



№1 (46)
2017 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



ROSE OF PARACELSUS AWARD

Medical Centre Zhas Ai LLP,
Republic of Kazakhstan
Director - Dr Zhasan Zekeyuly

Brussels, Belgium
2016



"Жас-Ай"
«Халықаралық үздік клиника»
атағын иеленді

16-17 бет

Құрметті Жасан мырза, мен көп балалы анамын. Әр баламның денсаулығы әртүрлі. Жиі қайталанатын тұмаудың әсерінен, ыстық-суықтан болатын кішігірім ауруларда олар жағдайына қарай әртүрлі ауырады. Алыс ауыл болғасын дәрігердің көмегіне бірден жүгіне алмаймыз, қолда бар қызуды қайтаратын, ауруды басатын дәрілердің көмегімен, болмаса қазақы емдік жолдары арқылы емдеп жазып аламыз. Сізге айтайын дегенім, ұзақ уақыт дәрі беру арқылы, болмаса қазақы емдік жолдар арқылы емдеудің балаға зияны бола ма, әлде зиянсыз ба?



Бақаш ӘБДІҚАДЫРОВА
ШҚО, Үржар ауданы, Науалы ауылы



Дәрілерді ішудің де өзіндік тәртібі болуы керек

Қазақ тілді медициналық ақпараттардың аз болуы салдарынан, науқастардың көбі өзін емдеу ісін ғылыми тұрғыда түсіне алмай жатады. Тіпті, дерттеріне шипа болар дәрі-дәрмектердің нақты қандай қасиеті бар? Немесе қандай кері зияны бар дегенге де көп бас қатырып жатпайды. Сол олқылықтардың орнын толтыруға аз да болса септігін тигізер деген ниетпен төменде қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілердің қолданылуы туралы аз-кем мағлұмат беріп отырымыз.

Қызуды қайтарып, ауырғанды басуда қолданылатын дәрілер:

1) **Аспирин:** бұл қызуды қайтарып, ауырғанды басуда ең көп қолданылады. Оның қызуды қайтарып, ауырғанды басу өнімі біршама жақсы. Әдетте, тұмаудан болған қызу, бас ауру, бұлшық ет ауру, нерв ауру сияқтыларға қолданылады. Ревматизмнен болған буын қабынуға және жедел ревматизм қызбасына да емдік өнімі өте жақсы. Дәрінің ұнтағын сырттай жағып аяқ тазын сақайтуға да болады. Қызуды қайтару үшін әр ретте 0.3-0.6g-нан, әр күні 3 рет ішу немесе қажетіне қарай ішу керек. Ревматизмге қарсы әр ретте 0.5-1g нан, әр күні 3-4 рет тамақтанғаннан кейін ішсе немесе гастропинмен қосып ішсе асқазанның тітіркенуін азайтуға болады. Егделеген әлсіз науқастанушылардың қатты терлеп, дене температурасы тұтқиыл төмендеп талықсуынан сақтану үшін оларға дозасын азайтып (0.3g) беру керек. Дәріні асқазан, он екі елі ішек жарасы барларға бермеу тиіс. Дозасын арттырыңқырап ішсе асқазанды тітіркендіреді, жүректі айнытады, лоқсытады, т.б. Ішінара науқастарға әсіресезімталдық реакция да береді.

2) **Парацетамол:** Буын ауырғанды, нерв ауырғанды, жарты шеке ауырғанды басу рөлі біршама көрнекті. Көгертү(ерін, тырнақ көгеруі) сияқты қосымша әсері аз. Әр ретте 0.25-0.5g-нан, әр күні 3-4 рет ішеді. Күндік дозасы 2.0g нан аспағаны жөн.

3) **Анальгин:** Қызуды қайтарады, ауырғанды басады, ревматизмге қарсы тұрады, қызуды қайтару рөлі күштірек. Сондықтан да көбінесе қызуды қайтаруға қолданылады. Бас ауру, буындардың жедел қабынуы, ревматизмнен болған нерв ауруы, тіс ауруы, бұлшық ет ауруы сияқтыларға да беріледі. Әр ретте 0.5g-нан, әр күні 3 рет ішеді. Бұлшық етке әр ретте 0.25-0.5g-нан уколы құйылады. Кішкене балалардың қызуын қайтару үшін 10-20 пайыздық ерітіндісін мұрынға тамызса да болады. 5 жастан төменгі балалардың мұрнының бір жағына әр ретте 1-2 тамшыдан, 5 жастан жоғары балалардың мұрнына дозасын лайықты мөлшерде артығырақ тамызады. Уколының қосымша әсері зор болғандықтан, оны аздан пайдалану немесе пайдаланбау керек.

4) **Идометатин:** Мұның ревматизмге қарсы тұру және қабынуды қайтару рөлі біршама күшті. Ол ревматизмнен, ревматоидтан болған буын қабынуға қолданылады. Әр ретте 25mg-нан, әр күні 2-3 рет тамақ кезінде не тамақтанғаннан кейін ішеді. Егер, қосымша әсері болмаса, дозасын бірте-бірте арттырып, күніне 125-150 mg-нан ішсе де болады.

Дәріні ішкен соң бас айналу, бас ауру, ұйқы қашу, көп түс көру, құлағы шыңылдау, жүрегі қағу, жүрек айну, лоқсу, асқа тәбеті тартпау, жалақ жара

қалыптасу, іш қату сияқты құбылыстар жарыққа шығады. Қосымша әсерінің көбі дәріні қолдану барысында біртіндеп жоғалады. Асқазан, он екі елі ішек жарасы барлар абайлап қолданғаны жөн.

Қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілерді ішу барысында көңіл бөлетін жайттар:

1. Дәрі мольнан ішілсе, тер көп шығып, адамды талықсытады. Сондықтан, қарт адамдарға, дене қуаты әлсіздерге және туылғанына үш ай толмаған нәрестеге өте абайлап беру керек.

2. Қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілер әдетте үнемі қолданылғанымен, олардың барлығы белгілі мөлшерде жағымсыз әсер береді. Сондықтан, оларды беталды қолданбау керек. Кейбір күрделі қоспалардан жасалған дәрілерді қолданарда олардың құрамын толық біліп, болуы мүмкін ауыр зардаптың алдын алған жөн.

3. Қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілер бас, тіс, бұлшық ет, буын және нерв ауруын қалыпты ғана баса алады, бірақ, жарақаттанудан болған қатты ауруды және іштің шаншып ауруын баса алмайды. Сондықтан, дәріні орынсыз қолданбаған абзал.

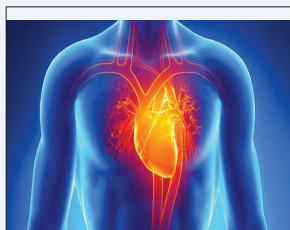
4. Қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілер ыстықтан болған жел-құзға және ревматизмнен болған буын қабынуға түбегейлі ем болмайды. Басқа да емдеу шаралармен бірлестірген жөн.

5. Бактерияның инфекцияландыруынан қызса, қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілерді беріп қызуды қайтаруды ғана ойластырмай, диагнозын анықтап, инфекциялануға қарсы емдеуді қоса жүргізген жөн.

МАЗМҰНЫ

1

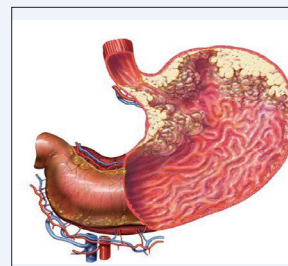
**ЖҮРЕК СОҒУДЫҢ
ТОСЫННАН
ТОҚТАУЫ**



5-бет

5

**АС ҚОРЫТУ
ЖҮЙЕСІНҢ
ҚАБЫНУЫ**



22-бет

2

**МІНДЕТТІ
МЕДИЦИНАЛЫҚ
САҚТАНДЫРУ
ДЕГЕН НЕ?**



6-бет

6

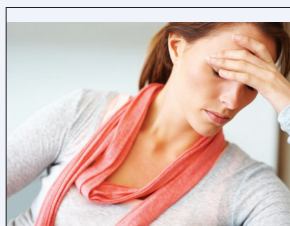
**МЕДИЦИНА
САЛАСЫ
БОЙЫНША НОБЕЛЬ
СЫЙЛЫҒЫ**



30-31-беттер

3

**БАС АУРУДЫҢ
НЕШЕ ТҮРЛІ
СИПАТЫ БАР**



11-бет

7

**БЕЛ
АУРУДЫҢ
АЛҒАШҚЫ
БЕЛГІЛЕРІ**



36-бет

4

**«ЖАС-АЙ»
«ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҮЗДІК
КЛИНИКА» АТАҒЫН ИЕЛЕНДІ**



16-17-беттер

8

ПАЙДАЛЫ КЕҢЕС



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

Жасан Зекейұлы «Ерен еңбегі үшін» медалімен марапатталды

Осыдан 25 жыл бұрын Қазақстан тәуелсіз даму жолын таңдап, ата-бабамыздың ғасырлар бойы аңсаған арманы ақиқатқа айналды. Тәуелсіздікке жету бар да, оны аялап, баптау бар, елдің сенімін ақтау бар. Міне, осынау жауапты да тарихи сәтте Елбасының терең саясаты мен пайымды парасатының арқасында дамудың дұрыс жолын таңдадық. Бүгінде мемлекетіміз әлемдік қауымдастықтың беделді мүшесіне айналды.

Тарих үшін аз ғана уақыт болғанымен, алып үрдістің оң жолда, үлкен жылдамдықпен жүруі әрине еңбегімен де, білімімен де тікелей себепші болған азаматтардың арқасы.

Елімізді өркениеттер елдер қатарынан көрсетуге тынымсыз еңбек етіп, ел назарына түскен Қазақстан Республикасының азаматтарының мемлекеттік, қоғамдық істегі қызметі, еңбектегі т.б. жетістіктерін мемлекеттік наградаларымен наградтауды әрдайым Қазақстан Республикасының Президенті жүзеге асырып келеді.

Халық боп күткен тәуелсіздіктің ширек ғасырлық мерекесіне орай республика бойынша өзі қызмет ететін саланың дамуына зор үлес қосып жүрген білікті, білімді азаматтарды, ортақ құндылықтар мен ел мүддесі үшін аянбай тер төгіп жүрген майталман мамандарды салтанатты марапаттау рәсімі өтті.

Аталмыш шарада ҚР Президенті Нұрсұлтан Назарбаевтың 2016 жылдың 5 желтоқсандағы жарлығымен «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының директоры, медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлы «Ерен еңбегі үшін» медалімен наградталды. Елі бағалаған ерен еңбек иесінің еңбегі жоғары бағаланып, Елбасының Жарлығымен жоғары мемлекеттік марапатқа ие болды. Құтты болсын айтамыз!

«Ерен еңбегі үшін» медалі – 1993 жылы белгіленген Қазақстан Республикасының наградасы. «Ерен еңбегі үшін» медалімен азаматтар экономикадағы, әлеуметтік саладағы, ғылымдағы, мәдениеттегі және мемлекеттік қызметтегі жеткен табыстары үшін марапатталады.

Айта кету керек, бүгінде Жасан Зекейұлы – қоғамдық істерге белсене араласатын қоғам қайраткері,



медицина ғылымдарының докторы, Халықаралық Ғылым Академиясының академигі, профессор, «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының бас директоры, «Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналының бас редакторы, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, Вена Халықаралық университетінің құрметті профессоры, Халықаралық Сократ атындағы орденнің, құрамында 193 мемлекет бірігетін Біріккен Ұлттар Ұйымының «Халықаралық Құрмет белгісі» орденінің иегері, ҚР Ардагерлер ұйымының кеңес мүшесі.

Қытай елінде туып, білім алып, сол елде «үздік жас ғалым» атанған дәрігер Жасан Зекейұлы тәуелсіздіктің таңы атысымен атамекеніне оралып, өзімен бірге ежелгі Шығыс-тибет медицинасын барлық білімімен, иірімімен, құпиялығымен ала келді.

Қазір қызметі 15 жылға жақындаған «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы 60 мыңдай науқас адамға ем жасап сауықтырды. Оның ішінде 10 мыңнан астам науқасқа тегін ем жүргізсе, 5000-ға жуық отбасы орталықтың ерекше емінен бала сүю бақытына ие бол-

ды. Сал ауруына шалдыққан балалар орталықта бірінші курс ем алғаннан кейін-ақ, қозғалысқа келіп, сөйлеуге ыңғай танытып, оңала бастайды. Жазылмайтын дерттің бірі – инсульттан салданған қаншама адамды төсек тартып қалған жағдайынан құтқарып, орнынан тұрғызды.

Еңбек пен ізденістің арқасында алғашқы жұмысын аядай бөлмеде бастаған Алматы қаласындағы орталық 5 қабаттық, 63 жатын орны бар, 70-ке жуық қызметкер жұмыс істейтін, күніне 40-50 науқас қабылданатын, медициналық жабдықтармен қамтылған заманауи кешенге айналған.

Ел тәуелсіздігінің 25 жылдығында тарту ретінде Жасан Зекейұлы 2016 жылдың қазан айының 26 күні Астана қаласында, Күйші Дина көшесі, 37/1 мекен-жайында “Жас-Ай” Шығыс-Тибет медицина орталығын ашты.

Жанна ИМАНҚҰЛ

ЖҮРЕК СОҒУДЫҢ ТОСЫННАН ТОҚТАУЫ

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



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

Жүрек бір секунд та тоқтамай бүкіл денедегі қан айналысты жүргізіп, неше миллиард жасушаны азықтандырса, бір жағынан зиянды, керексіз заттарды кері қайтқан қан ағысы арқылы денемізден шығарып тастайды.

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

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

жұмғанша бір сарынмен өзінің қызметін тоқтаусыз атқара береді.

Өкінішке орай, қазіргі кезде қалыпты жүрек әрекетінің бұзылуы адамдар арасында жиі кезіге бастады. Жүрек қағысы ырғағының бұзылуы жүрек ауруына шалдыққандарда, кейде сау адамдар арасында да кезігеді. Жүрек қағысы ырғағының бұзылуы кейбір адамдарда ешқандай қалыпсыз әсер байқалмайды. Ал кейбір адамдарда қан ағысы динамикасы ауыр дәрежеде тосылып, өлімге душар етуі мүмкін.

Жүрек адам денесінің тіршілік тірегі. Жоғарыда айтып өткендей бір секунд та тоқтамай соғып тұратын маятник. Жүректің өздігінен әрекеттеніп ритмді түрде соғып тұруы жүректе ерекше жүрек еті талшығынан құралған өткізгіш жүйелер арқылы болады. Бұлар тоқтаусыз түрде ритмді екпін туғызып және оны ұластырып, жүрек соғуын пайда қылу арқылы өмір сүруге жеткілікті қан алмастырып беріп отырады. Жүрек жиырылып және кеңіп отырады. Жиырылған кезде үлкен артерияларға қан қысып шығарады әрі көптеген тамырлар арқылы қанды бүкіл денеге жеткізеді. Кеңейген кезде қан вена арқылы қайта жүрекке құйылады. Егер осы қалыптасқан жүйе кедергіге ұшыраса жүрек тосыннан тоқтайды. Медицинада мұндай жағдай «жүректің тосыннан тоқтауы» делінеді.

Жүрек тосыннан тоқтағанда тұтас денеден суық тер шығып, дене сіреседей. Есінен танады, жүрек әрекеті, тамыр соғуы және қанның қысымы жоғарылайды. Жүрек қызметін электр кардиограммамен тексергенде жүрек дірілі байқалады. Жүректің қалыпты кардиограмма формасындағы ерекшелігі жоғалады немесе бұзылады. Жүрек толқындарының үлкен-кішілігі біркелкі болмайды. Жүрек қозғалысы 200 ден 500 ритм мөлшерінде болады. Жүрек әрекеті тоқтағанда кардиограммада ERG тұзу сызық көрінеді. Кейбір ауруларда созылмалы жүрек қарыншаларының

әрекетімен бірге жүрек толқын сызығының қалыпсыз күйге түскендігін байқауға болады.

Жүректің тосыннан тоқтауын туғызатын себептер:

1) Бұрыннан бар әртүрлі жүрек ауруы. Көбінесе, жүрек айдарша ауруы салдарынан жүректің соғу ырғағы ауыр түрде бұзылу, жүрек еті буылып қалу ахуалы туады;

2) Мидың ауыр дәрежеде сырттай зақымдалуы, миға қан құйылу және басқа жарақаттанудан көп қан кету қатарлы жағдайлар;

3) Дәріге улану, көбінде, дигиталис және сүрме (қан сорғыш құрт ауруын емдейтін дәрі) ішкенде кезігеді;

4) Операция жасау және наркоз беру барысында жүректің аяқ астынан тоқтауы;

5) Басқа себептер, мысалы, тоққа түсу, суға түншығу.

Жүрек тосыннан тоқтағанда қандай белгілер байқалады?

Көп жағдайда науқас жүрек соғуының қалыпсыздығын алдын ала сезе бергенде (бірнеше секундтан 2-3 минут арасында) науқас пен оның отбасындағылар алдын ала тиімді емдеу шараларын қолдануға үлгермейді. Жүрек соғудан тоқтаған қасқағым аралықта науқас ақыл-есінен айырылады, сіңірі тартылады, алқынады немесе тынысы тоқтайды. Екі көзі алайып, тері кілегей перделері көгеріп, тамыр соғуы тоқтайды.

Жүрек соғу тосыннан тоқтағанда не істеу керек?

Науқасты дереу тегіс төсекке жатқызып, жүректің алдыңғы тұсынан 4-5 рет қос қолмен басып, жүрек соғуы мен тамыр соғуын тексеріп көру, егер жалғасты тамыр соқпаса, көкірек тұсынан жүректі уқалау қажет.

Құтқару кезінде науқасты қатты тақтайдың үстіне немесе жерге шалқасынан жатқызу қажет. Құтқарушы адам бетін науқастың басына апарып, бір жағына қарай тұрады да, науқастың төс сүйегінің астынан екі алақанымен басады (бір қол, бір қолдың үстінде тұрады). Екі білегін созып, науқастың көкірегін салмағын сала, күшейтсе 3 см- дей төмендетеді де, қолын дереу тартып алып, көкірек сүйекті қайта серпілтеді. Осылайша минутына 60 рет басады. Сонымен бірге жасанды жолмен тыныс алдырып, оттегімен тыныстандырады. Көкіректі 3-4 рет басқанда бір рет ауызға ауызды төсеп үрлеп керек. Мұндай жағдайда екі адам болғаны абзал, олардың біреуі көкірек тұсынан уқаласа, енді бірі жасанды жолмен тыныс алдырады. Бұл науқастың тез есін жинауына пайдалы.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
мед.ғ.д, профессор

МІНДЕТТІ ӘЛЕУМЕТТІК САҚТАНДЫРУ ДЕГЕНІМ



Халық денсаулығы – мемлекет назарындағы ең басты мәселе. Медицина саласындағы кез келген реформа республиканың барша тұрғындарының денсаулығын жақсартуға бағытталмақ. Сондықтан да, Бірыңғай ұлттық денсаулық сақтау жүйесі биылғы 2017 жылдан бастап міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру (МӘМСҚ) қорына айналмақ. Мемлекет басшысы 2015 жылғы 16 қарашада елімізде әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесін енгізу туралы заң жобасына қол қойды. Бұл заң 2017 жылдың 1 қаңтарынан бастап іске қосылды.

Әлемнің дамыған 30 елінің қатарына кіруді мақсат тұтқан Қазақстан отандық медицинаны еуропалық талаптарға сәйкестендіру мақсатында осындай қадам жасап отыр. Осы орайда мемлекет басшысы Н.Назарбаев «2017 жылдан бастап Міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру қорын құрып, Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігінің Медициналық қызметке ақы төлеу комитетін өзгерту қажет» деп мәлімдеген болатын.

Медицина саласы бойынша жаңартулар мен өзгерістерді күтіп тұрған жұмыстар аз емес. Соның бірі ретінде қолға алынып отырған міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру шаралары сәтті жүзеге асады деп күтілуде. Бұл жаңа реформа негізінде халықтың өз денсаулығына деген жауапкершілігі артып, аурулардың алдын алу мен күрделі ауруларды емдеу ісі одан әрі ілгерілей түспек.

Ұлт жоспарына сай құрылып жатқан міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры туралы ҚР Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрі Тамара Дүйсенова: «Бұл қорға жұмыс берушілер тарапынан қаржылар түсе

бастайды. 2017 жылдың 1 шілдесінен бастап медициналық мекемелер осы қордың есебінен қаражат алатын болады. Шілде айынан бастап қорға жұмыскер, жұмыс беруші және мемлекет, яғни үш тараптан ақша аударылады. Шамамен жарты жылда қорға 400 миллиард теңге жиналуы тиіс» деп мәлім еткен болатын.

Сонымен, жаңа заңға сәйкес ем алушы алдымен өзіне ұнайтын емхананы тандап, тіркелер кезде жеке куәлігін көрсетеді. Медициналық мекеме қызметкерлері кез келген жанның жеке идентификациялық нөміріне қарап-ақ, сақтандыру полисі бар ма, жоқ па біле алады. Бар болса қажетті ем түрін көрсету үшін емханаға тіркейді. Жоқ болса, медициналық көмекті тек ақылы түрде ғана алуға болады.

Сақтандыру полисі негізінде емханаға тіркелген адам дәрігерге қаралып, тексерістен өтіп, емделгісі келсе емхана немесе аурухана жағдайында толықтай ем алады. Бұл ем барысында сақтандыру полисі бар азамат ешқандай қаржылық жағынан шығындалмайды. Оған көрсетілген емнің материалдық сомасын емха-

на немесе аурухана айдың соңында медициналық сақтандыру әлеуметтік қорына жібереді. Өз кезегінде қор сол көрсетілген соманы медициналық мекеменің шотына аударады.

Міндетті әлеуметтік медициналық қорға жыл бойына ақша аударып тұрғанымен, ол адам бір жыл бойына медициналық көмекке жүгінбесе яғни, ауырмаған жағдайда сақтандыру полисіне аударған жарна қайтарылмайды. Бұл міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесінің негізгі ережесінің бірі болып табылады.

«Ұлт жоспары: 100 нақты қадамның» негізінде жасалып отырған міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру полисінің арқасында қарапайым халық бұрын бас сұға алмайтын жекеменшік клиникалардың да қызметі барша жанға қолжетімді болмақ. Кедергілердің алдын алу мақсатында Ұлттық кәсіпкерлер палатасында еліміздегі жекеменшік клиникалардың құқығын қорғайтын денсаулық сақтау комитеті құрылды.

Халықты емдеп-сауықтыру саласында 15 жыл бойы үздіксіз, нәтижелі

МЕДИЦИНАЛЫҚ ІЗ НЕ?

қызмет атқарып келе жатқан «Жас-Ай» Шығыс-Тибет орталығы да Міндетті Әлеуметтік Медициналық Сақтандыру Қоры (МӨМСҚ) негізінде жұмыс бастауға дайын. Жекеменшік клиникалар арасында суырылып алға шыққан орталық мемлекеттің денсаулық сақтау саласына жасаған реформасы негізінде де жоғары көрсеткішті қызмет етуді жоспарлап отыр.

Қаржы жинау және оны бөлу жүйесі үшін Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігінің Медициналық қызметке ақы төлеу комитетінің базасында арнайы қор құрылды. Оның құрылтайшысы және бірегей акционері ретінде Қазақстан Республикасының Үкіметі атынан Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігі бекітілген.

ҚР Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрі Тамара Дүйсенова ханымның сөзін тарқата жеткізсек, мемлекет, жұмыс беруші мен жұмыскерлердің жарналары үш жақтан құйылып, қорда жинақталады. Азаматтардың ай сайынғы аударатын міндетті жарналары осы қорға топтастырылып, ауру белгісі білінген жандар осы қор арқылы емдеу мекемелеріне бағытталады.

Жарна аудару 2017 жылдан біртіндеп өседі: 2017 жылы – 2 пайыз, 2018 жылы – 3 пайыз, 2019 жылы – 4 пайыз және 2020 жылы – 5 пайыз. Мемлекет тұрғындардың кейбір топтары үшін міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру қорына қаржы аударуды өз мойнына алып отыр. Занда мемлекеттің қаржысы арқылы медициналық қызмет ала алатын азаматтардың 12 санаты атап көрсетілген.

Олар: 18 жасқа дейінгі балалар, жүкті әйелдер, сонымен бірге, бала (балалар) тууына байланысты, жаңа туған баланы (балаларды) асырап алған, олар 3 жасқа толғанға дейін бала (балалар) күтіміне байланысты еңбек демалысына шыққан аналар, «Алтын алқа» және «Күміс алқа» медальдарымен марапатталған көп балалы аналар, Ұлы Отан соғысының мүгедектері мен қатысушылар, оған теңестірілген азаматтар, мүгедектер, білім беру ұйымдарында күндізгі бөлімде оқи-

тындар, жұмыссыз ретінде тіркелгендер, зейнеткерлер, интернаттық мекемелерде білім алып, тәрбиеленіп жатқандар, сот шешімімен қылмыстық-атқару мекемелерінде жазасын өтеп жатқандар, уақытша оқшаулау изоляторлары мен тергеу изоляторларында отырған азаматтар.

Бұрыннан қалыптасқан мемлекеттік бюджет есебінен қаржыландырылатын кепілді тегін медициналық қызмет жаңа заң бойынша да барлық азаматтарға қолжетімді тегін күйінде қалады. Оған жедел жәрдем, санитарлық авиация, амбулаторлық-емханалық (бастапқы медициналық-санитарлық және консультативті-диагностикалық), әлеуметтік мәні бар аурулар, айналадағылар үшін қауіп төндіретін ауруларды емдеу, міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесімен қамтылмаған азаматтарды емдеу (2020 жылға дейін), шұғыл медициналық көмекті қажет ететін азаматтарға стационарлық деңгейде қызмет көрсету, әлеуметтік мәні бар және айналадағылар үшін қауіп төндіретін ауруларға шалдыққанда стационарлық және стационарды алмастыратын көмек көрсету, профилактикалық екпелер кіреді.

Ал, міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры есебінен көрсетілетін қызмет ауқымына: амбулаторлық-емханалық көмек (базалық ауқымға кірмейтін жағдайларда), жоспарлы стационарлық көмек, стационарлық емдеуді алмастыратын көмек (базалық ауқымға кірмейтін жағдайларда), жоғары технологиялық медициналық қызметтер, амбулаторлық деңгейде дәрі-дәрмекпен қамтамасыз ету жатады.

