



№4 (37)
2015 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



Өмірбек БАЙГЕЛДІ:

**ҚАЗАҚТЫҢ
ҚАЗЫНАСЫ
ҚАЗАҚҚА ҒАНА
ҚЫМБАТ**

НЕМЕРЕМИЗ СӨЙЛЕП ЖҮР!

Дүниеге он екі мүшесі сау баланы әкелуді әр ана армандайды ғой. Аурудың өзі – күрес демей ме? Сол күресте ауруды жеңген ана бақытты. «Алла солай жаратты екен, қайтеміз» деп, қол қусырып отыруға болмайды. Олай етсек – біздің ана болғанымыздан не пайда?

Келінім екінші баланы босанғанда аяқ-қолы сап-сау, әп-әдемі сәбиді сыйлап еді. Уақыт өте келе оның сөйлей алмайтындығын байқадық. Жергілікті дәрігерлерге көрсеттік. Диферактивті неврологиялық синдром деген диагноз қойып, көп уақыт дәрі-дәрмектермен емдеді.

Кейіннен Алматыда «Жас-Ай» деген орталықтың бар екенін естіп, көптеген аурулардың жазылып жатқаны туралы мәліметтер алдық. «Біздің де баламыз сөйлеп кетер» деп қатты үміттендік.

Сол үмітіміз қазір ақталды. Бұл – біздің Шымкент қаласынан төртінші рет келуіміз. Алғашқы курсынан-ақ сөйлей бастаған болатын. Тек қана «папа, апа, ата» деген сөздермен шектеліп жүрді. Қазір мінекей, өлең айтып, тақпақтар айтатын дәрежеге жеттік. Кейде тіпті, «қойшы, айналайын» деп, жекіп тастайтын да болдық қой... Сөйлеуі нашар балаларға арналған түзеу үлгісіндегі балабақшаға бір жыл барғанбыз. Ондағы дәрігерлер сөйлеп қалған



немеремізді «кәдімгі балабақшада жүре алады» деп жіберді. Сөйтіп, біздің әулетіміз үшін бұл үлкен қуаныш болды.

Осының бәрі әрине, алтын иненің әсері. Ең алдымен «Жас-Айға» қарай жол ашқан Аллаға мың да бір шүкіршілік! Осындай үлкен ғимаратты орталық ашып, халықтың денсаулығын жақсартуға күш салып, еңбек етіп жүрген азамат Жасан Зекейұлына зор денсаулық, мағыналы ғұмыр тілейміз. Балалар дәрігері ақ халатты абзал жан – Айгүл Оңдасқызына да алғысымыз шексіз! Алтын ине ұстаған қолдарыңыз дерт көрмесін.

**Марат Дамирдің әжесі – Алтын ДӘРІХАНОВА,
Шымкент қаласынан**

ЕКІНШІ АРМАНЫМ – ЕКІНШІ БАЛА СҮЮ!

Тұрмыс құрған соң екі жыл бойы бала көтере алмай жүрдім. Алматы қаласында «Ана мен баланы қорғау» мемлекеттік ауруханасында киста және миома диагнозы бойынша емделіп шықтым. Басқа да барған жерлерім өте көп болды. Нәтиже көрмеген соң өз енем мені 2009 жылы Алматыдағы «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығынан ине қабылдайық» деп жетектеп алып келген болатын.

Мұнда бізді үлкен қуаныш күтіп тұр екен! Екі курстан кейін бала көтеріп, өмірімдегі баға жетпес арманым орындалды! Біріншіден Алланың мейірімімен, екіншіден білікті маман Жасан Зекейұлының алтын инелерімен алтындай қызға ие болдық! Ұл болса баланың есімін Жасай қоймақшы болып едік, қыз болған соң Раяна дедік. Өздеріңіз көріп отырғандай бүгінде есейіп қалған, жасы беске толды. Дені сап-сау, көз алдымызда шапқылап-ойнап жүр. Ендігі келіп жүргенім, тағы бір құрсақ көтерсем деген арманым бар еді... «Балалы үй – базар» дегендей көп балалы ана болғанға не жетсін! Үміт артқан өзіміздің «Жас-Ай» орталығына қайта келіп едік, 25 пайыз жеңілдік берілді.

«Жас-Ай» медицина орталығына деген алғысымды сөзбен жеткізе алмай отырғаным соншалықты, жасаған жақсылықтарыңыз бір Алладан қайтсын дегім келеді. Қазақ халқының демографиясына өз үлесін қосып, қаншама әйелдерге ана болу бақытын сыйлап жатқандарыңызды барша жұртқа жариялап, елімізде



осындай ізгі орталықтың бар екендігін ескерткім келеді. Профессор Жасан Зекейұлының ізбасарлары – Бибігүл Нұртазаева, Бибісара Қалиева сынды дәрігерлерге де алғысымды білдіремін.

**Анар ИБАЙДАЕВА,
Қызылорда облысы, Қазалы ауданы,
Абай ауылы**

МАЗМҰНЫ

1

ҚҰЛАҚ АУРУЛА-
РЫНА БЕЙ-ЖАЙ
ҚАРАМАҢЫЗ!



5-бет

5

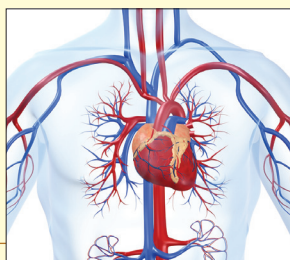
ЖАНУАРЛАРДАН
ЖҰҒАТЫН
АУРУЛАРДАН САҚ
БОЛАЙЫҚ!



16-17-бет

2

АДАМЗАТТЫҢ
ТІРЕГІ –
ЖҮРЕКТІ САҚТАЙ
БІЛЕЙІК!



6-7-беттер

6

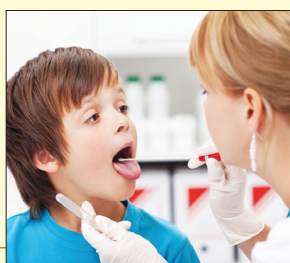
КӨЗ ЖАНАРЫ
ТҰЛ БОЛМАСЫН
ДЕСЕҢІЗ!..



18-бет

3

БАЛАЛАР МЕН
ЖАСӨСПІРІМДЕР
ГИГИЕНАСЫ



10-11-беттер

7

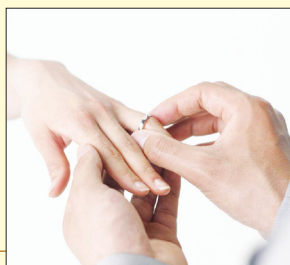
АНА МЕН БАЛА
САУЛЫҒЫ –
ҰЛТ САУЛЫҒЫ



26-бет

4

ТУЫСТЫҚ
НЕКЕНІҢ ЗИЯНЫ



13-бет

8

РИНИТТИ ИНЕМЕН
ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ



34-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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



Құрметті Жасан Зекейұлы! Сіздің көптеген науқастарға ем көрсетіп, дертінен айығуға көмектесіп жатқаныңызды елден естіп, газет-журналдан оқып-біліп жүрміз. Өзіңізге барып, «Жас-Ай» медициналық орталығынан ем алып қайтуға жағдай жар бермей жүр. Алла қаласа ол күнге де жетерміз. Қазірше, сізден хат арқылы бір сұрағымның жауабын алсам деп едім. Бірнеше жылдан бері талма ауруымен алысып келемін. Кейде, тіпті өміріме аса қауіпті сәттер де болды. Емін таба алмай жүрмін. Сізден, осы талма ауруы туралы сұрап білсем деп едім.

Ринат ТАЛАБЕКОВ, Атырау қаласынан



ТАЛМА АУРУУЫ

Талма ауруы қазақи жалпақ тілде «қояншық» деп те аталады. Талма дертінің пайда болуы ешқашан ананың жүкті кезінде жеген азықтарының әсерінен болмайды. Кейбір талма аурулары мидың қабынуынан болмаса, мертігу салдарынан пайда болатындықтан ұстамалы талма ауруы деп аталады. Ал енді бір бөлімінің пайда болу себебі медицинада күні бүгінге дейін анықталмағандықтан тумалма ауруы делініп отыр. Бұлардың туылу себебі әртүрлі болғанымен, ауру қозғандағы бейнесі негізінен ұқсас болады.

Дерттің қозуы жай ұстау және ауыр ұстау деп екіге бөлінеді. Жайшылықтағы ұстау күніне бірнеше реттен, оншақты ретке дейін қайталайды. Әр ұстама уақыты кейде бірнеше секундтан, ондаған секундтарға жалғасып, бір-бірінен парықталып отырады.

Талма ұстағанда адам кенет есінен танады, көзі алайып, тілден қалады. Кейде жығылып қалады немесе белгілі дене мүшелерінің бұлшық еті дірілдейді. Аяқ астынан басын кекжектету, денесі бүгіліп қалу, екі қолы дірілдеу сияқты бейнелер көрінеді.

Ал, талма ауыр дәрежеде ұстағанда науқас, көбінде, шыңғырып барып тұтқиыл жығылады, қолдары бұратылып, аяқтары түзу созылып, үздіксіз құсады. Тыныс алуы тоқтайтындықтан өңі көгеріп, көзі мен аузы қисаяды. Аузынан ақ көбік ағып тоқтамайды, тілін шайнап алса, қан аралас көбік құсады, кейде үлкенкіші дәретіне ие бола алмай қалуы да мүмкін. Соңында дене құрысы біртіндеп жеңілдеп барып тоқтайды да, науқас естүссіз ұйықтау күйіне ауысады. Есін қайта жиғанда өзінің талу барысын мүлде есіне

келтіре алмай тұла бойы сырқырап, басы ауырып, қалжырап тұрғандай сезімге келеді. Талма ауруы ауыр дәрежеде ұстағанда жығылып мертігу, тіпті биіктен құлап кету, суға ағып кету немесе отқа күйіп өлу сияқты қайғылы оқиғалар жиі кездеседі.

Талма – үнемі кезігетін рухани аурулардың бірі. Бұл дертке шалдыққан науқастың жағдайы тұрақты болмайды. Жағдайы ауырларда ұзаққа созылып, қайта-қайта ұстайды. Аурудың ұстауы ретсіз болады. Ал, жеңіл дәрежесі бір айда, не бірнеше күнде бір рет ұстаса, ауыры күніне бірнеше ретке дейін ұстауы ықтимал. Егер дерт толассыз ұстаса, медицинада оны «талманың толассыз күйі» деп атайды. Мұндай кезде өмірге қауіп төнеді. Ұстау реті қаншалықты жиілеген сайын, науқастың миы соншалықты ауыр зақымдалады. Уақыт ұзара келе науқастың зейін қуаты барған сайын әлсіреп, үйренуге, қызмет істеуге мүмкіндігі болмай қалады. Соңында бүкілдей ес-ақылынан айырылады. Талма – науқастар үшін ауыр рухани күйзеліс. Бұл дертке шалдыққан науқастар көп жағдайда өз-өзіне қарай алмайтын жағдайға келеді. Сондықтанда, ауру адамда рухани қалыпсыздық пайда болады, көп ашуланады. Мұндай қалыпсыздықтан ой жүгіртудің шабандығы, басы артық сөйлеу, қызғаншақтық, дәрәкілік, өзіншілдік, кекшілдік, өш алу ниеті күшею, маңайынан ұялмау сияқты белгілер көбейеді. Кейбір науқастар жауыздық әрекетке немесе басқаларға зиянкестік жасауға дейін барады.

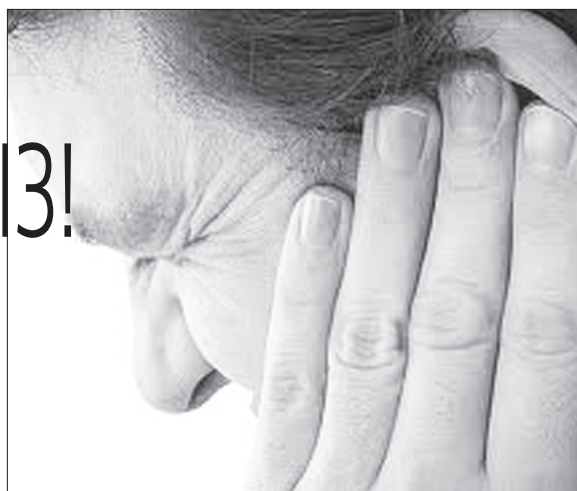
Талма ауруына шалдыққан науқастарды уақытында емдеткен жөн. Бұл науқас үшін де, қоғам үшін де маңызды. Дәрігер науқасқа диагноз

қою кезінде ауру белгілеріне қараудан сырт, осы заманғы озық жабдықтардың көмегіне сүйену арқылы ми қызметінің, бас бөлімінің қан айналыс жүйесінің қалыпты-қалыпсыздығын тексерген жөн.

Дәрігерлердің нұсқауы бойынша дәріні үзбей ішкенде, көптеген науқас адамдардың талма ауруының ұстауы тізгінделеді. Аз санды ұстамалы талма ауруы бар науқас адамдарды миында өспе белгілері байқалғаннан кейін ота жасау жолымен емдеуге де болады. Ұласпалы күйдегі талма ауруы сөзсіз қысқа уақыт ішінде тежелуі керек. Өйтпегенде, науқас тез арада өліп кетуі мүмкін.

Талма ауруы бар науқастар барынша жеңіл дене әрекеттерімен айналысып тұрғаны жөн. Дегенмен, мұны ауру жағдайына қарап жасаған дұрыс. Өйткені, дене әрекеті денсаулықты жақсартып, дене қуатын күшейтіп, дерт-дербезге болған қарсылық қуатты арттырады, қартаюды кешіктіреді. Жүректің қуатын күшейтіп, қан тамырлардың серпінділігін арттырады, тұтас дененің қан айналысын жақсартады, мидағы қанның ағу мөлшерін молайтады. Қан тамырларын кеңейтеді, қан қысымын түсіреді, қанның ағысын тездетеді, қанның жабысқақтығы мен қоюлығын, қан табақшаларының жиналып қалуын төмендету арқылы қан ұйындыларының қалыптасуын азайтады. Майлы заттардың алмасуын тездетеді, қандағы орта және жоғары тығыздықтағы май ақуызының құрамын жоғарылатады. Сол арқылы артерияның қатаюының алдын алады. Шынығу ұзақ жалғасса, дене салмағы жеңілдеп, семірудің алдын алады.

ҚҰЛАҚ АУРУЛАРЫНА БЕЙ-ЖАЙ ҚАРАМАҢЫЗ!



Мамандардың айтуынша бүгінгі таңда құлағы ауыратын, туа біткен есту қабілеті нашар балалар көптеп кездеседі. Бұндай аурулардың даму себептері де әр түрлі. Дер кезінде дұрыс диагноз қойылып, дәрігерге қаралып емделетін болса, ауыр жағдайдың да алдын алуға болатыны белгілі. Алайда көптеген науқастар құлақ ауруы басталысымен аса назар аударма бермейді. Әбден асқындырып, құлақ іші іріңдеп, қатты қиналған кезде ғана дәрігерге жүгініп жатады...

Құлақ – адамның он екі мүшесінің бірі, есту органы. Ол дыбыс өткізетін және қабылдайтын екі бөлімнен тұрады. Құрылымы – сыртқы есту түтігі, дабыл жарғағы, ортаңғы құлақ қуысы, балғашық, төс, үзеңгі, шағын дыбыс қуысы, ұлу, евстахий түтігі сияқты бөліктерден тұрады. Сыртқы құлаққа: құлақ қалқаны, сыртқы есту түтігі, ортаңғы құлаққа: есту сүйекшелері жатады. Ішкі құлақта құлақ құрышы, онда сезімтал есту жасушалары мен вестабулар тепе-теңдік аппараты – тепе-теңдік орналасқан.

Балалардың туа біткен құлақ мүкістігі әртүрлі жағдайлардан туындайды. Анасының жүкті кезеңіндегі әртүрлі сырқаттанулар, кейбір гормондық препараттарды қабылдаулар мен қызылша, тұмау, қызамық сияқты жұқпалы ауруларды жұқтыруы әсер етуі мүмкін. Сондай-ақ бала құлағының кемтарлығы аденоидтен, тамақ-мұрын бездерінің ұлғаюы салдарынан, әсіресе бас сүйек жарақаттанғанда, ми қыртысы қабынса да, қан тамыры склерозға ұшырауынан да пайда болуы мүмкін. Кейде құлаққа құлық қатып, мүлдем естімей қалатын жағдайлар кездеседі. Туа пайда болған құлақ мүкістігі балалардың сөйлеу қабілетіне де әсер етеді.

Ал ересек адамдар арасындағы

құлақ аурулары күннің суық мезгілдерінде жалаңбас жүрулерінен екендігі айтпаса да белгілі... Көбінесе уланудан, айқай-шудың ортасында тым ұзақ уақыт жүруден, дәрі-дәрмектерді ұзақ уақыт қолданудан, қандай да бір құлаққа тиген жарақаттардан, тіпті жөй ғана құлықтың құлақ ішінде қатып қалуы да себеп болып жатады.

Жалпы, құлақ аурулары жедел және созылмалы деп екі түрге бөлінеді. Сондай-ақ, ішкі және сыртқы түрлеріне де бөлінеді. Сыртқы құлақ ауруларына перихондрит, отогематома, құлық жатады. Әсіресе балалардың сыртқы есту жолына бір заттың түсуінен құлақ қышып, есту қабілеті төмендейді. Кейде сұйық зат ағады. Мұндай жағдайда спиртті тамшы тамызып арнайы ерітіндімен тазалау керек. Тым асқындырып кеткен жағдайда ота жасалады.

