жылдан бері зерттеп жүрген медицина ғылымының докторы, Қазақ тағамтану академиясының президенті Төрегелді ШАРМАНҰЛЫН әңгімеге тартып, жаңа өнімнің сапасы жөнінде мөлтек сұқбат құрған едік.

алғандарыңызды біледі, осыған тоқталсаңыз...

– Осы ғылыми-зерттеу жұмыстарының барысында біз бие сүтінің қасиеттеріне терең бойлап, осы уақытқа дейін құпия болып келген тұстарын зерттеп, тың жаңалықтар ашып, бие сүтінің негізінде тарихта тұңғыш рет жаңа өнімдерді өмірге әкелдік. Олардың қатарында балаларға арналған йогурттар, бие сүтін ашытып жасаған сусындар, сүзбелер және жаңа технологиялық цехтарда өндірілген балмұздақ пен шоколадтың түрлері бар. Йогурттарға түрлі табиғи жеміс шырындарын қоссақ, шоколадтарға жер жаңғақ пен орман жаңғағын және мейіз қосып та шығардық. Тұтынушылардың сұранысына орай олардың орамдары мен қалбырлары және құтыларын әр түрлі көлемде дайындадық.

– Осы шоколадқа тереңірек тоқталсаңыз, тағамдық қандай қасиеттерге ие?

– «SHARMAN» сериялы шоколаддың айырықша қасиеті – құрамында ағзаға теріс әсер ететін және ағзаның иммундық, эндокриндік, несеп бөлу мен жүрек-қан тамыр жүйелерін бұзатын май қышқылдарының транс-изомерлері

жоқ. Шоколадтың құрамында бие сүтінің ерекше ақуыздық басым бөлігі альбуминдер мен глобулиндерге, төмен молекулалық пептидтерге, локтазаға, КҚМҚ-ына, суда және майда тез еритін дәрумендердің макро-микроэлементтеріне бай. Бұлар ағзаның иммундық-биологиялық, антиоксиданттық және уйтсыздандыратын қасиеттерін күшейтуге ықпал етеді. «SHARMAN» сериялы шоколадтары – заманауи инновациялық технология бойынша әзірленген Қазақстандағы және әлемдегі жаңа бренд. Бұл шоколадтар қант диабетіне, семіздікке, атеросклерозға, жүрек-қан тамыр ауруларына шалдыққан адамдарға профилактикалық дәрумен ретінде ұсынылады.

– Төрегелді Шарманұлы, жаңашылдықпен жасап отырған істеріңіз табысты болып, бұл өнімдер ел аумағында кеңінен өндіріліп, халқымыздың денсаулығын жақсартуға ықпал етсін!

– Рахмет, айналайын! Менің де мақсат, тілегім осы.

Әңгімелескен:
Нұрболат Абайұлы





Құрметті Жасан Зекейұлы, соңғы он жылға жуық уақыт мені гайморит дерті мазалап жүр. Ауа райы өзгерсе, болмаса суық тисе болды жиі түшкіріп, басым ауырып, мұрным бітеліп қалады. Жастыққа бас қойғанымда мұрнымда аздап салмақ барын сезем. Батыс және халық емімен мүмкіндігінше емделіп көрдім. Бірақ нәтиже жоқ. Бұл қандай ауру? Отасыз жазылу мүмкін бе?

Тілеухан Асқаров,
Алматы облсы, Қарасай ауданы

МҰРЫН ҚУЫСЫНЫҢ ҚАБЫНУЫ

Тілеухан бауырым, негізі гайморит мұрынның екі жағында орналасқан гаймор қуысының қабынуы. Бұл ауру, әсіресе, күз-қыс айларында тұмаудың асқынуынан дамиды. Ал біздің ойымызша сізде бұл дерт болмауы мүмкін. Себебі сіз «жастыққа бас қойғанымда мұрнымда аздап салмақ барын сезем» дейсіз. Сол себепті біз сіздің мұрныңызда ет өсуі мүмкін деп ойлаймыз. Бұл отасыз-ақ қазіргі техниканың көмегімен оңай алынып тасталады. Ол үшін арнаулы медициналық тексерілуден өткен соң ғана нақты диагноз айтқан жөн. Ал гаймориттің белгілері көп. Айталық, бас ауырады, мұрынмен дем алу қиындап, қою сұйықтық ағады, қысқаша айтқанда, ауру асқынып кетіп, дене қызуы жоғарыласа, онда гаймор қуысын рентгенге түсіріп, «пункция» жасату керек. Егер сырқаттың жағдайы жақсы болып, жоғарыдағы ауру белгілері болмаса, онда гаймор қуысын инемен теспей, қарапайым жолмен (аппаратпен) жуып, дәрі жіберіп емдесе, жазылып кетеді. Бұл әдіс «кукушка» деп аталады. Сонымен қатар физиотерапевтикалық ем қабылдаса, ауру тез айығып кетеді.

Гайморит негізінен тұмау, қызылша, скарлатина ауруларынан, тіс тамырларының (азу және ақыл тіс, тіске құрт түсу) қабынуынан пайда болып, өрши түседі. Сондай-ақ бактериялар мен вирустардың да мұрын қуысының қабынуына тигізетін әсері мол. Нақтырақ айтсақ, олар мұрын қуысына кіріп, қан арқылы ағаға түседі, сөйтіп мұрынның сырты ісіп қызарады. Соның салдарынан адамның иммундық жүйесі әлсірейді.