Бұл қызмет түрлерін Қазақстан Республикасының сақтандыру жарнасы төленген барлық тұрғыны, шетелдіктер, азаматтығы жоқ тұлғалар ала алады. Міндетті медициналық сақтандыру қорына қаржы аудармаған азаматтар базалық ауқымға кірмейтін көмек үшін медициналық мекемеге қолма-қол ақша төлеу арқылы, немесе ерікті сақтандыру қорына қаржы аудару арқылы қызмет алуға құқылы.

Міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесін енгізу жоғарыда да айтып өткеніміздей, Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың «Ұлт жос-



пары: 100 нақты қадам» аясында Үкіметтің алдына қойған тікелей міндеттерінің бірі. Бұл біздің еліміз үшін аса маңызды әлеуметтік реформа болмақ. Медициналық сақтандыру жүйесі халыққа қай жағынан тиімді болмақ деген мәселеге тоқталайық.

Алдымен, республика тұрғындарының медициналық қызметке жұмсайтын елеулі шығындары қаржылық тұрғыда қорғалады. Дүниежүзі бойынша медициналық қызметтің бағасы күннен күнге шарықтап бара жатқан уақытта бұл ең тиімді жол болып табылады. Дерттің қандай ауыр түрі меңдемесін, науқас сақтандыру полисінің көмегімен тиісті емін қиындықсыз алады. Медициналық қызметтің сапасы және қолжетімділігі артады, тұрғындардың денсаулығының көрсеткіші жақсарайды. Өмір сүру мерзімі өсіп, ұзақ жасайтын жандар қатары көбейеді. Мемлекеттің, жұмыс берушінің және қызметкерлердің ұштағанды қаржы аударымдарынан құралатын міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру қорының жүйесі мөлдір, болашағы айқын, халыққа тиімді болатындығы анық. Бұл дамыған елдердің медицина саласындағы озық тәжірибелерінен алынып отырған өміршең жоба. Тек оның басшылығына келген жандар оның халық үшін қажеттілігін дұрыс түсініп, адал қызмет етсе болғаны.

Республика ауқымында қазір міндетті әлеуметтік медициналық сақтандырудың артықшылықтары мен қағидаларын халыққа түсіндіру жұмыстары қызу жалғасуда.

Еске сала кетсек: 2017 жылғы 1 шілдеден бастап, әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры арқылы медициналық қызметтер төлемдерін жүзеге асыру басталады.

Жанна ИМАНҚҰЛ

Көңіл-күйдің тұрақсыз болуы – денсаулыққа зиян

Күйзеліс (стресс) – жер шары тұрғындарының жиі шалдығатын, уақыт пен кеңістікке, адамның жынысына, жасына қарамайтын, ең бастысы, адамның жанын жегідей жейтін, рухани ауру қылатын дерт. Ол адам өмірінде кездескен келеңсіз жағдайлардан туындап және оларға қарсы жасалған іс-әрекеттің көңіл күйге әсері, жағдайы болып табылады. Бүгінде БҰҰ күйзелісті «XXI ғасыр індеті» деп атайды. Ғалымдар 2020 жылға таман стресс инфекциялық және жүрек-қан тамырлары ауруларын баса озып, әлемдегі ең қауіпті ауруға айналатынын айтып, дабыл қағуда.

КҮЙЗЕЛІСТІ ЕМДЕУ ТӘСІЛДЕРІ

Стрестің қауіптілігі оның қуаттылығы мен созылу уақытына байланысты. Демек, сіздегі күйзеліс көп уақыт бойы жалғаса берсе, онда бірқатар ауруларға шалдығуыңыз мүмкін. Мәселен, гипертония, жүрек ауруы, бронхы астмасы, ойық жара сияқтылар. Күйзеліс бұлшық еттің қимылын көп қажет ететіндіктен, асқазан қышқыл мөлшерін көп бөліп, оның арты асқазан жарасына әкеледі. Жақында жүргізілген зерттеулердің нәтижесінде стрестің ұзақ уақытқа созылуы онкологиялық аурулардың дамуына әкеледі екен. Сондай-ақ, миокард инфарктісіне шалдығу деңгейін арттырады, қан қысымын, бас ауруын, ұйқысыздықты, асқазан ауруын, қандағы холестеринді көбейтіп, тіпті тоя тамақ жеуге, шылым шегуге деген ынтаны бірнеше есе арттырады. Асқынған ауру жыныстық қатынасты тежел, мәселелерді шешуге, қабылдауға қабілетсіз етеді. Сөйтіп, бірте-бірте адамды толықтай билеп, соңында өлімге әкеледі.

Күйзелістің негізгі белгілері:

- Шаршау, әлсіздік;
- Тәбеттің жоғарылауы, тәтті және майлы тағамдарды көп пайдалану;
- Өзінің бет-пішіні, терісі, дене бітімі ұнамауы;
- Ашуланшақтық, қатігездік, мазасыздық;



– Ынтаның, қызығушылықтың төмендеуі;

– Жиі шылым шегу, алкоголь өнімдерін тұтыну;

– Тұйықталу, аңгімелесуден қашу;

– Өз-өзін бағаламау, өмірден тұңілу;

– Ұйқысыздық;

– Бас аурулары;

– Невроз.

Көптеген адамдар күйзелісті жеңу өте қиын немесе уақыты келе өздігінен жоғалады деген аңыздарға сенеді. Алайда олай емес. Стрестің қауіпі өте жоғары екендігі жоғарыда айтылды. Тарихта қаншама тұлғалар күйзелістің нәтижесінде өмір қиындықтарына шыдай алмай, жүрекке ауырлық түсіріп, өмірмен қош айтысқан. Сондықтан оның алдын алу жолдары мен емдеу тәсілдеріне көп мән бергеніміз жөн. Және де бір нәрсені ұмытпаңыз: күйзеліспен күресіп, одан айығуға болады. Тек сеніңіз! Бұл – емделудің алғашқы қадамы. Күйзелісті емдеудің кең таралған сан алуан түрлері бар. Солардың бірі – дұрыс тамақтану.

КҮЙЗЕЛІСКЕ ҚАРСЫ ТАМАҚТАНУ

Күйзеліс уақытында дұрыс әрі пайдалы тамақтану аса маңызды. Өйткені жұмсалған қуатты қайта қалпына келтіру үшін ағзаға энергия қажет. Сол себепті дәрігерлер көбінесе дәрумені көп жеміс-жидектер мен көкөністерді, құнарлы тамақтарды тұтынуға кеңес береді. Бұдан бөлек, күніне 1-2 банан жеуге тырысыңыз. Банан адам ағзасында рақаттану гормоны серотонинді көбейтіп, көңіл күйге әсер береді. Мұнымен

бірге, аскөк те өте пайдалы. Оның құрамында В дәрумендері тобы мен магний бар. Олар өз кезегінде жүйке жүйесін жақсартады. Кейде мазасыздыққа беріліп, қанты көп тағамдарды жейміз. Бұл холестеринді көбейтіп, денеге артық майлардың жиналуына, қысымның көтерілуіне себепкер етеді. Стрестен арылу үшін кофе ішетін жандар оны жалбыз бен жаужапырақтан жасалған шайға ауыстырғандары абзал. Ол дәрілік шөптердің нерв жүйесін тыныштыққа келтіреді деген дәрі екендіктері белгілі. Ал кофе құрамындағы кофеин, керісінше, адамда ұйқысыздықты тудырады. Күнделікті тұтынып жүрген макарон мен фасольда көмірқышқыл көп болғандықтан, ол жүйкені тыныштандырады.

Антистрестік тағам. Қажет заттар: 200 г макарон, 4 шай қасық зәйтүн майы, жіңішке кесілген 1 түйір сарымсақ, жарты шай қасық ұнтақталған қызыл бұрыш, 2 орташа салат, 300 г шпинат, жуылған, қуырылған 400 г ақ фасоль, қара бұрыш, 1 шай қасық лимон, 2 ас қасық пармезан ірімшігі. Дайындалуы: макаронды қайнаған суға салып, пісіріп, болған соң суын төгіп тастау керек. Бұл уақытта майды ақырын отқа қыздырып, сарымсақ пен қызыл бұрышты қосыңыз. 3 минуттан кейін, оған салатты немесе шпинатты қосып, араластыру қажет. Үстіне фасольді және пісірілген макаронды салыңыз. Қара бұрышпен дәмдеңіз. 5 минут бойы бұқтырып, даяр болған сәтінде лимон суын және ұнтақталған пармезанды себіңіз.

Физикалық қозғалыстар – күйзеліске қарсы нәтижелі әдістердің

бірі. Танымал спорт психологы Джеймс Лор «Күйзелістен табысқа қарай: күйзелісті көңілді еңбек қуатына айналдыру бағдарламасы» («От стресса к успеху: испытанная программа превращения стресса в позитивную рабочую энергию») атты кітабында дене жаттығуларына үйренген ағза дағдыланып, кейін күйзеліске жақсы қарсылық тудырып отырады деп жазады. Сондықтан спортпен айналысу алғашқыда қиындық тудырғанымен, бар күшіңізді салып, еңбектенсеңіз, алынбайтын қамал болмайды. Сондықтан еңбек етсең — емерсің.

Одан кейін дене жаттығуларын үнемі өзгертіп отырыңыз. Егер жаяу жүрсеңіз, оны жүгіруге ауыстырыңыз. Жыдамдықты бірде жиілетіп, бірде баяулатқан абзал. Бұл адам тонусын, жүрек ырғағын өзгертіп отырады.

КҮЙЗЕЛІСКЕ ҚАРСЫ ДЕМАЛУ

Жалпы, стресстен арылу, эмоцияларды сыртқа шығару үшін жеңілдену, демалу керек. Сол үшін, әйелдерге аквапаркке бару тиімді немесе аттракциондарға, т.б. жерлерге баруға болады. Ер адамдарға тирға барып, көздеп ату жабығуды төмендетеді. Себебі ату арқылы ағзадағы жиналған кері эмоция сыртқа шығып, жеңілденеді.

ӘҢГІМЕЛЕСУ

Психологтармен немесе басқа да мамандармен кеңесу өзіңізге, отбасыңыздағы жақындарыңызға көмектесе алады. Психологтарға проблемаларыңызды баяндау арқылы сіз іштегі жиналған «дүниені» босатасыз. Жасөспірім немесе жасы үлкен адам болса да, жанұяда мейірімділік пен жақсылық ортасын қалыптастыру және барлық тақырыптарда әңгімелесу орын алуы тиіс. Өйткені күйзелістегі адам қоршаған ортасынан жылулық іздейді, өзінің мұң-шерін айтқысы келіп, сырлас іздейді.

ОЙЫҢЫЗДЫ ӨЗГЕРТУ

Көзқарасыңызды түбегейлі өзгертіңіз. Бәрін ой елегіңізден өткізіп, негативті нәрселерге пікіріңізді жақсы жаққа қарай ауыстырыңыз. Өмір «түрлі-түсті» екеніне мән беріп, теріс жағынан гөрі, оң жағын көп ойлаңыз. Егер сіз үнемі үлгермей, тынымсыз еңбекпен айналыссаңыз, онда тәулікке алдын ала жоспар жасаңыз. Көңіліңізден шықпаса да, дағдылана беріңіз. Өйткені бұл күйзелісті сезімдерден азайтады. Ойыңыздағы барлық проблемаларды тізіп, бірден ашушаңдыққа бой алдырмаңыз. Мәселенің маңыздылығына көп көңіл бөліңіз. Ойыңыздағы мәселелерден де маңызды құндылықтардың бар екендігіне көз жеткізіңіз.

ФИТОТЕРАПИЯ

Фитотерапия — стрессті емдеуде таптырмайтын әдіс. БДСҰ-ның мәліметінше, әлем халқының 80 пайызы шөппен емделуді таңдайды екен. Валериан, тау жалбызы, долана, құлмақ (хмель), таушымылдық (пион), пассифлор, жаужапырақ (мелисса), аршагүл (вереск), жұпаргүл (душица) ұйқы бұзылғанда, мазасыздықта жақсы психотерапия болып табылады. Бұл шөптердің құрамында тыныштандыратын, жүйкені жақсартатын қасиеттері бар.

ТЫНЫШТАНДЫРАТЫН ВАННА

Жылы суға толтырылған ваннаға лаванда майының 5 тамшысын, жаужапырақтан 3 тамшы, иланг-иланг майының 2 тамшысын, аскөк майының 2 тамшысын тамызып, суға түсу керек.

Антистресстік ванна.

Лаванда майының 3 тамшысы, не-роли майының 2 тамшысы, розмарин майының 1 тамшысы, аскөк майының 1 тамшысы бар жылы ваннаға түсу қажет.

ҰЙҚЫСЫЗДЫҚҚА ҚАРСЫ

Жылытылған суға лаванданың 3 тамшысы, балқарағайдың (кедр) 2 тамшысы, иланг-иланг майынан 14 тамшы, қарағай майының 1 тамшысын қосып ванна қабылдау керек. Тыныштандыратын әсері бар тастарды да (қызыл лағыл (рубин), сапфир, сардоникс, тау хрусталі) мойынға тағып, стресс сезімдерінен арылуға болады. Түнде шошынып оянуға қарсы тау хрусталі, ал түнгі қорқыныш сезімдерін лазурит, азурит, зүбәржат (хризолит), бирюза басады. Күйзеліске қарсы амесгит, рубин, ай тасы, янтарь, мысықкөз, күміс бирюза, топаз, гауһартас, малахит көмектеседі.

Фитошайлар дайындау рецептілері

1. Жалбыздың жапырақтарынан 1 ас қасық, тау жалбызынан 2 ас қасық, валериан тамырынан 3 ас қасық,

құлмақ бұршіктерін алып, барлық қоспаларды араластырып, су құйып, 15 минут бойы су ваннасында қайнату керек. Бөлме температурасында жарты сағатқа қою керек. Одан кейін сүзіп, стақанның ½-ін тәулігіне 3 рет тамақ ішер алдында 15 минут бұрын ішу керек.

2. Валериан тамыры мен тау жалбызы 1 ас қасық, жалбыз жапырақтары 1 ас қасық, дәрілік түймедақ, 200 мл су. Шөптерді араластырып, ыстық су құйып, оны сүзеді. Стақанның ½-ін күніне 2-3 рет тамақ ішуге 15 минут қалғанда ішеді. Емделу мерзімі — 10-15 күн.

3. Тау жалбызы шөбінен 1 шай қасық, талқандаған шайқурай, ұшайрықты череда, жұпаргүл мен жалбыз жапырақтарынан 2 шай қасық аламыз. Осы компоненттерді араластырып, үстіне ыстық су қойып, 4-6 сағат беті жабулы ыдыста тұрғызу керек. Кейін сүзіп алу шарт. Ұйықтар алдында стақанның 1/3-1/2-ін пайдалану керек.

4. Бір ас қасық кептірілген сәлбенге (шалфей) суық сүт құйып, ақырын отта 10 минут көлемінде қайнатып, оны сүзіп, тұндырып ішу керек.

5. Жас қалақайды сабағымен бірге 20 см көлемінде кесіп алып, жақсылап жуып, ұсақтап турап, 1 литрлік банкаға салып, қайнаған суық суды үстіне құю керек. 10 сағат тұруы керек. Одан соң жан қалауы бойынша іше беруге болады.

6. Невроздық жоғары болғанда шикі қызылшаның суын тәулігіне 3-4 рет жарты стақан көлемінде ішу керек.

7. Қайыңның көктемде шыққан жапырақтарынан тұнба дайындауға болады. 100 г талқандалған қайың жапырақтарына 2 стақан жылы және ыстық қайнаған суды құямыз. 5-6 сағат бойы тұруы шарт. Кейін сүзіп, жапырақтардың суын сығып, одан бөлу керек. Дайындалған қоспаны тамақ ішуге 30 мин. қалған уақытта күніне 2 рет қабылдаған жөн.



АУТОГЕНДІ ЖАТТЫҒУ

Бұл — өз-өзін сендіру әдісі. Аутогенді жаттығуларды неміс психотерапевті Шульц енгізген. Сендіру тәсілі бұлшық еттерді қалыптандырады. Ол үшін ауто-тренинг кезінде толық тыныштық болу керек. Отырып немесе жатып: «Мен демалыстамын. Менің жаным тыныштыққа. Мен өте мықты адаммын» деген секілді ғажайып сөздерден пайда болған формулаларды айтуы тиіс. Ол сөздерге өзі сенімсіздік танытса да, нық айту керек. Күнініңіздің 10 минутын релаксацияға бөліңіз. Креслоға немесе орындыққа отырып, көшірдің позасын елестетіңіз. Сондай-ақ теңіз жағалауындамын деп елестетіңіз. Шай немесе кофе қайнатып, 10 минут бойы іше отырып, ешбір ойға берілмеуге тырысыңыз.

Тыныс алу әдісі — жақсы гимнастика болып саналады. Ол көңіл күй мен күш-жігерді орнына келтіреді. Мысалы, 10-ға дейін санап, мұрыннан дем шығару керек. Демді мұрын арқылы тыныстап, бүкіл денені қосу қажет. 5 еркін дем алу жасап, қарынның бұлшық еттерін босату керек. Содан соң ішке терең дем алып, қайта сыртқа шығару керек. Жаттығуды 4 рет қайталаңыз.

Иектің орталық бөлігін бас бармақпен 9 реттен сағат тілі бойынша және оған қарсы айналдыра 2-3 минут көлемінде массаж жасау керек. Ал ортаңғы саусақпен жасалған массаж артериялық қысымды тұрақтандырады.

Ваннаны жылы сумен толтырып, сонда жатыңыз. Терең тыныстап, беттің төменгі жағы мен мұрынды су бетіне тақап, терең дем алыңыз.

Сонымен қатар дәрігерлердің қарапайым кеңесі бар. Өзіңізге жайлы болатындай етіп отыруыңызға немесе жатуыңызға болады. Сөйтіп, дем шығаруды дем алудан 2 есе ақырын етіп жаймен шығарыңыз. Арқаңыздан, ішіңізден ауаның шыққанын сезіңіз. Осы әрекетті 10-15 минут жасаңыз. Жағдайыңызды күнде өзгертіп, техникасын өзгертіп отырыңыз. Ұйқысыздық, әлсіздік кезінде демді шығаруды дем алуға қарағанда арттыру керек. Жаттығуды демнің шығарылу уақыты көбейгенше істейді.

СУ ПРОЦЕДУРАЛАРЫ

Судың адамның барлық нүктелерін тітіркендіретін қасиеті бар және де шаршағанды басып, есті жиғызуына септігін тигізеді. Сондықтан мамандар таңертең және кешкі уақытта 2 шелек суық сумен жуыну керектігін айтады. Әрі жұмыс кезінен кейін 7-14 минут ыстық сумен (30-40°C) және суық сумен (15-30°C) жуыну пайдалы дейді. Бұл дененің шаршаңқы түрін, өлі клеткаларды қозғалысқа келтіріп, қан тамырларының жұмысын жандандырады.

РУХАНИ ТАЗАЛАНУ

Күйзеліс көбіне адамның ішкі жан дүниесін жаралайтындықтан, рухани тазалану аса маңызды. Рухани дүниені дінге бет бұру арқылы, діни кітаптарды, тәрбие жөніндегі кітаптарды оқумен тазартып, өз-өзіне сенімділік тудыруы мүмкін. Құдайдың бар екендігін сезіне отырып, адам өзінің жалғыз еместігін түсінеді, қолдау, бір ғажайыптың болатындығына сенімі болады. Сонымен қатар адамның жан дүниесінің рақаттануына, «босап» қалуына көркем дүниелер әсер етеді: музыка, живопись, поэзия, өнер, рухани таза адамдармен қарым-қатынас, махаббат.

КҮНДЕЛІК ЖАЗУ

Күнделік жазу өз-өзіңді бақылау құралы болып табылады. Адамның іс-әрекеттерін, көңіл күйін ондағы жазбалар арқылы бағалап, қадағалап отыруға болады. Сондықтан осыған байланысты бірнеше кеңестер бар.

-өзіндік цензураға жол бермеңіз, бәрін ашық жазыңыз, әдеби көркем тілмен жазудың еш қажеттілігі жоқ.

-күнделікке сізді мазалап жүрген, шешілуі қиын мәселелерді т.б. өзекті нәрселерді енгізіңіз.

-Күнделікті ешкімге көрсетпеуге тырысыңыз немесе тек жақын адамдарға ғана оқытуыңызға болады.

КҮЛКІ ТЕРАПИЯСЫ

Күлкі бас ауруын қойдырып, жүрек ауруының алдын алып, жүрек соғуын тұрақтандырады, сол арқылы күйзеліске жол бермейді.

Күлу барысында қан құрамында эндорфиндердің саны көбейіп, адамға оптимизм сыйлап, жадыраңқы етеді. Бос уақытыңызда әзіл-қалжың әңгімелер айтып, өз-өзіңізге мерекесі сыйлаңыз. Сондай-ақ әрбір күнді әзілге толы өткізіп, кем дегенде, таңертең мен кешкісін 1-3 минут көлемінде күлу керек. Ал келеңсіз жайттар болып жатса, ұрсысқанша, күліп, мәселені шешіңіз.

МУЗЫКАТЕРАПИЯ

Музыка — әлемнің елшісі. Адаммен адамды білімнен кейін үндестіретін, жақындастыратын құдіретті күш. Музыка-терапиямен (әнмен емдеу) бағзы заманнан емдеп келеді. Бұл үрдісті қазіргі уақытта да пайдаланған тиімді. Әуен адамды тыныш қалыпқа әкеліп, жүйкенің тынышталуына себепші етеді. Психологтардың кеңесінше, музыка-терапияның үлгісі мынадай. Тыныш бөлмеде ыңғайланып:

1. С.Рахманиновтың концертінен үзінді;

2. И. Бахтың №3 сюитасының ариясын;

3. П. Чайковскийдің №1 концертінен қысқа ғана үзіндісін тыңдау үлкен әсер етеді. Бұдан бөлек, өзіңіздің жаныңызға жақын әуендерді тыңдап, демалуыңызға болады.

КҮЙЗЕЛІС ТУРАЛЫ ФАКТІЛЕР:

• Сақтандыру компанияларының мәліметінше, жұмысшылардың 1/3-і күйзеліс әсерінен жұмыстан кету жөнінде ойланыпты.

• Күйзелістен толық арылу ішті пыстырып, апатия тудырады. Мотивацияны, организмнің тонусын төмендетеді.

• Стресс маңыздылығы бойынша, қант диабетін тудыратын бесінші фактор болып табылады.

• Қоғамдағы күйзеліс деңгейі жоғарылаған сайын, адамдардың тауарларды сатып алуы мен тамақ ішуі артады екен.

• Алкоголь мен темекі шегу күйзелістен құтқармайды, керісінше, оны арттыра түседі.

• Ащы шоколад, жаңғақтар, банан және имбирь көңіл күйді көтеріп, күйзеліспен күреседі.

• Күйзелістің сәл ғана бой көрсетуі — өмірдің заңы, құрамы. Күйзелістің профилактикасы — салауатты өмір салты.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА**



Бас аурудың сипаты неше түрлі болады?

Бас ауру – науқастанушының бас ауру факторларын объективтік сезінуі болғандықтан сезім жүйесі арқылы оны білуге болады. Сондықтан шипагер бас ауруына диагноз қойғанда науқастанушының образды түрде баяндауына сүйенеді. Сондықтан, кейбіреулер: «Ауруды жеке организмнің әсері арқылы білуге болады», – дейді. Бас ауру әр адамда әр түрлі бейнеленетіндіктен, кей кездерде басының қалай ауырып тұрғанын науқастанушының өзі де анық айтып бере алмайды да, көбінесе қолмен ишараттау немесе образды теңеу арқылы түсіндіреді.



Көптеген науқас адамдардың қайталай айтқандары мен тәжірибелеріне негізделіп бас аурудың сипатын былай жинақтауға болады:

Сыздап ауру: бұл қақсап аурудың бір түрі болып, бас көбінесе ұзақ уақыт ауырады. Көбінесе нерв сипатты бас ауру, жай типтегі бас сақинасы, миға су жиналу, бас органдары ауруынан және жоғары қан қысымынан, мидың созылмалы қан жеткіліксіздігінен, бас жараланудан болатын бас аурулар осылай болады.

2. Қақсап ауру: бас бәсең, ұзақ уақыт ауырады. Бұл көп түрлі бас аурудың жинақты белгісі болып көбінесе, созылмалы аурудан болады. Оны сезімталдығы нашар тканьдар тудырады.

3. Солқылдап ауру: қан тамырдың соғуымен сәйкесті, ритмді түрде солқылдап ауырады. Көбінесе қан тамыр сипатты бас ауру және инфекциялану, улану, ыстық өтуден болады.

4. Шеңбектеп ауру: сақиналанып, қысып ауырады. Бұлшық еттің керілу сипатты бас ауруы, мойын омыртқа ауруы сипатты бас аурулар осыған жатады.

5. Шаншып ауру: үздіксіз, зыркырап ауырады. Көбінесе нерв қан тамырлары сипатты бас аурудан, ми нервтерінің ауруынан пайда болады.

6. Күйіп ауру: бас қатты ауруымен бірге күйіп тұрған сияқты сезіледі. Мұндай бас ауру ми нервтерінің ауруынан, бас сақинасынан болады.

7. Тартылып ауру: бас ауырғанда тканьдар бір-бірімен байланысып, бейне бір нәрсе тартып тұрғандай сезіледі. Тіпті кейде құрысып ауырады. Бұл бұлшық еттің керілуінен, орын тепкен қысымдық ауру өзгерісінен пайда болады.

8. Пышақ кескен сияқты ауру: бейне

пышақпен кескілеп жатқан сияқты қатты ауырады. Бұл торлы қабық асты қуысының қанауы, ми қабығының жедел қабынуы сияқты аурудың бастапқы кезеңінің белгісі.

9. Тоқ соққан сияқты ауру: бас шұғыл әрі қатты ауырады. Бірнеше секундтан бірнеше минутқа дейін жалғасады. Бұл ми нерв ауруларынан болады. (үшкіл нерв ауруы, тіл жұтқыншақ нервтерінің ауруы, қарақұстың үлкен нервтерінің ауруы.т.б.)

10. Төпештен ұрып жатқан сияқты ауру: бір нәрсемен ұрып жатқан сияқты ауық-ауық талып ауырады. Бас ауру жиілігі бас солқылдап ауырғандағыдан баяу, ауру дәрежесі анағұрлым салмақты болады. Бұған жоғары қан қысымы сипатты бас ауру, етеккір мезгіліндегі бас ауру, бас сақинасы сияқты қан тамыр сипатты бас аурулар жатады. Бас аурудың сипаты туралы баяндау науқас адамның жас шамасы, көшірмесі, мәдениет өресі, рухани және қоғамдық жағдайымен байланысты болады.