Ішкі құлақ ауруларына неврит пен отосклероз жатады. Көп инфекциялардың құлаққа енуінен пайда болып, құлақ үнемі шуылдап тұрады. Отосклероз кезінде екі құлақтың қызметі бірден нашарлайды. Ішкі және сыртқы бөлімдерін байланыстырып тұратын бөлімдерге зақым келмейтіндіктен, ауру сезімі бірден байқала бермейді. Отосклероз ауруын емдеу кезінде көбінесе дәрі-дәрмектің

нәтижесі бола бермейді. Сондықтан да, көбінесе ота жасауға тура келеді.

Құлақ ауруларына бей-жай қарауға болмайды. Себебі, тым асқындырып кеткен ауруды тек қана ота жасаумен ғана емдеуге тура келетіндігі жайында бірнеше мысалдар да келтірілді. Заманауи дамыған бүгінгі медицинада туа біткен құлақ естуі нашар адамдардың құлағына арнайы есту аппаратын қойып бере алады. Алайда, ол кемшіліктен түбегейлі арылудың негізгі жолы емес. Шығыс медицинасы аурудан арылудың негізгі нүктелерін іздейді және де науқастың сауығып кетуіне үміт те бере алады.

ҚҰЛАҚТЫҢ ЖЕДЕЛ ҚАБЫНУЫ

Құлақтың жедел қабынуы – суықтың әсерінен болатын сыртқы және ортаңғы құлақтың қабынуымен сипатталады. Қызару, ісіну, іріңдеу белгілерімен білінеді. Оның асқынудың ішкі құлақтың қабынуы мүмкін. Мұндай кезде үй жағдайында емшек сүтін тамызып, өз бетінше ем алуға болмайды. Дәрігердің кеңесімен ғана емделуге болады. Бұл – әсіресе балаларға қатысты. Себебі аз күннің ішінде емделмеген баланың құлағындағы дабыл жарғағы іріңдеп, жарылады да қабыну одан сайын дамиды. Ал, дәрігердің көмегіне қол жеткенге дейін үй жағдайында 3 пайыздық перекись ерітіндісімен сүртіп, тазалап, құрғатып алған соң софрадекс ерітіндісін 2 тамшыдан күніне 3 реттен тамызу қажет. Құлақты қыздыруға болмайды. Қандай жағдай болсын, дәрігерге көрінген дұрыс.

ҚҰЛАҚ ГИГИЕНАСЫ

Құлақ тазалығы есту мүшесінің қалыпты жұмыс істеуінің бірден-бір кепілі. Ол үшін үнемі сабынды сумен жуып, таза кебу орамалмен сүртіп, құрғатып отырған абзал. Құлақтың сыртқы дыбыс жолының бездерінен бөлінетін құлықты жиі тазалау қажет. Құлық – шаң-тозаң мен зиянды микробтарды ішке өткізбей, қорғаныштық қызмет атқарады. Дегенмен, олардың тым көбейіп кетуінен құлақтың естімей қалуы да ғажап емес. Құлықты тазалағанда үшкір заттың болмауын қадағалаңыз.

Дайындағандар –
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибісара КЕҢЕСҚЫЗЫ

АДАМЗАТТЫҢ ТІРЕГІ – ЖҮРЕКТІ САҚТАЙ БІЛЕЙІК!

Жүрек – іші қуыс бұлшықетті мүше. Ересек адам жүрегінің салмағы 250–300 грамм. Жүрек кеуде қуысының сол жағына таман орналасқан. Оны дәнекер тіндерден түзілген жүрек қабы қаптап тұрады. Жүрек қабының ішкі беті жүректі ылғалдайтын және жиырылу кезінде үйкелісті кемітетін сұйықтық бөліп шығарады.

ЖҮРЕК АУРУЛАРЫ

Адамзат өміріндегі ең маңыздысы да құндысы – денсаулық. Дені сау адамдар күліп-ойнап бақытты өмір сүре алады, мақсаттарына да қиындықсыз жетулеріне мүмкіндіктері мол. Алайда, адамдар кейде Алланың берген ризығын бағаламай, дүниеге сау боп келген он екі мүшені мүмкіндігінше аялау керектігін ұмытып жатады.

Қазіргі таңдағы өмір сүру дағдыларының ішіндегі қимыл-қозғалыстың аздығы, жүрдім-бардым тамақтану, күйзеліс, шамадан тыс шаршап-шалдығу, дене қимылы мен ой еңбегінің тең келмеуі, алкоголь мен темекі тұтыну сияқты толып жатқан әдеттер әсіресе, жүрек ауруларын жасарта түсті.

Жүрек ауруларының дерті ХХ ғасырдың екінші жартысынан бастап тек біздің елімізде ғана емес, бүкіл әлем бойынша белең алып, дүниежүзілік денсаулық сақтау ұжымының өзекті мәселесінің біріне айналды. Себебі, жүрек – адам өмірінің басты тірегі саналатындықтан, оның адам ағзасындағы атқаратын рөлі де зор. Жүрек ақауы мүгедектікке әкеліп, еңбекке жарамдылықтан айырса, одан да қауіптісі өлім-жітімнің көбеюі.

Көптеген дамыған елдерде мысалы, АҚШ, Канада, Жапония, Австрия секілді елдерде жүрек ауруларының алдын-алу шараларын қолданып келеді және де нәтижесінде өлім-жітімдер

саны азайған. Әрине, мұндай жұмыстар тек қана дәрігерге жүктелетін міндет емес, ол әрбір адамның өз денсаулығына деген жауапкершіліктен туындайтыны сөзсіз.

Біздің елімізде жүрек ауруларының саны күрт өсіп, жасарып келеді. Еуразия елдерінің ішінде жүрек аурулары бойынша алғашқы орынға шығады екенбіз. Сондықтан да, елімізде халық демографиясының күрт төмендеп кетпеуі үшін де салауатты өмір сүру салтына дағдыландыру, медицина тарапынан жәрдем көрсету секілді жоспарларды алдыңғы қатарға шығарады.

Тәулігіне 8460 литр қанайдайтын күрделі орган жүрек ағзадағы жалғыз органдар қатарына жатады. Оның бұлшықеттері үздіксіз ырғақпен жиырылады. Ересек адам ағзасындағы қанның мөлшері шамамен 5-6

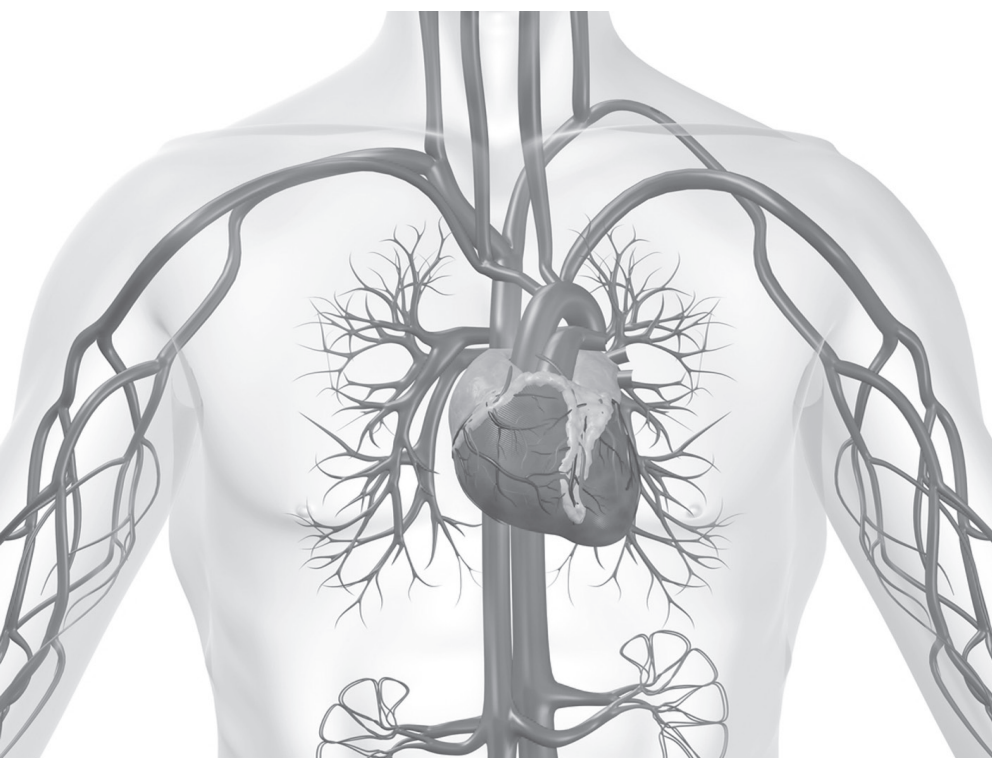
литрдей. Қан тамырлар арқылы түрлі шапшаңдықпен, әртүрлі қысыммен ағатыны белгілі. Дені сау адамның жүрегі минутына 60-80 рет, жас балалардыкі 110-120 рет жиырылса, бір минут ішінде қан жүрек арқылы 2 рет өтеді.

Жалпы, жүрек ауруларының түрлері өте көп. Олар ревматизм, гипертония, жүрек ақауы, жүрек демікпесі, жүрек және қан тамыр неврозы, миокард инфарктісі, гипотония, стенокардия, ишемиялық жүрек аурулары. Ең қауіптісі миокард инфарктісі болып саналады. Ал, біздің бүгінгі тақырыбымыз миокардтың алдыңғы сатысындағы ишемиялық жүрек аурулары жөнінде болмақ.

ИШЕМИЯЛЫҚ ЖҮРЕК АУРУЫ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Ишемия (ischaemia) – латын тілінен қан аздық, қансыздану деп аударылады. Ол органға қанның жеткіліксіз келуіне байланысты немесе қанның келуінің толық тоқтауына байланысты жергілікті қан айналысының бұзылуы. Демек, жүректің қан айналымы





бұзылғанда дамитын сырқат. Сол себепті ишемиялық жүрек ауруы жүректің тәждік (коронарлық) артерияларының ауруы деп те аталады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы 1965 жылдан бастап бұл ауруды «дербес» ауру ретінде қарастыра бастады. Жүрек ишемиясы әсіресе экономикасы дамыған елдерде кең етек жайып, қырықтан асқан ерлердің төрттен бірінде кездеседі. Кенеттен қазаға ұшыратар қауіпті дерттің атауын «жүрек эпидемиясы» деп өзгере бастағаны да сондықтан.

Жүректің ишемиялық ауруы гипертония мен атеросклероз ауруымен тығыз байланысты екендігін ескерсек, негізгі этиологиясы көбінесе психоэмоционалдық зорығудан болып табылады. Сонымен бірге патогенездік факторлары да ортақ: гиперлипидемия, артериялық гипертензия, семіздік, дене қимылының аздығы, темекі шегу, көмірсуларға толеранттылықтың өзгеруі, несеп қышқылды диатез, генетикалық бейімділік. Әдетте бұл аурудың алдын алмаған жағдайда миокард инфарктісіне қарай жол ашылады. Атеросклероз бен жүректің коронарлық қан тамырлары қызметтерінің жетімсіздігі салдарынан жүрек ишемиясы мен миокард инфаркті пайда болады.

Жүректің ишемиялық ауруларына мыналар жатады: жүрек стенокардиясы, жүрек қан тамырларының жедел жетімсіздігі, қан тамырлары қызметінің созылмалы жетімсіздігі, миокард инфарктісі, рефлекторлы стенокардия. Жүрек ишемиясына шалдыққан адамның жүрек тұсы қатты шаншып, дәрігердің көмегіне жүгінуге тура келеді. Кей жағдайларда, өлім құшады. Жалпы, шаншу мен ұстама кезінде науқастың гемодинамикасы аса өзгермейді, тамыр соғуы жиілеп, қан қысымы сәл ғана көтерілуі мүмкін. Терісі бозарады. Қобалжуда жүрек жұмысы жиілеп, қан қысымы жоғарылағандықтан миокардтың оттегіні қажет етуі артады.

Ең бастысы ауруға дұрыс диагноз қойылса болғаны. Ал дәрігер үшін бұл диагнозды қою қиынға түспейді, дамыған заманауи техника құралдары бойынша ЭКГ, ЭХО КГ нәтижелері болса болғаны. ЭКГ тексерісін науқасты тыныштандырып барып жүргізеді.

Емделудің ең негізгі формасы – белсенді өмір салтына толықтай көшу, шылым мен арақ-шараптан бас тарту, барлық май түрлеріне шектеу қоятын ем-дәм, тамақтану үлесін вегетариандыққа ауыстыру, яғни етті аз қолдану болып табылады. Қаныққан майлар-

ды қолдануды азайтып, есесіне өсімдік майын көбірек қолдану қажет. Өсімдік жасушаларын қабылдауды, жас көкөністер мен жеміс-жидектер есебінен күніне 50 грамға дейін арттырған жөн. Тұзды тағамдарды азайту да маңызды рөл атқарады.

Жүректің ишемиясы кезінде саумалды пайдаланудың тиімділігін соңғы кездерде ғалымдар да жиі айтып жүр. Саумалмен емделу аурудың клиникалық жағдайын жақсартады, стенокардия ұстамасының жиілігін азайтады. Сондай-ақ, саумал липид зат алмасуының жақсаруына көмектеседі.

Дәрілік терапия негізінен ацетилсалицил қышқылын – аспирин (тромбоасс, тромбокард, кардиомагил, аспирин – кардио), холестерин деңгейін төмендететін дәрі-дәрмектерді (статины), коронарлы тамырларды кеңейтетін дәрілерді (нитраттар, мысалы кардикет) және жүрек қағысын азайтатын (биспролол, небилет, т.б.) препараттарды қабылдаумен шектеледі. Жалпы өркениетті елдерде 40 жастан асқан адамдарға күнделікті аспиринді пайдалануды әдетке айналдыруға кеңес беріледі. Бұл өртүрлі органдар мен тіндердегі инфаркт пен инсульттің алдын алу болып табылады.

Дәстүрлі медицинада жүрек тамырларын контрастілі зерттеу нәтижесінде ауру анықталған жағдайда уақытылы дәрі-дәрмекпен емделу немесе ота жасау арқылы емдеуді қолға алады. Шығыс-тибет медицинасының бүгінгі жеткен жетістігі – ауруды асқындырмай тұрып науқас дер кезінде инемен ем алатын болса отасыз және дәрі-дәрмексіз нәтиже көрсете алады. Әрине, шығыс емі дәстүрлі медицинаның емдеу тәсілдерін түбегейлі жоққа шығармайды... Ол екі дүниенің синтезделген емдеу тәсілдерінің ерекше түрі десек те қателеспейміз. Инемен емделу арқылы бірнеше реттік курстық қайталаудан соң қан айналымын жақсартуға, холестеринді азайтуға, қан қысымын қалпына келтіруге болады.

Академик
Жасан Зекейұлының
ғылыми материалынан

ДЕПРЕССИЯ

«Депрессия» (жан күйзелісі) деген термин өткен ғасырдың 30-шы жылдары пайда болыпты. Бірақ адамзат тарихында бұдан екі мың жыл бұрын жан күйзелісін зерттеу, емдеу болған көрінеді. Оның негізін салған ежелгі гректің атақты дәрігері, «медицинаның атасы» Гиппократ (б.э.д. 460–370 жж.). Шынын айтқанда, ұлы дәрігер күйзелісті емес, адамның төрт темпераментінің бірін білдіретін мелонхолияны сырқат есебінде зерттеп, емдемек болған. Яғни ол адам ағзасында қара өттің көбейіп кетуінен мелонхолия туындайтынын анықтаған. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымының дерегіне қарағанда, жан күйзелісі сырқаттардың таралуы жағынан бірінші орында тұр екен. XXI ғасырдың обасы саналатын қылтамақ ауруынан асып түспесе кем емес.

Жан күйзелісі адамның мінезінің түйықталып, өмірге деген қызығушылығының жоғалуы, болашағына сенбеушілік, ұйқысыздық, тамаққа деген тәбеттің жоғалуы, өзін-өзі өлімге дайындаушылық болып саналады. Өзін өзі тастап, салы суға кетіп жүрген адам екі жұмадай осы күйден айықпаса оның жан күйзелісі дертіне шалдыққаны деп санайды дәрігер-мамандар.

Күйзеліс көбінесе ең алдымен үлкен қала тұрғындарына тән. Көптеген психолог мамандар депрессияның қалалы жерлерде басым екендігін айтады. Үлкен қаланың жақсылығы мен жамандығы қатар жүреді, оған қала тұрғындары төзіп, қымбатшылықта күнелтуге мәжбүр. Нарықтың басты құндылығы ақша болғандықтан, ақша табу үшін жанталаса өмір сүруге, сөйтіп әке-шеше, туған-туыстардан, құрбы, дос-жарандардан алыстау арқылы өз-өзінен түйықталу адамның жүйкесін шаршатып, күйзеліске

ұшыратады. Оның ойында сан түрлі сұрақтар туып, пәтерақының уақыты жақындауы, жұмыстың жүрмеуі, үйдің тірлігі, ақшаның жоқтығы, банктегі несие секілді сан сұрақтар туындап, сары уайымға әкеліп күйзелтеді. Қала тұрғындарының отбасын асырау үшін бірнеше жерде жұмыс істеп, кешкі тоғыз, онға дейін жұмыста болып, дұрыс демалмауы да бұған әсер етіп, күйзеліске ұшыратады.

Зерттеулерге қарағанда, таралуы жағынан бірінші орында күйзеліс сырқаты тұрғандығын айттық. Айта кетерлік жайт, наркологиялық диспансерлер мен ішкі істер органдарында есепте тұрған адамдардың басым бөлігі белгілі дәрежеде жүйке жүйесінің қызметі ауытқығандар. Демек, депрессияның қауіптілігі біз ойлағаннан әлдеқайда күрделі.