Бұл көптеген созылмалы аурулардың өршуіне ықпал етеді деген сөз. Созылмалы аурулардың асқынуы мұрын қуысының қабынуына әкеліп соқтырады. Демек аталған ауруларды дер кезінде және дұрыс емдемегеннің салдарынан кеңсірік қабынады.

АУРУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

Адамның халі нашарлап, әлсірейді, көп шаршайды;

Мұрнының тұсы ісініп, ауырады;

Дем алу қиындап, мұрын жиі бітеді;

Басы ауырады;

Даусы қырылдайды;

Суыққа төзімсіз, тоңғақ келеді;

Көз жасаурайды;

Иіс сезу қабілеті төмендейді;

Тамаққа тәбеті, көңіл-күйі болмайды, ұйқысы бұзылады;

Дене қызуы көтеріледі, бұл көбіне жедел гаймориттің белгісіне тән. Ал созылмалы түрінде дене қызуы айтарлықтай көтерілмейді;

Көп жағдайларда мұрын қуысынан шырышты (түссіз) немесе ірің (жасыл, сары түсті) сұйық зат бөлінеді.

ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ:

1) Мұрын қуысының жедел қабынуын қарапайым әдістермен, яғни мұрын қуысын антибиотикті ерітінділермен жуу арқылы, сондай-ақ хитозан, биокальций, синуфорте деген дәрілердің көмегімен емдейді.

2) Созылмалы түрінде хирургиялық әдіс қолданылады, яғни кеңсірікті тесіп, ондағы жиналған іріңді шығарып, тазалайды.

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

4) Уқалау процесі аяқталғаннан кейін мұрынды міндетті түрде тұзды сумен шаю керек.

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

КЕРЕК КЕҢЕС:

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

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

МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙУЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,
Академик Международной Академии иглотерапии, Академик
Международной Академии Творчества.

Диагностика и
профессиональное лечение следующих заболеваний:

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

Адрес мед.центра «Жас-Ай» в г. Алматы
Проспект аль-Фараби угол ул.Розыбакиева, Витебская, №42

Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871

Almaty.zhasai_67@mail.ru

Адрес филиала Мед.центра «Жас-Ай» в г. Астана
район Алматы. мкр.Встреча,
ул. Күйші Дина 37/1 дом.

Тел. 8(7172) 42-20-42; 8 7772778599; 87751934599
Astana.jasai@mail.ru

Адрес филиала Мед.центра «Жас-Ай» в г. Шымкент
район Аль-Фараби, ул. Бәйдібек би 47/1.
Тел. ; 87780005738



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
Төрегелді Шарманов,
медицина ғылымдарының докторы, ҰҒА академигі
Серік Ақшолақов,
медицина ғылымдарының докторы, Ұлттық нейрохирургия
орталығының президенті
Әділ АХМЕТОВ,
филология ғылымдарының докторы, профессор
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Жандарбек МӘЛІБЕКОВ,
ҚР Мемлекеттік Елтаңбасының авторы
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 ЗЕКЕЙУЛЫ,
медицина ғылымдарының докторы, профессор,
академик, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі,
ҚР «Ерен еңбегі үшін» медалінің иегері

Бас редактордың орынбасары

Сейтзада ӘСЕМБЕК
Нұрболат Абайұлы

Жауапты редактор

ТӨКЕШ МАМЫРБЕК

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Бектұрған ЛАҚАДЫЛ

Беттеуші

ТӨКЕШ Мамырбек

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Гайдар көшесі № 164

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшесінің
қиылысы, Витебская №42, 6-кеңсе
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871
e-mail: zhasai_67@mail.ru
http://www.jasai.kz

«SHARMAN» шокаладтар топтамасы



«SHARMAN» шокаладтар топтамасы тек бие сүтінен, қант және өзге де қоспасыз әзірленген.

«SHARMAN» шокаладтар топтамасының айырықша қасиеті – құрамында ағзаға теріс әсер ететін және ағзаның имундық, эндокриндік, несеп бөлу мен жүрек-қантамыр жүйелерін бұзатын май қышқылдарының транс-изомерлері жоқ. Шокаладтың құрамында бие сүтінің ерекше ақуыздық басым бөлігі альбуминдер мен глобулиндерге, төмен молекулалық пептидтерге, локтазаға, КҚМҚ-ына, суда және майда тез еритін дәрумендердің макро-микроэлементтеріне бай. Бұлар ағзаның имундық-биологиялық, антиоксиданттық және уытсыздандыратын қасиеттерін күшейтуге ықпал етеді. «SHARMAN» сериялы шокаладтары – заманауи инновациялық технология бойынша әзірленген Қазақстандағы және әлемдегі жаңа бренд. Бұл шокаладтар қант диабетіне, семіздікке, атеросклерозға, жүрек-қантамыр ауыруларына шалдыққан адамдарға профилактикалық дәрумен ретінде ұсынылады.

Шокаладқа табиғи жер жаңғақ, орман жаңғақ және мейіз қосылып жасалады. «SHARMAN», Ұлытау, Тарлан шокаладтар топтамасы сергектікті арттырады, көңіл-күйді, мидың жұмысын жақсартады, жүйкелік-эмоционалдық жүктемелерді жеңілдетеді. «SHARMAN» шокаладтар топтамасы СТ 63096-1910-ЖШС-14-2016 стандартына сәйкес шығарылады.



Тапсырысты Алматы қаласы, Төле би-127, Мұратбаев қиылысындағы мекен – жайда қабылдаймыз. Тел: 8-72-73-90-42-80, 8-777-202-80-92.