Бас ауру маусымдық өзгеріспен де қатысты: Кейбір науқас адамдар шипагерге келіп: «Басым маусымға қарай ауырады, мысалы, көктем немесе жаз келісімен-ақ басым ауыра бастайды» деп жатады. Бас ауруға қатысты факторлар өте көп. Зерттеушілер бұл факторлардың кейбіреуіне көз жеткізгенімен кейбіреуіне әлі жіп таға алмай отыр. Айталық, осы тақырып аясында Қытайдағы маман шипагерлер 3 миллион 837 мың 597 адамға сараптама жүргізіп көрген. Нәтижеде, солтүстік аймақта тұрағындардың науқастану мөлшері жазда көп, оңтүстіктегілердікі көктемде көп болады екен. Міне, біз бұдан дымқыл әрі ыстық ауа райының бас сақинасының қозғалуымен тығыз байланысты екенін аңғарамыз. Тағы бір тексеру материалында бас сақинасын қоздыратын

алты түрлі фактордың ішінде ауа райы бірінші орында тұратындығы айтылған. Бас сақинасының көктем мен жазда көп, ал қыспен күзде аз болатындығын біле аламыз. Күн ысығанда оңай қозатындығын көруге болады. Алты сағаттан аз ұйықтаудың бас сақинасының пайда болуымен тығыз байланысты. Өйткені, жазда күн ыстық әрі ұзақ, түнде маса көп болғандықтан ұйқы азаяды. Үшкіл нервтің ауруы жөнінде жүргізілген тексеруге қарағанда, оны тудыратын факторлар маусым өзгерісімен тығыз байланысты болып күздің соңы мен қыстың басында көбірек болады екен. Басқа функциялық бас аурулар көңіл-күй өзгерісімен байланысты болудан тыс ұйқының аздығына да қатысты екенін білуге болады.

Тіршілік қамымен алуан түрлі көңілсіздіктер болғанда немесе ренжу, ызалану, тебірену, дегбірсіденуден кейін адам бей-жай болып, бас солқылдып ауырады. Бұдан біз бас ауру адамның мінездемесімен де байланысты болатындығын, мұның ішінде көңіл-күйдің орнықсыздығы бас ауруды өте оңай тудыратындығын білеміз. Ал бас сақинасы барлардың көбі бір мойын, күмәншіл, өр кеуде екені анықталды. Сондықтан қашан да кеңпейіл, ашық-жарқын, көңілді жүретін мінездемені жетілдіру бас аурудан сақтанудың ең ұтымды шараларының бірі болып саналады. Ең жақсы амал – бас ауырған кезде дәрігерге көрініп, оның алдын алу керек. Бас ауру ұзақ уақыт жалғасатын болса, күрделі ауруға апарып соғуы ғажап емес. Сондықтан жақсы тұрмыс салтын ұстанып, арақ, темекі сынды денсаулыққа залал жеткізетін заттарды көп қолданбаған жөн.

Дайындағандар –
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ
Анар ТҰРЫСБЕКҚЫЗЫ

Жілік майы дерті қандай ауру

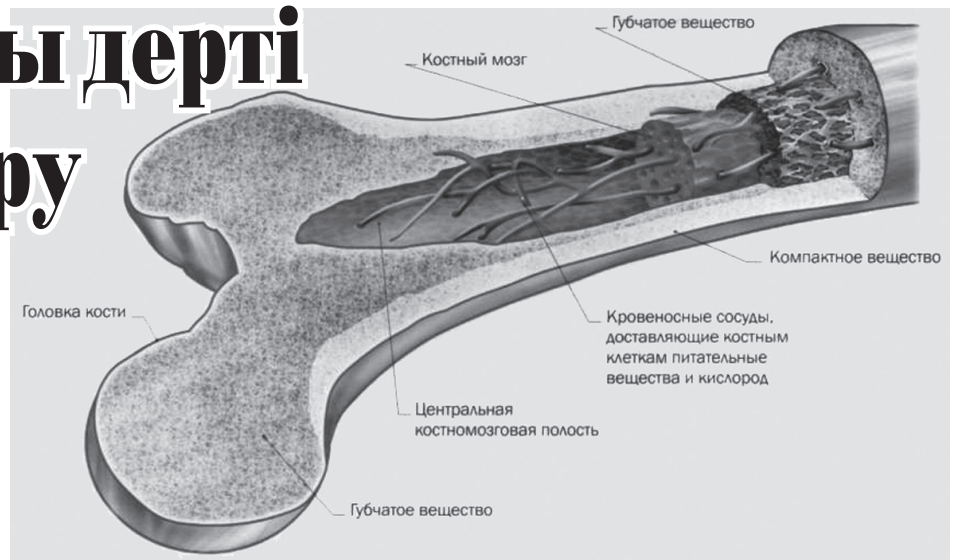
Сүйек жілік майы ауруы, ауру тудырғыш бактерия кемік, сүйек тығыз заты және сүйек қабығын инфекцияландыру арқылы пайда болатын қабыну сипатты созылмалы ауру. Жілік майы ауруы үнемі адам денесінің омыртқа сүйек, қант диабетіне шалдыққан адамдардың аяғында, сыртқы жарақат немесе операция келтіріп шығарған өткір түрлі сүйек зақымдалу орындарында оңай қалыптасады. Балаларда қан айналысы жақсы болмаған ұзын сүйекте, мысалы, асық жілік және ортан жілік басында көп кездеседі.

Ауру себебі және ауру механизмі

Инфекциялануды қан райы сынды микроб келтіріп шығарады және инфекцияланған тканьдардың таралуынан пайда болады. Мәселен, буын алмастыру арқылы қабыну, былғану сипатты сүйек сыну және сүйек операциясы қатарлылар.

Бұл аурудың үнемі кезігетін ауру тудыратын бактериясы глан болымды бактериясы, глан болымсыз бактериясы келтіріп шығаратын жілік майы қабыну. Әдетте есірткі тұтынушылар, ауыр түрдегі қант диабеті ауруы немесе сыртқы жарақаттану науқастарда көгертік бактерия және бұтақша бактериясымен инфекцияланып созылмалы инфекциялануды келтіріп шығарады.

Бұл аурудың қатерлі факторлары азықтық жетіспеу, лазер нұры мен емделу, қауіпті өспелер, қант диабеті ауруы, қан сүзу немесе венадан дәрі істету сияқтылар. Ал бабаларда әрқандай шірік қан ауруын тудыратын бактериялар сүйек жілік майы (кемік) ауруын келтіріп шығарады.



Аурудың түрге бөлінуі

Бұл аурудың ауру туғызу себебіне негізделе отырып, үш түрге бөлуге болады.

- 1) Қан райы сипатты жілік майы қабыну;
- 2) Сыртқы жарақат сипатты жілік майы қабыну;
- 3) Көршілес тканьдардың инфекциялануы сүйекке таралуы арқылы пайда болған жілік майы қабыну.

Ал клиникада 5 үлкен түрге бөлуге болды.

1) Қатаю сипатты жілік майы қабыну. Бұл денедегі бір бөлік сүйек денесінің немесе бүкіл сүйек денесінің көлемді өсуі және қатаюдың инфекциялану өзгерісі болып табылады. Бұл аллергия реакциясының тітіркендіруі себепті сүйек майы қуысының ішінде кең көлемді кальцийленіп, сүйек майы қуысының орнын жолғалтып, қан айналысы жүйесін бөгеп, ірің жолын қалыптастырады;

2) Жедел қан райы сипатты жілік майы қабыну. Бұл ауру іріңді бактерия дененің басқа бөлігіндегі ауру ошағы арқылы қан ағысына кіріп, сүйек тіндерін инфекциялануын тудыратын ауру. Мұның ауру ерекшелігі сүйек тығыз затын бұзып өлеттендіреді. Бұл аурудың 80 пайыздан астамын алтын сары түсті жүзім бактериясы келтіріп шығарады;

3) Созылмалы іріңді жілік майы қабыну. Бұл жедел қан райы сипатты дауалауы үйлесімсіз немесе емдеу уақытын кешеуілдетуден келіп шығады. Бұл жағдайда өлі сүйек, өлі қуыс, іріңді ағу жолы пайда болады;

4) Сыртқы жарақат сипатты іріңді жілік майы қабыну. Бұл үнемі ашық сипатты сынықтан пайда болады. Қазір бұл дерт қатынас оқиғалары және ірі құрылыс орындарында ауыр жарақаттану себептерінен көп кезігеді. Бұл дерттің ерекшелігі – дерт сүйектің сынығын негіз етіп, екі жақ басына қарай дамып өзгереді. Сонымен қатар, сынған сүйек бөлігінде өлеттенген қуыс қалыптастырады әрі сүйек пен жұмсақ ткань арасында іріңді қалта пайда болады. Бұл үнемі қайталай жарақаттанып ұзақ уақыт жазылмайтын іріңге айналады. Бұл да созылмалы жілік майы ауруының бастапқы белгісі;

5) Емханада пайда болатын жілік майы қабыну, көп жағдайда операция әсерінен болады. Бұл дәрігердің шектен тыс антибиотик дәрілерге ғана сүйене отырып, микробсыз техниканы негіз етпеуінен, науқастың ауруға қарсылық қуатының төмендеуінен, ауру тудыру бактериясының денеге жиналуынан пайда болады. Сонымен бірге күрделі операциялардың атқарылуында, дерт бактериямен жанасу орайына ие болып, оның үстіне антибиотик дәрілердің үйлесімсіз пайдалануы және дерт кезінде өнімді дауалау жүрілмеуінен болатын сүйек ішінің инфекциялануы болып табылады.

Жілік майы ауруына диагноз қою

Жілік майы қабыну ауруында уақыт шектемесі болмайды. Балаларда үнемі жедел сипатты жілік майы болады. Ал ересектерде үнемі сырқты

жарақаттан кейінгі инфекцияланудан болатын жілік майы ауруы кездеседі. Жілік майы ауруының алғашқы кезінде диагноз қою біршама күрделі болады. Тек денелік белгілері пайда болғаннан бастап соңғы мезгіліне өткенде ғана рентгендік пластинкада тұрақтап диагноз қоюға болады. Бұл кезде жілік майы ауруының клиникалық бейнелері негізінен толық байқалады.

Егер диагноз қою біршама күрделі болғанда нәтижесінде қате болып, дер кезінде емдеу уақытынан айырылып қалады. Сондықтан алғашқы мезгілінде диагноз қоюда денелік белгі негіз болады. Өйткені бұл мезгілде рентгендегі белгілері толық жарыққа шықпайды.

Сондықтан алғашқы мезгіліндегі белгілер, қатты терлеу, дене қызуы көтерілу, ісіну, кейбір ағзалардағы тканьдардың қан айналысы кедергіге ұшырау, қабыну сипатты іріңді ісік пайда болу, жарақат аузында іріңді сары су ағу, жарақат аузы ұзақ уақыт бітпеу сияқты белгілер болады.

Көп жағдайда, клиникада рентген пластинкасымен диагнозды тұрақтандыруды негіз етеді. Бірақ бұл кезде негізінен уақытынан өтіп кететіндіктен, бүлкі денелік белгілер толық айқындалып, негізінен созылмалы жілік майы қабыну дертіне айналып кетеді. Сондықтан бастапқы мезгілдегі белгілеріне негізделіп, ертерек диагноз қойып ем жүргізген дұрыс. Сонда ғана аурудың соңғы зардабынан құтылуға болады. Бұл дерт негізінен дұрыс диагноз қоймаудан, емдеу уақыты ұзарып кетуден пайда болатындықтан төмендегі бірнеше жағдайлар негізінен осы дертті тудыруға себеп боалды.

1) Жілік майы қабыну дерті көбінде емхананың амбулаториясында және жеке медициналық мекемелерде жілік майы қабыну ауруының алғашқы белгілеріне болған танымы жетерсіз, диагноз қоюда анық өлшем болмағандықтан, алғашқы басты белгісі сүмек болып терлеу, қызуы өрлеу ахуалына баса мән бермегендіктен дәрігерлер үнемі қате диагноз қою арқылы қате дауалау жүргізіп, емделуді кешеуілдетіп алды.

2) Батысша дауалауда негізінен принципті дауалауды айтып, әдетте анығырақ патологиялық негізі болмаса толық тұжырым жасай алмайды да, науқасты қорқытып алмайын, кәсіптестердің алдында қате диагноз қойып алмайтын, басқалардың табасына, мазағына қалмайын деп сәл қарап ауруды асқындырып алады.

3) Қазірге дейінгі медициналық деректерде жілік майы қабыну дертінің 90 пайызы сыртқы жарақат әсерінен болып отыр. Көптеген емханалар науқасты қабылдағаннан кейін науқастың ауру барысы әлдеқашан жілік майы қабыну ауруына шалдыққанын байқайды. Бірақ емхана қызметкерлері бұл жағдайды науқасқа айтпай, дерттің салмақтылығын толық жеткізбей, ауру барысын толық түсіндірмейтін жағдай көптеп кезігеді. Сондықтан жоғарыдағы бірнеше себептер ертерек диагноз қою орайынан айырып, жілік майы ауруының алғашқы мезгіліндегі маңызды емдеу сауықтыру орайын жоғалтып, науқасқа көптеген ауыртпашылық әкеледі әрі дауалану қиыншылығы артып, экономикалық шығыны жоғарлайды.

Жедел сипатты жілік майы (кемік) қабыну дертіне диагноз қою негіздері:

1) Дерттің басталуы шұғыл болады, бүлкі денесі жайсызданады. Дене қызуы күрт өрлеп, сүмек болып терлейді, қызуы қайтпайды. Тамаққа тәбеті азаяды, үлкен дәреті қатаяды, құсады, тіл іші қызарады, ащы май дәмі шығады, қан тамыр соғуы тездейді.

2) Дерттенген қол-аяқтың ауру жайлаған жері қатты ауырады. Тері қызады, дөңгелек формада іседі, әрекеті бөгеледі.

3) Дерттенген орынды басқанда қатты ауырады, маңайындағы бұлшық еттер жиырылады, тыртысады, буын бүгіледі, ашық сипатты сынық болғанда жарақат аузы іріндейді.

4) Рентген суретінде бастапқы мезгілде сүйекте өзгеріс болмайды. Дерт басталып екі аптадан кейін жеңіл дәрежедегі сүйек қабығы белгілері жарыққа шығады. Ауру басталып үш аптадан кейін сүйек қабығы қалыңдайды. Сонымен бірге сүйек бұзылады, өлеттенген сүйек пен жаңа сүйек пайда болады.

Нақты диагноз қою негіздері

1) Жедел сипатты жілік майы қабыну ауру тарихы немесе ашық сипатты сүйек сыну арқылы инфекцияланған деген тарихы болады;

2) Үнемі бір немесе бірнеше бітпейтін тесік түтікшелері болады. Қайта-қайта ірінді сары су немесе өлеттенген сүйек шығады. Ірінді сары су ақпай қалған кездерде қатты ауру, ісіну, тері қызу сияқты белгілер болады;

3) Дене тұрқы арықтау болады, өң реті ақшыл тартады. Рухы жайсыз, шаршағандай бейне байқалады. Тамаққа тәбеті тартпайды, қатты терлейді. Тіл ұштары бозарып, ақшыл тартады. Ерні ретсізденеді, қан тамыр соғуы әлсірейді.

4) Рентген суретіндегі үнемі өлеттенген сүйек, тесік және жаңа пайда болған сүйек қабы көп көрінеді.

Жасан Зекейұлы,

ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі





Дисбактериоз

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

Дисбактериоз – ағзадағы тоқ ішек пен ащы ішек қызметтерінің бұзылуы болып саналады. Бұл терминді 19-ғасырда неміс ғалымы А.Нилсе енгізген. Дисбактериоз ауруы үлкендер арасында 90%, балалар арасында 95%-ға дейін кездеседі. Адам ішегінде 500 түрлі микроб кездессе, ал жалпы саны – 1014. Бұл микробтар ағзадағы жасушалық құрамнан да көп. Демек, ішектің дерттену деңгейі аса жоғары сезімталдық қасиетті танытады. Оның пайда болу себептері де көп: антибиотиктерді шамадан тыс пайдалану, ішек инфекцияларын жұқтыру, ас қорыту органдарының аурулары, асқазан мен ішекке жасалған операция, дұрыс тамақтанбау, иммунитеттің төмендеуі, ас қорыту мен сіңіру процестерінің бұзылуы, диарея, стеаторея, өт жолдарының бітелуі.

Дисбактериоз ауруының сипатына диспепсия, тәбеттің төмендеуі, ауыздан жағымсыз иіс шығу, құсу, метеоризм, локусу, диарея, іштің кебуі, терінің бөртуі, дерматит жатады. Адам нәжісі қышқылтым, сасық иісті болып келеді. Әлсіздік, еңбек қызметі төмендейді. Дисбактериоз кезінде ас қорыту мен астың сіңірілуі бұзылады, бұл гипотрофия, анемия, гиповитаминоз, ферментопатия, салмақтың азаюын тудырады.

Сондай-ақ ағзаның қарсы тұру әрекеті төмендейді, инфекциялық ауруларға сезімталдық артады. Органдар мен тканьдерде гистамин саны көбейіп, ол арқылы аллергия (экскудативті диатез, тағамдық аллергия, себорея, т.б.) пайда болады. Микрофлора тым қышқылданып кетсе, бұл зат алмасу мен пайдалы микробтардың жасушалық мембраналарын зақым етеді; егер ас қорыту ферменттері аз бөлінсе, тағамдар қорытылмайды, ауру тудырғыш микробтардың өсуіне ықпал етеді; ішекте пайдалы микробтарды өлтіретін паразиттер болса, пайдалы микроорганизмдер жойылып кетіп, ауру одан әрмен асқына түседі.

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

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

Қазіргі күнде дисбактериоздың шалдығу түріне байланысты 4 дәрежесі анықталған.

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

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

Дисбактериоздың үшінші дәрежесі ішектегі бактериялардың артуымен сипатталады. Науқас үнемі жасылдау түстегі дәрет сындырады. Нәжістен қорытылмаған ас қалдықтарын көруге болады. Адамның жалпы жай-күйі өзгеріп, апатия, әлсіздік белең алады.

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

Дисбактериозды емдеу

Дисбактериозды емдеу кешенді жүргізіліп, құрамына төмендегідей әрекеттер енуі керек:

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

6. Антибактериалды дәрілер.

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

Антибиотиктерді 7-10 күн аралығына тағайындайды. Ішекті емдеген кезде, симбионтты микроб флорасына аздаған әсер ететін, бірақ протей,

стафилококтардың, саңырауқұлақтың және т.б. қауіпті микробтарға үлкен дәрежеде әсер ете алатын препараттарды пайдалану керек. Ондай дәрілер: интерикс, эрсефурил, нитроколин, фуразолидон т.б.; стафилококтық дисбактериозда таривид, палин, метронидазол (трихопол), бисептол-480, невиврамон беріледі. Бұл препараттарды 10-14 күнге тағайындайды. Антибактериалды дәрілер микробтарды өлтіргенімен, олардың алаңсыз өсіп-өнуіне тамаша орта жасайды. Соның нәтижесінде дәрілердің қуатына төтеп бере алатын ішекке түскен микробтар (стафилококтар, протей, саңырауқұлақтар, энтерококктар, синегнойлық таяқша) көбейіп, ауру дамиды.

Бактериалды дәрілер

Қалыпты микроб ортасында адам ішегінде 1-ден 10%-ға дейін тірі организмдер өмір сүреді, белгілі бір мөлшерде микроб флорасының физиологиялық функциясын атқара алады. Бактериалды препараттарды антибактериалды терапия уақытында немесе сонан кейінгі кезде беруге болады. Бифидумбактерия, бификол, лактобактерия, бактисубтил, линекс, энтеролды қолданады. Емделу мерзімі 1-2 айға созылады. Дисбактериозды болдырмаудың тәсілінің бірі – 50 жыл бойы қолданыста келе жатқан хилак-форте дәрісін пайдалану.

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

Дисбактериоздың алдын алу

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

Алдын алудың екінші түрі бұл антибиотиктерді пайдалану бо-

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

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

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

Б и ф и д у м б а к т е р и я л а р (Bifidumbacterium bifidum) – ішектің тұрақты бактериалды ортасы. Бұл бактериялар ас қорытуда, синтез бен дәрумендерді сіңіруде, ақуыз, майларды, күрделі көмірқышқылдарды ыдыратады.

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

Дайындағандар –
Индира САЙЛАУҚЫЗЫ
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА



Торғай – тоғайларда бұта арасында мекендейтін кішкене құс. Еті, миы, қаны, жұмыртқасы, саңғырығы емге пайдаланылады.

Торғайдың еті шауһатты күшейтеді, белді, тізені жылытады, несепті айдайды. Жүректің, сүйектің қызметін жақсартады.

1. Белсіздікке несептің тоқтамауына, қан тиюға пайдаланылады. Торғайдың 5 балапанын жуып, тазалап белгілі мөлшерде шырын және 3 бас сарымсақ турап қосып, 3 кесе суға қайнатып, көже жасап, етін жеп, көжені әр күні аш қарында ішеді.

2. Бүйрек қызметінің төмендеуіне, жарыққа 9 арпа бедиянын, 3 г. қарабұрыш, 6 г. даршынды қосып, оны үшке бөліп, торғайдың ішіне (жүнін жұлмай тек ішек қарнын алып тастап) салып тігіп, отқа көміп пісіріп, аш қарында жейді.

3. Көкжөтелге 1 торғайды жуып тазалап, пісіріп, сорпасына мұзқант қосып, етін бірден жеп, сорпасын ішеді. Бірнеше күн ішсе жөтелді тияды.

Торғай жұмыртқасы

Бүйректі қуаттандырады, шауһатты молайтып, қанды күшейтеді.

1. Ерлердің, әйелдердің жыныс мүшесінің қозбауына қарсы торғайдың 100 жұмыртқасын аз мөлшердегі ашытқы шырмауыққа қосып талқандап, күнде аз мөлшерде ішеді.

Торғай миы

1. Құлақ естімегенде аз мөлшердегі торғайдың миын мақтаға орап, құлаққа тығындап, суымен булайды.

2. Балалар үсіп қалғанда торғай миы ем болады. Бірнеше торғайдың миын алып өртеп, күлін ұнтақтап, өсімдік майына араластырып жараның аузына жағады.

Торғай қаны

1. Торғайды бауыздап, қанын жылыдай көзге тамызса көздегі ақты кетіреді.

2. Дақ түскен теріге жақса дақты кетіреді.

Торғай саңғырығы

Торғай саңғырығын түкірікке езіп сүйелге таңса, сүйелді жоғалтады.

"Жас-Ай" "Халықаралық үздік атағын иеле



2016 жылы «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығына Халықаралық Еуропалық медициналық қауымдастығының, ОКСФОРД (Англия), ЕМА және басқа да ұйымдардың бірлесуімен «Халықаралық үздік клиника» деген атақ берілді. Оның №022 сертификаты және екі медалі куәлігімен қоса медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлына салтанатты түрде тапсырылды.

Аталмыш сертификат «Medical Practice» атты медициналық-практикалық үлгілер саласындағы сертификациялау орталығында тіркелген және оған арнаулы нөмері беріліп, базаға енгізілген. Міне, сол база бойынша «Жас-Ай» Шығыс-тибет меди-

цина орталығы- «Әлемдегі үздік медицина орталығы» деп танылып отыр. Құтты болсын!

Десек те, «Жас-Ай» медицина орталығы бұл жетістікке қалай жетті және бұл атақ не үшін берілді?

Жалпы мұндай атақты алу үшін, «соған лайық» деп табылған қандай да бір орталық 3 жыл бойына бірнеше халықаралық ұйымдардың бақылауында жүреді және осы аралықта дүркін-дүркін тексерулерден өтеді. Содан кейін ғана барып, оған тиесілі атақ беріледі.

Әрине, осының бәріне ең алдымен Президентіміз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың сарабал саясатының жүзеге асырылып жатуының және республикамыздағы денсаулық

сақтау жүйесінде сауатты жүргізіліп жатқан реформалардың арқасында жеттік!

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы өз қызметін бастағаннан бері қарай 60 000 науқасты ауруынан айықтырды, 60 000-нан астам адамға тегін медициналық көмек көрсетті, 5000 отбасына бала сүю бақытын сыйлады, сонымен қатар, медицина саласының 80-дей қызметкерін жұмыспен қамтамасыз етті. Өз қаржысына 8 жыл бойы «Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналын шығарып келеді және орталық жанынан «Өмірді қорғау» атты қайырымдылық қорын да ашты.

Орталықтың емдеу тәжірибесінде науқастарды инемен сауықтырудың заманауи тың әдістері мен амалдары жиі қолданылады. Бұл әдістерді қолданудың өзіндік әдістемелері де (методологиясы) бар. Орталықтағы ине терапиясының озық тәсілдері Ресей, Қытай, Жапония сияқты алпауыт мемлекеттердегі жетекші мамандардың да қолдауына ие болды. Қазіргі таңда олармен диагностика және емдеу ісі бойынша әріптестік қарым-қатынас орнаттық.

Орталық еліміздегі «Қазақстанская правда», «Ана тілі», «Айқын», «Экономика», «Ақжолтай», және т.б. газеттермен, сонымен бірге «Хабар», «Қазақстан», «Асыл арна» телеарналарымен, «Қазақ радиосы», «Шалқар» радиолары және ғаламторлық-бұқаралық ақпарат құралдарымен тығыз шығармашылық байланыс қалыптастырды.

Орталық басшысы Жасан Зекейұлы салауатты өмір салтын ұстанумен қоса, ұлтымыздың денсаулығын сақтау жолындағы ұлттық тағамдардың маңызы мен ролін өз мақалаларында, сыр-сұхбаттарында, ой-толғамдарында ұдайы насихаттап келеді.

Жасан Зекейұлы өз қарауындағы әріптестерінен терең білімді, кәсіби шеберлікті ғана емес, сонымен қатар имандылықты, мейірімділікті, адамгершілікті де қатаң талап етеді.

Жасан Зекейұлы елімізде өткізілетін қайырымдылық шараларына да бір кісідей атсалысып, оның көпшілігіне мұрындық та болып жүр. Мәселен, жаратылысынан мүгедек ақын Эльмира Оразбекованың шығармашылық кешін және таны-



клиника орталығы" нді



мал ақын Жәркен Бөдештің шығармашылығына арналған кездесуін ұйымдастырды. Сонымен қатар, Алатау ауданы аумағында орналасқан «Қарттар үйіне» және әлеуметтік жағдайы төмен отбасыларына «Мектепке барар жол» жобасы бойынша қаржылай қолдау да жасады.