Соңғы кезде психологтар әлемдік экономикалық дағдарысқа байланысты жер шарының көптеген бөлігінде

еңбекке қабілетті азаматтар ертеңгі күнге деген сенім мен тұрақтылық сезімін жоғалта бастаған айтады. Дағдарыс – мәселенің аса асқынып, ушығып, басқа мәселелерді кері ысырып, алдыңғы орынға шығатындай деңгейге көтерілу дәрежесі. Ал оның жағымсыз (ұнамсыз) салдарының орнын толтыру оңайға түспейді. Мысалы, саяси, экономикалық, экологиялық және т.б. дағдарыстар. Адамдардың күрделі жағдайдан өздігінше шыға алмауы қауіпті екендігін ескерткен мамандар оларға тегін жәрдем көрсететін психологиялық орталықтар ашуды да ұсынып отыр.

Біраз бұрын «неміс миллиардері Адольф Меркле пойыздың астына түсіп қаза тапты» деген ақпарат тарайды. Тергеушілердің деректеріне қарағанда, 74 жастағы бизнесмен, холдингтік компаниясы дағдарыс салдарынан көптеген миллиард шығынға ұшырағаннан кейін өзіне-өзі қол жұмсаған.

КҮЙЗЕЛІСТЕН АРЫЛУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Кішігірім күйзелісті асқындырмай, депрессияның алдын алу үшін, кез-келген адам өзінің қажыр-қайратын қалыпты ұстауы керек. Мәселен, дер кезінде тамақтану, дұрыс демалу, спортпен шұғылдану.

Адам өмірде өзіне не керек екенін бағамдап алса, құба-құп. Жоқ дегенде, күнделікті уақытын тиімді, мақсатты пайдалануға дағдылану аса қажет. Сонда ғана өзінің ісі мен өміріне көңілі толып, қажетсіз ойдан арылады.

Жан күйзелісіне ұшырамауы үшін тың күш жинап, сарқылған күш-қайратты қалпына келтіруі өте маңызды. Мүмкіндігінше әрине, тамақты ұйықтарда жемеу керек. «Күш-қуатты қалпына келтіру үшін тойып тамақ ішу керек» деген ойдағы адамдар қатты қателеседі. Керісінше жатарда тойып тамақ ішкен адамның бүкіл энергиясы түні бойы асты қорытуға кетеді де, таңертең ұйқысы

қанбай, қалжырап тұрады. Ал аш жатқан, керісінше құр аттай болып, сергіп оянады.

Күні бойы компьютер үстелінің басынан шұқшиып шықпайтын немесе көлік рөлінен түспейтін жастардың көбісі сарқылған күш-қуатын қайта қалпына келтіру үшін түнгі клубқа барып немесе бір бөтелке сырасын алып, телевизор алдына жайғасқанды жөн көреді екен. Мұндай демалыс түрінің адамды тыңайтудың орнына, керісінше шаршата түсетіні күнделікті өмірде дәлелденген.

Адам күш-қуатты бойда дұрыс ұстап тұруы үшін таңғы асты тастамағаны абзал. Жан күйзелісіне ұшырамауы үшін тың күш жинап, сарқылған күш-қайратты қалпына келтіруінің жолдары көп.

Әр адам өзінің жеке тұлға екендігін ұмытпағаны жөн, сонда ғана ол өзін жоғалтпай, мәнді де маңызды өмір сүруді үйренеді дейді психолог-мамандар.



Көршілес Ресей елінде де дағдарыс салдарынан өздеріне қол жұмсағандардың саны күрт өскен. Елімізде де банктен алған кредит пайызының өсіп кетуіне, өз ісінің ойдағыдай жүрмей жатқандығына қапаланып, өз-өзін өртеуге дейін барған жағдайлар да орын алды.

Мамандар тіпті, алдағы уақытта өзіне-өзі қол жұмсау оқиғаларының саны рекордтық көрсеткішке жетуі мүмкін екендігін ескертеді.

Қаржылық дағдарыс кезінде қымбатшылықтан көпшілік үнемдеуге көшеді. Көптеген жұмыс орындары табыстарын ақтай алмай жабылуға мәжбүр болады. Оған қоса алған несиесі, қымбаттаған коммуналдық төлем, баласының оқуы одан бөлек отбасын асырау, жүріп-түру т.б. күнделікті қажытатын мәселенің үстіне жұмыстан қысқарса, онсыз да қажып жүрген адам өзін бірден құрдымға тастап жібереді. «Жұмыстан қысқардым енді ертеңім не болмақ?» деген ой түпсіз тұңғыықша тарта беріп, қалай ауруға ұшырап қалғанын өзі де білмей қалады. Науқас адам уайымшыл келіп, өзін шарасыз әрі жалғыз сезінеді. Мұның бәрі агрессияға, күйзеліске, құлықсыздыққа, психосоматикалық дерттер мен өзге де ауыр ауруға ұшыратады дейді мамандар.

Психологиялық дағдарыстан шығу әр адамның өз қолында. Егер де ішкі психологиялық энергиясы, санасы мен жігері жетіп жатса, онда ол адам қандай қиындықтан болсын өз бетімен шығып кетеді. Ал ол қасиеттер әлсіз болса, әрине, бұл жағдайдан өздігімен шыға алмайды. Сондықтан, міндетті түрде маманның көмегіне жүгінуі керек.

Жан күйзелісі үлкендерде ғана емес, жастарда да белең алған. Ұлттық Бірыңғай тестілеуден өте алмай, қалаған оқу орнына түсе алмай қаншама жасөспірім өз өмірлерін өздері қиып үлгерді. Қазіргі таңда отбасының әлеуметтік жағдайынан ұялып, құрбы-құрдастарынан ар-



зан киім, телефон ұстайтынынан қысылатын, ақшаны өмірдің мәні деп санайтын жастар да жан күйзелісін бастарынан өткізуде. Жеткіншектерге ақша – өмірдің өлшемі емес екенін тереңнен түсіндіруді мектеп қабырғасынан бастау керек. Студенттік емханаларда студент жастарға тегін психологиялық көмек көрсететін кабинет жұмыс істейді, бірақ, ол аздық етеді.

Бірнеше жылға созылуы мүмкін деп болжанып отырған әлемдік экономикалық дағдарыс уақытында психологиялық күйзеліске ұшырап, мамандардың көмегіне жүгініп жатқандардың саны артатыны анық. Мамандардың айтуынша, депрессияға ұшыраған адамдардың 70 пайызы тығырықтан өзі шыға алады екен. Қалған 30 пайызына психологтардың көмегі қажет.

Психологиялық сеанстың бір курсы 10 реттен кем болмауы керек. Елімізде психологиялық кеңестің 1 сағаты орта есеппен 5-10 мың теңге тіпті одан да жоғары тұрады. Сондықтан, жер-жерлерде арнайы муниципалды психологиялық орталықтар ашылып, жағдайы жоқ, әлеуметтік жағынан аз қамтылған жандарға тегін де көмек беруі керек.

Осы ретте маман қазіргі таңда дағдарыстың өзі емес, адамдардың күрделі жағдайдан өздігінше шыға алмауы қауіпті екендігін ескертеді.

ЖАН КҮЙЗЕЛІСІНІҢ СЕБЕПТЕРІ

Бұл сырқат таралуы жөнінен бірінші орында тұрғанымен, оның неден пайда болатыны туралы мамандар

арасында келісілген нақты жауап жоқ: шығу себебін әр теория әрқалай түсіндіреді.

Биологиялық теория: кейбір зат алмасу процесі мен ми жұмысының бұзылуы.

Генетикалық теория: тұқымқуалаушылық.

Психологиялық теория: жақын адамын мәңгіге жоғалтудан туатын ауыр қайғы, үнемі жолы болмаушылықтан, арманына қол жеткізе алмаудан туындайтын жан күйзелісі.

Әлеуметтік теория: қоршаған ортамен келіспеушілік, жұмыс пен үйдегі ұрыс-керістен туатын қақтығыс, талас-тартыс, өзара қарым-қатынастағы шиеленіс, қарама-қайшылық.

Діни теория: адам күнәсінің артуының салдары.

Жеткіншек жас кезеңі адам тұлғасының қалыптасуындағы аса маңызды кезең екені белгілі. Психологияда бұл кезең «өтпелі», «бетбұрыс», «қиын», «сыналатын» кезең деп сипатталады. Өмірдің бір дәуірінен екінші дәуіріне өтумен байланысты жастардың даму процесінде күрделілік туындайды. Осы кезеңде жеткіншектердің «мен» деген болмысын үлкендердің түсінуі оңайға түспейді. Жеткіншек айналасынан өзімен санасуды талап ете бастайды. Ересектердің өз құқығын үнемі шектеуіне қарсы туындайтын қарсылық бірте-бірте жеткіншекті жан күйзелісіне ұшыратуы мүмкін. Мектептегі оқушылар арасында жиі болатын дағдарыстың себебі осында жатыр.

Академик
Жасан Зекейұлының
ғылыми материалынан

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨС

Гигиена – (грек. *hygieinos* – дені сау) денсаулықты сақтау, аурулардан алдын ала сақтану яғни профилактика деген ұғым беретін медицинаның бір саласы. Қоршаған ортаның адам организміне (денсаулығына, оның еңбек ету қабілеті мен өмірінің ұзақтығына) тигізетін әсерін зерттейді; елді мекендерді таза ұстау, мұндағы адамдардың тұрмысы мен қызмет жағдайын жақсарту жөнінде түрлі нормативтер мен ғылыми талаптар, санитарлық шаралар жүйесін жасайды.

Медицина ғылымдарының өте көрнекті салаларының бірі. Медициналық оқу орындарында санитарлық-гигиеналық факультеттері мен кафедралар бар. Арнаулы түрде маман дәрігерлер – гигиенистер дайындалады. Олар денсаулыққа зиян келтіретін азық түрлерін жоюмен де айналысады. Денсаулыққа зиян келтіретін факторлардың болмауын гигиена ғылымы қатаң бақылау жасап отырады. Адамдардың айналасын қоршаған сыртқы ортаның факторларын негізге ала отырып, гигиенистер адамзат баласының тіршілігі мен еңбегіне ыңғайлы жағдайлар жасауға адамзат баласын аурулардан айықтыруға, дерттер мен өлім көрсеткіштерін төмендетуге тіршілік өмірді ұзартуға, еңбекке деген қабілеттілікті көтеруге және т.б. биологиялық жағдайларды жақсартуға қызмет етеді. Практикада қолданатын нақтылы тәсілдері болады. Осының бәрі адамның денсаулығын арттыруға қолданылады.

Сонымен гигиена ғылымының негізгі көздеген мақсаты – адамдардың айналасын қоршаған сыртқы орта факторларын сауықтыру арқылы бірінші денсаулық сақтаудың профилактикасын өткізу. Бір сөзбен айтқанда адамзат баласына залал келтіретін факторлардан адамзат баласын қорғау. Жалпы гигиена, еңбек гигиенасы, оқушы жастар гигиенасы, тағам гигиенасы, әйелдер гигиенасы болып бірнешеге бөлінеді. Әр саланың өздерінің алдына қойған мақсаттары нақты бекітілген.

Денсаулықты жақсартып, нығайтатын – таза ауа мен су екенін сол кездің өзінде ежелгі

грек дәрігері Гиппократ атап көрсеткен. Гиппократтың сол көзқарасын ортағасырлық ғұлама ғалым Әбу Әли ибн Сина жалғастырды. Оның әлемге әйгілі «Дәрігерлік ғылымның каноны» деген энциклопедиялық еңбегінде денсаулықты күні бұрын сақтап, дұрыс тамақтана білудің теориялық негіздері баяндалған.

Қазақ жерінде тазалық сақтау туралы мағлұматтар да ертеден белгілі. Атап айтқанда 15 ғасырда жазылған Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» атты энциклопедиялық анықтамалық қолжазбасында халық медицинасы, адамның он екі мүшесін күту (мысалы, тері, көз, т.б.), тазалық сақтау туралы мол мәліметтер келтірілген.

Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы өсіп келе жатқан ұрпақтардың денсаулығын сақтап, нығайтуға қызмет етеді.

Өсіп келе жатқан организмге қоршаған ортаның әртүрлі факторларының әсер етуін зерттеумен және болашақта осы факторлардың организмге кері әсерін болдырмауға негізделген. Сонымен қатар бала жеке бас тазалығы деп, гигиеналық, санитарлық-гигиеналық және санитарлық індетке қарсы ережелер мен нормаларды сақтап, аурушаңдықты азайтуға, организмнің қызмет қабілетін жоғарылатуға, балалар мен жасөспірімдердің қалыпты дамуына бағытталған емдеу-профилактикалық және салауаттандыру шараларын айтамыз.

Балалар организмнің морфофункционалдық жетілу дәрежесіне байланысты, олардың өсіп, дамуының әр кезеңіне қоршаған орта

факторларының әсеріне жауап ретіндегі физиологиялық реакцияларының өзіндік ерекше деңгейі сәйкес келеді, сондықтан, гигиеналық нормалар олардың жас ерекшелігіне қарай өзгеріп отырады.

Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы өз алдына жеке ғылым ретінде денсаулықты сақтап, нығайтуға, сонымен қатар организмнің үйлесімді дамуын қалыптастыруға бағытталғандықтан, бұл саладағы гигиеналық нормалар организм мен қоршаған ортаның тек сол мезеттегі қолайлы әсерлесуін ғана емес, организмнің дұрыс өсіп, дамуына қажетті жағдайларын да қарастыруы тиіс.

Қоршаған орта факторларын нормаландыру кезінде балалардың іс-әрекетінің түрлері, еңбегінің сипатымен қатар мерзімдік, климаттық жағдайлар да ескерілуі керек.

Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы ерекшелігі сонда, олар ересек адамдардың организмнен сандық жағынан ғана емес, сапалық жағынан да айырмашылығы бар, өсіп-даму кезеңдеріне байланысты, толық қалыптасып бітпеген организм. Басқа сөзбен айтқанда, гигиенаның бұл саласын өсіп келе жатқан жас ұрпақтардың жас мөлшерлерінің гигиенасы деп қарауға да болады. Сондықтан, балалар мен жасөспірімдер гигиенасының құрамына өсіп келе жатқан организмнің ерекшеліктерін ескере отырып, тағамтану, еңбек, коммуналдық, әлеуметтік гигиена, эпидемиология сияқты салалармен бірге қаралады.

Әртүрлі жұқпалы аурулардың адамға микробтар арқылы таралатыны және одан микробтардың кір-қоқысты жерлерде өсіп-өніп, шаңтозаңмен бірге ауаға көтерілетіні баршамызға белгілі жағдай. Сондықтан тұрмыста тазалық сақтау баланың денсаулығына өте қажетті жағдай екенін естен шығармаған дұрыс.

СПІРІМДЕР ГИГИЕНАСЫ



Балалардың биологиялық ритмдерінің арасында үйлесімділік болу үшін, оқу, еңбек, тұрмыс, демалыс нормалары күнделікті бір уақыт аралығында жасалуы керек. Күн тәртібі – бұл жұмыс пен тынығу уақытының ауысымын дұрыс бөлуге көмектесетін кесте. Осы күн тәртібінде гигиеналық талаптардың да өз орны бар. Гигиеналық тұрғыдан жоғарыда көрсетілген факторлардың ішінде балалар мен жасөспірімдердің өмірінде тұрақты түрде орын алатындары ғана (оқу жағдайларын ұйымдастыру, қажу, ауыспалы еңбек және күн тәртібі сияқтылар) ерекше көңіл бөлуді қажет етеді. Бұндай жағдайларда гигиеналық принциптердің сақталмауы организмдегі биологиялық процестерді бұзады және сонымен бірге, әртүрлі патологиялық дамуларға әкеліп соғады.

Дене тазалығы дегеніміз – алдымен тері күтімі екенін бала санасына сіңіру керек. Терінің дұрыс күтімі ағзаның қалыпты қызмет атқаруына әсер етеді. Тері алуан түрлі физиологиялық-биологиялық функцияны орындайды. Терінің құрылысы өте күрделі. Күнделікті бала терісін кір шалады. Терлесе кір теріге жабысып қалып, тері бездері бітеліп терінің тыныс алуын қиындатады. Осыдан барып теріде өтетін

физиологиялық-биохимиялық үрдістердің қызметі мүлдем бұзылады. Бітелген май бездеріне жұқпалы ауру тарататын микробтар енеді. Микробтар әсерінен терінің бетіндегі органикалық заттар ыдырап, жағымсыз иісті май қышқылы бөлінеді және тері қабынуы – дерматит дерті дамиды. Басқадай айтқанда, іріңді тері аурулары пайда болады. Тәуліктік тері гигиенасы үшін неше түрлі тәсілдер қолданады. Олардың ішінде теріні тазалықта ұстау үшін денені иісі жақсы сабынмен сабындап жуу керек. Оны дағдыға айналдырған жөн. Аптасына бір рет моншаға барып жуыну, душқа шайыну керек. Ал, жиірек кір шалатын бет, қол, мойын қосымша күтім жасауды қажет етеді. Қол кірлегенде оның терісінде неше түрлі жұқпалы ауру тарататын микробтар көбейеді. Ішек жолдарының инфекциясы, құрт инвазиясы, гепатит вирустары жиналады. Жұқпалы дерттердің таралуына қол кірінің қаншалықты рөл атқаратыны көптеген адамдарға белгілі.

Шаш өте ұқыпты түрде күтуді қажет етеді. Шаш қорғаныс рөлін атқарады. Ұзын шашты өте ұқыптылықпен жуып, шашты тарап отыру керек. Әрбір адамның өзінің тарағы болуы тиіс.

Тырнақтың күтімі. Қолдағы

барлық бактериялардың 90 пайызы тырнақ астында жиналады. Және оларды тек арнаулы щеткамен ғана тазартуға болады. Аяқ және қол саусақтарының тырнақтарын өсірмей үнемі алып тастаған жөн. Тырнақ алу гигиенаның ең бір басты міндеті. Бір аптада тырнақ 0,5 мм өседі. Тырнақ жаз айларында тырнақ қыс айларына қарағанда тез өседі. Сондықтан да апта сайын тырнақты алып отыру керек. Ұзын болып өскен тырнақтың астына ауру тарататын микробтар көп шоғырланады. Ондай тырнақтың астында тіпті микроскопиялық саңырауқұлақтар өсуі мүмкін.

Тіс және ауыз гигиенасы. Тісі сау баланың денсаулығы да мықты деген сөз. Тіс адамның бет әлпетінің сұлулығын қамтамасыз етеді. Тісі жоқ адамның сөзі дұрыс болмайды. Тістің түсіп қалуы – тісті ауыз қуысының гигиенасын сақтамағандықтан болады. Сондықтан да тіс пен ауыз қуысын ерекше күтімге алған жөн. Күніне екі рет тісті тазалап отыруға баланы дағдыландыру керек. Тісті төменнен жоғары немесе керісінше тазалаған жөн.

Баланың барлық денесі, киім – кешегі, аяқ киімі таза болуы тиіс. Алдымен аяқ киімге көңіл бөлу қажет. Аяқ киімнің әдемі жаңасымен қатар, киюге өте қолайлы болып, аяқты қыспауы керек, синтетикалық материалдан жасалған аяқ киімдерді мүмкіндік болса кигізбеген дұрыс.

«Тазалық – саулық негізі» деп бекер айтылмаған. Адамның денсаулығы – қоғам байлығы. Баласының денсаулығы мықты болу үшін оларды кішкентай кездерінен тазалық сақтауға дағдыландыру ата-ананың парызы. Сондай-ақ, табиғат аясындағы су-тоғандарды, өзен-көлдерді ластамай, демалысқа, серуенге шыққан кезде айналаны жинап жүруді де үйреткен абзал.

Дайындағандар –
Жанна ИМАНҚҰЛ,
Айгүл РАХМЕТОВА

Әлемді құтқаратын сұлулық болса, сол сұлулық әйелдерге жарасады. Адамның ажары мен көркі ең алдымен ішкі жан дүниесінен сыр білдіретін болса, екіншіден оның қаншалықты күтімі жақсы екендігінен хабардар ете алады. Көбінесе әйелдердің жасы отыздан асқан соң беттеріне әсіресе, көз айналасына әжімдер түсе бастайды. Көктем, күз мезгілдерінде қара дақтар көбейіп, реңін алдырады. Қазіргі кезде өзін-өзі күтіне білетін әйелдер үшін жасарудың неше түрлі әдіс-тәсілдері бар.



«ӘЛЕМДІ СҰЛУЛЫҚ ҚҰТҚАРАДЫ!»

Косметикалық процедуралардың бірі – химиялық пилинг. Мұны үй жағдайында жасауға болмайтындықтан, тек қана косметолог маман алдына барасыз. Қара дақтардан құтылудың бір жолы – лазерлік пилинг. Фитотерапия – инфрақызыл сәуле арқылы емдейді.

Қара дақтар әртүрлі жағдайда пайда бола береді. Көп жағдайда адамның ішкі секрециясы бұзылғанда, бүйрек пен бауыр, асқазан, өт жолдарының аурулары қара дақтар арқылы белгі береді. Беттегі қара дақтардың пайда болысымен ең алдымен денсаулықтың түзелуіне мән беру – алғашқы негізгі қадам болып саналмақ. Таза ауада жиі тыныстап, дене қимылымен айналысып, тағамдық диетаға көшу маңызды. Соның ішінде консервіленген, майлы тағамдардан бас тартып, есесіне жеміс-жидектерден көп тұтыну адам ағзасына пайдалы әрі ағзаның қартаюуына жол бермейді.

Салаттар дайындау барысында зығыр майын пайдалансаңыз, оның құрамында бетті ылғалдандыратын омега-3 және омега-6 қышқылдары бар. Бетті құрғақтық пен әжімнен қорғайтын бета-каротин қарбыз, сәбіз, шпинат, брокколи капуста-тасының құрамында болады. Ал құрамында антиоксиданттары бар авакадо, қаражидек, шие, қауын, балық, тауық еті, орамжапырақ,

саңырауқұлақ, көк шай және қызыл бұрыштар терінің жаңаруына көмектеседі.

Қара дақтардан құтылудың ең қарапайым тәсілі – тұзды ванна қолдану. Теңіз тұзы немесе йодталған ас тұзының 1 келісін ыстық ваннаға салып, дене температурасы болғанға дейін 15 минут суда жату керек. Сонымен бірге 1 ас қасық тұз қосылған 1 литр таза суды таңертеңгі аш қарынға ішсе ағзаның тазалануына жақсы әсер етеді. Жарты сағаттан соң жеңіл қорытылатын йогурт немесе ботқа пайдалы. Емнің ұзақтығы – бір апта. Асқазаны ауыратындарға бұл емді пайдалануға болмайды.

Жылдың қай мезгілінде болмасын, күннен қорғану үшін арнайы кремдер (SPF қорғанысы 30-дан жоғары крем) мен опа-далаптар жағып жүруді, әр күн сайын бетті сабынды көбікпен тазартып, аптасына екі рет маска, скрабтармен тазалап тұруды әдетке айналдыру арқылы ажарды сақтап отыруға болады. Скраб бет терісін «өлі» қабығынан тазартып, ылғалдылық береді. Крем таңдамастан бұрын ең алдымен косметолог маманымен кеңесіп алған дұрыс дейді косметолог мамандары. Себебі, құрғақ бет пен майлы беттің терісіне арналған кремдерді дұрыс таңдамаса, бет терісінің одан сайын бұзылуына, безеу сияқты дақтардың пайда болуына себеп болады екен.

Үнемі бетіңізге макияж жасап жүрген болсаңыз, онда кешкісін міндетті түрде бетті бояудан тазартып отыру қажет. Бұл кезде макияжды кетіруге арналған «рН» қоспасы бар косметиканы қолданған жөн.

Сырттан келетін қауіпті факторлар жан күйзелісі, темекі, алкоголь тұтынудан да адам ағзасы тез қартайып, қара дақтар мен әжімдердің көбеюіне жол ашады.

КОСМЕТОЛОГИЯДА ИНЕМЕН ЕМДЕЛУ

Шығыс-тибет медицинасында беттегі қара дақтарды кетіру үшін инемен емдеген кезде ең алдымен ағзадағы қан айналымның жақсаруына күш салады. Сонымен бірге шөптен жасалған даққа жағылатын арнаулы майлар мен масклар арқылы бет терісінің иммундық қызметін арттырады.

Бет бұлшықеттерінің босауы нәтижесінде ерте әжім түседі. Әжімдерді жазу үшін бұлшықет тарамыстарының орналасуы бойынша беттегі нүктелерге 12 жұп қуат каналын ашып, бет терісі астындағы «өлі» клеткаларды тітіркендіру арқылы емдейді.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА

ТУЫСТЫҚ НЕКЕНІҢ ЗИЯНЫ

Туыстық неке деп әке-шеше жағынан туыс адамдардың бір-бірімен некелесуін айтады. Ерте заманнан бастап-ақ біздің ата-бабаларымыз туыстық некеге рұқсат бермеген. Адами, моральдық, ғылыми, қай жағынан алсақ та туыс адамдардың (немере, шөбере және т.б.) некелесуі дұрыс емес. Себебі, жақын адамдардың генотиптерінде ұқсастық болады. Ал тұқым қуалайтын аурулар мен түрлі кемістіктерді көбінесе рецессивті гендер анықтайтындығы белгілі.

Олар тек рецессивті гомозигота жағдайында ғана білінеді. Туыстық некеде ондай мүмкіншілік мол болады. Сондықтан олардан туатын ұрпақта кемістік көп кездеседі. Керісінше, туыс емес ерлі-зайыптыларда ондай жағдай өте сирек кездеседі және ұрпақтың тіршілік қабілеті жоғары болады. Біздің арғы ата-бабаларымыздан келе жатқан қалыптасқан дәстүр бойынша жеті атадан кейін ғана некелесуге рұқсат беріледі. Қазақтың қан тазалығы, ұрпақ амандығы, жеті атаға дейін қыз алыспайтындығы ұлтымыздың өміршеңдігі мен өнегесін паш етеді. Бұл біздің гендік қорымыздың мол әрі мықты болуына әсер етеді. Сондықтан мұндай дәстүрді сақтап отыруымыз қажет.

Тұқым қуалаудың заңдылықтары барлық тірі организмдерге, оның ішінде адамға да ортақ. Адамның тұқым қуалайтын ауруларының саны 4 мыңға жуық. Бұл аурулар адам жасушасындағы хромосомалар санының, құрамының, құрылысының өзгеруіне немесе гендердің өзгеруіне байланысты. Тұқым қуалайтын және туа пайда болатын аурулардың шығу себептерін анықтау, олардың алдын алу және болдырмау, емдеудің жолын қарастыру мәселелерімен медициналық генетика айналысады. Медициналық генетика – осы заманға генетиканың адамзат үшін өте маңызды бөлімі.

Кейбір географиялық, әлеуметтік, экономикалық және т.б. себептерге байланысты тұрғын халықтың саны кеміп, оқшауланып қалады. Адамдардың ондай шағын популяциясында амалсыздан туыстық неке көбейеді. Соның салдарынан тұқым қуалайтын кемістіктер

мен сәбилердің өлімі артады. Тіпті ондай халық жер бетінен жойылып кетуі де мүмкін.

Мысалы діні бір Сауд Арабиясында тіпті өзбек ағайындарымызда да туысқандардың бір-бірімен үйленуі қалыпты жағдай саналады. Ежелден солай. Әлемдегі өзге халықтармен салыстырғанда, туысымен шаңырақ көтергендердің қарасы көп ел саналатын Сауд Арабиясында осының кесірінен балғындар түрлі жүйке дертіне шалдыққан. Бұл келеңсіздікті саудиялықтардың өздері де мойындап отыр.

Өкініштісі, мұндай жұптардан дүние есігін ашқан нәрестелердің бойындағы дерттердің емі жоқ.

Туыстық неке бойынша гетерозиготалы ата-анадан ауру бала тууының ықтималдығы өте жоғары болып келеді. Мысалы, тұқым қуалайтын ихтиоз (тері) ауруы 1 миллион адамның біреуінде немесе екеуінде кездеседі. Ал туыстық неке жағдайында (бөлелер) 16 мың адамға біреуі кездеседі. Туыс емес некелерде фенилкетонуриямен ауыратын балалар 1000:1 кездессе, ал туыстық некеде 6-7 есе артық кездеседі.

Болашақ ұрпақты тұқым қуалайтын түрлі ауыр зардаптардан сақтандыру үшін адам генетикасы мен медициналық генетикада жүргізілген зерттеулер қолданылады. Дүниеге ауру ұрпақты келтірмеу үшін ата-ананың екеуінің де дендері сау болу керек. Кейде ерлі-зайыптылардың екеуінің де дендері сау болғанымен, олардың тегінде тұқым қуалайтын ауру болса ол келесі ұрпаққа беріледі.

Жалпы ауру немесе кеміс ұрпақтың дүниеге келуі отбасы мен ата-ана үшін үлкен қайғы-қасірет. Сондықтан отбасын құратын, әсіресе, тегінде тұқым қуалайтын кемістіктер бар адамдар

медициналық-генетикалық кеңес алғаны жөн. Мұндай кеңес беретін орталықтар қазір еліміздің көптеген қалаларында бар.

Қоршаған ортаның тазалығын сақтауға, әсіресе, судың, ауаның және азық-түліктің мутагендік және канцерогендік әсерлері бар заттармен ластанбауына соңғы кездері көп көңіл бөлінуде. Сонымен қатар, дәрі-дәрмектер мен тұрмыстық химиялық препараттардың және түрлі косметикалық заттардың “генетикалық залалсыздығы” мұқият тексеріледі. Сайып келгенде, мұның барлығы адамда тұқым қуалайтын кемістіктердің мөлшерін азайту мақсатында жасалады.

Тағы бір ескертетін нәрсе, алкогольді ішімдіктерді ішу мен темекі тарту, әсіресе, есірткіні қабылдау болашақ ұрпақ үшін өте қауіпті. Себебі, олар гендер мен хромосомаларды улап, өзгертеді. Соның салдарынан тұқым қуалайтын аурулар мен кемістіктер пайда болады. Тұқым қуалаушылық дегеніміз организмнің көбеюі кезінде өзінің, қасиеттері мен даму ерекшеліктерін ұрпаққа беруі.

Генеалогиялық шежіре әдісі

Бұл әдіс бойынша туыстық қатынастарды, туыстар арасындағы аурулардың бірнеше ұрпақ бойы тұқым қуалау сипатын, оның шыққан тегіне шежіре құрастыру арқылы зерттеп анықтайды. Шежіре әдісінің негізгі мақсаты – жиналған деректер бойынша шежіре үлгісін құрастыру және оны талдау. Шежіреде талданатын ұрпақтар:

- I Ата ұрпағы
- II Әке ұрпағы
- III Өзінің ұрпағы
- IV Балалар ұрпағы
- V Немерелер ұрпағы
- VI Шөберелер ұрпағы
- VII Шөпшектер ұрпағы

Шежіре әдісі дәрігерлік-генетикалық консультацияларда тұқым қуалайтын ауруларды алдын ала ескертуге мүмкіндік береді. Кез келген адам және жас ұрпақ өз ата-баба шежіресін айта және жаза білуі қажет. Бұл мектеп қабырғасынан басталуы керек. Өз шежіресін білу туыстар арасындағы жақындықты, бауырлар арасындағы сүйіспеншілікті, ата-баба, апа-әжелерді есте сақтауға көмектесіп, туыстық некенің болуын азайтады.

Дайындаған – Ж.ИМАНҚҰЛ



БАС АУРУУЛАРЫ

Бас ауруы – адамға әртүрлі қолайсыздық тудырады. Бас ауруы 45 түрлі аурудың белгісі ретінде көрініс табады екен. Негізінен бастың тіндерінде, мысалы, бастың сыртқы артерияларында, бұлшық еттерінде, нерв ұштарында, бас сүйек түбінің қабығында, бас ішіндегі мидың қатты қабығында, қан тамырда және ми нервінде пайда болады. Жақпайтын тамақ жесе де бас ауыруы мүмкін. Сондай-ақ, көзілдіріктің сәйкес келмеуінен де бас ауырады. Қаназдықтан да бас ауруы туындайды. Ауа райы бұзылса болды басы ауырып, мазасы кететін адамдар болады. Уланудан (мысалы, спиртпен улану, көміртегі шала тотығынан улану), ми жараланғаннан кейінгі, талма ауруы ұстағаннан кейінгі ауру, жоғары қан қысымды ми ауруы (көбінесе, бүйрек қабынуынан, хромқұмар клетка өспесінен пайда болады), ми қантамырын кеңейтетін дәрілерді көп ішу сияқтылардың бәрі қан тамырларының кеңеюі сипатты бас аурудың себептері болып табылады.

Соның ішінде бас сақинасы, бастың жарылып ауруы сияқты түрлері жиі кездеседі. Екі шеке солқылдап ауыратын кездер болады. Көз қарауытып, әлдене елестегендей болып, иіс, дәм сезу қабілетінде өзгеріс пайда бола бастайды. Мұндайда адам жүрегі айналып құсады. Қол-аяқтары әлсіреп, жатқысы келеді. Ешнәрсеге зауқы соқпай шаршайды. Соның ішінде бас сақинасы, бастың жарылып ауруы сияқты түрлері жиі кездеседі. Бас ауруын емдеп жазу үшін адамдар ең бірінші, оның себепін анықтап, білуі қажет. Басты себептеріне: психикалық және эмоциялық шаршау, бас миы тамырларының склерозы, бас сақинасы, мидың органикалық аурулары (ісік, инсульт және т.б.) және басқалар.

Адамның бас ауруына жиі себеп болатын күйзеліске түсуге де себеп көп. Үнемі күйзеліске түсіп, торығу – денсаулыққа өте зиянды. Ол басты ауыртып қана қоймай, инсультке де соқтырады. Күнделікті тұрмыста адамның бас ауруын туындататын күйзеліске түсуге де себеп көп. Үнемі күйзеліске түсіп, торығу – денсаулыққа өте зиянды. Ол басты ауыртып қана қоймай, инсультке де соқтырады.

Бас аурудың себептері тым күрделі, клиникалық бейнелері де алуан түрлі болғандықтан олардың «тұқым қулайтын факторлары бар ма, жоқ па» деген мәселе жөнінде тоқ етерін айту қиын. Бас аурудың себептерінен алып қарағанда, мысалы: инфекциялану, улану, жарақаттану, өспе сияқты мүшелік бас аурулар тудыратын алғашқы ауру себептерінің тұқым қуалаумен қатыссыз екені шүбәсіз. Ал бас ауру тудыратын ми қан тамыр ауруларының тұқым қуалауы мүмкін.

Сондай-ақ тұтынатын тағамға абай болған дұрыс. Кейбір бас ауыр-



татын азық-түліктерді біржолата пайдаланбаңыз. Олардың тізімінде шоколад, кофе, какао бар. Олардың құрамындағы заттар қан тамырларын тарылтып тастайды. Сол себепті олардан бас тартуға тырысыңыз. Магнийді көп қолданыңыз. Ғалымдар басы үнемі ауыратын егде кісілердің қан құрамында осы элементтердің аз болатынын айтады. Сондықтан да тағам құрамында бұршақ, астық өнімдерінің бітеу түрін, теңіз өнімдерін, жаңғақты көбірек пайдаланғаныңыз оңды. Дәрігерлермен кеңесіп, магнийлі дәрі-дәрмекті де пайдаланғаныңыз жөн. Дәрігердің кеңесінсіз дәрі ішпеңіз, оның құрамын көбейтпеңіз. Өйткені, кейбір дәрі-дәрмектің жанама әсері басты ауыртады.

Бас ауруларын емдеу

Шүберекті ыстық суға батырып сығып тастап, ыстықтай (шыдайтындай дәрежеде) екі шекеден тартып орап тастайды. Бұл бастың ауруын 30 минут ішінде тоқтатады.