2016 жылы «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы Астана қаласында өз филиалын ашты. Бөлімше Астанадағы «Встреча» мөлтекауданы, күйші Дина көшесі 37/1 мекенжайында өз қызметін атқаруға кірісіп те кетті. Бұл филиалда 25 медицина қызметкері жұмыс жасауда.

Орталық ұжымы өн бойларындағы жеке адамгершілік қасиеттерін жетілдірумен қатар, кәсіби білімі мен біліктілігін де күннен-күнге арттыруда. Медицина саласында қолданылатын заманауи техниканы да жетік меңгеріп, ғылыми ізденістерін де толассыз жалғастыруда...

Адамгершілік демекші, сол адамгершіліктің қайнар көзі мен бастауы жан болар. Біздер қанша және қалай өмір сүрсек те, ақыл дегеніңіз жандүниемен үйлесім табуды іздейді емес пе? Өз жүрегің мейірім әлдилеген медицина қызметкері өзгенің де жүрегіне мейірім нұрын құя алатынына кәміл сенемін!

Өйткені, бұл қадір-қасиеттің қайрат пен ақылдан, жүректен күшті нәр алып, (Абай) дәрігер маманының адам баласына және ғылым саласына деген ынты-ықыласын да арттыра түсері хақ.

Абырой-беделі мен жақсы атағы шартарапқа тараған «Жас-Ай» дәрігерлер ұжымы міне, осындай адамгершілігімен де дүйім жұртқа танымал.

Сондықтан да болар осы орталыққа Ресейден, Қырғызстаннан және Шыңжаң өлкесінен де (Қытай) науқастар келіп, өз ем-домын алып, ауруынан құлан таза айығып, отбасы ошақ қастарына аман-есен оралып жатыр.

Иә, жақсының аты өзінен бұрын жүріп отырады ғой. Бүгінде «Жас-Ай» танымал брендке айналды. Ел арасында «Жас-Ай» орталығының даңқы артып келеді. Аллаға шүкір!

Сейітзада ӘСЕМБЕК,
мәдениеттанушы



ЖҮГІРУДІҢ ПАЙДАСЫ

Мамандардың айтуынша, жүгіру – дене жаттығуларының барынша оңай және тиімді түрі. Күнделікті жүгіруді әдетке айналдырғандар өздерін сергек әрі жеңіл сезінеді. Олардың жұмысқа деген қабілеттері артып өзгелерден тындырымды жұмыс атқарады. Бойларындағы артық салмақтан арылып, икемділігімен көзге түседі. Жүгірумен жүйелі түрде және ұзақ уақыт бойына шұғылдану қуатты үйлесімді дәрежеде жұмсауды реттеп қана қоймайды, сонымен бірге ағзның жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерін нығайтуға мүмкіндік береді.

Алайда жүгіру ағзадағы теріс құбылыстарға да соқтыруы мүмкін. Шамасын білмесе, тіпті баяу жүгірудің өзі адамның жағдайын насырға шаптыратынын медицина және денетәрбиесі қызметкерлері біледі. Мысалы, тіпті бірнеше жыл бойына жүгірумен шұғылданып жүрген, бірақ қыза келе жүгіру мерзімін бір сағатқа жеткізген және одан да арттырып жіберген жасы сәл қырықтан асқан адамдардың миокард инфаркті болғаны белгілі. Сондықтан жүгірмес бұрын дұрыс жүгірудің қыр-сырын жақсы білген жөн.

ЕСКЕРТУ: сырқат, әсіресе, жүрек тамыр жүйесі ауыратын адамдарға жүгіру денсаулыққа әрі дене сымбатына пайдалы деп онымен айналысуға болмайды. Олардың емдік дене тәрбиесімен айналысқандары жөн.

<http://aitaber.kz>

«ЖАС-АЙ» СПОРТТЫ САУЫҚТ



«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы түрлі спорттық жарақаттардан тез арада сауығудың кешенді емін жасайды. Ел намысын қорғап, халықаралық аренада мәртебемізді биіктетіп жүрген спортшыларымызға «Жас-Ай» Шығыс-Тибет орталығының директоры, Медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, Вена Халықаралық университетінің «Құрметті профессоры», Халықаралық «Соқрат» атындағы орденнің, құрамына 193 мемлекет кіретін Біріккен Ұлттар Ұйымының Халықаралық «Құрмет белгісі» орденінің, «Ерен еңбегі үшін» медалінің иегері – Жасан Зекейұлы сан мәрте демеушілік жасағанын да айта кеткеніміз орынды.

Иә, кез келген спортшы жаттығулар, жарыстар кезінде жарақаттар алмай тұрмайды. Сондықтан «Спорттық жарақаттарды емдеу» деп аталатын медицинаның саласы да қалыптасқан. Ал, шығыс емін негізге алатын бұл орталықтың емі спорттық ауырсынулар мен жарақатты сауықтыруда өнімді болатыны сөзсіз.

Ем тағайындамас бұрын әрине, спорттық жарақаттардың болу себептері мен ерекшеліктеріне басты назар аударылады. Жарақат өзінен-өзі болмайды. Көбінесе оның басты себепсалдары жаттығу жұмыстарын дұрыс ұйымдастырмаудан туындайды. Кейбір спортшылар жаттығулардың жүйелілігін сақтамайды, жаттығуға бірде келіп, бірде келмейді, бой жазатын жаттығуларды аз жасайды, сақтықты ұмытып, жаттығу кестесін бұзып алады. Міне, осылардың барлығы күтпеген жерден жарақат алуға әкеліп соқтырады. Кейде спортзалдың гигиенаға сай келмеуі мүмкін, артық заттар, желдеткіштің жоқтығы, тере-

зелерден өтпе желдің гуілдеп тұруы, спорттық құрал-жабдықтардың талапқа сай болмауы, ауа-райының қолайсыз күндерінде жаттығу сабақтарын өткізу – жарақат алудың басты себептерінің бірі.

Әрбір спортшы дәрігерлік бақылаудан жиі-жиі өтіп тұруға тиіс. Жаттығуға, жарысқа дәрігердің рұқсатынсыз қатысуға болмайды. Сырқат спортшы бойға көп күш түсірсе денсаулықты бұрынғыдан да әлсіретеді, ал қалыптасқан жүйені сақтамаудың қаупі де одан кем емес.

Спорттық жарақаттанудың қандай түрлері бар?

Қанайтын, қанталайтын жарақаттар қанның көп кетуіне ұшынуына әкеліп соғады, мұндай бұлшық ет жасушалары, кілегей қабат бұзылады. Кейде қаны нашар ұйыйтын адамдар да болады. Мұны спортшының өзі жақсы біліп, жарақаттың алдын алуға ерекше назар аудару қажет.

Кейде бұлшық ет зақымданады, мысалы, бұлшық ет қатты жаншылғанда қанталап, кейін көгеріп кетеді.

Аяғы немесе қолы шығып кеткенде оны еш уақытта өз бетімен салуға тырыспауы керек. Көбінесе сүйек шыққанда ол буын ішінде сынып тұрады. Ал кейде сүйек буынынан бұрын еш уақытта кездеспеген күйде шығады. Міне, мұндайда білмей сүйекті салам дегенде оның буындасытын жерлері мен жүйке тамырларын зақымдап алуға болады. Буын ойнамалы болып, аздап күш түссе, шығып кете

береді, буындары босайды, зақымдық неврит, сүйектің түрін бұзатын артроз, тағы басқа ауруларға шалдықтырады.

Спортшы басын жарақаттап алып, тіпті аз ғана уақыт есінен танып қалып өзіне келгенімен, оның кеселді зардаптары уақыт өте келе көрініс беруі мүмкін. Жарақат алған немесе зақымданған спортшыны сабаққа да, жарысқа да жіберуге болмайды.

Спорттық медицина физиотерапия, массаж, мануальды терапия, ине емі негізінде жүргізілсе, нәтижесі одан да жоғары болатыны дәлелденген. Сондықтан, әлемнің дамыған елдерінде, спортшылары әлемдік деңгейде үлкен көрсеткішке жетіп отырған Қытай елінде ине емі, массаж ең басты ем болып табылады.

Спортшының денесіндегі жарақат салдарынан қан айналысы бұзылып, жабылып қалған нүктелерін ашып, залалдық жағы қоса бар химиялық дәрі-дәрмексіз ине емімен толық сауықтырып алуға болады.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицинасы ұсынатын кешенді ем арқылы:

- сүйектің сынықтан кейін тезірек өсіп-жетілуін;
- қимылсыз қалған буындардың тез қимылдауын;
- қимыл-қозғалыстың белсенділігін арттыру;
- қабынуларды тоқтату;
- буын, бұлшықет, сүйек тіндеріндегі ауруларды жою;
- физикалық жүктемелерді көтере білу, төзе алуды арттыру;
- асқынулардың алдын алуды қамтамасыз етіп,
- физикалық тұрғыда қабілеттілікті



ЖАРАҚАТТАРДАН ЫРАДЫ!



көбейтіп, сергектік пен жаңа серпін береді.

Емдік-сауықтыру курсы әр спортшының жарақаты мен себеп салдарына орай жоғары нәтижеге жету үшін жеке дара тағайындалады.

«Жас-Ай» Шығыс-тибет орталығы көрсететін басты ем түрлеріне тоқталып отелік.

ИНЕ ЕМІ

Шығыс медицинасының басты арқауы ине емі ғасырлар қойнауынан бастау алады. Ине аурудың түріне қарай, жарақаттанған жерге жауап беретін биологиялық активті нүктелерге салынады. Яғни, олар жан каналдары өтетін денедегі ерекше нүктелер. Олар спектрлік потенциалы, зат алмасуы, қызуы жоғары, өте сезімтал жасушалар. Биологиялық активті нүктелерден оттек жедел сіңіріліп, көмір қышқыл газы тездеп шығарылады.

Инені енгізгенде сол жерде өзгерген жергілікті электр заряды ағзаның барлық жеріндегі электр зарядына әсер етеді. Иненің әсер еткен жерінде пайда болатын потенциал канал бойымен таралады. Сондай-ақ, биологиялық активті нүктелерді импульстік электр тогымен тітіркендіру әдісі де қолданылады.

Ине емі механикалық, химиялық зақым келтірмей, ағзаны жасушалық деңгейде емдейді. Шығыс-тибет медицинасының тәсілдері, соның ішінде ине терапиясы кәдімгі медицинада кеңінен қолданысқа енуде. Бұл пайдасы сансыз емді елімізге әкеліп, сан мыңдаған науқасты емдеп жазған, инемен емдеудің жаңа жүйесін қолданысқа енгізген «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының директоры Жасан Зекейұлы екенін айта кетпеске болмас.

ЕМДІК МАССАЖ

Массаждың қандай түрі болмасын кешенді емнің пайдалы бөлігі. Емдік массажды тек дәрігер тағайындап, аурудың жағдайы тыңғылықты қадағаланып отырады. Емдік массаж бірнеше топқа бөлінеді. Ол аурудың түріне, зақымданған не жарақаттанған жерге байланысты. Мәселен жүрек-қан тамыр ауруларына (жүрек ақауы, миокард инфаркты, гипертония, гипотония ауруларында) бір түрлі массаж, тыныс алу жолдары ауырғанда – басқа түрі, орталық не шеткері нерв жүйесі зақымданғанда тағы бір түрі

қолданылады. Сол сияқты массаж отаға дейін, одан кейін де кең қолданылады. Қысқасы, әр аурудың өзіне тән қолданатын массаждың тәсілдері, методикасы бар. Емдік массажды «Жас-Ай» медициналық орталығындағы білікті мамандардан алу өнімді ем береді.

НҮКТЕЛІ МАССАЖ

Тибет емінің ең көне тәсілдерінің бірі. Массаждың бұл түрі басқалардан өзгеше. Нүктелі массаж ағзаның биологиялық активті нүктелеріне әсер етеді. Клиникалық тәжірибе және эксперименталды зерттеулер нүктелі массаждың әсерінен организмде айтарлықтай өзгерістер болатынын дәлелденген. Массаж жасаған нүктеде терінің температурасы көтеріледі. Нүктелі массажды басқаша акупрессура деп те атайды. Нүктелі массаж инемен емдеу әдісіне ұқсас, нерв ұштарын тітіркендіреді.

ТИБЕТТІК МАНУАЛЬДЫ ТЕРАПИЯ

Мануальды терапия дегеніміз, қолмен адам денесіне әсер ету арқылы түрлі ауруларды емдеу және диагностика әдістері мен тәсілдерін қамтиды. Ол уқалауға, үгуге (массажаға) ұқсас болғанымен, мұнда күш пен уақыттың белгілі бір мөлшері ғана жұмсалады. Негізінен омыртқаны мануальды терапиямен емдеп, жазады. Бұл тәсіл

омыртқаның ауытқуын, жүйке жүйесін қалпына келтіреді. Және де омыртқаның бір жаққа қисаюын (сколиоз), омыртқа бағанының сагитальдық жазықтықта дөңес жағымен алға қарай қисаюын (лордоз), омыртқа құнысын (кифоз) емдейді.

Білгір емшілер сонау ерте заманнан бері науқасты емдеген кезде, оның омыртқасына қолмен әсер ету тәсілін қолданып келген. Өкінішке орай бізде мануальды терапия әлі күнге кешеуілдеп жатыр. Мануальды терапияның көмегімен-ақ емделетін ауру жағдайларды бірден отаға жатқызып жатамыз. Мануальды терапияны омыртқа ауруларының бастапқы көрінісінде пайдаланған жөн.

Ауруды мануальды терапия арқылы емдегенде Тибет медицинасының басты ұстанымы: ағзаға зақым келтірмеу. Себебі, омыртқаның бір жаққа қисаюы мен омыртқа құнысына ем арнайы дайындықсыз жасалса, оның шипасынан гөрі зиянын тигізуі мүмкін.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығында спорттық жарақаттардан сауықтыру үшін қолданылатын негізгі ем түрлеріне тоқталып өттік. Одан басқа шөп дәрілер, СПА, фитобөшекелер, омыртқа созатын құрылғы, табан массажа т.б. ем түрлері дәрігердің қабылдауынан кейін тағайындалады.

**Жанна ИМАНҚҰЛ,
Төрағали БАТЫРХАНҰЛЫ**





Боз арша (екпе арша)

Боз арша – бұта тектес дара өсімдік. Сабақтары жер бауырлай көлбеп өседі. Аталығы мен аналығы бір түпте болады. Аршаның ерекше хош иісі аңқып тұрады. Жапырақтары бұтағына жабысып, қаптай өседі. Қара түсті шар тәрізді немесе сопақша жемісі, сыртында ақ түсті тозандары болады. Жылдың төрт мезгілінде де жап-жасыл болып тұрады. Тау бөктерінде, көбінесе жайлауда өседі.

Жинау және өңдеу. Аршаның бүрін жылдың төртінші айында үзіп алып, көленкеде кептіреді. Жемісін тамыз, қыркүйек айларында жинап алады.

Ем болатын аурулары:

◆ Жүйке жүйелерін тыныштандыруға, буын қабынып, ісінгенге, шаш түскенге, көзден жас аққанға ем болады.

◆ Қан тамырының қатаюынан қан қысымы жоғарылағанда, жүрек шаншығанда аршаның бүрінен белгілі мөлшерде алып, суға қайнатып, күніне екі рет ішсе, жоғарылаған қан қысымы бірден төмендейді. Ұйқысы қашқан адам жатарда ішіп жатса, жақсы ұйықтайды. Көңіл сарайын ашады. Ашушаң әйелдер үнемі ішіп жүрсе, ашушандығынан айығады. Аршаның кепкен бүрін жатар алдында аздап тұтатып қойса, үйде жағымсыз иіс болмайды.

Қарабас шөп

Бұл өсімдік тектес шөп. Биіктігі 30 сантиметр. Өн бойында жіңішке ақ түкшелері болады. Сабағы бұтақсыз. Төрт қырлы келеді. Жапырақтары қарама-қарсы орналасқан, сопақшалау, бүтін жиекті немесе болымсыз ара тісті болады. Гүлі қос ерін формалы, қара көк түсті келеді. Гүлі сабақ ұшында дөңгелене орналасып, масақ гүл шоғырын құрайды. Гүл шоғырының түбін бір топ жапырақ тәрізді гүл оранышы орап тұрады. Бас гүл ораншының ұзын түктері болады. Қарабас шөп тау етегіндегі дымқыл жерлерде өседі. Тянь-Шань, Алтай тауларында көп кездеседі.

Жинау және өңдеу. Қарабас шөптің гүл шоғыры ауруға ем. Жарма гүл масағы сола бастағанда, үзіп алып, кептіреді. Шөбінен түгелдей дәрі жасалады. Қарабас шөп кермек дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

Көз қарауытып, бас айналғанда, 60 грамм қарабас шөпті 15 грамм мұзқантқа (науатқа) қосып, қайнаған суға бықтырады. Әбден бығып болған соң, тамақтың артынан ішеді.

Қызылшаның алдын алу үшін 60 грамм қарабас шөпті суға қайнатып, күніне бір реттен үш күн бойы ішеді.

Тұйықсыз баспаға 60-90 грамм шөпті суға қайнатып ішеді.

Жоғары қан қысымына, бас ауруға 30 грамм қарабас шөпті, 15 грамм алақат жемісін, 4,5 грамм шашагүлді, 15 грамм шикі оймақгүлді араластырып, суға қайнатып ішеді.

Көз қызарып ауырғанда 24 грамм қарабас шөпті, 9 грамм шегір гүлді, 4,5 грамм жалбызды араластырып, суға қайнатып ішеді.

Тышқан қорыққа (лимфа туберкулезіне) 75 грамм қарабас шөпті, 9 грамм ақжүректі, 9 грамм жауқазынды араластырып, суға қайнатып ішеді.

Өкпе туберкулезімен ауырғанда, қарабас шөпке 2,5 литр су қосып қайнатып, самасын сүзіп тастаған соң, 0,5 литр қалғанша қайнатып, оған қара шекерден белгілі мөлшерде қосып, 2 миллилитрден күніне үш рет ішеді.



Жауқазын

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

Ем болатын аурулары:

Асқынған шиканға, лимфа туберкулезіне және дененің сарғаюына қолданылады.

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

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

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

Қарамық

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

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

Ем болатын аурулары:

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

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

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

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

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

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

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

Ескерту: жүкті әйелдерге мұндай дәріні қолдануға болмайды.



Жабайы долана

Долана – жапырақ төгетін кішілеу бұта тектес өсімдік. Биіктігі екі метрден асады. Бұтақтарында ұзын тікендері бар. Жапырақтары кезектесіп орналасады. Сопак, дөңгелек тәрізді үш айрықты болып келеді, жиегінде ара тістері бар. Қалқанша гүл шоғыры басында өседі. Гүлі ақ түсті немесе солғын қызыл түсті, жидек жемісі ашық қызыл түсті болады. Долана үстірт жерде, тау аңғарында, қалың бұта арасында, өзен жағасына шығады. Тянь-Шань тауларында кездеседі.

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

Ем болатын аурулары:

1. Ас қорыту қызметі бұзылғанда, қуырылған долана, қуырылған арпа өркені, мандарин қабығынан 9 грамнан суға қайнатып ішу қажет.

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

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

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

5. Долана – таспа құртты түсіру үшін де қолданылады. Бір килограмм долананы (кепкенінен 500 грамм) тұқымынан тазартып, түскі сағат 15:00-тен бастап, кешкі сағат 22:00 ге дейін жеп бітіру қажет. Кешкі тамақты жемеу керек. Сол күні таңертең 60 грамм жаңғақты суға қайнатып, қоса эзірлеп қойса, сағат 22:00 де бір шынысын ішіп, төсекте жатып демалу қажет.

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

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

Тотияйын

Жинау және өңдеу

Мыс кендерінен қазылып алынады. Немесе күкірт қышқылы мен мысты химиялық жолмен әрекеттерстіру арқылы да алуға болады. Бұл зат ауада оңай ыдырайтындықтан, аузы берік ыдысқа сақталады. Кермек дәмді, улы болады.

Ем болатын аурулары

Бидайдың үлкендігіндей тотияйынды шыны түбіне құйған сиыр сүтіне езіп, дәрі эзірлейді. Сосын теміреткінің айналасын тазаланған инемен тырнап, қанды сары суын шығарған соң, эзірленген дәріні күніне екі-үш рет жағу керек.

Баспа болғанда (тамақ жедел қабынуын), 7 г. тотияйын мен 15 г. жібек құрт қозасынан (қуырып) қосып талқандап, тамақтың ішіне үрлейді. (Тотияйын улы болғандықтан сілекейді жұтпау керек).



Асқорыту жүйесінің қабынуы

Асқазан қабынуы – асқазан кілегей қабығының қабынуы деп те аталады. Ол жедел және созылмалы деп екіге бөлінеді. Клиникада асқазанның созылмалы қабынуына шалдыққандар сан жағынан көп. Асқазанның созылмалы қабынуы асқазан кілегей қабығының бетінен біртіндеп ішіне қарай өрбіп, онан ары ілгерілей асқазан кілегей қабығының безін бүлдіреді және азайтады.

Оны түрге айырудың алуан түрлі әдісі бар. Ал жедел асқазан қабынуын тудыратын басты себептер мыналар:

1) **Дәрілер.** Үнемі қолданылатын, ыстықты қайтарып, ауырғанды басатын алуан түрлі дәрілер бар. Мысалы, аспирин, индометацин, парацетамол және жоғарыда айтылғандардың құрамынан біріктірілген тұмауға қарсы дәрілер.

2) **Кездейсоқ себептер.** Мысалы, үлкен операция, ауыр жаракат, көлемді күйік сияқтылар.

3) **Спирт.** Арақты қалыптан тыс ішу.

4) **Шіріткіш химиялық заттар.** Мысалы, күшті қышқыл немесе күшті сілті секілді шіріткіш химиялық заттарды ішсе шіріткіш асқазанның қабынуын тудырады.

5) Тағамнан улану. Таза болмаған немесе микроб, вирус сияқтылармен былғанған тағамдар да жедел асқазан қабынуын тудырады.

6) **Радиоактивтік немесе механикалық зақымдалу.** Радиоактивтік сәуле түсіру немесе металл заттарды жұтып қою, аппараттарды дұрыс қолданбау сияқтылар да асқазан кілегей қабығын зақымдайтындықтан, жедел асқазан қабынуын тудырады.

Жедел асқазан қабынуын емдеу жолдары:

Жедел асқазан қабынуының үнемі кезігетін ауру белгілері – асқазанның батып ауруы, жүрек айну, құсу, т.б. Емделуде негізінен төмендегі бірнеше кеңеске назар аударған жөн:

Алдымен, ауру тудырған себепті жою, демалу, қайнаған суды көбірек ішу, сұйық тағамдармен азықтану керек.

Іш ауырған кезде күрделі ітжидек таблеткасынан бір түйірден 1 күнде 3 уақыт немесе атропиннен 0,3 мг-нан күніне 3 уақыт ішу қажет.

Антибиотиктерден әдетте алдымен гентамицин, берберин, пипемидин қышқылы таңдап қолданылуы тиіс.

Сондай-ақ, қытай шипагерлігі бойынша шөп дәрілерді ішіп, инемен емделуге де болады.

Жедел қолдырамалы асқазан қабынуы және оны емдеу

Жедел қолдырамалы асқазан қабынуы клиникада үнемі кезігіп тұратын асқазанның жедел қабынуы немесе қанау сипатты асқазанның қабынуы деп аталады. Ол дәрі-дәрмек, тітіркендіру, спирт қатарлы алуан түрлі ішкі себептерден де

туындайды, егерде тітіркендіруден пайда болған болса, тітіркендіру сипатты жара деп те аталады. Оның асқазанның жедел қабынуына ұқсамайтын ерекшелігі: асқазан кілегей қабығы қолдыраумен бірге қан шығатын ауру белгісі де болады, науқасы жеңіл болғанда үлкен дәреті қараяды, салмақты болғанда қан құсады, сонымен бірге іштің өт жағы ауырып, жүрегі айну, құсу, асқа тәбеті тартпау қатарлы басқа да асқазанның жедел қабынуының клиникалық белгілері болады. Жедел қолдырамалы асқазан қабынуын асқазан он екі елі ішек жарасының қанауымен шатастырмау үшін оның диагнозын анықтауда сөзсіз асқазан айнасымен тексерту қажет.

Жедел қолдырамалы асқазан қабынуын қалай емдеу керек?

Жедел қолдырамалы асқазан қабынуы диагнозы қойылған соң дереу емдеу керек. Емдеудің нақты шаралары төмендегідей:

*Қан толықтыру. Қан шығуының аз-көптігіне негізделе отырып, қан, қан плазмасын немесе тепе-теңдік тұзды құйғанда, қансырау сипатты шок болудан, өмірге төнген қауіптен сақтануға болады.

*Қанауды тоқтату. Қанауды тоқтатуға дицинон, тромбин, витамин К1, бұдан тыс тоңазытылған физиологиялық тұзды суды адреналинды асқазан ішіне құю арқылы да қан тамырдың жиырылуын жеделдетуге болады.

*Асқазан кілегей қабығын қорғап, асқазан қышқылын бейтараптау. Бұған гидроксидті алюминий желімі, симетидиндерді таңдап қолданғанда асқазан қышқылының бөлініп шығуын тежейді.

*Шөп дәрілер. Жеті жапырақ ұнтағын, ақши ұнтағын немесе рауғаш сөлін ішсе де қан тию рөлі болады.

*Асқазан айнасымен қан шыққан шекті орынға 0,1 пайыз адреналиннен 1 мл құйғанда, қан тамыры жиырылады да, қанауды тыюға болады.

Созылмалы асқазан қабынуын тудыратын себептер:

Созылмалы асқазан қабынуы алуан түрлі зиянды заттардың адам денесіне қайталай әсер етуінен пайда болады. Оның негізгі себептері төмендегідей:

* Ұзақ уақыт ашы шай, ащы арақ, кофе және өте суық, өте ыстық ішуден әрі нашар тағамдарды жеуден де асқазан кілегей қабығы зақымдалады.

* Ұзақ уақыт аспирин сияқты ыстықты қайтарып, ауруды басатын дәрілерді ішу асқазан кілегей қабығын бүлдіреді.

* Темекі тарту. Темекінің құрамындағы никотин асқазан кілегей қабығының қан айналысына ықпал жасаудан тыс, тағы да өт сұйықтығының асқазанға кері құйылуын тудырады да, асқазан кілегей қабығын зақымдайды.

* Өт сұйықтығының кері құйылуы. Әртүрлі себептерден өт сұйықтығының кері құйылуынан да асқазан кілегей қабығы бұзылады.