Бас сақинасы. Сау жүрген адамның ойламаған жерден басы айналып, сынып ауырады. Жұмыс істеу қабілетінен айрылып, жаны қиналады. Мұны

бас сақинасы дейді. Осы кезде басты уқалап, уқорғасынның арақтағы тұнбасынан шамалап жақса, бастың ауырғаны тоқтайды. Көзге тамызып алудан аса сақ болу керек.

Долана мен аюбадамның (жемісі) 1 ас қасығын 300 мг. суға қайнатып тұндырып ішеді. Емдеу мерзімі – 15 күн.

Қырмызыгүлден 10 г., жұмыршақтан 10 г. бір құты суға бір қайнатып, 40 минут тұндырады. Үштен бір бөлігін ас алдында ішеді. Күніне 3 рет. Емдеу мерзімі – 15 күн.

Картопты қабығымен суға пісіріп жеудің де бас сақинасына пайдасы бар.

Қызыл қызылша шырынынан алып, тең жартысына бал қосып араластырып, ас қасықпен күніне 4-5 рет ішеді. Бір емдеу мерзімі – 10 күн.

Кептірілген қарақатты бастың сақинасы ұстаған кезде 2 ас қасығын 300 мл. суға он минут ақырын қайнатып, 1 сағат тұндырады. Таңертең өзірленген осы дәріні төртке бөліп кешке дейін түгел ішіп қояды. Күн сайын жаңадан өзірлеп, бір апта ішсе, оң нәтиже береді.

Жалбыздан 1, көкемаралдан 1 ас

қасық алып 1 құты суға бір қайнатып, тұндырады. Кейін үшке бөліп, ас алдында күніне 3 рет ішіп, 1 күнде бітіреді. Бір апта үзбей ішсе, бастың ауырғаны жоғала бастайды.

Қайнатпалар, тұндырмалар:

- Бір ас қасық шайқурайға бір құты ыстық су құяды, 15 минут қайнатып, сүзіп алады. Құтының төрттен бір бөлігін күніне үш рет ішеді.

- Ұнтақталған андыз тамырына бір құты салқын су құйып, 10 сағат тұндырады, сүзіп алады. Астан жарты сағат бұрын күніне төрт рет құтының төрттен бір бөлігін ішеді.

- Киікшөп пен шайқурайды 2:1 мөлшерде араластырып, оның 20 грамына 1 құты ыстық су құяды, бір сағат тұндырып, лимон қабығын немесе даршын қосады. Ыстық күйінде астан жарты сағат бұрын жарты құтыдан күніне 2-3 рет ішеді.

- Бір грамм даршынға 20 миллилитр ыстық су құяды, бірақ жаңа қайнаған емес. Жарты сағат тұндырып, әр сағат сайын екі жұтымнан ішеді. Тұндырманы маңдай мен самайларға басуға болады.

- Жалбыз, сасықшөп, мыңжапырақты тең мөлшерде араластырып, оның 10 грамына суық су құйып, 10 минут қайнатқан соң бір сағат тұндырады. Тамақтан жарты сағат бұрын ыстық күйінде жарты құтыдан ішеді.

Ауруды алдын-ала болдырмаудың амалдарын жасау керек. Шаршаған сәттерде басыңызды уқалап, ысыңыз. Бас ауырғанда ұйықтауға, ештеңе ойламауға тырысыңыз. Жатын орны жайлы, таза ауамен желдетілген болуы да басты шарт. Спирттік ішімдікке құмартпау қажет. Аз ішсеңіз де сапасы мен түсіне назар аударғаныңыз жөн. Көзіңіз талмасын. Теледидарға ұзақ қарасаңыз, компьютердің алдында көп отырсаңыз әрбір қырық бес минут сайын көзіңізді отыз секундтай алақаныңызбен жауып отырыңыз, сосын қолыңызды алып, көзіңізді жайлап ашыңыз.

Дәрігерлердің айтуынша, таңертеңгілік аш қарынға айран ішіп тұрса, ол да бас ауруының алдын алады.

Күнделікті режимді дұрыс сақтау, уақытылы тамақтану, таза бөлмеде жайлы ұйықтау, серуендеу, суға шомылу, емдік гимнастика жасау бас сырқатын басады, тоқтатады.

Әзірлегендер:
Жанна ИМАНҚҰЛ,
Гүлнұр НҮРӘЛІ

Өтпе жел тұмау шақырады

Өтпе желге әр ел әр түрлі қарайды. Мысалы, еуропа елдерінің көбі бөлменің есігі мен терезесін бір уақытта ашып қойса, тұмау өзін күттіртпей келетіндігін айтса, американдықтар керісінше пәтерде аздап жел болғандығын дұрыс көреді екен.

Негізінен тұмау жайдан-жай болмайтындығын түсінуіміз қажет. Әрбір тұмаудың, не тамақ ауруының бір ғана себебі бар — вирус. Жай ғана самал желдің өзі бір адамнан екінші адамға микроорганизмдерді белсенді тасымалдайды, яғни өтпе жел вирустың ауа жолымен таралуына бірден-бір себепкер. Сондай-ақ ауру туғызатын микроағзалар адам толық сау болған уақыттың өзінде де жұтқыншақта тіршілік етеді. Тыныс жолдарының шырышты қабығы жұтқыншақтағы түрлі вирустар мен бактериялардың ағзаға еніп кетуінен сақтап тұрады.

Адамның ағзасы өтпе желден суықтап қалса, қан тамырларының тарылып, иммундық жүйеге аз жасушалар тасымалдайтын болғандықтан ауру туғызғыштар белсенді түрде көбейе түседі. Бірақ жылы мен суықтың жылдам алмасып тұруы ағзаның қоршаған ортадағы өзгерістерге тез жауап қайтаруға жаттықтыратындығын ескерсек, өтпе жел бір жағынан пайдалы екендігін көреміз. Салқын ауа жаздың ыстық күнінде ағзаның жылылық соққы алуына жол бермейді. Тұрақты жылы ауада вирустар қозғалмалы суық ауаға қарағанда жылдам көбейетіндігін біліп жүргендігіміз абзал.

Қорытынды: дәрігерлер әлі күнге дейін өтпе жел туралы ортақ пікірге келмеді. Егер өтпе жел арқылы температураның тұрақтылығын сақтап, ағзаны шынықтырып тұрсақ, ол тұмауға шалдығудың алдын алады.

<http://yvision.kz>



ЖАНУАРЛАРДАН ЖҰҒАТЫН АУРУЛАРДАН САҚ БОЛАЙЫҚ!

Жұқпалы аурулар аяқ үстінде өтетін және тез жазылатын жеңіл-желпі сырқаттар, төсек тарттыратын қатаң, не болмаса бірде басылып, бірде қозатын созылмалы болып келеді. Қандайы болса да адамның денсаулығын күйретеді, еңбек қабілетін жояды, мүгедектікке ұшыратады. Бұдан аурудың зияндылығының қандай екені бағамдай аламыз.

Жұқпалы аурулар – жұқпалы (инфекциялық) аурулар ерте заманда-ақ олардың жаппай таралуы мен ауыр түрде өтуін сипаттайтын әртүрлі атаулармен белгілі болды (индет, жаппай аурулар). Бұл аурулар ерекше «миазма» – ауаның улы булануымен байланыстырылады. Жұқпалы аурулар туралы ғылымның дамуында әртүрлі қоздырғыш микробтардың ашылуы үлкен рөл атқарды. «Infecio» деген латын сөзі «ластану» дегенді білдіреді. Жұқпалы аурулар адам ағзасына қоздырғыштың енуінен кейін пайда болады. Қоздырғыш-микробтар ауру адамнан сау адамға беріле алады. Белгілі бір жағдайларда ауру жаппай таралады (индет).

Ауру туғызатын микробтар бактериялар, вирустар, спирохетар, саңырауқұлақтар болуы мүмкін. Ауру туғызатын микробтар, әдетте, сыртқы ортада тез өледі. Олардың өмір сүріп, көбейетін жері – адам немесе мал ағзасы. Зооноздардың көпшілігі табиғи-ошақтық аурулар туғызады, яғни белгілі бір климаттық географиялық жағдайларда кездеседі, ауру қоздырғыштардың табиғи сақтаушылары жабайы аңдар мен аурудың ерекше тасымалдаушылары – жәндіктер мен кенелерде өмір сүреді.

Жұқпалы аурулардың қоздырғыштары паразиттік өмір кешеді, белгілі бір уақытқа дейін қажетті нәрсемен камтамасыз етіледі, осы уақыт біткеннен кейін қожайынды ауыстыру қажеттілігі туады. Бұл берілудің тиісті механизмі көмегімен жүзеге асырылады. Бұл жүйелі пайда болып отыратын және өзара байланысты жұқпалы (инфекциялы) жағдайдың үздіксіз тізбегі, ол

клиникалық айқын немесе жасырын формада көрініп отырады, бұл эпидемиялық процесс деп аталады. Эпидемиялық ошақ дегеніміз – инфекция көзінің өзін қоршаған аумақ шегінде нақты жағдайда жұқпалы бастауды беруге қабілетті орны. Эпидемиялық процестің пайда болуы үшін фактордың өзара қимылы қажет: жұқпа қоздырғышының көзі, жұқпаның берілу механизмі және қабылдағыш ағза. Жоғарыда айтқандай, ауру адам немесе (залалды) жануар жұқпа көзі болса, тағы бір жұқпа көзі – тасушы (бацилло – «таратушы»). Кейбір аурулар кезінде (тырысқақ, іш сүзегі) ауру адамның айығуы ағзаның қоздырғыштан босауымен кабаттаса жүреді, яғни клиникалық тұрғыдан сау адам қоздырғыштар болуы мүмкін, бұл «тасушы» деп аталады.

Зооноздар (зоо... және гр. posos-ауру) – әртүрлі жабайы және үй жануарларынан жұғатын, адамдар мен жануарлардың жұқпалы аурулары.

Зооноздар қоздырғыштарының қатарына микроорганизмдердің көптеген түрлері – бактериялар, вирустар, риккетсиялар, саңырауқұлақтар, қарапайымдар, құрттар, паразиттік жәндіктер жатады.

Зооноздарды екі топқа бөлінеді:

1) үй жануарларынан жұғатын зооноздар (сальмонеллез, сарып, аусыл, лептоспироз, маңқа, мелиоидоз, орнитоз, аспергиллез, трихофития, микроспория, балантидиаз, токсоплазмоз, т.б.);

2) жабайы жануарлардан жұғатын зооноздар (оба, туляремия, кене энцефалиті, риккетсиоз, трипаносомоз, т.б.).

Таралуы жағынан белгілі бір

тұрақты аймақтармен шектелетін зооноздарды табиғи ошақтық инфекциялар деп атайды. Зооноздар қоздырғыштары эволюциялық даму барысында белгілі бір жануарлар организмінде паразиттік тіршілік етуге бейімделген. Кейбір аурулардың қоздырғыштары адамдар мен жануарлардың организмінде тұрақты айналыста болып, түр ретінде сақталуға бейімделген. Ондай қоздырғыштар ауруларын антропозооноздар немесе зооантропоноздар дейді (дене сарғаю қызбасы, африкалық және америкалық трипаносомоз, тениоидоз, описторхоз, т.б.).

Зооноздар адамнан адамға сирек жағдайда жұғады (мысалы, оба ауруы кезінде), көбінесе, адамдарға жануарлардан жұғады. Жануарлардың биологиялық ерекшеліктеріне (мысалы, саршұнақтардың, кенелердің көктемгі-жазғы белсенділігінің күшеюі) байланысты зооноздардың маусымдық таралуы байқалады (мысалы, оба індеті, кене энцефалиті, т.б.). Қоздырғыштар сүт, сілекей, несеп, қи арқылы тарайды. Зооноздар ауырған жануарлардың өзінен немесе олардан алынған өнімдерден дайындалған азық-түліктен, ауру малдың қи-несебімен, ласталған судан, жемнен, қорадан, жайылым топырағы арқылы, сондай-ақ маса, бүрге, сона, шыбын-шіркей, кене шаққанда жұғады. Бұл ауруларға қарсы күрес жүргізуде санитарлық-малдәрігерлік шаралар: ауырған малды дер кезінде анықтау, оларды сау малдан оқшаулау; ауру малдың сүтін сатуға және ветеринарлық бақылаудың рұқсатынсыз союға тыйым салу, малды алдын-ала егу,



т.б. басты рөл атқарады. Залалсыздандыру шараларын жүргізудің және жеке бастың тазалық ережелерін сақтаудың маңызы зор.

Жануарлардан жұғатын жұқпалы аурулардың кейбіріне тоқталу арқылы басқаларының да осыншама зиян тудыратынын ескерткіміз келеді.

Описторхоз – ауруы адамдар мен етқоректі жануарларда кездеседі. Ол көбінесе дұрыс тазартылмаған балықтарды жеген кезде жұғады. Бұл паразиттер өт жолдарында, өт қабында тіршілік етеді. Оның ұзындығы 8-13 мм аралығында. Описторхоз жалпы кең таралған ауру. Еліміз бойынша оны жылына 2 мыңға жуық адам жұқтырады. Олардың 25 пайызы Астана тұрғындары. Мамандардың айтуынша, бұл паразиттер көбінесе Ертіс, Нұра өзендерінде тіршілік етеді.

Балықтардан жұғатын тағы бір ауру – анизакидоз деп аталады. Бұл әсіресе Каспий теңізін мекендейтін майшабақтарда, көксеркелерде, қылыш балықтарда, табан балықтарда және ақмарқаларда кездеседі. Анизакидоз ауруының ақтық иелері тюленьдер, итбалықтар және балық жегіш балықтар болып есептеледі. Әрине бәріңіз білесіздер итбалықтар Каспийде көп. Ал, енді осы Каспийден ауланған балықтар да Қазақстанның әр қаласында кез келген балық сататын орындарда сатылып жатыр.

Көше кезіп жүретін иттерден және

мысықтардан таралатын эхинококкус ауруы. Бұл паразит адамға төрт аяқты жануарларды сипағаннан жұғады. Өсіп жетілген эхинококкус балаң құртының личинкалық сатысын узи арқылы анықталса, онда оны тек хирургиялық тәсілмен ғана адамнан алып тастайды. Ал жануарларда емі жоқ.

Сарып – жұқпалы ауру, науқастың буын-сүйектерін, нерв және жыныс мүшелерін зақымдайды. Сарып малдарға да, адамдарға да ортақ дүниежүзінде көп тараған аурулардың бірі. Көбінесе сиыр, қой, ешкі, шошқа ауырады. Ауру адамға сүт өнімдерінен және малды баптап, күткен кезде жұғады. Сарып ауруын тудырушы ұсақ қоздырғыштар. Малдың сүті, сілекейі, зәрі арқылы бөлініп шығады. Созылмалы сарып көбінесе мал шаруашылығында жұмыс істейтіндерде кездеседі, олар алғашқы белгілеріне мән бермей, жеңіл-желпі емделіп, содан бірінші созылмалы түріне айналады. Науқас сарыппен ауырған малдың сүтін ішіп аз-аздан сарып қоздырғыштарын қосып отырады. Ал екінші созылмалы сарып жедел түрінен ауысуы да мүмкін.

Сарыппен ауырған адам алғашқы емделгенінен бастап 2 жыл бойы дұрыс тиынақты емделумен қатар, күнделікті тіршілігін реттеу керек. Науқас адамның уақытында құнарлы тамақ ішуі, демалуы, күнделікті ұйқысы қануы керек. Денсаулыққа зиянды жұмысты істемеуі керек.

Алдын алу шаралары: қайнатылған немесе пастерленген сүтті ішу. Сарып тараған жерлерде қайнатылмаған сүттен дайындалған ірімшікті жеуден тартынған жөн. Әсіресе денеңізде жырылған немесе тілінген жер болса, ауру малдарды бағып-күткен кезде аса сақ болу керек.

Сібір жарасы – терінің, лимфа түйіндерінің, ішкі ағзалардың серозды гемморрагиялық қабынуын және интоксикация тудыратын жедел бактериалдық зоонозды инфекция.

Инфекция көзі және қоздырғыш резервуары – ауру жануарлар, жиі ірі қара мал және қой. Сонымен қатар қоздырғышқа жылқы, есе, ит, мысықтар сезімтал болып келеді. Ауру жануарлар қоршаған ортаға қоздырғышты зәрімен және нәжісімен таратады.

Қоздырғыштың ену жолы тері және бастың микрожарақаттары, тыныс алу жолдарының және ас қорыту трактісінің кілегей қабаты. Тері арқылы енген қоздырғыш токсиндер бөлініп ұлпаларда ісік тудырып, некрозға ұшыратып, сібір жаралық карбункул туғызады. Қоздырғыштың көбеюі эндотоксинемияға ұласады, ол өз кезегінде инфекциялық токсикалық шоктың пайда болуына әкеледі. Этиотропты ем қолданады.

Алдын алу шаралары: жануарлардың өнімдерімен, жануарлармен жұмыс істеген кездерде жеке бас тазалығын мұқият сақтау қажет. Егер мал кенеттен ауырса, өлсе, мәжбүрлі союға жатса, дереу ветеринарлық дәрігерге хабарлап, ал, егілген малдарды тек 14 күннен кейін ғана союға болады.

Мал өнімдерін, етті көшеде, аула аралап, арнайы құжатсыз сатып жүргендерден еш уақытта алуға болмайды. Себебі олар көбінде ауырған малды сойып, ветеринарлық мамандарға көрсетпей, сатып жіберуге тырысады. Ауру шығуға себеп болатын да осындай жағдайлар. Осындай қарапайым ережелерді мұқият сақтағанда аса қауіпті індеттен сақтануға болады. Ветеринария қызметкерлерімен кеңесіп, қолыңыздағы малдың денсаулығын қадағалап отыруыңыз денсаулығыңыздың кепілі. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп бекер айтылмаған.

Дайындаған –
Ж.ИМАНҚҰЛ

КӨЗ ЖАНАРЫ ТҰЛ БОЛМАСЫН ДЕСЕҢІЗ!..

Әр ауру заман талабына сай ауысып отырады демекші, ғылымы мен технологиясы жоғары дамыған алтын ғасырда өмір сүріп отырғанымызбен, оның кереғар жақтары, әсіресе денсаулыққа тигізіп жатқан кеселдері көбейіп келеді. Соның ішінде күні бойы балалардың теледидарға үңіліп отыруы, жұмысбасты ата-аналардың балаға дұрыс көңіл бөлуіне деген уақыттың аздығы, жасөспірімдердің компьютерде түрлі ойындармен әуестенуі секілді бүгінгі таңдағы әдеттерден тиіп жатқан зардаптардан елімізде балалардың 20 пайызы миопия, алыстан көре алмаушылық ауруына шалдыққан.



Біз көз арқылы дүниені танып білеміз. «Көздің қарашығындай сақтау» деген бір ауыз сөздің өзінде көздің қаншалықты маңызды екені айтылып тұр. Бүгінгі таңда балалардың өміріне жүрдім-бардым қараушылық та жетіп артылады. Көз жанары тұл болмасын десеңіз, баланы жастан тәрбиелеу, әртүрлі ұлттық ойындар мен дене қимылдарына дағдыландыруды жүзеге асырып, көз ауруларының алдын алуға болады.

Миопия – алыстан көрмеушіліктің асқынған түрі, шыны тәрізді дене мен көз түбінің өзгеруімен қайталанбайтындығымен ұштасады. Адамның көз алдындағы бейне көздегі көз торында емес, оның алдында көрінеді. Сондықтан көз

торы алдындағы бейне бұлдырайды. Көбінесе жасөспірімдерде жиі кездесетін көз ауруы.

Дүниежүзінде әрбір үшінші адам осы аурумен ауырады екен. Ал елімізде бұл аурудың жасөспірімдер арасында жыл сайын бес пайызға артып отыратын көрінеді. Ескермеген жағдайда ол кейде мүгедектікке, соқырлыққа әкеліп соғуы әбден мүмкін. Көз жанарының қаншалықты маңызды екендігін елемеу баланың денсаулығына соншалықты қауіп төнетіндігін есте жадыңызда ұстағаныңыз абзал.

Жалпы, миопия сөзін грек тілінен аударғанда мио – сығыраю, опсис – көру деген мағынаны білдіреді. Миопиясы бар адамдар алыстағыға

сығырайып қарайды, сондай-ақ кейбір заттарды көзіне жақын ұстап қарайды. Мектеп жасындағы балаларда үш жылдан кейін байқала бастайды. Баланың көзі бұлдырап, дұрыстап көре алмағандықтан, қолындағы құралға жақын үңілуіне тура келеді. Аз уақыттан соң көзінің түбі сыздап ауырып, көздері қарауытады. Осындай белгілерді байқаған бойда ата-анасы көз дәрігеріне жүгінуі тиіс. Негізінен әрбір жылда екі реттен баланың көз жанарын тексеруден өткізіп отыруға міндетті.

Адам көзіндегі бұл кемістік жарықтың жеткіліксіздігінен, кітапты оқығанда немесе жазған кезде көзге тым тақап жұмыс істеуден, теледидар алдында күні бойы отыру, күн тәртібінің дұрыс болмауы, көбінесе омыртқасына зақым тиген балаларда, спорттың ауыр түрімен айналысатындарда, сондай-ақ дұрыс тамақтанбағандықтан орын алып жатады. Созылмалы уланулар, дәрумен жетіспеушілік, қан аздық та әсер етпей қоймайды. Ата-анасының бірінде немесе екеуінде де соқырлық дерті болған болса да тұқым қуалаушылық ретінде ұрпаққа беріледі деп дәлелденген.

Жас балалардың көз капсуласы жұмсақ және созылғыш болып келеді. Көзге ауыртпалық көп түскен сайын капсулалар созыла түседі де, көз артқа қарай созылып жұмыртқа тәрізденсе болады. Осындай кезде көздің көруі тым нашарлай түседі; көз алмасының қоректенуі бұзылып, тор қабықта дегенерация болуы мүмкін. Ал тор қабықтың аса жұқарған жерлерінде оның үзілуі, тор қабықтың сырылуы орын алып, соқырлыққа жеткізеді.

МИОПИЯ КЕЗІНДЕГІ ЖАТТЫҒУЛАР

- Шынтағыңызды үстелге тіреп, көздеріңізді алақаныңызбен жабыңыз. Алақаннан тараған жылу мен қараңғылық көздеріңіздің шаршауын басады. Жаттығу 5 минуттан күніне 2-3 рет қайталанады.

- Таңертеңгілік көзіңізді жауып, бетіңізге алдымен жылы су, соңынан салқын су бүркіңіз. Жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз. Кеше қарай дәл осы үлгіні керісінше, алдымен суық суды, соңынан жылы суды пайдаланасыз. Бұл көздеріңіздің қан айналысын жақсартады.

- Әр қолыңызға бір-бірден қарындаш ұстаңыз. Біреуін көзіңізден 15 см қашықтықта тік ұстаңыз. Ал екіншісін алға созылған қолыңыздың қашықтығында ұстаңыз. Сонан соң көздеріңізді бір қарындашқа тоғыстырып, кірпігіңізді қағып, көзқарасыңызды екінші қарындашқа аударыңыз. Бұл жаттығуды күніне екі реттен жасау қажет.

- Көзді төмен-жоғары, оңға және солға қарай жүгіртіңіз.
- Көзді айналдырып, әр түрлі фигуралар жасау қажет.
- Көзді жұмып, саусақтарыңызбен ақырын ғана қатты баспай көздің алмасына массаж жасаңыз. 18 рет айналдырыңыз.

КӨЗГЕ ПАЙДАЛЫ ДӘРУМЕНДЕР

Құнарлы тамақтану – зор денсаулықтың кепілі. Көздің көруін жақсартатын бірнеше дәрумендер бар, сондай-ақ күнделікті ас мәзіріңізге пайдаланып отыру арқылы көз жанарыңызды сақтай аласыз!

Көздің көруіне негізінен А және В2 дәрумендері қажет.

А дәрумені бауыр, сары май, кілегей, ірімшік, жұмыртқа, балық, сүзбе, сүт, саумалдық, аскөк, сәбіз, қызанақ, ақжелкен мен жемістерде көбірек.

В2 дәрумені: сыра ашытқысы, бауыр, сүзбе, картоп, көк бұршақ, орамжапырақ, сұлы қауызы, банан, жүзім, өрікте болады.

Миопияны болдырмау үшін балалардың күн тәртібіне аса назар аудару керек. Оқу, демалу уақытын реттеп, теледидар алдында отыруға жарты сағаттан артық уақыт бермеуге үйрету, есесіне таза ауада көбірек серуендеп, жеңіл дене қимылдарымен күн өткізуіне, уақытында тамақтануын жіті бақылап, балаға ерекше көңіл бөлу болып табылады.

Дәстүрлі медицинада көз жанарының кемістігі бар балаларға, әсіресе миопия белгіленген жағдайда көзілдірік таңдау, жанамалы линза таңдау, түрлі жаттығулар жасатып, физио (мойын маңайына массаж жасау, электрофорез тамырларды кеңейткіш препараттармен, көз бұлшықеттеріне электростимуляция жасау) және хирургиялық (склера бекітуші операциялар, кераторефракционды операциялар, лазер операциялар) емдеу тәсілдерімен іске асырады. Миопия көз ауруын сондай-ақ акупунктура, инерофлексотерапия емімен де емдеп жазуға болады, әрі тым нәзік көру мүшесінің пышаққа түсірмей емдеудің ең тиімді жолы. Ине тек қана бір ағзаны ғана емдеп қоймайды, сондай-ақ көзге жанамалы, әсер етуші орталық нерв жүйелерін тітіркендіріп, ояту арқылы көздің көруін жақсарты алады. Емдік массаж бен жаттығулар қосымша орындалады.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибісара КЕҢЕСҚЫЗЫ

Бүлдіршіндерге теңіз жағасында демалған пайдалы

Баланың демалысы теңіз жағасында өтсе, оның иммунитеті мықты болады деген пікір бар. Сол үшін көптеген ата-аналар балаларын кішкентай кезден бастап жылы жаққа алып барғанды жөн көреді. Сол уақытта ұшақ, не пойызбен жүруге тура келеді. Ал ол баланың денсаулығына айтарлықтай пайдалы емес. Мысалы, ұшақта бүлдіршіндердің құлағы қатты ауырса, пойызбен ұзақ уақыт саяхаттау біріншіден баланы өте шаршатып жіберсе, екіншіден түрлі инфекцияларды жұқтырып алу жағынан қауіпті.

Өмірінің алғашқы үш жылында баланың иммунитеті өте белсенді қалыптаса бастайды. Отбасы тұрып жатқан үйден бастап, бүлдіршінмен қарым-қатынаста болатын ата-анасының, өзге адамдардың терісінде, шырышты қабатында ерекше бактериялар мен вирустар болады. Баланың иммунитеті солардың барлығымен танысып, антидене деп аталынатын ерекше қорғаныш жасушаларын қалыптастыруы қажет. Бүлдіршін үшін микробтық ортаны ауыстыру – стресс туғызатын жағдай. Балалар (әсіресе 1 жасқа дейінгі) ересектерге қарағанда созылмалы стрессті ғана емес, кез келген стрессті ауыр қабылдайды. Бұндай жағдайлар иммундық жүйенің жұмысын әлсіретеді.

Ауаның жоғарғы температурасы (25°C бастап) да балаға зиянын тигізеді. Өйткені кішкентай баланың жылу алмасу механизмі толық жетілмеген болғандықтан, олар тез ыстықтап, жылулық соққы алады. Ұзақ саяхаттан соң туған еліне келген бала климаттың өзгеруіне қайтадан үйренуі қажет. Салқындап қалған жағдайда көп бүлдіршіндер асқынған тыныс жолдарының вирусты инфекциясымен ауырады.

Қорытынды: жасына толмаған баламен ұзақ саяхаттау, әсіресе теңізге бару пайдалы емес. Үш жасқа дейінгі балалармен қала сыртында немесе климат ауыспайтын жағдайда демалу қажет.

<http://yvision.kz>



Өмірбек БАЙГЕЛДІ, сенатор:

ҚАЗАҚТЫҢ ҚАЗЫНАСЫ ҚАЗАҚҚА ҒАНА ҚЫМБАТ

– Өткен өмір жолыңыз туралы тоқталсаңыз?

– Елдегі бар жұмыстардың бәрінен өттім десем артық болмас. Еңбек жолымды жұмыстың ең қарапайымынан бастадым. Мектепті ерте бітіргендіктен бе, жоғары оқу орнына түсуге асықпадым. Арба айдадым, егін салдым. Қысқасы ауылдың көлемінде болатын қара жұмыстардың көбін көрдім. Бірақ, одан қанағат таба алмадым.

Басқа тілді меңгеру, ел мен жерді тану арманым болды. Сол кезде комсомолдардың, жастардың басын қосқан құрылыс алаңдары ашылып жатты. Сол топтан мен де қалмай бірге кеттім. Ол жерде әртүрлі ұлт өкілдері болатын. Негізгі жұмысыммен қатар тілді де үйреніп, шынығып шықтым. Содан кейін 3 ай ішінде дайындалып, күндіз-түні сабағымыды пысықтап, Зоотехникалық малдәрігерлік (ЗооВет) институтқа түстім.

Ол кезде оқу ордаларына түсуге бәсекелестік өте жоғары қиын болатын. Институтты оқып жүріп, бітіргенше алуға тиісті ең жоғары бал 565 балды түгел алдым, бір 4 болған емес. Үшінші курста лениндік шәкіртақыға іліндім. Үшінші курсымнан бастап институттың комсомол секретарының қызметін қосымша істеп жүрдім. Ұстаздарым ғылыми жұмысқа қалдырғысы келді, бірақ менің таңдауым басқа болды.

Дипломымды алып, ауылға кеттім. «Бәрін басынан бастап, қызметтің барлық саласынан өтуім керек» деп шештім. Жалындап тұрған жаспын, күш пен қайрат, білім бар болғасын барымды салып жұмыс істедім. Көп ұзамай басшылардың көзіне түсіп, халықтың көңілінен шығып, жұмысым өсе берді. Аудан, облыс көлеміндегі барлық басшылық қызметтердің бәрінен өттім. Президент Жоғарғы Кеңеске мені ұсынған кезде бұл ұсыныстан бас тартым. Қорыққандықтан, өзіме сенбегенімнен емес, білім мен тәжірибем жеткілікті деп санайтынмын. Тек: «Президент – біздің жерден, ал мен болсам жерлесі болып Жоғарғы Кеңеске барсам, сөз болады ғой» деп ойлап, өз жұмысымда қала бердім. Кейіннен, қос палаталы Парла-

мент құрылып, маған Сенатқа келу туралы ұсыныс түсті. Тыныштық жағдайда құр айғайлай бермей, дұрыстап жұмыс істеу қажеттілігі туындады. Осылайша, Сенатқа келдім. Қазір ойланып қарасам, көптеген мемлекеттік қызметтерде болыппын. Бірақ, олардың бірінен бірін артық көрмеймін. Қай жұмыста болсаң да, бар күш-қуатың мен ақыл-парасатыңды ел үшін жұмсайтын болсаң, ол жұмыс берекелі, ал, өзің абыройлы боласың. Жоғары жақта жұмыс жасап отырғандар, басқа жұмыстағыларды төмен санамау керек. Барлығы бірдей, тек артылған жауапкершілік пен сенім әртүрлі болады. Қызметте жүрген адам өз қоластындағыларды бағалау керек. Өйткені, ол да Құдайдың пендесі, біреудің әкесі, біреудің анасы.

– Бастаған әр ісіңізде жетістікке жеткен жансыз. Қызмет жолың жаңадан бастап жүрген жас буынға не айтар едіңіз?

– Адам баласына пайда келтіретін, қоғамды алға жылжытатын істің бәрі дұрыс. Ондай жұмыстың біреуін біреуінен артық қоймаймын. Әр адам өзінің жүрегіне жақын, ыңғайына келетін мамандық таңдауы керек. Мысалы, әр мамандықтан ұлы адамдар шыққан. Осының өзі-ақ бір мамандықтың басқа мамандықтан артық еместігін білдіреді. Мамандық – міне салып шауып кететін ат емес. Мамандықтың майталман маманы болу үшін үлкен еңбек керек. Мен де жас кезімде әдебиетші болғым келді. Кітаптарды көп оқыдым. Тарихшы болғым келді. Қарияларды тыңдап өстім. Ойлана, келе әкемің жолын таңдадым. Ол кісі ел ісінде жүріп, «Еңбек ері» атанған адам еді. Ел басқару, жұртты жұмылдыру жағында ерекшеленіп тұратын тұлға болған. Осылайша, әке жолын қуып, мемлекеттік жұмысқа келдік. Бірақ, мен жақсы көрген, қызығушылығымды тудырған нәрселерді қалдырған жоқпын. Кітап оқу мен тарихты зерттеумен қосымша айналысып келемін.

Қазақтың жері – қасиетті жер. Бұл жерге ілім мен білім түсіп тұрады. Бірақ, кез-келгенге емес, ізденген, талаптанған жанға. Жаратушы иеміз бәрін көруші.

Ілім мен білімді маңдайының терін төгіп, ізденіп отырған адамға, ғылымдағы жаңалық ашуды еңбекқор жандарға ғана береді. Жастарға биікке шығаратын екі нәрсе – талап пен еңбек екенін қадап айтқым келеді. Басқасының бәрі – бос сөз. Әкесінің байлығы мен еңбексіз құр талантына сүйенген адам еш уақытқа жеңіске жете алмайды.

– Қазақ хандығының 550 жылдығы тойланып жатыр. Бұл мерейлі мерекені атап өту тарихты қаншалықты жаңғыртып, ұрпақтар жадында қалдыруға қызмет етеді деп ойлайсыз?

– Бұл тойды өткізу керек. Қазақ мемлекеті ілгеріден бар. Бірақ, аты өзгеріп келді. Бірақ, бұрынғы аттардан бас тарта алмаймыз. Сақ, түрік дәуірі болды. Оның бәрі айдан анық біздің тарихымыз. Бірақ, нақты қазақ атын алғанымызға 550 жыл болды.

Осы жасқа дейін 75 мемлекетте болдым. Бірақ, тек қыдыру, көріп, білу үшін емес, өзімізбен салыстыру басым болды. Солардың ішінде ерекшелеп Бельгияны айтар едім. Ол мемлекетте бір панорама – Наполеонның алғашқы жеңілісінің мұражайы бар. Мемлекет тәуелсіздігін сақтап қалған соғыстың естелігі. Мұражайда суреттер, соғыс кезінде пайдаланған қару жарақтар сақтаулы. Соғысты көз алдыға әкелетін дауыстар шығып тұрады. Сол мұражайды көру үшін әлемнің әр елінен көптеген саяхатшылар келеді екен. Оны көріп, ресейліктер Мәскеуде «Бородинская Битва» деген панорама жасады. Мұндай естеліктер соғыстың тарихын ұрпақ санасына сіңіріп, мәңгілікке қалдыруға қызмет етеді.

Міне, сондай біздің еліміздегі қасиетті жердің бірі – Аңырақай. Маңында Қопа деген көл бар. Жеті батыр, тоғыз батыр деген т.б. толып жатқан бейіт бар. Осы тарихи орында ел үшін, жер үшін алапат соғыс болған. Халықты сақтап қалған, хандықты қорғап қалған қасиетті жеріміз – Аңырақай. Біздің балаларымызды ертіп барып, бас иетін, бағалайтын қасиетті жерімізге бір ескерткіш керек-ақ. Той болады, өтеді. Бірақ, болашақ ұрпаққа



мұра болатын, солардың рухын көтеретін бір нәрсе қалдыруға тиіспіз. Негізгі мақсатымыз осы болуы тиіс.