* Қарын қақпақшасының бұранда тәрізді таяқша бактериясы дегеніміз – адам денесінің асқазан кілегей қабығында тұратын ауру тудыратын бактерия. Таяу жылдардағы зерттеулерге қарағанда, ол созылмалы асқазан қабынуының ауру тудыратын басты себебі болып табылады.

Созылмалы асқазан қабынуын емдеуде қолданылатын рецептер:

Клиникада асқазанның созылмалы қабынуын емдеуде көкбауыр-асқазан әлсіздігі, жасырын асқазан әлсіздігі, бауыр-асқазан жайсыздығы, асқазан қан тамыры, көкбауыр-асқазан қызуы деп бес түрге бөліп емдейді. Сондай-ақ емдеу барысында мынадай кеңестер қолданылады:

• Кепкен жемжемілден 9 грамм, жұпар ағаш дәнінен 6 грамды суға қайнатып ішсе, суықтан болған асқазанның қабынуының алдын алады.

• Доланадан 15 грамм, өлеңқияқтан 9 грамды суға қайнатып ішеді. Астың бөгіліп, асқазанға батып ауруына пайдалы.

• Өлеңқияқтан 9 грамм, кепкен қабықтан (піскен жемістің қабығы) 9 грамды суға қайнатып ішеді. Бұл желденген асқазан ауруларына шипа болады.

• Ақ шұғынықтан 20 грамм, қызыл миядан 9 грамды суға қайнатып ішсе, асқазан-ішек жолдарының әртүрлі ауруларына ем болады.

• Көбік дариядан 15 грамм, секпілгүлден 9 грамм, ақ шұғынықтан 9 грамм, қызыл миядан 6 грамм, ақ шұғынықтан 6 грамм қосып, бәрін біріктіріп талқандап, әр жолы күніне 3 рет ішсе, асқазан қабынуы ауруына, запыран құсатын науқастарға пайдалы болады.

Сәуле ЕСІМОВА,
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ

Келбетіңізге кері әсер ететін тері аурулары

СЕКПІЛ

Бұл тұқым қуалайтындықтан, көбінесе, бес-алты жастан бастап пайда болады да, біртіндеп ауырласады. Негізінен мұрынға, бетке, кейде мойынға, иыққа, қол сыртына түседі. Қоңыр немесе қара түсті теңбіл болып қалыптасады. Ол күннің қызуына байланысты өршитіндіктен жазда көбейіп, қанық түсті болады, ал қыста азаяды. Бұл тері ауруы ауыртып, қышындырмағанымен адамның өң-әлпетіне ықпал етіп, өте-мөте бойжеткен қыздарды көп мазасыздандырады.

Секпілден сақтану үшін күнде көп жүрмеу, секпіл майын жағып жүру арқылы оны жою керек. сұйық азотпен тоңазытып емдеудің өнімі қазір біршама жақсы. Әр адамның тері түйсігі әртүрлі болатындықтан, әуелі он неше секпілді емдеп көру, жарты ай немесе бір ай уақыт байқағаннан соң нәтижесі айтарлықтай болса өзгесін емдеу тиіс.

Секпіл сияқты бір түрлі мең болады. оны қара дақ немесе ұсақ мең дейді. Ол қанық түсті келеді, дененің барлық жеріне андыздап шығады. Оның қозуы күн нұрына қатысты болмайды. Көркіне ықпал жеткендер оны сұйық азотпен тоңазыту немесе майпаздау арқылы емдетуіне болады.

МЕҢ

Мең адамдардың барлығында болады, дерліктей көп кездеседі, тұла бойдың кез келген жерінде бола береді. Балалық шақтағы меңнің дені шекаралық мең болады, мең клеткасы тері қыртысының терең қабатына жасырынады, сырттай қарағанда қоңыр немесе қара қоңыр теңбілденіп, жайылып көрінеді. Есеюге сай мең клеткаларының бір бөлімі астына қарай өсіп, нағыз теріге өтеді, осы кезде мең де біртіндеп көтеріледі. Мұны араласпа мең дейді. Орта жасқа келгенде мең клеткалары нағыз теріге өтіп болады. Мұны терідегі мең дейді. Бұл уақытта сырттай қарағанда жарты шар секілденіп көрінеді. Беті майда немесе тегіс болмайды, ет реңді немесе қоңыр түсте болады. Кейбіреуінің сырты түкті келетіндіктен түкті мең деп те аталады. Терідегі мең әдетте өсе бермейді, 30 жастан асқаннан кейін көп санды мең біртіндеп жоғалады, бірақ беттегі мең өздігінен жоғалмайды.

Біраз адамдар «мең асқынып кете ме» деп уайымдайды да ертерек алғызып тастауға асығады. Өте-мөте қара пигментті өспені ең қатерлі өспе деп естіп тіпті де үрейленеді. Іс жүзінде меңнің басым көпшілігі қатерлі болмайды. Әсіресе, бетке өскен немесе түгі бар меңдер тері меңдері болатындықтан, олардың уыттану мүмкіндігі тіпті де аз болады. Оңай сүркелетін орындарға шыққан аздаған меңдердің, мысалы, алақандағы, саусақтардағы табандағы және шаптағы меңдердің ғана уыттану мүмкіндігі көбірек



болады. Қара пигментті өспелердің көбі осы орындарға шығады. Әдетте 35 жастан асқан адамдар меңнің ұлғайып, қатерге айналу мүмкіндігінен абай болуы тиіс.

Пигментті меңнің асқыну алдындағы үнемі кезітетін белгілері төмендегідей:

1. Кенеттен үлкейеді.
2. Ортасы қара қоңырланып жылтырап, төңірегі қызарады.
3. Мең сырты өлеттену, сулану, қанау, қабыршақтану немесе түлеу сияқты құбылыстары байқалады.
4. Мең төңірегінен бұршақ секілденген пигменттік секпіл пайда болады.
5. Қышыну немесе ауырсыну сияқты белгілер пайда болады.

Осындай белгілер байқалып жатса, дер кезінде дәрігерге тексерілгені жөн.

Бұлардан сырт, тума меңдер де болады, қоңыр немесе қара түсті келеді, ол бірқанша сантиметр аумаққа жайылады, арқаға, белге, бөксеге, бетке немесе аяқ-қолға шарпып, бейне қара түсті жейде немесе шалбар кигендей көрінеді. Сырты бұжырланып тұрады, бейне хайуан терісі сияқтанады, бетіне қара түк қаптайды. Мұндай меңнің шамамен 10-15 пайызы қатерлі болатындықтан, оған ертерек ота жасату немесе тоңазытып емдеу арқылы түбін үзу қажет.

Жоғарыда баяндалғандардан басқа меңдердің көбін емдеу қажетсіз. Жайшылықта оны тігіркендіріп шамдандырмау, тырнамау, сықпау, қопсытпау керек. Зақымдалған мең екінің бірінде дәрімен шірітілетіндіктен дезинфекция қатаң болмағанда инфекцияланатын болады немесе оның үлкен-кішілігі, терең-таяздығы дәл игерілмегендіктен, оның орнына өшпес тыртық қалады. Тіпті қара меңнің асқыну мүмкіндігін де тездетеді.

САРЫ ДАҚ (бауыр дағы)

Сары дақ бетке түседі, кейде кеңсірікке дейін жайылады. Оның сырт көрінісі көбелекке ұқсайтындықтан, ол көбелек теңбіл деп те аталады. Мұның себебі әліге дейін анық емес. Мұның кейбіреулері бауыр қабынуы, туберкулез, қан аздық немесе әйелдер ауруымен қатысты болуы мүмкін. Бұл теңбіл жүкті әйелдердің бетінен де үнемі байқалатындықтан, ноқта деп те аталады. Сары дақ жүкті болған әйелдердің бетіне үш, не бес айдан соң

түсе бастап, босанғаннан кейін біртіндеп жоғалады. Бірақ, мұның босанғаннан кейін жоғалмайтындары да болады. Бұлардан сырт, жүктіліктен сақтану таблеткасын ішетін әйелдердің бетіне де кейде теңбіл түседі. Бұл әйелдік гормон мен протестеронның көбеюіне байланысты болуы мүмкін. Бұл дақ кейде бойжеткендердің де бетіне түседі. Тіпті аз санды ерлерден де байқалады.

Сарыдақ күн нұрына байланысты асқына түсетіндіктен жазда қарауытыңқырайды. Емдеуден ілгері мұның туылу себебін анықтау керек. Егер әйелдер ауруы немесе басқаша созылмалы ауру болса, дереу емдету тиіс. Егер жүктіліктен сақтану таблеткасын шуден туылған болса, оны уақытша тоқтатып, дақтан құтылуға болады. Жайшылықта күн шуақтамай, секпіл майын ұзақ уақыт жағып, С витаминін ішетін болса, кейбіреулерге шипа болады. Қытай шипагерлігі сары дақтың пайда болуын қан айналысының қалыпсыздығынан немесе бүйректің әлсіздігінен деп қарайды.

АҚТАНДАҚ

Ақтаңдақ – терідегі қара пигменттің кемдігінен туылатын ауру. Бұның себебі де әліге дейін анық емес. Формасы түрліше ақ түсті теңбілдердің шеті анық, төңірегінің пигменті мол, беті майда болады. Бұл тұла бойдың кез келген жерінен пайда бола береді. Бетке, мойынға және білекке көбірек түседі, ауыр болғанда тұла бойдың бірқанша жері ақтаңдап тұрады, ауырсынып, қышынбағанмен де, адамның сұры бұзылып кетеді. Мұны емдеу қиын, көлемі шағын, пайда болған уақыты қысқаларын емдеу өнімі жақсырақ. Жайшылықта 8 метаоксилді пикусин сұйық дәрісін жаққаннан кейін ультра күлгін сәулесіне немесе күнге қақталу керек және ақтаңдақтың басқа сұйық дәрілерін жағу қажет. Тері жұмсартатын дәрілер қосымшаланса, өнімі жақсырақ болады. Егер ақтаңдақтың көлемі шағын болғанымен, сырттай қолданылған түрлі дәрілер айтарлықтай өнім бермесе, жапырақтап тері көшіру амалын қолдануға болады. Яғни, ақтаңдақтанған жерден сылып алынған бірқанша жапырақ терінің орнына қалыпты теріні көшіріп емдеу арқылы кейде недеуір жақсы нәтижеге қол жеткізуге де болады.

БЕТ ПІШІНІ – МІНЕЗ АЙНАСЫ

Танымайтын адамды көрген бетте оның сырт келбеті, киім киісі, бойы-тұрпаты, бет пішіні ол адам туралы белгілі бір деңгейде хабар береді. Халқымыздың «түсі үгіден түңілме», «көз – көңілдің айнасы», «адам көркі – шүберек» деген сөздері де жоғарыдағы ойымызды айқындай түседі.

Бабаларымыз жас баланың физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, оның өскенде қандай адам болатынын болжап, жорамалдаған. Адамның адамгершілігін, кісілік мәдениетін оның әрбір іс-қимылынан, емеурінінен байқаған. Жүріс-тұрыс, бет-бейнесі, қимыл-қылығы, аман-сәлемі, әдеп-ибасы, қонақ күтуі т.б. қасиеттеріне қарап, оның қандай адам, қандай ниет-мақсаттағы жан екенін аңғара білген. Тіпті бесікте жатқан сәбилерді бағдарлап, оның болашақта қандай адам болатындығына дейін алдын ала жорамалдап, өз бағаларын беріп отырған. Бала дөң жауырынды, сом денелі келсе – батыр, балуан; мандайы кең болса – білімді, жайдары; құлағы үлкен әрі қалқиған болса – бақ-талайлы, домбырашы; саусақтары сүйрік әрі нәзік болса – ісер, күйші, биші; мандайы тар болса – ашушаң, күйгелек, қызғаншақ; аузы мен құлағының арасы жақын болса – аузына сөз тұрмас өсекші, ал алыс болса – сөзге сараң, іске шөгел; желкесі шұңқыр болса – жалқау, жайбасар т.б. деген сияқты болжамдар жасаған. Бұл болжамдардың көпшілігі баланың

алдағы өмірінде дәл келіп те жатады.

Дегенмен, адамның бойы мен сойы бет пішіні мен көз жанарының қандай ақпарат арқалап тұрғанынан хабар беретін қызықты да, қажеті де бар ақпараттармен бөлісуді жөн санап отырмыз.

Әр халықтың дүниетанымына, тұрмысына байланысты сұлулық символы, әдемілікті бағалау талаптары да әртүрлі болып келеді. Бір елде бойы ұзын әйелдер, енді бірінде семізше келген жандар, тағы біреулер өте ұзын мойынды, қалың ерінді, қысық көзді сұлулықтың белгісі ретінде таниды. Қазақ қызының сұлу да, көркем бейнесі ұлы Абайдың суреттеуіндегідей екені анық.

«Қақтаған ақ күмістей кең маңдайлы,

Аласы аз қара көзі нұр жайнайды.
Жіңішке қара қасы сызып қойған,
Бір жаңа ұқсатамын туған айды.
Сөйлесе, сөзі әдепті әм мағыналы,
Күлкісі бейне бұлбұл құс сайрайды.
Жұп-жұмыр, ақ торғындай мойыны бар,

Үлбіреген тамағын күн шалмайды.
Сорақы ұзын да емес, қысқа да емес,

Нәзік бел тал шыбықтай бұрандайды.

Қалаң қара шашы бар жібек талды,
Торғындай толқындырып көз таңдайды.»

Ал, француз жазушысы Пьер де Бурдейдің айтуынша, испандар әдемі әйелдің 37 белгісі болуға тиісті дейді екен. Ал, олардың ең бастылары төмендегідей:

1. Үш нәрсесі ақ: терісі, тістері, қолдары;
2. Үш нәрсесі қара: көзі, қасы, кірпігі;
3. Үш нәрсесі ұзын: белі, шашы, қолдары;
4. Үш нәрсесі жіңішке: ерні, белі, толарсағы;
5. Үш нәрсесі толық: иығы, балтыры, жамбасы.

Шығыс елінің сұлулары – ұқыпты, таранған, үндемейтін биязы мінезді. Конфуцийдің айтуынша, мылжыңдық – ажырасу үшін жеті себептің бірі.

АДАМНЫҢ БЕТ-ПІШІНІНЕ ҚАТЫСТЫ МІНЕЗ БОЛМЫСЫН ЖІКТЕУ

1. Сопакша бет саясаткерлер мен үкімет билігіне ие, жеңіске құштар адамдарда жиі кездеседі. Ол сонымен бірге, адамның ақсүйек тұқымынан шыққандығын да көрстеді.

2. Алмұрт пішінді. Бұл адамдар кең маңдайлы, үшкір иекті болады.

Олар өмірде артист, ақылды, сезімтал болады және сол қасиетінің арқасында айналасындағыларға сыйлы. Алмұрт пішіндес әйелдер – камқор, өз ісіне берілген, өте әдемі және оптимистер.

3. Төртбұрышты бет пішіні. Ол адамдар тасжүрек, бірбеткейлі, ашық мінезді және баяу қимылдайтын болады. Олар лидер болуға ұмтылады және жетістікке жетеді. Бірақ олар қатал, дөрекі әрі мықты болып келеді. Олар және өз сөзінде тұратын және бір шешімге келетін адамдар. Ал әйел адамдарға келетін болсақ, көбінесе отбасын әйел басқарады. Ерлері әйелінің айтқанынан шықпайды.

4. Үшбұрышты бет пішін. Бұл жоғары интеллекттен, зиялылықтан хабар береді. Мұндай адам сергек те сезімтал. Араларында кулыққа, айлакерлікке бейімдері де бар.

5. Дөңгелек жүз – мейірбандықтың, ақ жарқын, ашықтықтың белгісі. Ондай адам жайлы тұрмыс үшін жанын салады. Ол-манайымен тіл тапқыш, қарапайым турашыл, еңбекқор, айна-



ласына жайлы, оларға қолайлы жағдай жасай алатын адам.

6. Томпақ бет. Қырынан карағанда томпақ бет кісі қалжыңға бейім, ақжарқын келеді

КӨЗДІҢ ТҮСТЕРІ

1. Қара түсті көз. Мұндай адамдар өзгелерге бұйрық бергенді жақсы көреді. Ешқандай кедергіден мүдірмей өткенді қалайды.

2. Сұр түсті көз. Олардың қоршаған ортаға деген қызығушылығы мол. Олар бәрін білгісі келеді және епті, бәрін тез түсінеді.

3. Қоңыр түсті көз. Олар өте көңілді келеді.

4. Ашық қоңыр түсті көз. Олар өте ұялшақ.

5. Көк түсті көз. Олар өте сезімтал, киялшыл, өтірікке тез сенгіш, аңқау келеді. Бірақ өзгелерді арбап алуға бейім.

6. Жасыл түсті көз. Олар – нәзік, сенімді, адал және өз махаббаттарына берілген адамдар.

ҚАСТЫҢ ТҮРЛЕРІ

1. Өте қысқа қас. Ондай қасты адамдар өте ақылды, рухани бай және отбасымен де, айналасындағыларымен де, туған-туысқандарымен де жақсы қарым-қатынаста болады.

2. Ұзын жіңішке қас. Олар – салмақты, сабырлы және ұзақ өмір сүрушілер.

3. Төмен түскен қас. Мұндай қасты ер адамның мінезі жеңіл, сыпайы және қоршаған ортамен жақсы қарым-қатынаста болады. Олардың ұзақ өмір сүреді. Өздерін психологиялық және физикалық тұрғыдан тепе-тең дәрежеде ұстай алады. Ал әйелдерге келсек, олар тумысынан сұлу болады. Оларға әртістік қабілет тән. Олар романтиканы жақсы көреді. Ерлерімен қарым-қатынаста жақсы болады.

4. Жоғары караған қас. Мұндай қасты адамдар өте шыдамсыз, ашуланғыш, бірбеткейлі болып келеді. Тез шешімге келіп, көздеген мақсаттарына жылдам жетеді.

5. Дөңгеленген қастар. Мұндай қасты әйелдер іскер болып келеді. Олар өзінің ісін аяғына дейін жеткізіп, бәрін жауапкершілікпен орындайды және көптеген жетістіктерге жетеді.

Олар үнемі лидер болғанды ұнатады. Қасиеттері: әр басқан қадамын ойлап, сақтықпен басады және олар өнертапқыш келеді.

6. Өте қысқа қасты әйелдер. Олар



физикалық жағынан белсенді, сенгіш, тәуелсіз келеді. Бірақ олар үнемі өзгеріп отырады.

ШАШТЫҢ ТҮСІ НЕНІ БІЛДІРЕДІ?

Қара шашты әйелдер. Олар айтқанынан қайтпайтын бірбеткей, өктем сөйлейді, жұрт назарын бірден өзіне аударады. Әзіл айтуға бейім.

Қоңыр шашты әйелдер (немесе қоңыр сары). Ашық мінезді, кеңпейілді, кез-келген адаммен тіл табыса алады, жаны жомарттықты қалайды. Бойындағы қарапайымдылығы мен тартымдылығын жоғалтпайды, жасанды қылық жасауды ұнатпайды. Мінезі байсалды.

Жирен шашты әйелдер. Олар өте сирек кездеседі. Жан-жақты талантты, бір көргенде бойынан қаталдық сезіледі, алайда мінезі жайдары, сезімтал.

Сары шашты әйелдер. Мінезі байсалды, әрі жұмсақ. Олармен жақсы тіл табыса алсаң, сені бойындағы ізгі қасиеттерімен қуантатын болады. Жүрегіне жол тапқандарға сары шашты әйелдер ерекше жылулық сыйлайды.

БЕТ-ӘЛПЕТТІҢ ЖЕКЕ БӨЛІКТЕРІ БОЙЫНША

5. Кең маңдай - ақыл-ой кемелділігінің белгісі.

6. Тар маңдайлы адам құнтты, пысық.

7. Орташа маңдай – есті адамның белгісі.

8. Жіңішке қас – талғампаз, кірпияз, ашуланшақ жанға тән.

9. Тұзу қастың иесі – елгезек, тіл алғыш.

10. Қиылған қарлығаш қас – киялшыл, арманшыл адамдарға бітеді.

11. Екі қастың арасы бір-бірінен алшақ тұрса, ондай адам басқалардың ықпалына тез түскіш.

12. Қастың арасы түйісіп тұрса, ол адамның жүйкесі мықты.

13. Дөңгелек көздің иесі – кім көрінгенге сене салатын аңқау.

14. Қиықша көз – зеректіктің, тіпті кейде қулықтың да белгісі.

15. Қысық көз – шулы жерді ұнатпайтын кісікіік жандарда болады.

16. Үлкен мұрын – қызба, ұрыншақ, қызуқанды адамдарға бітеді.

17. Кішкентай мұрын – өмірден көп нәрсе талап ете бермейтін жанға тән.

18. Қусырылған мұрын – ашуланшақ, ызакор адамдардыкі.

19. Жалпақ мұрын иесі – қамсыз, уайымсыз, сөзінде тұра бермейтін кісі.

20. Ұзын мұрын – иесінің қорқақ, сақ екенін танытады.

21. Кішкентай мұрынды адам – жайдары мінезді.

22. Мұрыны орташа адам – шыншыл, сенімді.

23. Үлкен ауыз – ақкөңілділіктің және елден ерекшеленіп көрінуге құштарлықтың белгісі.

24. Кішкентай ауыз – уақ, сараң, өзімшіл адамдарға тән.

25. Ұзын иек – қырсықтықтың, қысқа иек – ұшқалақтықтың белгісі.

Бұның бәрі жалпы бағдарлау, талай жылғы әртүрлі халық арасында қалыптасқан жорамалдау ғана екенін есте ұстаған жөн. Бірақ сәйкес келетін жағдайлар да болып жатады.

**Айшагүл БЕКБОЛАТҚЫЗЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛ**



ҚАННЫҢ ҰЙЫМАУЫ – ГЕНЕТИКАЛЫҚ ДЕРТ

Гемофилия – қан құрамында қан тоқтататын ақуыздың болмауы және қанның ұйымауы. Дәлірек айтсақ, қанда VIII фактордың жетіспеуін гемофилия А, ал IX фактордың жетіспеушілігін гемофилия В деп атайды. Қанда қан ұйытатын IX фактордың жетіспеушілігі бұрын Кристмас ауруы (дерт бойынан алғаш рет табылған баланың фамилиясымен) деп аталып келді. Сондай-ақ IX факторды Кристмас-фактор дейді. Кристмас ауруын гемофилияның жеңіл түрінен еш айыра алмайсыз.

Тұқым қуалайтын бұл қауіпті аурулармен тек ұл балалар, яғни ер азаматтар ғана ауырады.

Бірақ ауру әйел арқылы беріледі. Демек осы ауруға шалдыққан балалардың аналары тек тасымалдағыш болып саналады. Мәселен күйеуі гемофилия ауруына шалдыққан әйелден ер бала туылса, ол міндетті түрде қан тоқтамайтын ауруға шалдығады. Ал қыз бала туылса, ол ауырмайды, бірақ әлгі қыздан туатын болашақ ұл гемофилияға ұшырайды.

Қан құрамында аталған фактордың болмауынан тамырдан қан кетіп, ішкі органдарға, етке немесе буындарға құйылады. Буындардың ішіндегі қабықтарды ісіндіріп, оның жұмысын тоқтатып, соның салдарынан адам мүгедек болып қалады. Гемофилияға шалдыққанда пайда болатын қанның ұюы буындардың қатты зақымдануына (буынның қанап қабынуы) және ағзаның басқа да зақымдануына әкеп соқтырады. Науқас кез келген жерін кесіп алса, көпке дейін қан тоқтамай қояды. Бұл өмірге қауіпті деген сөз. Мамандардың айтуынша, қан тамырда тұрғанда ғана қан болып есептелсе, ал тамырдан шығып кеткеннен кейін уға айналады. Сол себепті бұл дүниежүзін алаңдатып отырған қауіпті ауру. Десек те дәрі-дәрмек жеткілікті болса, оны емдеуге болады. «Гемофилия ауруына шалдыққан мүгедектер қауымдастығы» қоғамдық бірлестігі өкілдерінің сөзіне қарағанда, ТМД құрамындағы елдермен салыстырғанда гемофилия ауруына шалдыққандардың жағдайы біздің елде күрделірек

көрінеді. Тіпті, оларды емдейтін арнайы орталық та, білікті мамандар да жоқтың қасы. Дәрі-дәрмек құнын да науқастардың қалтасы көтермейді. Гемофилия ауруын "Иммунат" дәрісі арқылы емдеуге болады. Оның бір құтысы 20-30 мың теңге тұрады. Ал сырқаттардың ай сайын сарғайып жеткендегі жәрдемақылары болмашы ғана. Бір қуанарлығы, гемофилиямен ауыратын жандардың жанайқайын естіген ел үкіметі осы ауруға шалдыққандарға дәрі-дәрмекті тегін таратуда.

Денені жарақаттап алған кезде препаратты 10 минуттың ішінде қолдану керек. Әйтпесе қан тоқтамай қояды.

АУРУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- *қанның ұюы нашарлайды;
- *тамырдан, мұрыннан, кейде тісінен қан кетеді;
- *денені жарақаттап алса, қан тоқтамайды;
- *буындарға, бұлшық еттерге, ішкі ағзаларға қан құйылады;
- *гематурия-несепте қан байқалады;

ЕМДЕУ:

Бұрындары гемофилиямен ауыратын науқастардың ұзақ жасауы сирек еді. Десек те қазір медицина күннен күнге дамып, шарықтау шегіне жеткен сайын бұл аурудан толық айығу мүмкін болмаса да, қызыл иек қария болғанша жарық дүниенің қызығын көруге болады. Әрине, тұрақты ем-дом алып, дәрі-дәрмегін уақтылы ішіп тұрса, сондай-ақ жедел жәрдем дер кезінде көрсетілсе.

Гемофилияны патогенетикалық емдеу. Науқастарға қан ұйытатын

гемопрепараттар құяды. Әсіресе, «Криопреципитат» препаратын қолдану тиімді. Қажет болған жағдайда қан құйылады, бірақ қанның құрамы түрлі инфекциялық аурулардан тексеріліп барып құйылады.

Симптомдық емдеу, негізінен, гемартроз, яғни буындарына қан құйылған науқастарға қолданылады. Зақым келген буындарды таңып тастайды (иммобилизациялайды), қабынуға қарсы дәрілер тағайындалады, глюкокортикостероидтар пайдаланылады.

Жарақаттар қаннан тазартылып, натрий хлоридінің изотониялық ерітіндісімен ерітілген пенициллинмен жуылған соң қан аққан жерді жақсылап дәкемен орау қажет. Гемофилия ауруын емдеуде, қанның құрамындағы гемоглабиннің деңгейі кенеттен төмендеген кезде қанның құрамын ештеңемен алмастыра алмайсың, Гемофилияның А түрінде сол мезетте жаңа қан құю керек болса, гемофилия В-да донор қанын құя беруге болады. Жай қан кетуді тоқтату үшін 30-50 мл қан құйса жетіп жатыр. Ал күрделі, көп қан кеткен жағдайда көп қан құюға тура келеді (кішкентай балаларға 1 кг дене салмағына 5 мл, ал ересектерге бір реттік дозасы 150-200 мл).

Соңғы кездері гемофилияның А түрінде антигемофильді плазмалар (бір реттік дозасы 50-100мл), эписон-аминкапрон қышқылымен бірге антигемофильді плазмалар, құрғақ антигемофильді плазмалар енгізіледі. Сонымен қатар, антигемофильді глобулин (бір реттік дозасы 5 мл) пайдаланылады. Науқастар А, В, С, D дәрумендері мен фосфор тұзы мен кальцийге бай тағамдармен тамақтану қажет. Жержаңғағын жеген пайдалы. Қатты зақымданбаған гемартрозды емдеуде науқас адам көп демалса да жеткілікті. Ауырған буындар гипстік лонгетпен 3-4 аптаға таңып тасталады. Ол дәрігердің жіті бақылауында болу керек.

Дәрігер кеңесі: Гемофилиямен ауыратын балалар денесін жарақаттап алудан сақтану керек. Тіс жұлдыру қауіпті. Ауыз қуысын тазалағанда сақ болып, ауырған жағдайда білікті тіс дәрігеріне көрінген абзал. Денеңізді болмашы жарақаттап немесе кесіп алсаңыз, алғашқы медициналық көмек туралы білгеніңіз өзіңізге пайдалы. Ауруыңыз туралы

жазылған мәліметтерді өзіңізбен бірге алып жүріңіз. Тіпті оны мойныңыздағы алқаңызға немесе қолыңыздағы білезікке тағып немесе жабыстырып қойсаңыз да болады. Ол Сіз жазатайым оқиғаға тап болғанда, көмек көрсету үшін қажет.

ЕСКЕРТУ:

1. Қан кетуді тез емдеңіз. Қан кету неғұрлым жылдам әрі сапалы тоқтатылса, ауру да соғұрлым тез басылып, буын, бұлшық ет және ағза мүшелерінің зардап шегуі азаяды.

2. Үнемі өз қалпыңызды, дене бітіміңізді сақтаңыз. Бұлшық еттеріңіздің мықты, берік болғаны өзіңіз үшін пайдалы. Яғни кез келген кішігірім жарақаттауларға өзіңіздің күш-жігеріңіз төтеп бере алады. Сондықтан дәрігеріңізден спорттың қай түрімен, қандай жаттығулармен айналысқан дұрыс екендігін сұраңыз.

3. Аспирин немесе құрамында ацетилсалицил қышқылы бар дәрілерді гемофилиямен ауыратындарға ешқашан ішуге болмайды. Себебі ол препараттар қан кетуді күшейтіп жіберуі мүмкін. Сондықтан мамандардан қандай дәрі ағзаңызға зиян келтірмейтіні туралы кеңес алыңыз.

4. Өзіңіздің емделіп жүрген дәрігеріңізге немесе медбикеңізге жиі қаралып тұрыңыз. Гемофилияны емдейтін орталықтарда денсаулықты қалай күту керек жолдарын үйретеді.

Жақын жандардың өзара некелесуі салдарынан болатын, тек ер адамдарда көрініс беретін бұл ауру түрі халық тілінде «ханзадалар ауруы» деп те аталады. Қазіргі кезеңде бұл аурумен ауыратындар саны әлем бойынша 400-500 мың адамға құраса, біздің елімізде бұл дертке шалдыққан 2 мыңға жуық адам бар дейді денсаулық сақтау агенттіктері.

Дүниежүзі дәрігерлері қаз-ақтардың жеті атаға дейін қыз алыспау салтын дұрысқа шығарып отыр. Себебі әлемде көптеген халықтар өздерінің жақын туысқандарымен неке құратындықтан, түрлі генетикалық қауіпті кеселге көп шалдығады екен. Сондықтан қаны таза, жаны таза ата-бабалар салған дана жолмен ұрпақ өрбітсек, түрлі ем-домы табылмаған генетикалық дерттерден сақ боларымыз ақиқат.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Бибисара ҚАЛИЕВА**



Егер өз бойыңыздан төмендегі 9 белгінің бірін байқап қалсаңыз, онда ағзаңызды тазартқаныңыз жөн. Бұл белгілердің байқалуы сіздің ағзаңызда әлі де қалдықтар бар екенін білдіреді.

Салауатты өмір салты мен дұрыс тамақтану біздің әрқайсымыз үшін бұлжымас қағидаға айналуы тиіс. Дегенмен, дұрыс тамақтану мен спортпен айналысу сіздің ағзаңызды толықтай таза ұстауға қауқарсыз. Өйткені біздің айналамызда денсаулыққа кері әсер ететін қоқыстар көп.

Адам ағзасы зәр шығару мен терлеу арқылы табиғи түрде уытты заттардан арылу процесін жүргізеді. Әйтсе де көптеген уытты заттар әлі де болса ағзада қалып, ауруларға себеп болады.

Осы ретте мына 9 белгіні қаперде ұстау абзал:

ЭНЕРГИЯ ЖЕТІСПЕУШІЛІК

Энергия жетіспеушілік және шаршау сіздің ағзаңызда қоқыс бар екенін айғақтайды. Бұл ретте сіз таң азаннан бастап, бойыңызды таза ұстауға үйретуіңіз қажет.

БАС АУРУЫ

Еш себепсіз жиі бас ауру да сіздің ағзаңыз үшін жайсыз нәрсе.

ӨТ ҚАБЫ ПРОБЛЕМАСЫ

Майы көп тамақты жегеннен кейін сіздің асқазаныңыз бен өтіңіз ауырлық сезінеді. Бұл сіздің ағзаңызда уытты заттардың мол екенінің белгісі. Осылай ауырып жалғаса берсе қоқыстар жиналып тасқа айналады.

МҰРЫННЫҢ БІТІП ҚАЛУЫ

Мұрынның бітіп қалып, тыныс алуды қиындатуы да қауіпті токсиндердің симптомы.

АҒЗАНЫҢ ҚЫЗЫНУЫ

Ағзаның қызынуы немесе температураның бірден көтеріліп кетуі жүрек қызметі мен ағза жұмысында кінәрат бар екенін айғақтайды. Бұдан соң ағзаңызды тазарту жұмыстарын жүргізіп ғана, өзіңізді жақсы, сергек сезіне аласыз.

ТІЛДІҢ САРЫ НЕМЕСЕ АҚ БОЛУЫ

Егер тіліңіз сары немесе ақ түске боялып, аузыңыздан жағымсыз иіс шықса, онда сізге жылдам түрде ағзаңызға детоксикация жасату қажет. Ағза тазартқан кезде ғана сіздің тіліңіз әдеттегі қалыпты түске қайта оралады.

БЕЛДЕГІ МАЙ

Бел аумағына майдың жиналуы да токсиндердің көптігінің белгісі. Бұл ретте дұрыс диета сақтап, ағзадағы зат алмасуды жақсарту маңызды.

ТЕРІ ПРОБЛЕМАСЫ

Құрғақ тері, қышыну және бөрту белгілері байқалса, онда дәрігерге қаралу керек деген сөз. Бұл ретте химиялық қоспалары бар дәрілер мен кремдерді пайдаланбаған дұрыс.

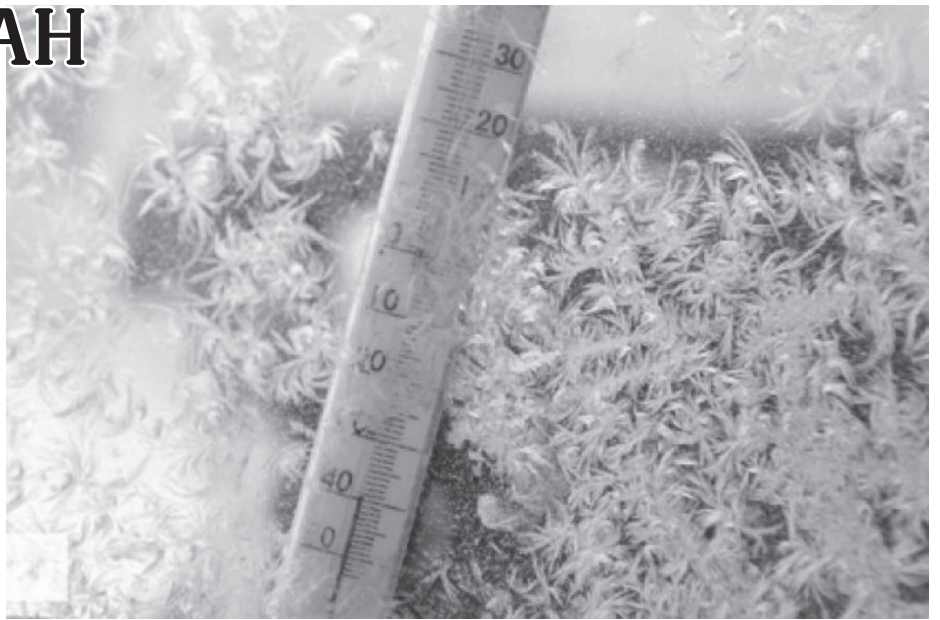
ҰЙҚЫСЫЗДЫҚ

Ұйқысыздық ағза жұмысының дұрыс еместігін аңғартатын бір белгі. Ағзаңызды табиғи жолмен таза ұстағыңыз келсе, онда міндетті түрде таңертеңгі жаттығуға көңіл бөліңіз. Одан бөлек массаж алып, саунаға барып, кіші батутте секіріп те көру керек.

Ал тағам тұрғысынан табиғи шырындарды ішу сіздің ағзаңыздың тазаруына мүмкіндік береді.

САРЫ АЯЗДАН САҚТАНУ

Биылғы қыс жалпы республиканың барлық өңіріне ерте түсті. Қарашаның екінші онкүндігінен бастап жауған қардың кейбір жерлердегі биіктігі бір, бір жарым метрге дейін жетіп жығылды. Күнімен, түнімен бұрқасындаған қардан көліктер мен адамдардың жүруі қиындап, тазалық жұмыстары да күн-түн демей жалғасты. Одан соң метрлеп жауған қардың сақылдаған сары аязы ұлып тұрып алды.



Иә, оңтүстік өңірлерде бұдан кейін бірнеше күн жылымыққа ұласқанымен, солтүстік, солтүстік шығыс өңірлер соқыр, мылқау қыстың алты айлап жататынын анық түсінген.

Адам терісінде жылыдан гөрі суықты жақсы сезетін жүйке жасушалары көп болады екен. Сондықтан суықтың әсері тым айқын әрі тез аңғарылады. Төмен температура терідегі зат алмасу үдерісі мен қан айналымын жеделтеді, кейбір жандардың өңі әдеміленіп, екі бетінің ұшы алмадай қызарып, көз тартып тұратыны да сол суық сезгіш жүйке жасушаларының ықпалынан.

Әрине сақылдаған сары аяз жұрттың бәріне жаға бермейді. Суық ауа райы әсіресе жүрек-қан тамырлары ауруы бар науқастарға өте зиянды. Суық ауа коронарлық артерияның түйілуіне әсер ететіндігіне байланысты миокард инфарктінен көз жұмып жатқандардың сандық үлесі суық мезгілде арта түседі. Сондықтан осындай науқастар алдын ала ем-дом қабылдап, өзін күткені жөн.

Ауа райының суытуына байланысты өршитін тағы бір дерт – бронхальдық астма. Суық ауаның әсерінен өкпедегі ауа тарайтын бронхтар түйіліп, науқасты тұншықтырады. Мұндай тұншығуларды: аязды күндері жаттығу жасау және тұмау сияқты тыныс жолдары дерттері де қоздырады. Оның алдын алу үшін: науқас сыртқа шықпас бұрын 20-30 минут ертерек, бронх кеңітетін дәрі қабылдауы тиіс.

Күн суытса болды мазасы қашатын, тоңғақтық әсерінен ештеңеге зауқы соқпайтын жандар қатары да көп

кездеседі. Мұны «суықтық аллергия» деп атайды. Сәл тоңа бастаса мұрны бітіп, түшкіріп, көзінен жас ағып, денесіне бөртпе-қызамық пайда болады. Ұзақ уақыт суық жел өтінде қалған адам – өмірге қауіпті, анафилактикалық шокқа ұшырауы да мүмкін. «Суықтық аллергия» дегенімізді – иммундық жүйенің суыққа қарсы жасаған әрекеті деп түсінген жөн. Егер дәрігердің көмегіне дер кезінде жүгінер болса, бұл дерттен де айығуға әбден болады.

Сонымен қатар қысқы кезде ауада азот қос тотығы, автомобиль мен пештен шығатын түтіндер ұлғая түседі. Осыған байланысты суық және лас ауадан сақтандыру үшін аллергиялықтер мен астматиктерге арнайы термомаскалар ойлап табылғанын да біле жүрген жөн.

Бұдан басқа травма алу да қыс мезгілінде жиілейді. Тайып жығылып, аздап ауырсыну сезгенімізбен, еш жеріміз сынып, шығып кетпесе, қайтадан үйреншікті тұрмысымызды жалғастыра береміз. Бірақ сол тайып жығылу салдарынан бас ми шайқалуы орын алса, оның зардабы біршама уақыттан кейін ғана көрініс береді. Көру, есту және есте сақтау қабілеттерінің төмендеуі, бастың жиі ауырып, тез шаршауы сияқты көріністер тіпті, біраз жылдардан кейін байқалып, оның неден болғанын тап басып табу қиынға соғады. Оқыстан тайып жығылған адамның денесі көгеріп, ол жер біраз уақытқа дейін жазылмай жатады. Өзі жазылады деп қараған кейбір жайттарда сүйектің шытынап сынуы, буынның орнынан жылжып, қисық бітуі орын алады. Бұның соңы уақыт оза келе ауырған

жердің тіндері қабынып, ота жасауға дейін алып барады.

Қыс мезгілінде әсіресе қыз-келіншектер сән қуамын деп жүріп, биік өкшелі етіктерімен тайып құлап, аяғын қайырып алып, өз өздеріне кесел жабыстырып алып жатады.

Сол үшін аяқ киімнің табаны таймайтын, өкшесі биік емес, ыңғайлы болуы шарт. Тайғақ, мұз жолда тептендікті сақтай отырып, табанды толық, нығыздай басып, өту керек. Жығылып қалу қаупі күшейсе, ауыр салмақпен бір жерге зақым келмес үшін, жүрелеп отырып қалуға тырысу да сақтықтың бір түрі.

Шатырларға қатқан мұздақтар мен сүңгілердің де салмағы ауыр тартады, әрі жоғарыдан төмен құлаған кезде сөзсіз адамға зақым береді. Басты шарт – айналаны, жүріп-тұратын жерлерді жіті бақылап, қауіпті аймақтан айналып өту.

Ал үсікке шалдығу, үсіп қалудың сақтық шаралары қайта-қайта ескертіліп жатқанымен, бұл мәселе де жиі орын алады. Төмен температура, суық жел, ылғалды ауада ұзақ уақыт қалып қойған адамды сөз жоқ үсік шалады.

Ең алдымен, құлақ, мұрын, бет және қол саусақтары мен аяқ башпайлары үсиді. Тұрақты мекен-жайы жоқ, зиянды әдеттерге құмар жандар лек-легімен уақытша изоляторларға әкелініп, медициналық жәрдем көрсетіліп жатады. Көбісі қыс мезгілінде аяқ-қолдарынан айырылып қалып жататыны өкінішті. Бейбіт, тыныш қоғамымызда осындай жоқ жерден адамның өзіне өзі жасап отырған мүгедектігіне байланысты жағдайларға қарап отырып қынжыласың. Сон-

дықтан да әр адамның өмірінде орын алатын қиындықтарға әлсіздік танытпай, қарсы тұруы керек-ақ.

Жылы ғимаратта жұмыс істейтін жандар жұмыстарында ауыстыратын аяқ киімдер әкеліп қоюлары керек. Жылы ғимаратта қыстық аяқкиіммен аяқ сөзсіз терлеп, аяқ киім ылғалданады. Ал суыққа шыққанда дымданған аяқ киімді суық сорып, аяқ башпайлары тез үсіп кетеді.

Түрлі себептермен үсікке тап болған жағдайда үсік шалған жерді қармен ысқылап, суық суға салуға болмайды. Бұл онсыз да суықтан әрең тұрған жердің еті мен терісін одан ары асқындырып жіберуі мүмкін. Үсік шалған жерді жылы сумен қайта-қайта жуып, жылы компресс тарту керек. Абайлап ысқылап, таза дәкемен таңып, жылы шай, сорпа ішіп, ағзаны толықтай жылыту керек. Үсіктің деңгейі қаншалықты болса да, міндетті түрде дәрігерге көрініп, асқынулар болмау жағдайын назарда ұстаған жөн.

Жаратушымыз адам баласына қажетті нәрсенің бәрін сыйлаған. Сондықтан суықты біржолата адамға қажетсіз, керексіз нәрсе деп қабылдауға болмайды. Алдымен, қар-апайым тұрмыстық жайт болса да мұздатқыш, тоңазытқыштан бастайық. Әрбір үйден табылатын бұл тұрмыстық техникаларын қолданбасақ не болар еді?

Күннің жылылығы кімге болмасын жайлы, рахат сезімін сыйлайды. Бірақ қатты аяздан кейін күн сәл жылына қалса болды тұмау, жөтел сынды аурулардың суықта өліп қалатын вирустары қайта тіріліп, адамды әлсіретіп-ақ тастайды.

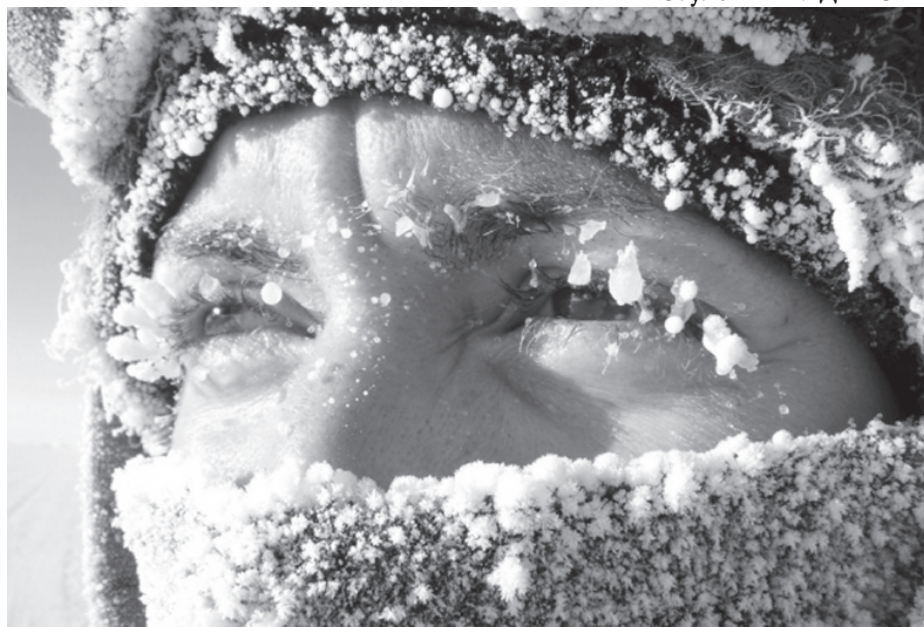
Соңғы уақытта түрлі обырлардың ісігін тоқтату үшін де өте суық температурада ісік түйіндерін қатырып, өлтіріп тастайтын тамаша әдіс те табылып, қолданысқа еніп жатыр.

Денені оқыс түршіктіретін (стресс) суық су құйыну секілді әдіс – организмді шынықтырып, оның қорғаныс қабілетін арттырады. Бұндай суықпен емдеу тәсілі – криотерапия негізін қалайды. Кісіні 3-5 минутқа арнайы камераға кіргізіп, ішіндегі температураны 170° С-қа төмендетеді. Осындай қысқа мезгілді, өте қуатты түршіктіргіш арқылы иммундық жүйені шошытып оятады. Бұл әдістің түп тамыры ата-бабамыздың сырқат жанды суық сумен үшкіру арқылы емдеуінде жатыр десек артық айтпасымыз анық.

Аяз адамның жүйке тамырын жайма шуақтандырады екен. Күйзеліссіз, тыныш күйдегі жүйке талшықтары бақыт гормоны болып табылатын эндофринді өндіре бастайды екен. Психолог мамандар да қыстың аязды күндері депрессияға салынушылық, стресс секілді дерттердің анағұрлым азаятындығын айтады.

Аязды күндері тауға шығып, шаңғы, шана теуіп демалудың да пайдасы зор. Салқын ауа тыныс жолдарына да жақсы әсер етіп, қауіпсіздікті сақтап, серуендеу, шынығу уақытын мөлшерден арттырмаса өкпе қабынуы, туберкулез сынды дерттерінен сақтайды. Бір сөзбен айтқанда сақылдаған сары аязды, қарлы, боранды қыс адамды өмірге құлшындыратын, шындайтын, төзімділікке баулитын тамаша бір мезгіл.

Жанна ИМАНҚҰЛ,
Сәуле ТАБАЛДИНОВА



ЕСКЕРСЕҢ ЕМ КӨП



НЕСЕП ЖОЛЫНА ТАС БАЙЛАНУ МЕН ИНФЕКЦИЯЛАНУ

Бұл жағдайда осы екі түрлі себептің нақты қайсысынан белдің ауырып тұрғанын дәрігердің тексеруі арқылы анықтату қажет. Сосын ем қолдануға болады.

ТУБЕРКУЛЕЗ ДЕРТІ

Туберкулез ауруы да белдің ауруына алып келеді. Бұл жағдайда қызыл клетканың тұну мөлшерін тексерту арқылы нақты диагнозды білуге болады.

БҮЙРЕК АУРУЫ

Бұл дерт ауру сезімі несеп жолына қарай солқылдап, қатты ауыр-атындығымен белгілі. Кіші дәреті қызғылт, лайлы немесе қанды болуы, бүйрекке су жиналуы, бүйрек туберкулезі, бүйрек шумағының созылмалы қабынуы сияқты бүйрек ауруы бар науқастардың белі жиі ауырады.

ӨТ ҚАЛТАСЫ АУРУЫ

Бұл кезде белдің оң жағы иыққа дейін сіресіп, үстіңгі құрсағы ауырады.

ЖЫНЫС МҮШЕСІ ӨСПЕСІ ЖӘНЕ ҚАБЫНУЫ

Әйелдердің жыныс мүшесіне өспе шыққанда, сипаты және дәрежесі ұқсамаған бел ауруы пайда болады. Жатыр түбінің ұлпалары шат қуысы өспесінің қысымына ұшырап немесе қатерлі өспенің кесірінен жамбас сүйектің ішкі ұлпаларына қарай өткенде бел ауырады.

СҮЙЕКТІҢ БОСАУЫ

Бұл жағдай әртүрлі бел ауруына алып келеді. Көп қабатты үйлерге баспалдақ арқылы шыққанда жанға батып ауырады.

МЕДИЦИНА САЛАСЫ БОЙЫНША НОБЕЛЬ СЫЙЛЫҒЫ

Өткен 2016 жылдың 3 қазанында медицина саласы бойынша қоғам дамуына қосқан үлесі үшін Нобель сыйлығы ашығудың пайдасын зерттеген жапониялық ғалым Ёсинори Осумиге берілді. Нақтылай айтсақ, ол өз еңбегінде ашығудың адам өміріне пайдасы туралы, яғни «Аутофагия механизмін ашқаны үшін» марапатталды. Оның зерттеу еңбегі аутофагияның маңызды физиологиялық үдеріс екенін түсіндірді.



Нобель комитетінің пресс-релизінде: «Осумидің бұл ашқан жаңалығы біздің түсініміздегі жасуша өзіндегі қалай өңдейтінін түсіндіретін жаңа парадигмаға жол ашады. Ол көптеген физиологиялық үдерістерге аутофагия маңыздылығын түсіндіретін фундаменталды түсінік қалыптастырды. Оларға аштыққа бейімделу мен инфекция қарсы тұру жатады.

Жалпы бұл феномен бар болған, оны ғалымдар өткен ғасырдың 60-шы жылдары тапқан. Бірақ, терең бойламаған. 90-жылдары бұны Осуми жасады. Ол тәжірибе жасау арқылы аутофагияға жауап беретін гендерді шығарды. Осы еңбектің арқасында ширек ғасырдан кейін сыйлық өз иесін тапты. Сондай-ақ, бірауыздан Нобель сыйлығына лайықты тарихтағы 39-шы ғалым етті» деп жазылған.

Алдымен, Ёсинори Осуми деген кім, соған тоқталайық. Нобель сыйлығының лауреаты 1945 жылдың 9 ақпан күні Жапонияның Фукуока қаласында өмірге келген. Токио университетін бітіріп, 1974 жылы сол жерде диссертация қорғап, ғылым докторы атағын алған. 1974-1977 жылдары Нью-Йорктегі Рокфеллер Университетінде зерттеуші-ғалым болған. Кейін университеттерде сабақ берді.

2014 жылдан бастап Токио технологиялық институтындағы жасушаларды зерттеу бөлімінің басшысы, профессор.

Ал, аутофагия дегеніміз – жасушаның қажетсіз бөліктерін өздігінен өңдеуі. Бұл термин грекшеден аударғанда «өзі тамақтану» немесе «өзі қоректену» деген мағынаны білдіреді. Жасушаішілік құрылымдарды жаңартатын механизмдердің бірі, яғни жасушаішілік физиологиялық регенерация – аутофагия нәтижесінде ескіру салдарынан өз белсенділігін жоғалтқан органеллалар жойылады.

Аутофагия үдерісіне жасушадағы белгілі бір элементтер жауап береді: саңырауқұлақтар мен өсімдіктерде – вакуоль, жануарларда – лизосома. Ондағы аутофагасомалар ағзадағы ескірген, істен шыққан ақуыздар мен өзге де органикалық заттарды жойып, тазалап отырады.

Қажетсіз заттардан арылу ағзаға қосымша күш-қуат береді. Бұл үдеріс аштық кезінде қарқынды жүреді.

Ашығу емі Пайғамбарымыздан (с.ғ.с.) келе жатқан сүннет амалдардың бірі. Ал ораза осы аутофагияда болатын жүйелерді қалыпқа келтіруге болатын бірден-бір амал.