– Либай туралы тоқталып өтсеңіз?

– Жалпы, мен жаңалық ашып, атағымды шығарайын деген адам емеспін. Тарихты зерттейтін республика бойынша ірі 4 институт бар. Дегенмен, баяғы жартас, сол жартас болып келеді. Қазіргі Қытай елі 53 ұсақ мемлекеттен тұрған. Құбылай заманында бірінші рет бірігіп, мемлекет құрды. Одан бұрын Таң мемлекеті болатын. Солардың тарихын зерттесек, олардың тақтарында билеуші, әмірші болып біздің бабаларымыз ғұндар отырған.

Елібайдың үш баласы, үлкен ұлы Бөрі, кіші ұлы Буыршын, қызы Айнұр болған. Әкесінің аты – Алқаби. Қытайдағы ең көп жасалған мүсін Елібайдікі. Елібайдың әкесінің де мүсіні бар. Мүсінде, қияқ мұртты, қабағы қалың, малдас құрып отырған қазақ бейнесі сомдалған. Қытайдың ұлы ақыны, біздің қандасымыз Елібайдың мүсіншілер сомдаған бейнесін осылай сипаттауға болады.

Ол өте ілгері заманда, бұдан 1300 жылдай бұрын, 701 жылы қасиетті қазақ жерінде дүниеге келіпті. Бұл оқиға Шу өзенінің бойында Алқаби деген батыр қолбасшының үйінде болған екен. Бірақ, есейіп буыны қатпай, 10 жасында жас бала бүкіл әулетімен түрлі себептермен қазіргі Қытай жеріне көшіп кетіпті. Сол жерде өсе келе аса дарындылығының арқасында Қытайдың атақты азаматы атанып, «Ұлы періште ақын» деген лауазымға ие болыпты... Бір айта кететін жай, Елібай ақынды еш жерде де, еш уақытта да Қытайдың өз халқының ұрпағы деп айтпаған екен және айтпайды екен. Керісінше, Орта Азиядан, ғұндардан шыққан, Шу өзенінің бой-

ында, Шу қаласында туған деген түсінік кеңінен орын алыпты. Мао-Цзе-Дунның замандасы, Қытай елінің ең атақты ғалымы, Қытай ғылым академиясының президенті Го Можо: «Басқа жерде емес, қазіргі Қазақстан Республикасына жататын Шу өзенінің бойында, Шу қаласында туған деп анық айта аламын» деп бір емес, бірнеше рет жазған екен.

Елібай ақын туралы айту ұзақ әңгімені, кең уақытты қажет етеді. Сіздердің журналдарыңызға мұның бәрін айтып, жазып сидыру мүмкін емес. Осы тақырып жөнінде қытайға барып, зерттеу жүргізіп, өте құнды мәліметтер жинадық. «Бір жоқты іздеп, біраз жоғалған затымды таптым» демекші, талай, мұрағаттың бетін аштық. Елібайдың өлең кітаптарын алып келіп, аудармашыларға әр жолын мұқияттылықпен аудартып, сосын еліміздің танымал ақындарына тәржіме жасаттым.

Қазақта «құлағыңмен естігенге емес, көзіңмен көргенге сен» деген сөз бар ғой. Сол мақсатта, елдегі ағайынның Елібай ақын туралы ақиқатқа көзін жеткізу үшін, 10 сағаттық кино түсірдік. Естігенімізді қағазға, көргенімізді таспаға түсіріп, алып келдік. Елімізге келгеннен кейін осынау құнды материалдарымызды зиялы қауымға таныстыру өткізіп, қытайда түсіріп келген 10 сағаттық кинодан үзінді ретінде «Табылмай келген қазына» атты 45 минуттық ғылыми-деректі фильмді назарларына ұсындым.

Жалпы, Елібай ақын туралы әлі де болса зерттейтін, жазатын, жазып қойып әлі жарыққа шығармаған дүниелер толып жатыр. Қазіргі уақытта менің барлық күш-қуатым, уақытым қазақтың осы бір ұлы тұлғасын қазаққа қайтару үшін жұмсалып жатыр.

– Қазіргі сәтте сізді тағы қандай

мәселелер толғантады?

– Көпшілік зейнеткерлікке шыққан соң демалып жатыр деп ойлайды. Қателеседі. Мен елдің болашағы, дамуы, бақыты үшін күндіз-түні жұмыс істеп жатырмын. Мені, қазақтың болашағына қатысты кез-келген мәселе толғантады. Ұлтымыздың рухы, ділі, діні, тілі жайлы ойлар санамнан бір сәтке тыс қалып көрген емес. Расында, біз жас мемлекетпіз. Өткен ғасырдағы Кеңестік бұғаулық біздің тарихымызды бұрмалап бақты. Біз соның зардабын әлі көріп келе жатырмыз. Шынайы тарихқа шын мәнінде қол жеткізе алған жоқпыз. Біздің қазақ кейбіреулер айтып жүргендей, тек қана ет жеп, қымыз ішіп жатқан жалқау ел емес, керісінше, ғылымы мен мәдениеті, өркениеті ерекше дамыған, бай мұрасы, асқақ рухы, терең тарихы бар ұлт. Осылай екенін ендігі жерде өзімізге де, қазіргі ұрпақтарымызға ғана емес, бүкіл әлемге паш етуіміз керек. Ол үшін тарих қойнауына жол тарту керек. Қазақтың қазынасы қазаққа ғана қымбат. Осыны ұмытпайық. Менің негізі ойым осы.

– Денсаулығыңызға қаншалық көңіл бөлесіз? Шығыс медицинасы туралы не айтасыз?

– Шүкір, денсаулығым жақсы. Мен футбол мен волейболмен ұзақ айналысқан адаммын. Өзімді өзім жақсы ұстаймын. Қалай болса солай өмір сүрмеймін. Темекі тартпаймын, арақ ішпеймін. Адам ең бірінші тәнін таза сақтау керек, солай болса ғана жаратқан сұрағанын береді. Ал, жаратушының берген нығметіне зиян тиігізіп тұрып, тағы да жақсылық күту ақымақтықпен бірдей.

Ал шығыс медицинасының тарихы мыңдаған жылдарда жатыр. Қазіргі кездегі дәрі-дәрмек пен қаптаған уколдар көп нәрсені емдеп жаза алмайды. Менің соған көзім әбден жетті. Қазіргі мың түрлі дәрінің ішінде қолдан жасалған, өтірік дәрі де көп. Шетелден вагон-вагон дәрі сатып әкеліп жатырмыз. Бірақ, құлан таза жазылып жатқан науқас шамалы. Мен болған Германияның Шарете деген қаласының бюджетінің үштен бір бөлігі медицина саласына түседі екен. Израил мен Корея, Куба сияқты мемлекеттер тек медицинасымен көтеріліп жатыр.

Ал осы шығыс медицинасын зерттеп, зерделеп, оны елімізде қолжетімді етіп жатқан азаматтарға ризашылығымды білдіремін.

Сұхбаттасқан –
Қазірет БЕРДІХАН



ЫСТЫҚ ШАЙ ӨҢЕШ ОБЫРЫНА СЕБЕПШІ

Өңеш обырының пайда болуын кең ауқымда зерттеу тек он екі жыл бұрын ғана емес, одан бұрынырақ басталған. Ол жайында ғалымдар алғашқы рет Оңтүстік Америка тұрғындарының онкологиялық ауруларға шалдығуының басты себебі осы ыстық шайға келіп тірелетіндігі туралы айтты. Өйткені оңтүстік елдердің тұрғындары жоғарғы градустық ыстықта ыстық сусындар ішкенді ұнатады. Ал Латын Америкасының бірқатар елдерінде ыстық шайды түтікше арқылы ішу дәстүрге айналған. Шай түтікшемен ішілсе, оның температурасы максималды ыстық болады.

Еуропалықтарда онкологиялық аурулардың аздығы оладың кофе мен шайға сүт қосып ішуімен түсіндірілді. Сол кезде сусынның температурасы төмендейді.

2009 жылы ирандық ғалымдардан құралған топ Иранның бір ауылында тұратын ыстық шай ішкенді жақсы көретін «өңештің жалпақжасушалы обыры» деген диагнозы бар адамдар мен сау еріктілерді зерттейді. Зерттеудің қорытындысы қызық болғаны соншалық оны еуропалық бас медициналық журналдардың бірі British Medical Journal жариялайды. Зерттеудің нәтижесі бойынша ыстық шай (65-69°C) мен өте ыстық шай (температурасы 70°C жоғары) ішу обырдың пайда болуын 2 еседен 8 есеге дейін жоғарылатады екен. Сондай-ақ ғалымдар шайды демдегеннен кейін оның температурасы обырдың пайда болу «қауіптілік аймағынан» шығуы үшін төрт минут күту қажет дейді. Бірақ демделген шайдың төрт минут ішінде қандай өзгеріске ұшырайтындығы әлі күнге дейін анықталмаған.

Қорытынды: өте ыстық шайдан пайда болатын өңеш обырын алдын алу үшін шайды демдеп болғаннан соң төрт минуттай тұндыру керек.

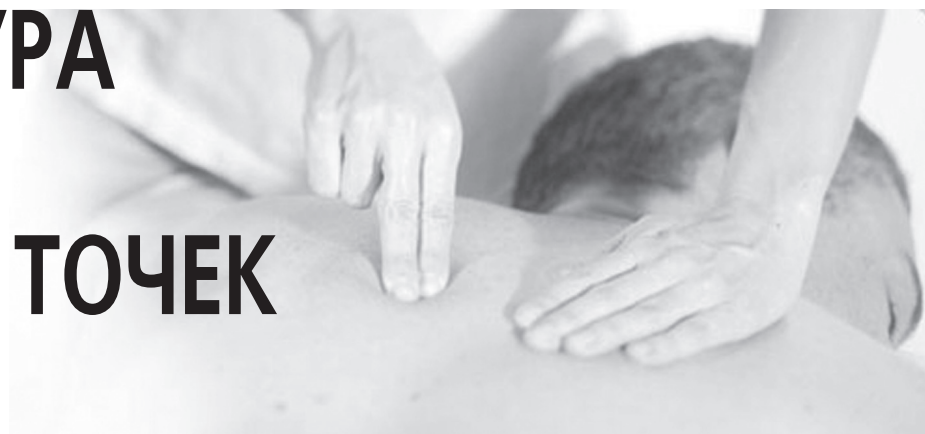
Тәттіні көп жесең, сусамырға шалдығуың мүмкін

Сусамыр (диабет) – бұл ағзада инсулиннің аздығынан, не белсенділігі төмендігінен туындайтын ауру. Инсулин деген біздің денеміздегі жасушалардың қантты (глюкозаны) сіңіруін қамтамасыз ететін гормон. Глюкоза энергияның басты қайнар көзі болғандықтан, инсулин біздің ағзамыздың ең маңызды гормоны. Сусамырдың екі түрі болады. Біріншісі – инсулинге тәуелділік (бұл ұйқы безінің қажетті гормонды өндірмейтін болғандықтан адам инъекция жасауды қажет етеді) және екіншісі — инсулинге тәуелсіздік (бұл гормон жеткілікті түрде өндіріліп, бірақ оны ағзаның сіңірмеуі). Қант сусамырының бірінші түрінің неден пайда болатындығы толық анықталмаған. Бірақ дәрігерлер ауру ген арқылы таратылғандықтан адамды одан сақтандыру мүмкін емес дейді. Ал сусамырдың екінші түрі көбіне тәттіні көп пайдаланғаннан, май басудан пайда болатын семіздікпен байланыстырылады. Өйткені тері астындағы қалың май қабаты жасушалардың инсулинге деген сезімталдығын төмендетеді. Глюкоза сіңірілмегендіктен, зат алмасу бұзылып, адамға қауіпті диагноз қойылады және оны қатаң диетаға отырғызады. Ал «тәттіні көп жесе, қандағы глюкозаның деңгейі жоғарылайды да, инсулинді көп өндіріп, ағза істен шығады» деген пікірді дәрігерлер теріске шығарады. Бұл тек сусамырдың екінші түрінде ғана әсер етуі мүмкін, ал оның бірінші түрінде ешқандай әсері жоқ.

Қорытынды: қант — ауруға шалдықтырмайды, бірақ семіздікке бейім адамдар мен осы аурумен ауыратын туысқандары бар адамдар сусамырдың екінші түріне шалдығу қаупін жоғарылатады.



АКУПРЕССУРА И МАССАЖ АКТИВНЫХ ТОЧЕК



Акупрессура – это воздействие на биологически активные точки с помощью пальцев рук (большого, указательного или совмещенным усилием двух пальцев), опорной части ладони или специальных приспособлений, если зоны воздействия требуют особой точности.

Эффект от надавливания на точки пальцами такой же, как при акупунктуре – освобождение от недуга. Акупрессуру мы можем использовать совершенно безболезненно самостоятельно, до полного излечения, не прибегая к помощи врача. Знания биологически активных точек позволит вам в любых условиях на некоторое время снять болевой синдром.

Если иглоукалывание создает барьеры для пациента: пугает боль от игл, то акупрессура исключает все психологические неудобства.

Надавливание рукой на активные зоны тела – самый удобный метод работы. «Инструмент» для работы всегда при себе, никакого инородного воздействия, способного ранить кожу или занести инфекцию, не потребуется.

Воздействие «не на ту» точку не вызывает никаких осложнений.

При заболеваниях кожи, таких как фрункулез, грибковые поражения, ссадины, ожоги и другие, не используется массаж, а точечная акупрессура практикуется успешно.

Противопоказания все же существуют, относитесь к ним внимательно!

При беременности не используют точки близкие к животу. При тромбофлебитах вен стопы и голени нельзя массажировать активные зоны на стопах, чтобы не спровоцировать отрыв тромба.

С чего начать сеанс акупрессуры?

Энергетические каналы пронизывают весь организм, но для нас доступны только поверхностные точки каналов. Воздействие на точку круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Палец не отрываем от тела в продолжение всего воздействия. Время воздействия на одну точку не должно превышать 5 минут.

Как найти активные каналные точки?

Для разметки тела воспользуемся пропорциональной мерой. Это ширина большого пальца, в Китае ее называют «Цунь». Мужчина должен прикладывать палец только левой руки, а женщина палец любой руки. Предлагаем несколько важных точек:

Точки на голове

Бай-хуэй расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией соединяющей кончики ушей. Воздействие на точку предотвращение головокружения, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климатических, неврозах, артериальной гипертонии (рис. 2.3, б и рис. 2.3, г).

Очень важная точка. Она используется также при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах.

Хань-янь («трясти головой») и «унянь (тряску)» расположена на виске, на 3 цуня выше уха по ходу роста волос (рис. 2.3, г). Точка используется так же при повышении давления, при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения из-за постоянного повышения давления.

Лу-си («покой черепа») находится на 1/3 длины дуги за ухо, считая от верхней точки дуги. На точку воздействуют при головных болях, шуме в ушах, бессоннице, чувстве страха, боли в грудной клетке, рвоте (вызванный повышением давления).

Точка предназначена также для лечения всех болезней уха (снижении слуха, боль в ухе), а также для уменьшения жара и лихорадки в теле.

Тянь-цунан («небесное окно») расположено в боковой части шеи, сзади и книзу от угла нижней челюсти, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы (рис. 2.3, в).

Точка используется также для лечения

боли в области шеи, боли и отечности слизистой оболочки горла, для восстановления голоса при его внезапной потере, при снижении остроты слуха и глухоте.

Точки на груди

Юнь-мэнь («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), кнаружи от грудной срединной линии (рис. 2.3, а).

Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: исцеления от болезней дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, ощущение переполнения и жара в грудной клетке, воспаления горла); улучшения работы легких; облегчение болей в руке и плечевом суставе.

- Гармонизирующие точки расположены на груди по бокам от сосков. Используются при гипертонии (рис. 2.3, а и 2.3, в).

- Возбуждающие точки расположены в подреберье – на расстоянии в ширину ладони от срединной вертикальной линии туловища (рис. 2.3, а и 2.3, в).

Во время массажа понемногу изменяется состояние: уходит напряжение в спине, в голове, спадает пелена с глаз. И это все благодаря нашим рукам.

Воспользуйтесь возможностью восстановить здоровье собственными руками. Извлечивая и, вы попутно проделаете огромную профилактическую работу для всего организма, потому что задействуете десятки лечебных зон.

Мы хотим подсказать, где расположены ваши лечебные зоны и точки, научить разным техникам воздействия, которые не имеют нежелательных побочных действий. Об эффективности лечения вы сможете судить сами – и довольно скоро!

(Продолжение читайте в следующих номерах...)

Гульнара ТОКПАЕВА,
специалист массажа в мед. центре
«Жас-Ай»

ҚҰЛПЫНАЙДЫҢ БІЗ БІЛМЕЙТІН СЫРЛАРЫ КӨП

Бүлдіргендер тобы, раушангүлділер тұқымдасына жататын көпжылдық өсімдік – құлпынайдың адам ағзасына тигізер пайдасы мол. Құрамында минералдар мен микроэлементтер көп: темір, магний, калий, кальций, мыс, йод, фосфор, цинк, марганец, сондай-ақ, С дәруменіне өте бай. Денсаулық кепілі саналатын құлпынайдың көптеген ауруларға қарсы тұра алатын мынандай қасиеттері бар:

- Авитаминоз кезінде құлпынайды көптеп жесе, денсаулығы түзеледі;
- Зәр мен терді денеден айдау арқылы ағзаны тазартады;
- Құрамындағы антиоксиданттар қартаю үрдісін тежейді;
- Иммунитетті жоғарылатады;
- Микробқа қарсы тұрады;
- Асқазан ауруларының алдын алуға қолданылады;
- Қатерлі ісіктің алдын алады;
- Жетел және өкпе аурулары кезінде жапырақтарын қайнатып ішсе, шипасы мол, емдік өсімдік;
- Дене қызуын түсіреді;
- Жыныс мүшелерінің қызметін жақсартады;
- Ағзадағы тұзды реттеп, қан айналымын жақсартады;
- Қант мөлшерін де түсіре алады.