Ёсинори Осуми: «Мен ағзаның аштық кезінде өзін-өзі тазартатынын тәжірибе арқылы дәлелдедім. Бұл үдерісті микроскоппен көру мүмкін болмағандықтан, аштықты саңырауқұлағын жасанды жолмен өсіріп, оның жасушасындағы аутофагияға жауап беретін вакуольдің қызметін жойып, ағзаны ашықтырдым. Осы арқылы ағзаға аштық жариялап тұру арқылы оны тазартуға болатынын білдім. Аутофагасомалар ағзадағы ескірген, істен шыққан ақуыздар мен өзге де органикалық заттарды жойып, тазалап отырады. Қажетсіз заттардан арылу ағзаға қосымша күш-қуат береді. Бұл үдеріс аштық кезінде қарқынды жүреді» дейді.

Мұсылман әлемі осыдан 14 ғасыр бұрын Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) бір хадисінде: «Ораза ұстандар, денсаулықтарың жақсарайды» деп айтқан сөзін парыз етіп, жыл сайын ауыз бекіту кезеңін айрықша мереке ретінде тосады. Қаншама ғасырлар өзге сенімдегілер оразаны адамға жасалған қиянат деп қабылдап та келген еді.

Шындығында, ашығу – адам ағзасына серпін беретін қуат, ішкі рухани тазалыққа, сабырлыққа, тәубаға жетелейтін ізгі жол. Ашығудың мақсаты – бүкіл ағзаны сауықтыру, жан дүниені

жаңғыртып, оның барлық қызметін қайта құру, жаңарту. Ашығу – ағзаға қосымша күш-қуат беріп, шыдамдылық шындалады.

Оразада ашығу кезінде адам ағзасына ішкі құрылысқа жиналып қалған артық майлар еріп, адамның иммунитеті күшейеді. Сонымен қатар, қан қысымы төмендеп, жүрек тынығады және қандағы холестерин мөлшері төмендеп, жүрек-қан тамырлары ауруларына деген қауіп-қатер азаяды. Қан құрамындағы қанттың, асқазан сөлі қышқылы мөлшерін ешқандай дәрі-дәрмектің көмегісіз төмендетуге болатындығы тағы бар.

Сонымен қатар, америкалық дәрігерлер 22-25 жастағы ораза ұстаған әйелдер тобын бақылауға алып, олардың қан плазмасының құрамындағы ұрықтану мен ұрпақ көтеру процестерін реттейтін прогестерон, пролактин гормондарының мөлшерінің артатынын зерттеген.

Адамның жүйке жүйесін қалыпқа келтіруде де оразаның маңызы зор. Адам ораза ұстау арқылы өзін төзімділікке, сабырлыққа тәрбиелейді. Ашығу процесі кезінде адамның биологиялық ритмі қайта қалыптасады екен. Ал, биологиялық ырғақ биологиялық процестер мен құбылыстардың қарқыны мен сипатындағы мезгіл-мезгіл қайталанып отыратын өзгерістер реттілігі. Бүгінгі дамыған медицина көптеген аурулардың басты себебі – дененің ауруға қарсы тұру иммунитетінің әлсіреуі негізінен бауырға күш түсу деп біледі. Ал ораза болса, бір ай бойы бауырдың баяу жұмыс істеп, тынығуына мүмкіндік жасайды.

Оразаның қант диабеті, асқазан жарасы, бүйрек-қуық, буын ауруларына таптырмас ем екендігін де бүгінгі медицинада толық дәлелденген.

Ал, сезу мүшелерінің бәрі қайта қалпына келіп, қызмет деңгейін

жоғарылатады. Сауықтырудың басқа бір де бір әдісі ағзаға осыншалықты табысы мол өзгерістер әкеле алмайды. Ашығудан соң қан айналымы жақсарып, күш-қуат артып, тамақ жақсы сіңіп, шыдамдылық шыңдалады. Ашығудан кейін ақыл-ой, ерік-жігер тәнді толық бақылай алады.

Жалпы, адам ағзасына сырттан тағам түспеген жағдайда бойдағы барлық қуат организмді зиянды микробтардан, қалдықтардан, ісік ауруларынан тазалауға бағытталады. Міне, ашығудың ерекше қадір-қасиеті осында.

Енді осының бәрі және оған қоса тірі организмнің өзін өзі қалпына келтіруі де ғылыми түрде дәлелденіп, әлемдік ғалымдардың басын қосатын Нобель комитетімен нақтыланып отыр.

Осумидің жаңалығы адам ағзасындағы жасушалар қалайша өздігінен қоректенетінін көрсетіп, ағзаның ашығып тұруы, керісінше пайда әкелмесе зияны жоқ екенін көрсетті.

Ағзаның өзін-өзі тазартуы оны түрлі вирустар мен қауіпті заттардан, ерте қартаюдан сақтайды. Себебі, ол кезде жарамсыз ақуыздар, жасушадағы зақымдалған элементтер ағзадан шығарылып, ретке келтіріледі.

Аутофагияның бұзылуы Паркинсон ауруы мен қатерлі ісікке әкеледі. Осумидің әріптестері аутофагия ағзаны ерте қартаюдан сақтайды деп отыр. Тіпті, жаңа жасушалар тудыратындықтан ағзаны жасартуы да мүмкін. Себебі, ол кезде жарамсыз ақуыздар, зақымдалған ішкіжасушалы элементтер ағзадан шығарылып, ретке келтіріледі.

Бұл жаңалық заманауи медицинаның күші жетпей отырған ауруларды емдеуге жол ашады.

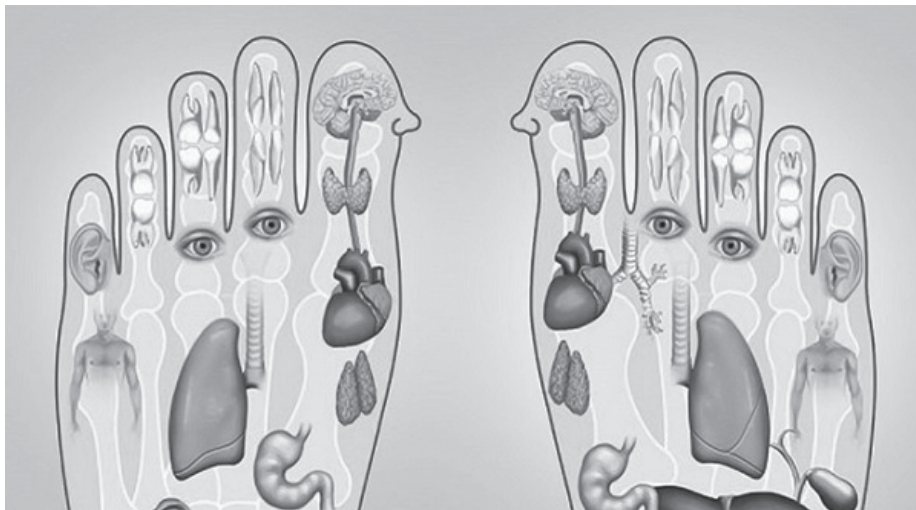
Дүниежүзі бойынша дәрі-дәрмекке тәуелді созылмалы аурулар көбейіп, осы дәрілердің жанама әсерлерінен науқастар (лекарственная эпидемия) бір ауруды емдеп, екіншісін жамап алып, зардап шегіп жатқаны анық. Сондықтан ашығудың негізінде денсаулықты бастапқы қалпына келтіру, қазіргі ғасырдың басты талабы.

Ағзаның өзін-өзі тазартуы оны түрлі вирустар мен қауіпті заттардан, ерте қартаюдан сақтайды. Себебі, ол кезде жарамсыз ақуыздар, жасушадағы зақымдалған элементтер ағзадан шығарылып, ретке келтіріледі.

Жапондық ғалымның жаңалығы гендік инженериямен бірлесе отырып, заманауи медицинаның күші жетпей отырған ауруларды емдеуге жол ашады деп күтілуде.

**Жанна ИМАНҚҰЛ,
Рымкеш СҰЛТАНҚЫЗЫ**

Табандағы белсенді нүктелер арқылы аурудан айығуға болады



Жалпы, Шығыс-тибет медицинасы үшін алтын инемен бірге денеге нүктелі уқалау жасау да маңызды емдік шаралардың бірі. Соның ішінде табанға жасалатын нүктелі уқалаудың алар маңызы зор. Себебі табанда ішкі ағзаларға тікелей әсер ететін нүктелер топтасқан. «Жас-Ай» медициналық орталығының дәрігерлері аяққа жасалатын массаж бен ондағы нүктелерге ине қоюдың денсаулыққа тигізер пайдасы өлшеусіз екенін айтуда.

Аяққа күні бойы күш түсетіндіктен қатты шаршайды. Кешқұрым уақытта әсіресе, биік өкшелі аяқ киімді ұнататын әйелдер қауымы аяқ шаршауынан зардап шегеді. Осындайда табан массажы аяққа түскен ауыртпалықтан арылуға көмектеседі және оны тек қана сол үшін жасамау керек.

Рефлексология қағидаларына сәйкес, аяқ табандарында ағзаның дұрыс жұмыс жасауына жауап беретін негізгі нүктелер орналасқан. Аяқтарды уқалау сияқты қарапайым әрекет дененің әр түрлі мүшелеріндегі ауру туралы ұмытуға көмектеседі. Айрықша аймақтарға әсер етудің арқасында ішкі органдарға қан ағыны келіп, денсаулыққа қатысты көптеген мәселелерді шешуге мүмкіндік береді.

АЯҚ МАССАЖЫ

Аяқтарда орналасқан жүйкелер сауығудың маңызды құралы. Қиыр шығыстық медицинада табан және саусақ массажы панацея (барлық аурудан құтқаратын әмбебап дәрі) болып саналады. Мұндай процедураны кешке жасай отырып, күш ағынын сезінумен қатар, түнгі ұйқыда толыққанды демаласыз және таңертең сергек оянасыз. Бұл тек қана пайдалы терапия емес, ол жанға өте жағымды терапия.

АЯҚ МАССАЖЫН ЖАСАУДЫҢ БЕЛСЕНДІ НҮКТЕЛЕРІ:

1. Егер аяқтың ұштарын уқаласа, бас ауруынан құтылып, ми қызметін жақсартуға болады.
2. Үлкен бақайдың айналасы мойын ауруын жазуға көмектеседі, тек қана белсендірек уқаласаңыз болғаны.
3. Табанның орта жағын уқалау өкпе ауруымен күресуге көмектесіп, демікпедегі патологиялық жағдайды жеңілдетеді, енгіуді басады.
4. Үлкен бақайдан аздап төмен орналасқан аймақты уқалап, сіз жүрекқан тамырлары жүйесін қорғай отырып, жүректің еш шалыссыз жұмыс істеуін қамтамасыз етесіз.
5. Табандағы дөңестің ішкі жағын уқалау бауырға түскен күштен арылтып, ауру сезімінен құтқарады.
6. Өкшені жақсылап уқаласаңыз, бөліңіздің ауырғаны сап тиылады.

Цитрустар – руталар тұқымдасына жататын, қыста да жапырақтары түспейтін мәңгі жасыл жеміс ағаштары. Шыққан жері Үндістан және Оңтүстік-Шығыс Азия болып табылады. Жапырақтары көп болса – ағаштың жағдайы жақсы деген сөз. Әр жапырақ 2-3 жыл түспей тұрады.

Ағаштың жапырағы түсе бастағаны ағашқа қорек жетіспейтінін, дертке шалдыққанын көрсетеді, әрі бұндай ағаш жеміс те бермейді. Сондықтан күтім барынша жапырақтарға жасалады.

Цитрус ағаштары бөлмеде 60-70 жылға дейін, ал плантацияларда 100-200 жылға дейін өмір сүреді екен. Дегенмен соңғы уақытта экологиялық себептердің әсерінен ұзақ жасайтын ағаштар да сиреп бара жатқан көрінеді.

Цитрус өсімдіктерін өндіріп, экспорттаушы басты елдер: Бразилия, АҚШ, Мексика Үндістан, Қытай, Испания, Италия, Иран, Мысыр, Пәкістан т.б.

Цитрус өсімдіктері жер шарының кез келген бұрышында сұранысқа ие. Апельсин, мандарин, лимон, грейпфрут көбірек тараған, ал цитрон, бигарадия, помпельмус, шеддок және т.б аз тараған. Алайда цитрустардың бұдан басқа 60-тан астам түрі, қаншама гибридтері бар.

ӨСІМДІК ҚАСИЕТИ – ШЫРЫНДА

Цитрус өсімдіктерінің шырыны табиғи дәрумендерге өте бай, адамның көңіл-күйін көтеріп, сергітеді. Шырынның адам ағзасына әсері мол. Оны қарапайым адамдардан бастап, даңқты спортшылар да жаттығуларда, сайыстарда пайдаланады. Қазіргі уақытта сапалы шырынды пайдалануға әлемдік деңгейде көңіл бөлініп отыр. Біз спортшылардың жетістіктері мен олардың дене бітіміне сүйсінеміз. Алайда, дұрыс тамақтану арқылы дәл сондай белсенді және сау болу біздің де қолымыздан келеді ғой. Ал олардың тамақтану рационында басымдық өсімдік шырындарына беріледі.

ЦИТРУС ӨСІМДІКТЕРІНІҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАСЫ

Олар адам ағзасында кездесетін түрлі ауруларға емдік дәрі-дәрмектер ретінде көп пайдаланылады. Соңғы кездегі халық медицинасы бұл жемістердің қасиеттеріне көп сүйенеді. Суық тию, бас ауыру, бау-

ЦИТРУС ЖЕМІСТЕРІ ЖАЙЫНДА – БІЛЕ ЖҮРІҢІЗ



ыр, өкпе, жүрек, қан тамырлары, демікпе сияқты ауруларға арналған арнайы рецептер бар.

Цитрус жемістерінде көп кездесетін С дәрумені (аскорбин қышқылы) еркін радикалдардан қорғайды және ағзаның қорғаныс қызметін арттырады. Олитмұрын, мүкжидек, бүрген, қарақат жидектерінде, цитрус өсімдіктерінде, болгар бұрышында, аскөк пен ақжелкен шөптерінде де көп. Дәруменнің жетіспеушілігі тері пигментациясының бұзылуына, әлсіздікке, ұйқышылыққа, жұқпалы ауруларды қабылдауды арттыруға алып келеді. Қазақ Тағамтану академиясының президенті, Қазақстан мемлекеттік сыйлығының лауреаты, академик Төрегелді Шарманов «Қыс уақытында С дәрумені бар тағамдарды көбірек пайдалануға кеңес берер едім. Естеріңізге сала кетейін, бұл дәрумен ағзадан шықпайды, оған тыстан келіп түседі. Егер қалталарыңыз көтерсе, лимон, мандарин, апельсин жеңіздер» деп кеңес береді.

ҚОЛДАНЫЛУЫ

Цитрус өсімдіктері тамақ өнеркәсібінде тәтті шырын, кәмпиттер, дәрумендер, қайнатпалар, кондитер өнімдері (печенье, торт), салаттар, тағам дәмдеуіштері, шәй т.б. күнделікті тұтынатын азықтар құрамына қосылады.

Тұрмыста да көп қолданылады. Үй тазалауға, ыдыс жууға, ауаны хош иістендіруге арналған түрлі заттарға қосылады. Адам гигиенасына арналған заттардағы цитрус өсімдіктерінің қоспалары денсаулыққа пайдалы. Косметика саласында да кеңінен пайдаланылады. Тұрмыстық заттарға қосылуы: иіс сабын, кір жуғыш ұнтақ, сусабын, тіс пастасы, иіс су, ылғалды сүлгі, хош иістендіргіш, тазалағыш заттар, хош иісті кір шайғыш, жақпа майлар, шашқа арналған маскалар т.б.

ЦИТРУС ЖЕМІСТЕРІНІҢ ЗИЯНЫ БАР МА?

Цитрустық жемістерге қатысты жасалған зерттеулердің бір бөлігі олардың адам ағзасына зиянды жақтарын да тапқандары туралы хабар берген. Нақтырақ айтқанда цитрус жемістерін көп тұтыну адам ағзасында тері ісігінің, одан басқа да зиянды ісіктерді тудыратыны сөз болған. Ғалымдар цитрустарды аптасына екіден көп тұтынатын адамда тері ісігіне шалдығу қаупі 10%-ға жоғары болатынын болжаған. Ал цитрус жемістерін күніне 1,5 рет жейтін адамдарда бұл көрсеткіш 36%-ға жеткен. Бұл болжамдар нақтылану үшін әлі де түрлі зерттеулер жүргізіліп жатыр.

Цитрус жемістерін көп тұтынуға, әсіресе сәбилер мен жас балаларға беруге болмайтынын біреміз де білеміз. Цитрус жемістерінен аллергия өте қысқа уақытта көрініс береді. Әсіресе көз конъюнктивиті, тыныс жолдары талаурап ісіп шыға келеді. Тұмаудағыдай көзден парлап жас ағып, мұрын бітеледі, ыстық көтеріліп, іш өтеді. Көбіне жас балалардың денесі қышып, қызарған бөрткендер қаптап кетеді. Ісік ішкі тыныс жолдарына өтсе, қауіп тіпті жоғары. Аллергиядан адам тұншығып, қаза боп кетуі мүмкін.

Мысалы мынадай бір жағдай жақында танысымның басынан өтті. Үнемі болмаса да мандаринді бұрын жеп жүрген адам мандариннің бір сортынан аллергия болды. Бір дана жемісті жеп бола салысымен ол өзін «жайсыз сезініп тұрмын» деді, 5-10 минут өтпей екі көзі бірдей таяқ жеген адамның көзіне ұқсап көгеріп, ісіп, көзі ашылмай қалды. Дереве жедел жәрдем шақырттық. Дәрігер-мамандар тіпті сәл кешіккенде оны жоғалтып алуымыз да мүмкін екенін айтты.

Сондықтан иісі мен дәмі еліктіретін цитрус жемістерін жегенде абай болыңыздар! Жас сәбилер мен аллергиясы бар адамдарға қолдануға мүлде болмайды.

Жанна ИМАНҚҰЛ
Дәурен ҚОЖАҒҰЛҰЛЫ

Человек-легенда, человек-загадка – именно так называют благодарные пациенты доктора Жасана Зекейулы, который за более чем четвертьвековую врачебную практику поставил на ноги множество людей.

Восточно-тибетская медицина всегда была в зоне любопытных взглядов и информационной турбулентности. О ней многие читали и слышали, но оказаться в руках истинного знатока и почувствовать на себе ее чудотворное действие удавалось немногим. Знали только о том, что она позволяла добиваться того, что казалось немислимым в традиционной медицине. Но для того, чтобы освоить все премудрости восточного учения, необходимо изгрызть не один пуд гранита науки. Не секрет, что многие знаменитые тайские лекари очень болезненно относятся к вопросу передачи своих навыков приемникам, и чаще всего стараются сохранить свои врачебные секреты в тайне.

Тем более удивительно, что уроженцу Тарбагатайского района Синьцзян-Уйгурского автономного района (КНР), этническому казаху Жасану Зекейулы удалось достичь в этой сфере больших высот.

Тибетской медициной Жасан увлекся сразу же после поступления в 1989 году в Синьцзянский медицинский университет. Помимо основных занятий он усердно изучал все, что было связано с восточными методами лечения: просиживал ночами в библиотеках, брал дополнительные уроки, посещал лекции знаменитых тибетских знахарей. После окончания работал в больнице г. Куитин, где через несколько лет стал заведующим хирургическим отделением.

Ж.Зекейулы стал одним из тех, кто в конце девяностых годов откликнулся на призыв Главы государства вернуться на историческую родину. С 1999 года и по сегодняшний день работает в Алматы.

– Мысль о возвращении на землю, откуда вышли мои предки, пришла мне сразу же после того, как весь мир узнал о том, что Казахстан обрел независимость, – говорит Жасан Зекейулы. – Но я хотел вернуться не просто молодым специалистом в своей отрасли, а человеком, познавшим нечто большее, чем вузовское образование. В Поднебесной очень развита тибетская медицина, и не воспользоваться этим обстоятельством было бы неразумно. Тем более я знал, что на родине мои знания будут востребованы и помогут избавиться от недугов многим нуждающимся.

Для реализации своих целей профессор Ж.Зекейулы открыл в Алматы Центр Восточно-Тибетской медицины. Уже через год работы о необычайном таланте Жасан-



Тибетские тайны

даригера знала практически вся страна. Впрочем, сам доктор считает, что ничего выдающего в его работе нет. Все, что представляет восточная медицина, – это ступеньки многочисленных и скрупулезно освоенных наук об организме человека. И когда очередной прикованный к постели пациент после нескольких курсов лечения встает на ноги, люди вокруг начинают шептаться, что, мол, это настоящее волшебство...

– В медицине не бывает чудес, – констатирует доктор. – Все точки воздействия на организм человека давно изучены. Нужно только заставить больного поверить в свои силы и сосредоточить энергетику на положительные эмоции.

О себе Жасан Зекейулы говорить не любит. Потому, чтобы ближе ознакомиться с итогами его врачебной деятельности, автору этих строк пришлось обратиться к записям пациентов, оставленных ими в журнале лечебного центра. И эти признания простых людей если не полностью раскрывают секрет популярности методов лечения доктора, то хотя бы приоткрывают завесу над тайными возможностями тибетской медицины.

«Год назад я попал в автокатастрофу, – пишет Улан Ж. из города Жаркента Алматинской области. – В тридцать лет остался в обездвиженном состоянии. Отчаяние овладевало мной... Однажды родные и друзья посоветовали обратиться Жасану Зекейулы. Принял он меня тепло, как своего родственника – справился о моих родителях, семье и доме. На душе как-то полегчало. И уже после пройденного первого курса лечения руки и ноги как-то пришли в движение, стал сам подниматься с постели, а потом и ходить. После того как прошел у него полный курс лечения, появилось желание бегать... Теперь я здоров».

...Листая журнал с отзывами пациентов, начинаешь понимать, насколько люди погружаются в состояние потерянности, как только оказываются в плену недуга. И чтобы вывести их из этого состояния, доктор

обращается так, будто знаком с ними тысячу лет. Такая своеобразная психологическая прививка становится главным стимулом к переменам, а доверие к врачу – ключом к успешному лечению, считает Жасан Зекейулы.

Обратите внимание на признание Куляш С. из аула Жетиген Илийского района Алматинской области:

«У меня была странная болезнь – из носа текла кровь в самое неожиданное время. Приходилось вызывать «скорую». Оказывается, у меня таким образом выражалось повышенное давление. Все мои походы по различным медучреждениям заканчивались неудачей. А вот благодаря Жасану Зекейулы я выздоровела. Не могу выразить словами свою благодарность!»

Говорят, с молоком матери передается нам духовная восприимчивость, из нее прозревает наше сознание, объединяющее нас, передающее гармонию нашим взаимоотношениям. И когда женщина слышит от врача как суровый приговор: «Вы не можете стать матерью», жизнь для нее начинает терять смысл...

Но вот следующий отклик из журнала свидетельствует о том, что даже в этой сфере доктор Ж.Зекейулы может дать надежду: «Моей снохе по завершении полного курса лечения было подарено счастье стать матерью. А ведь врачи вынесли ей вердикт: Не можете быть матерью». Но после курса лечения у доктора Жасана она родила сына. А вслед за ним на божий свет пришла и дочка. У нас дома теперь шумно, не унять крик и смех детей».

– Вся сила врача – в его сердце, – любит повторять Жасан Зекейулы. – Каждый из нас должен защищать жизни других, как свою. И я пытаюсь учить этому всех своих пациентов. Это так же важно, как и духовное исцеление человека.

ҰЗАҚ ЖАСАУ – ҚАЛЫПТЫ ҚАН ҚЫСЫМЫНА ТӘУЕЛДІ



Қан тамырларының (күре тамырлар мен көктамырлардың) қабырғаларына түсетін күш немесе қан қысымы: адамның жасы мен денсаулығына байланысты болады. Ол қантамырларда бірдей болмайды. Қан қысымы артерияларда, әсіресе, қолқада барынша жоғары болады. Қан жүректен алыстаған сайын қысым да азаяды. Қан қысымы капиллярларға жеткенше төмендеп, веналарда, әсіресе, жоғары және төменгі қуысты веналарда ең төмен болады. Қан қысымы тонометр арқылы иық артериясында өлшенеді.

Қан қысымын өлшегендегі қалыпты норма 120-80 сынап бағаналық қысым болып табылады. Бірінші сан мен екінші сан нені білдіреді?

Ең жоғары қысым (с.б.б. 110-120 мм) – систоликалық ол қарыншалардың систоласы жиырылуы кезінде байқалады. Ең төменгі қысым (с.б.б. 60-80) – диастоликалық ол қарыншалардың диастоласы босаңсуы кезінде байқалады.

Яғни, қарапайым тілмен жеткізсек, жоғары қан қысымы дегеніміз – жүректің алғашқы сығылған кезінде өлшенген қан қысымы. Жүректен шыққан қанның айдалу кезінде тамырларға жасаған қысымы жоғары қан қысымын көрсетеді.

Ал, төмен қан қысымы дегеніміз – жүрек демалуға өткен кезде өлшенетін қан қысымы. Демек, жүректен қан айдалып, босай бастағаны.

Лүпілдік қысымы деп жоғары (систоликалық) және төмен (диастоликалық) қан қысымының айырмашылығын айтамыз. Ол сынап бағанасы бойынша 40 мм-ге тең. Лүпіл сол жақ қарынша жиырылған сайын қан қолқаның қабырғасына күшпен соғылып, оны кереді. Осы кезде пайда болған тербелістер толқыны артерия қабырғаларының бойымен тез таралады. Дене бетіне жақын орналасқан ірі артериялардан мысалы, білезіктің ішкі жағы, самай, мойынның екі жағынан басқа жерлерден тамырлар қабырғасының ырғақты тербелісін

тамырдың соғуын сипап сезуге болады. Тамыр соққан сайын жүрек бір рет жиырылады. Жүректің бір минутта жиырылу мөлшері тамырдың соғуын санау арқылы анықталады.

Қан қысымының жоғарылауы гипертония ал төмендеуі гипотония деп аталатын ауруды тудырады.

Қан жүректің ырғақты жұмысының нәтижесінде тамырлармен қозғалады. Қарыншалардың жиырылуы кезінде қан қысымы арқылы қолқа өкпе артериясына түседі. Бұл жерде ең жоғарғы қысым – 150 мм сын.бағ. Қан артериямен қозғалған сайын қысым 120 мм сын.бағ. дейін төмендейді, капиллярда 22 мм сын. бағ. болады. Ең төмен қысым венада, ол 5 мм сын. бағ. тең. Бұл қанның тамырлармен қозғалғанда қан бөлшектерінің тамыр қабырғасына және бір-біріне үйкелуі салдарынан пайда болатын кедергіні жоюмен түсіндіріледі. Қан жоғары қысым аймағынан төмен қысым аймағына ағады.

Артериялық қысым – артерияда қан тудыратын қысым; жүрек жұмысы кезінде қанның тамыр қабырғасына түсіретін қысымы. Қан қысымы жүрек циклінің әр түрлі кезеңдерінде өзгереді. Ең көп қысым қарыншалар жиырылған кезде, ал ең аз қысым жүрек босаңсығанда болады. Олардың арасындағы айырмашылық тамыр соғуының қысымы деп аталады. Артериялық қысым жүрек-тамыр жүйелері жұмысының маңызды

көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Қысым өзгерген кезде жүрекке жүктеме артып, сондай-ақ ұлпаларды қанмен қамтамасыз ету деңгейі өзгереді.

Жұдырықтай жүрек әр соғысында насос сияқты жұмыс істейді және керекті қанды дененің ең шеткі нүктесіне дейін жеткізуді қамтамасыз етеді. Жүректің әр соғысында қан тамырларға белгілі бір күшпен айдалады. Бұл күш қан қысымы деп аталады. Жүрек әр соғысында 90 не 100 см³ қан айдайды.

Дені сау адамның ең көп қысымы 100-120 мм сын. бағ., ал ең аз қысымы 70-80 мм сын. бағ. құрайды. Қан қысымының 150 мм сын. бағ. артуы гипертония деп аталады. Бұған жүйке жүйесінің зорығуы, қажу, эмоциялық күйзеліс және т.б себепші болады. Гипертонияның алдын-алу үшін тамақтану және ұйықтау режимін қадағалап, жұмыс пен демалысты кезектестіріп, салауатты өмір салтын сақтау керек. Қысымның 70-80 мм сын. бағ. дейін төмендеуі гипотония деп аталады. Бұл – адам өміріне қауіпті, организмнің әлсіреген іс-әрекетінің көрсеткіші болып табылады.

Тамырдың соғуы – жүрек әрбір жиырылғанда пайда болатын артерия қабырғасының ырғақты тербелісі. Тамырдың соғуы бойынша жүректің 1 минуттағы жиырылу санын анықтауға болады. Ересек адамда тамырдың соғу жиілігі тыныштық кезінде минутына 60 соккы құрайды және дене еңбегіне,

эмоциялық жай-күйіне байланысты. Жүректің аурулары кезінде аритмия-тамырдың соғуында ырғақсыздық байқалуы мүмкін.

Қан жүректің ырғақты жұмысына байланысты қозғалады. Қанның әртүрлі тамырлармен қозғалу жылдамдығы әртүрлі екеніне жоғарыда тоқталдық.

Жұмыс істеп тұрған мүшеге қан көп бағытталады, жасушаларына өткен пен қоректік заттар көп түседі. Ал жұмыс істемейтін мүшеге аз түседі. Мысалы, спортшылардың жаттығуы кезінде өкпелері мен жүрек бұлшық еттерінің қанмен қамтамасыз етілуі артады, ал басқа мүшелерінде азаяды. Организмнің қалыпты күйінде барлық қан айналымға түспейді, белгілі бір бөлігі қан қорында болады. Қанды қорға жинақтайтын мүшелерге көкбауыр, бауыр, тері астындағы май клетчаткасы жатады. Қансыраған кезде қан бұл мүшелерден жалпы қан ағысына түседі де, қан қысымын сақтауға мүмкіндік береді.

Қан қысымы кенеттен көтеріліп, тіпті талып қалған адамға шұғыл жәрдем көрсету керек. Науқасты қозғамай, жайлы, салқын жерге жатқызады. Қан қысымын түсіретін дәрілерді беруге болады. Науқастың басын сәл жоғары көтеріп, маңдайына сулық мата басып, тыныштандырады. Міндетті түрде жедел жәрдем шақыру керек.

Қан қысымының көтерілуі адам ағзасындағы қан айналымының бұзылуынан, жүрек қан тамырларының тарғылып, оның ішіндегі қанның қоюлануынан болады. Бұл көбіне аз қимылда болатын адамдарда жиірек кездеседі. Бір орында көп отырған адамның денесі қозғалыста болмағандықтан, ағзадағы тамырдағы қан қоюланады да, ішкі температураның қысымы жоғарылайды. Осындайда адамның басы ауырып, самай тұсындағы тамырлары солқылдап соғады. Қан қоюланбас үшін, әрдайым қимыл үстінде болған жөн. Жейтін тағамның көлемінің артуы да қан қысымына алып келеді. Салмақтың артуы кезінде қан тамырының қысымы жоғарылайды да, бұл жүректі салмақпен жұмыс істеуге мәжбүр етеді.

Ал қан қысымының алдын алғысы келетіндер жиірек қимыл-қозғалыста болғаны дұрыс. Қауіпті дертке шалдықпау үшін басты-басты жағдайды әдайым назарда ұстау керек. Олардың қатарына дене салмағын азайту, алкогольді ішімдік пен темекіні

тастау, шай мен кофені аз ішу, үнемі қимыл-қозғалыста болу, тұзды азайту, қантты тағамдардан сақтану, кальцийі көп тағамды азайту, ақ ет және балық жеу, көкөніс пен жемісті арттыру, маргарин қолданбау, зәйтүн майын қолдану, сұйықтықты көп қолдану, стресске жол бермеу, таза ауада көп болу, газды сусындардан аулақ болу, сары уайымға түсіп немесе қатты ашуланбау.

Қан қысымының жоғарылауы жайында көптеген ақпаратты кездестіргенімізбен, қан қысымының төмендеуі туралы ондай көп мағлұмат таба алмай жатамыз. Бұл қан қысымының төмендеуінің сирек кездесетіндігінен болса керек. Әйел адамның қан қысымы 95/60-тан, ал ер адамдарда 100/95-тен төмендесе гипотония болып саналады. Бұл ауру салдарынан бас миы қанмен жеткілікті мөлшерде қамтамасыз етілмейді де, ми мен ішкі ағзаларға оттегі жетіспейді. Төмен қан қысымы ер адамдардан гөрі әйелдерде көбірек кездеседі. Қан қысымының төмендеуі белгілеріне: бастың ауырлауы, тез шаршағыштық, бастың айналуы, көңіл-күйдің төмендігі, ашушандық ұмытшақтық. Дерттің жоғары деңгейінде науқас адам есінен айырылып, талып та қалады.

Жүрек-қан тамыр жүйесінің сырқаттары, асқазан-ішек жолы аурулары, тағы басқа аурулардың қабаттасуынан, аллергиялардан, стресс, психологиялық күйзелістерден де туындайды. Ем барысында құрамында кофеині бар жалпы ынталандыратын дәрі-дәрмектер, көптеген дәрілік өсімдіктер де жақсы көмектеседі.

Есте ұстайық: қан тамырының қысымы – ең көп тараған сырқаттың бірі. Елімізде бұл сырқатпен ауыратын адамдардың саны жылдан-жылға жасарып, көбейіп келеді. Егде тартқан жандардың ауруы саналатын жоғары қан қысымы тіпті, қырыққа жетпегендерді де құрықтай бастаған. Статистика бойынша, елімізде әрбір оныншы адам қан тамыры қысымымен ауырады екен. Республика бойынша адам өліміне соқтыратын аурулардың ішінде қан қысымы бірінші орынды алады, екінші орында – ауыр дене жарақаттары, соңғысы – қатерлі ісік аурулары. Сол себепті де ұзақ, салауатты, мағыналы өмір сүргісі келген әрбір жан ең алдымен қан қысымын өлшеп, қалыпты жағдайда ұстап тұру үшін қажетті шараларды орындап отыруы керек. Қан қысымының қалыпты

көрсеткіші 120-80мм болуы керек. 140-90, 150-100, 160-110, 170-120, 180-130 көрсеткіштері сөзсіз емделуді қажет етеді. Қан қысымының екінші, үшінші сатысы үлкен қауіп тудыратынын үнемі қаперде ұстау керек. Адам өліміне соқтыратын аурулардың ішінде ең бірінші орынды алып отырған қан қысымының жоғарылауы – гипертония дертімен ауыратын жандар «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығынан ем алып, құлан-таза жазылып кетуіне болады. Орталықтың емі ешқандай кері әсерсіз, таза табиғи ем негізінде жүргізілетіндігін де естеріңізге саламыз.

АККУПУКНТУРА ЕМІНДЕ ҚАН ҚЫСЫМЫН ҚАЛЫПТЫ ҰСТАП ТҰРУ ҮШІН МЫНА НҮКТЕЛЕРГЕ ИНЕ ҚОЙЫЛАДЫ:

I. Асқазан меридианы

(жан каналы)

Е-36. Цзу-сань-ли

II. Тоқ ішек меридианы

G I-11. Цюй

III. Көк бауыр – ұйқы без меридианы

RP. Сань-инь-цзяо

IV. Жүрек меридианы

C-7. Шэнь-мэнь

V. Перикард меридианасы

(жүрек қабы)

MC-6. Нэй-гуань

MC-7. Да-мен

VI. Қуық меридианы

V-15. Синь-шу

V-25. Да-чан-шу

VII. Өт қабы меридианы

VB-20 Фэн-чи

VIII. Артқы ортаңғы меридианы

T-14. Да-чжуй

T-20. Бай- хуэй

T-24. Шэнь-тин

IX. Алдыңғы ортаңғы меридианы

J-14. Цзюй- уюе

J-17. Тань-чжун

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛ**

Күнделікті тұрмыста жиі кезігетін бел ауруы белгілері

Бел ауруы – дербес ауру емес, бұл – тұтас денедегі көптеген аурулардың үнемі кезігетін белгілерінің бірі. Бел ауырған кезде нақты қандай дерттің әсерінен ауырғанын дәп басып айту қиын. Себебі ол бірнеше аурулардың қатар әсер етуінен ауыруы мүмкін. Мұндай жағдай емдеуге де, диагноз қоюға да қиындық туғызады. Сондықтан да Шығыс халықтарында «Науқастың белі ауырса, шипагердің басы ауырады» деген тәмсіл бар. Бел ауруы төмендегі дерттердің белгісі:

Бел бұлшық етінің зақымдалуы

Ұзақ уақыт үстелде отырып жұмыс істегенде, дене әрекетімен үздіксіз шұғылданып, тұруға уақыт болмайтындықтан, белдің бұлшық еттері біртіндеп солып, сіңірлердің созылу қуаты әлсіреп, белдің бұлшық еті зақымдалып, бел ауырады.



Белдің ашып ауруы



Бел ашып аурумен қатар кіші дәретке қан немесе белок араласып келсе, сулы ісік пайда болса және жоғары қан қысымы дертінің белгілері бірдей байқалса, бұл – бүйрек қабынудың немесе бүйректің жедел қабынуының белгісі. Мұндай жағдай көбінде бүйрек ұлпаларының қанталап ісуінен келіп шығады. Бұл кезде бүйрек ауруы асқынуы болатындықтан, белдің ашып ауруы айқын білінбейді. Ал бүйректің түбегі қабынғанда, несеп жолдарына тас байланғанда, сонымен қатар бүйрек өспесі сияқты аурулардың әсерінен бел қатты ашып ауырады.

Бел бұлшық еттері зақымдалғанда, бел ашып ауырады. Шат қуысы қабынуы сияқты көптеген әйелдер ауруынан да бел ашып ауырады. Сондықтан бел ашып ауырған сәттерде оған селқос қарауға болмайды.

Белдің ашып ауруы, тізесін баса алмау, буыны ұстамау, жантайып жатқанда ауру сезімі сәл басылғандай болу – созылмалы бүйрек ауруының әсері.

Бел ауруының себебін білу өте күрделі. Ол адамдардың ауру жағдайына, жынысына, жасына да қатысты. Белі ауырған науқас әрдайым жақсы демалуға көңіл бөлуі қажет, пайдалы дене әрекеттерімен мейлінше көп айналысуы тиіс. Жұмыс барысында отырып, тұруға көңіл бөлгені жөн.

Бел омыртқаның шодыраюы

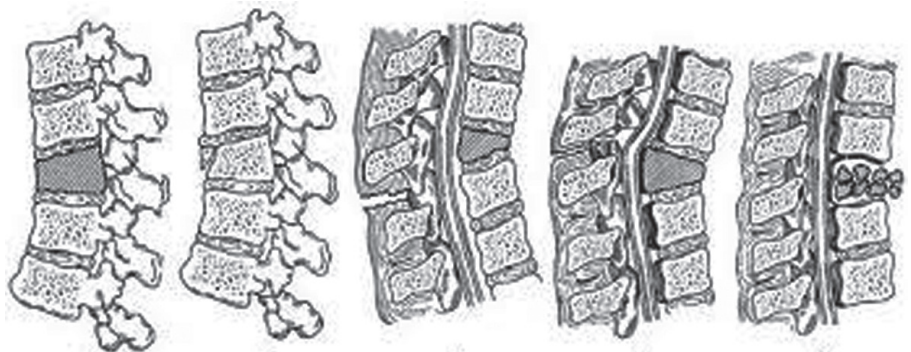
Бел қатты ауырып әрі ауырған жері тұрақты болу, жатып-тұрғанда қолайсыз сезіну, бұрылуға кедергі келтіріп қатты ауру көп жағдайда сіңір созылудың әсерінен болады.

Түпкі жамбастың, жүйке жүйесінің ауруы

Бұл бел омыртқаның шодыраюынан болады. Әсіресе, 4-5 омыртқаның түбі қатты ауырып, қара санына дейін жетеді.



Бел бұлшық етінің зақымдалуы



Ұзақ уақыт үстелде отырып жұмыс істегенде, дене әрекетімен үздіксіз шұғылданып, тұруға уақыт болмайтындықтан, белдің бұлшық еттері біртіндеп солып, сіңірлердің созылу қуаты әлсіреп, белдің бұлшық еті зақымдалып, бел ауырады. Бұдан бөлек сыртқы күштер немесе өзге де жағдайлар әсерінен омыртқалардың зақымдалуы болады. Тұрақты зақымдану кезінде бір тірек құрылымын ғана зақымдайды. Оларға денесінің жиекті сынығы, тұйықтаушы пластина сынығы, омыртқа денесінің сына тәрізді компрессиясы жатады.

Тұрақсыз зақымдану екі немесе одан да көп тірек құрылымының зақымдануымен ерекшеленеді. Бұл өте ауыр жарақаттар, осы кезде жұлын мен оның түбіршелерінің зақымдануы және омыртқалардың ығысуы мен басылуы болады. Тұрақсызға сынықтар және сынықты шығулар, омыртқаның сына тәрізді деформациясы, флексия-ротациялы сынықтар жатады.

Қарғыс алма, алғыс ал



«ЖАС-АЙҒА» КЕЛГЕЛІ ЖАЗЫЛМАЙ ҚАЙТҚАН АДАМДЫ КӨРМЕДІМ

Жасымның ұлғайып бара жатқанынан ба, соңғы кездері жиі ауыратын болып қалдым. Әйелдер іш құрылыс ауруы және асқазан ауруымен осында емге келдім. Келгенге дейін тамақты талғап, аз ішуге мәжбүр едім, қазір айтарлықтай жақсардым. Әуелі Алла, сосын осындағы профессор Жасан Зекейұлы бастаған ах халатты абзал жандарға айтар алғысым шексіз.

Осындай дерттер жиі мазалай бергесін аудан, ауыл, тіпті қала аралап кейбір медициналық мекемелерге бара қалсаңыз жасы үлкендерді құрметтеп, тиісті кеңестер мен емдік шараларды жүйелі жасап жатқан білікті мамандарды аз кезіктіресіз. Бұл әрине көпке топырақ шашқаным емес, өкінішке орай мұндай мекемелер бар. Дәрігерлері білімсіз болғанымен қоймай, сөйлеуге ерініп, жүйкесі жұқарып отырғаны...

Қазақ: «баталы құл арымас, батасыз құл жарымас» дейді. Сіздерге халықтың батасы мен алғысы шексіз екен. Мен де солардың қатарында ризашылығымды білдіргім келеді. Жасымның егделегенін ескеріп, жүріп-тұруыма қолайлы болу үшін он күн бойы осында тегін жатып ем қабылдауға мүмкіндік бердіңіздер. Алғаш келген күніме қарағанда, икемге келмей, қасарып қалған қол буындарым да қалпына келе бастады, ине қоя бастаған күннен-ақ сездім. Алла разы болсын...

Негізі, мен «Жас-Айға» бірінші рет келгенде бұл орталық екі қабаттық шағын ғимаратта жұмыс жасайтын. Қазір бес қабатты үлкен емханаға айналды. Бұдан бөлек қаланың өзге аудандарында да бөлімшелері бар екен. Астана қаласынан да бес қабатты зәулім орталық бой көтеріпті. Мұның барлығы да осында келіп ем алып, емінен құлантаза айығып жатқан науқастардың ақ батасының, адал тілегінің арқасы. Егер олар жазылмаса, мұндағы мамандар біліксіз болса, әрине ешкім келмес еді, бұл орталық та, еліміздің ең ірі қалаларынан зәулім ғимараттарымен бой көтермес еді. Талай адамдардың арбаға таңылып, болмаса, екі қолтығынан екі адам демеп әзер келгендерін көрсем, көп өтпей сауығып қайтып жатқандарына куә болып жүрмін. Сол үшін атқарып жатқан адал жұмыстарыңызға алғыстан басқа айтарымыз жоқ. Әсіресе, Жасан балама Алланың нұры жаусын! Еңбегі Алладан қайтсын!

Тұраш ДҮЙСЕНҚЫЗЫ,
Ақтөбе облысы, Шалқар ауданы



МАҒАН ҚАТЕ ДИАГНОЗ ҚОЙЫЛЫПТЫ

Мен сіздердің орталықтарыңызға осымен екінші рет келдім. Әйелдер іш құрылысы ауруларымен жиі ауырып жүр едім. Таныстарымнан «Жас-Ай» журналын көріп қалдым да, соны оқып, «Жас-Айға» келуге бел будым.

Барлығы да журналда жазылғандай, қалтқысыз шындық екеніне көзім жетті. Сіздерге келгенге дейін ем алып жүрген медициналық мекемелер маған өкпе аурулары бойынша диагноз қойған болатын. Бірақ Жасан Зекейұлы сізде ешқандай өкпе аурулары жоқ, остеохондроз бар деді.

Сөйтіп, осы соңғы диагноз бойынша ем ала бастадым. Қазір жақсымын. Алғаш келген күнге қарағанда денсаулығымда айтарлықтай өзгеріс болғанын сезіп отырмын. Сіздерге айтар алғысым шексіз. Осында келіп жатқан мыңдаған жанның дертіне шипа жасап, алғысына бөленіп жүрсіздер. Әр істеріңізге береке берсін. Жасан Зекейұлына ұзақ өмір тілеймін.

Әсия ЖАНҚҰЛОВА,
Маңғыстау облысы,
Бейнеу ауданы



Ревматизм сипатты буын қабынуы және қан рагы

Бұл кезде бел үздіксіз ауырып, ауырған жері күйіп тұрады. Күн ыстық кездерде немесе жаңбырлы салқын сәттерде ауру сезімі күшейіп, аздаған дене әрекетін жасаса, басылғандай болады. Ал шұғыл сипатты ревматизм дерті көп кезігеді. Сонымен қатар ол кейбір клеткалардың молаюы мен қан аздық дертіне алып келеді. Соның әсерінен де бел ауырады. Қан рагы да белді ауыртады, сондықтан бел ауырған сәтте нақты қандай себептерге байланысты ауырып тұрғандығын дәрігердің көмегі арқылы мұқият тексерту керек.

Аурудың да мінезі бар...

Әр адамда өзіне тән мінез болады. Дегенмен мінез тұтқиылдан өзгеріп жатса оған мән бергеніңіз жөн. Өйткені кейбір аурулардың әсерінен де мінез өзгеріске ұшырап жатады. Айталық, хромқұмар өспе, диабет ауруы, қалқанша без ауруы, В типті бауыр ауруынан талшықтану сияқты ауыр бауыр ауруы, қуаты әлсіреу сияқты аурулардың салдарынан да адам мінезінде қалыпсыздық байқалады. Мінез өзгерісі өте айқын болғаны анықталған жағдайда дер кезінде дәрігерге қаралып, емделгені жөн. Мұндайда науқас адамның ауруын асқындырмау үшін оның маңайындағылар, жақын жана-шырлары оған түсіністікпен қарап, көмектескендері жөн.

Қақырықтан ауру белгісін білу

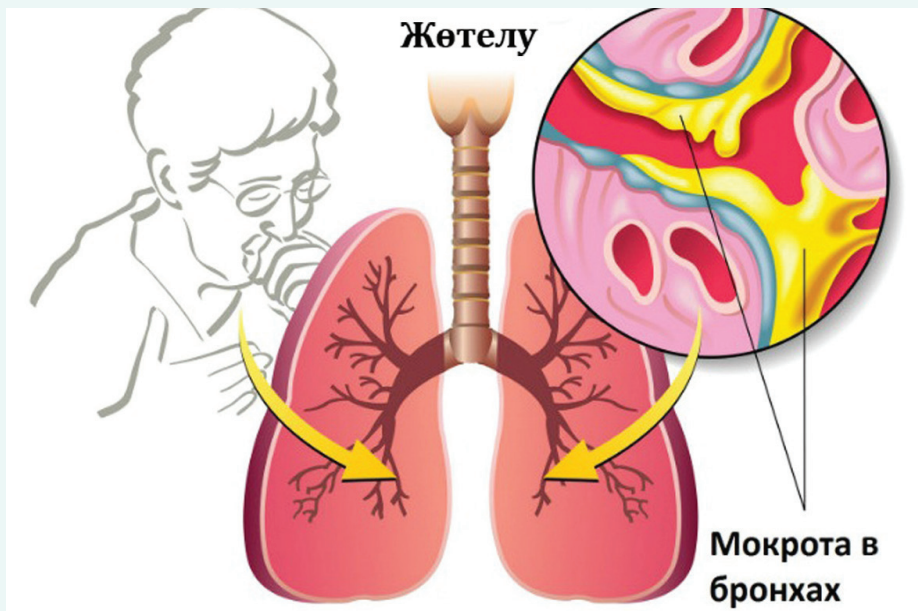
Қақырықтың түсінен, пісінен, мөлшерінен, адам денесінде пайда болған аурулардың белгісін байқауға болады.

ҚАҚЫРЫҚТЫҢ ТҮСІ:

Сау адамның қақырығы түссіз немесе ақшыл болады. Егер қақырықта онан басқа түс пайда болса, оны белгілі аурудың белгісі деп білген жөн. Айталық қақырық жасыл түсті болса бұл сары аурудан, өкпенің үлкен бөлімі қабынуынан, өкпені жасыл іріңді таяқша бактерияның инфекциялауынан пайда болады. Ал қызыл түс қан немесе қан белогынан пайда болуы мүмкін. Мұндай белгі өкпе рагы, өкпе туберкулезі, өкпе қан сорғыш құрт ауруы, тыныс жолы кеңею, тыныс жолы қабыну, өкпе жедел сулы ісігі қатарлы ауруларға шалдыққандарда көп болады. Қан қызыл қақырық өкпе туберкулезінің алғашқы кезінде пайда болады. Алқызыл көпіршік қақырық жедел сулы ісігінің белгісі. Егер қақырық қара түсті болып келсе ол ұзақ уақыт темекі тартқандарда немесе шаң-тозаңның ішінде жүргендерде көп болады. Ал қоңыр түсті болып келсе ол созылмалы өкпе қанталау сипатты жүрек ауруының белгісі.

ҚАҚЫРЫҚТЫҢ ФОРМАСЫ:

Жабысқақ қақырық. Бұл жабысқақ мөлдір қақырық тыныс жолының жедел қабынуы, өкпе қабыну, вирустық өкпе қабыну ауруларының белгісі.



Іріңді қақырық. Сары немесе жасыл сары, іріңді клеткалары мен өлеттенген ұлпалардың ұнтағы мол ілескен қақырық тыныс жолы қабыну, өкпе іріңді ісігі, тыныс жолы кеңею қатарлы аурулардың белгісі.

Қанды қақырық. Бұл өкпе туберкулезі, тыныс жолының кеңеюі, өкпе үлкен бөлімінің алғашқы қабынуы, тыныс жолының созылмалы қабынуы, тыныс жол-өкпе рагы қатарлы аурулардың белгісі.

ҚАҚЫРЫҚТЫҢ ИІСІ:

Қанды күлімсі иіс өкпе рагы, өкпе туберкулезі қатарлы ауруларда кездеседі. Өкпе іріңді ісігі, ты-

ныс жолы кеңею, соңғы мезгіліне өткен қатерлі өкпе өспесі қатарлы ауруға шалдыққандардың қақырығы жиіркенерліктей сасық болады.

ҚАҚЫРЫҚТЫҢ МӨЛШЕРІ:

Қақырықтың бірте-бірте молаюы тыныс жолының жедел қабынуы ауруынан пайда болады. Ал айқын түрде молаюы тыныс жолының созылмалы қабынуы, тыныс жолы кеңею, өкпе іріңді ісігі, тесілу сипатты өкпе туберкулезі, өкпе сулы ісігі қатарлы аурулардан пайда болады.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

Диагностика и
профессиональное лечение следующих заболеваний:

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания, 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.

Время приема:

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

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
г. Астана, район Алматы. мкр.Встреча,
ул. Күйші Дина 37/1 дом.
Тел. 8(7172) 42-20-42; 8 701 473 95 57
Astana.jasai@mail.ru



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
Әділ АХМЕТОВ,
филология ғылымдарының докторы, профессор
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы МАЛҒАЖЫҰЛЫ
ҚР, Бас мүфтиі
Жандарбек МӘЛІБЕКОВ,
ҚР Мемлекеттік елтаңбасы авторларының бірі, Сәулетші
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор, Бас редактор – Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор,
академик

Бас редактордың орынбасары

Сейтзада ӘСЕМБЕК
Айдын ЫРЫСБЕКҰЛЫ

Жауапты редактор

МАМЫРБЕК ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Сәуле ТАБАЛДИНОВА
Мұқаметқали ҰЛЫҚПАН

Беттеуші

Мамырбек ТӨКЕШ

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

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

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның 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>



Almaty 2017
28th WINTER UNIVERSIADE



ҚАНАТЫҢДЫ КЕҢ СЕРПІ!
SPREAD YOUR WINGS!
РАСПРАВЬ СВОИ КРЫЛЬЯ!