Күнделікті таңертеңгілік ас мәзіріне енгізіп отырсаңыз төбет ашады. Жүрек-қан тамыр ауруларын тежеп, көңіл-күй сергектігін сыйлайды. Жатар алдында жесеңіз, ұйқыңыз тыныш болады. Құрамындағы көміртектен қан құрамындағы қантты көтермейтіндіктен қант диабеті барларға жеуге рұқсат етіледі. Сондай-ақ, рақ клеткаларының өсуін баяулатады.

Құлпынайды көбірек жеу әсіресе, алкогольді жиі қолданатын адамдар үшін асқазанның кілегейлі қабықшасын қорғауға болатындығын италиялық, испаниялық және сербиялық ғалымдардың бірлескен

зерттеуі нәтижесінде анықталған болатын. Аталмыш ғалымдар зерттеу жұмысын егеуқұйрықтарға жасап көрген. Он күн бойы алкогольді ішімдікпен қатар 40 мг. құлпынайды беріп отырған.

Нәтижесінде құлпынаймен қоректенбеген кеміргіштердің асқазандарында ақау пайда болғанын байқайды. Сөйтіп, құлпынайдың құрамындағы антиоксидантты заттар ағзаның тотығуға қарсы қорғанышын арттырып, асқазан жарасының алдын алатындығын ғалымдар бірнеше рет анықтап көрді.

Алайда, көзге тартымды жидектің пайдасы көп екен деп, өз мөлшерінен асырып жіберуге де болмайды. Оның күндік нормасы 500 грамнан аспауы қажет дейді мамандар. Аса көп қолдану асқазанның кілегей қабықшаларының бүлінуіне өкеліп соғуы әбден мүмкін.

Асқазан ақауы барлар үшін құлпынайды қаймақпен немесе сүтпен араластырып аздап жеуге болады. Дегенмен, дәрігермен кеңесіп барып қолданған абзал. Әсіресе, гастрит, бүйрек, соқыр ішекке қатысы бар жандарға шектеу қойылады. Аяғы ауыр әйелдерге шектен асырып жеуге болмайды. Ал жасы екіге толмаған сәбилерге мүлдем беруге болмайды.

Асқазан ауруы кезінде мынандай ем жасауға болады: Құлпынайды үккіштен өткізіп алып, шырынын картоп сөліне араластырады. Күніне екі рет тамақ ішерден жарты сағат бұрын жарты стаканнан 3-5 апта бойы пайдаланылса, бұл шырын асқазан жарасынан, іштің қатып қалуы, асқазан қыжылы сияқты жағымсыз әсерлерден құтқарады.

Парфюмерия мен косметологияда да құлпынай аса үлкен сұранысқа ие. Қартаюдың алдын алумен қатар, беттің ағаруына, сұлулықты сақтауға септігі мол.



ОРМАН БҮЛДІРГЕНІ

Жемісі шілде, тамыз айларында пісіп-жетілетін дәрумендерге аса бай жидектердің бірі. Құрамында С дәрумені, қант, лимон, алма, салицил қышқылдары, илік заттар бар.

Орман арасындағы алаңдарда, шалғынды жерлерде, шабындықтарда, бұталардың арасында өседі.

Дәрілік мақсаты үшін өсімдіктің жемісін жинап, көлеңкеде кептіріп алады. Кептірген кезде жемістердің бір-бірінен алшақ жатқанын

қадағалау тиіс. Әйтпесе, жидектердің арасы дұрыс кешпей, бүлініп қалуы мүмкін. Асқазан-ішек жұмысын жақсартуға, адамның тағамға деген төбетін арттыруда, бауыр, бүйрек ауруларына, өт ауруларына қарсы қолданылады. Геморрой, ішек құртын кетіру үшін де орман бүлдіргенінің пайдасы зор. Қант диабеті мен өкпе құртынан азап шегетіндер үшін де аса қажет. Күніне тамақ орнына 3 келіден бүлдірген жеп, артынан пияз бен ащы балық жейтін болса, іштегі ішекқұрттардан толықтай тазалайды.

ҚАРАҚАТ ТА ДЕНСАУЛЫҚҚА ҚАМҚОРШЫ

Қарақат дәрілік өсімдік ретінде XVII ғасырдың соңына қарай Италия, Франция елдерінде қолданысқа ие бола бастады. Бүгінгі таңда батыс Еуропа, Англия, АҚШ, Канада елдері қарақатты өсіруге баса назар аударады. Біздің елімізде де бұл жидектің Ертіс, Есіл, Тобыл өзендерінің бойында, Алтай, Сауыр, Тарбағатай, Қарқаралы, Жоңғар Алатаулары мен Мұғалжар төңірегінде, Алматы, Оңтүстік Қазақстан облыстарында өсірілетін 11 түрі бар.

Қарақаттың құрамында В, Р, К, Е, А, С дәрумендері, 7-11 % пектиндік зат, фосфор қышқылы, калий тұзы, темір, ал жапырағында марганец, мырыш, магний, күкірт, қорғасын, күміс бар. Ал ұрығында 16,5 пайызға жуық май болады.

Қарақаттың емдік қасиеттері дәстүрлі медицинада, халық медицинасында болмасын кең қолданысқа ие. Мысалы үшін, қарақаттың тұнбасынан медицинада асқазан-ішек жолдарының ауруларын, асқазан сөлінің кеміп кетуін, альцгеймера, диабет, атеросклероз, дизентерия, стафилококк, тыныс жолдары ауруларын емдейді. Көздің көруін жақсарту үшін пайдаланылады. Сонымен бірге қарақат ағзадағы қабыну процестерінің алдын алады. Суық тиюде, бүйрек ауырып, зәр шығару қызметі бұзылған жағдайда қарақатпен емделуге болады:

1. Суық тигізіп, тыныс жолдарының қызметі төмендеген жағдайда

2 ас қасық қарақат жемісін 300 г. қайнап тұрған суға салып, 10 минут ақырын отта қайнатады. Жарты сағат бұқтырып алған соң, 2 ас қасықтан тамақ ішерден 15-20 минут бұрын күніне 3 мезгілден ішеді.

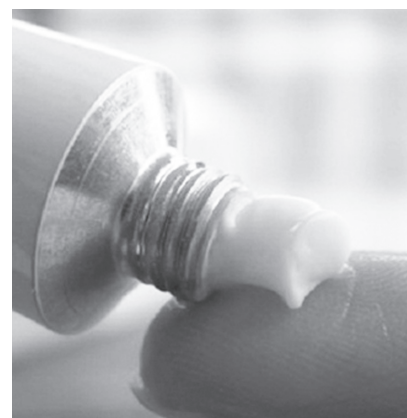
2. Бүйрек ауырып, зәр жүрмей қалғанда 1 ас қасық қарақат жапырағын 300 г. қайнап тұрған суға салып, 30 минут бұқтырады. Тамақ ішерден бұрын жарты стаканнан ішіп отыру керек.

Қарақаттың емдік қасиеттері ұшан-теңіз. Әсіресе денені қуаттандырып, қан ағысына оң ықпал жасайды. Аяқ-қолдардың ұйып, ауырсынуын басады. Қан қысымы жоғары адамдар үшін таптырмас ем болып табылады. Ол үшін қарақаттың шырынын белгілі мөлшерде алып, қайнаған суға езіп, аз мөлшерде шекер араластырып, күніне бірнеше рет ішеді.

Буындар қабынғанда қарақаттың тамыр қабығынан 15 г., сары ағаштан 9 г., сайсағыздан 15 г., ағаш шырмауықтан 9 г., шикі жемжемілден 3 г. араластырып, суға қайнатып іше ем қонады.

Асқазан ауырғанда, кекіру, ас топталып, қорытылуы қиын жағдайларда қарақаттың қабығын қайнаған суға езіп, тамақ артынан ішеді.

Дайындағандар –
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Гүлнұр НҮРСАПАЕВА



Мұрынға
оксолин май-
ын жағып жүрсе
ешқандай ауру
жұқпайтыны рас па?

Егер оксолин жақпа майының нұсқаулығына сенетін болсақ, ол вирусты тұмаудан, конъюнктивиттен, асқынған тыныс жолдарының вирусты инфекциясы мен маусымдық тұмау эпидемиясынан қорғайды. Шындығына келсек, бұл ақпараттың қайдан пайда болғандығы белгісіз. PubMed әлемдік медициналық зерттеулердің базасынан тек 1980-1990 жылдар аралығында кейбір ғалымдардың оксолин жақпа майының вирусқа қарсы тұра алатын әсері бар екендігін дәлелдегісі келген санаулы жұмыстарын ғана табуға болады. Оның өзі қорытынды шешім шығарылмай, бастапқы күйінде қалып қойған. Әлемдік нұсқаулықтарда вирусты ауруларды емдеу үшін тіпті оксолин жақпа майына ұқсас «таңғажайып» жақпа май мүлдем жоқ. Осы саладағы ресейлік бас мамандардың айтуы бойынша, егер оксолин вирустың көбеюін алдын алатын қасиеті бар болса да оны пайдаланғаннан кейін ағзада өзге аурулар туындауы мүмкін. Яғни тыныс жолдарымен кірген микроорганизмдер жақпа майдың жағылған жерінен де терең тұрақтап қалады.

Қорытынды: оксолин жақпа майының вирустарға қарсы тұратындығы туралы ақпарат еш негізсіз.

<http://yvision.kz>





Ана мен бала денсаулығы – Елбасы Н.Назарбаевтың «Қазақстан – 2050» Стратегиясы – қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Жолдауында зор мән берілген басым бағыттардың бірі. Бұл - еліміз тәуелсіздік алған жылдан бергі қолға алынып келе жатқан үлкен мәселе. Қай елде болмасын, халықтың демографиялық хал-ахуалы ана мен баланың денсаулығына тікелей байланысты екені сөзсіз.

Ана мен бала саулығы – ҰЛТ саулығы

Осы тұрғыда, ана мен бала өлімін азайту, жүкті әйелдерді уақытында есепке алу мен олардың денсаулығын жіті бақылау, генетикалық кеселдермен күрес бағытындағы жұмыстар елімізде жүйелі түрде жұмыс істеп келеді. Соның нәтижесінде ана мен баланың қаралы статистикасы едәуір азайған. Нәрестелер өлімі түрлі елдердегі тұрғындардың өмір сүру сапасын көрсететін болса, 2014-2015 жылдарға арналған «Жаһандық бәсекеге қабілеттілік индексі» бойынша Қазақстанда балалар өлімі көрсеткіші 17 ұстанымға төмендегенін Біріккен Ұлттар Ұйымының Ведомствоаралық тобының ресми мәліметтерінен білуге болады. Бұл көрсеткіш – еліміздегі сындарлы саясаттың денсаулық сақтау аясында жүргізіліп жатқан көптеген іс-шаралар мен жұмыстардың нәтижесі екендігін көрсетеді.

Адам денсаулығы ең алдымен, оның өмір сүру салты, тұқым қуалаушылық және қоршаған ортасына байланысты. Қазіргі

кездегі көптеген кеселдердің дені мінез-құлық факторларынан, оның ішінде темекі шегу, ішімдікті асыра пайдалану, төмен дене белсенділігі, дұрыс тамақтанбаудан екендігін ескерте отырып, оның денсаулыққа зияндылығы жөнінде үгіт-насихат жүргізіп отыруды да Қазақстан медицинасы қолға алған. Сондай-ақ, ерте неонатальдық және нәрестелер өлім-жітімін азайту мақсатында, ана мен бала денсаулығын қорғау саласында халықаралық стандарттар жүйесін енгізу, перзентханалардың материалдық-техникалық базасын нығайту шаралары ұйымдастырылып тұрады. Әсіресе, ауылдық елді мекендердегі тұрғындардың өмір сапасын жақсартуға көңіл бөлуді талап етеді. Ал, ана мен бала қаралы статистикасы көбінесе, шет аймақтардағы ауыл тұрғындарынан екендігіне ерекше назар аудару қажет.

Мамандардың айтуынша, жүктіліктің алғашқы кезеңінде жергілікті емханаға тіркеліп,

дәрігерлердің сапалы кеңесінен өту аса маңызды. Көптеген әйелдер өз денсаулығы мен болашақ сәбидің өміріне аса мән бермейді. Салдарынан, сәбилердің өлі туылуы орын алып жатады. Заманауи технологиясы жоғары дамыған қазіргі медицинада сәбидің құрсақтағы дамуы мен денсаулығын ерте анықтай алады. Көп жағдайларда ота жасау немесе жасанды жолмен туғызып алу арқылы жүктілік мерзімін қысқартуға тура келеді.

Ана құрсағында жатқанында дамуы кешеуілдеген сәбиді емдеу – бүгінгі таңдағы шипасы табылмай жүрген емдердің бірі. Іште жатқан сәби жолдасының шаранаға қажетті қоректік заттарды жеткізбеуі – оның дамуын тежейді. Жуық арада отандық дәрігерлер германиялық профессорлармен бірлесіп, құрсақтағы баланы емдеудің жаңа әдісін тапқан болатын. Бұл жаңа әдіс әйел жүктілігінің алты айлығына дейін жасалып, кіндік арқылы құрсақтағы сәбиге қажетті дәрумендер жеткізіледі әрі сәбидің

физиологиялық дамуын қалпына келтіре алады. Дамуды тежейтін кедергілерді азайтып, жүктіліктің қалыпты жалғасуына себеп болатын көрінеді. Осы әдіс болашақта оң нәтижесін көрсететін болса, аналар мен сәбилердің өмірін сақтауға әрі халық демографиясына тигізер пайдасы зор.

Әйел ағзасындағы қандай да бір дерт жүктілік кезеңінің ауыр өтуіне әсер етеді. Сондықтан да, жоспарлы жүктіліктің алар орны ерекше. Бала көтергенге дейін әйел өз бойындағы ауруларымен күресіп, болашақ ана болуға дайындық жасауы тиіс. Мәліметтерге сүйенсек, ана өлімінің негізгі себеп-салдарында бірінші орында жүктілік пен босанудың асқынуларымен байланысты экстрагенитальдық дерт – 48,8 пайызға тең. Ал, тыныс алу мүшелерінің ауруы – 47,7 пайыз, жүректамырлары дерті – 23,1 пайыз, өкпе құрты – 9,2 пайыз, гепатит – 4,6 пайыз, обыр – 3,1 пайыз. Сонымен бірге, босанудан кейінгі кезеңмен тікелей байланысты себептер 42,1 пайызды құрайды. Атап айтқанда, бірінші орында акушерлік қан кету – 21,1 пайыз, екінші орында эклампсия – 7,5 пайыз. Жүкті әйелдердің көпшілігі анемия ауруына шалдығады. Бұл дертті болдырмау үшін құрамында темір сияқты дәрумендерге бай құнарлы

тағамдармен тамақтанып, таза ауада жиі серуендеуге тиіс. Әрбір болашақ ана өз денсаулығына аса жауапкершілікпен қарағанда ғана ұлт саулығы оңалады.

Қазақстанның халық саны бүгінде 16 миллионды құраса, 2020 жылға қарай 18 миллионға жеткізу жоспары бар. Жаңа туған балалар саны жылына 300 мыңнан асып отырады. Дегенмен, соңғы кездері өсу қарқыны өте жақсы деп, көп нәрселерге көз жұма қарауға болмайтындығы турасында жиі айтылады. Әлеуметтік жағдайларға байланысты сын көтермейтін көптеген тұрмыс тіршілігі төмен отбасылар мен мүлдем бала сүйе алмай жүрген отбасылардың баршылығын еске салуды жөн деп санайды демограф ғалымдар. Халық санын көбейту тұрғысынан ана мен балаға ғана бір жақты мән аударылып, ерлердің белсіздік дерттері көлеңкеде қалып отырды. Кеш те болса, қазіргі кезде осы мәселелерге ерекше көңіл бөлініп отыр.

Ана мен бала өлімі азайған кезде халық санының өсуі артады. Мұндай көрсеткіштер әр елде әр түрлі. Мәселен, дамыған елдерде қаралы статистика аз болғанымен де, халық санының өсуі төмен деңгейде. Ол елдердің медицина жетістіктері де әлдеқайда ілгері. Біздің елде кейбір жағдайларда дәрігерлер қателігінен әйелдердің

өлімі орын алып жатады. Осындай қателіктерге жол бермес үшін де, қазіргі кезде республикамызда медицина саласына байланысты көптеген жағдайлар жасауда. Медицина саласы мамандарының терең білім алуларына, олардың сондай-ақ, шетелдік дәрігерлермен тәжірибе алмасуларына мүмкіндіктер бар.

Қазақстан жері - географиялық тұрғыдан 9-шы орынды иеленетін ұлан-байтақ жер. Демография мәселесінде көші-қон мәселесі де үлкен рөл атқарады. Тәуелсіздік алғаннан бері елімізге 1 миллионға жуық қандастарымыз көшіп келіп, халық санының өсу көрсеткішінде орны ерекше болды. Ресми деректер бойынша шетелдерде шамамен 3,5 млн. қазақ жүр. Сол себепті де, сырттағы ағайындарды елге көшіріп әкелу мәселесі әлі де күшін жойған жоқ.

«Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы Елбасымыз Н.Назарбаевтың «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы аясында 10 жылдан астам уақыт жұмыс істеп келеді. 5 мың жылдық тарихы бар шығыстық емдеу орталығында 500-ге жуық әйелдер бала сүю бақытына кенелген. Демек, еліміздің демографиясына қосқан үлесі зор. 50 мыңға жуық науқастарды қабылдаған бұл орталықтың емдеу әдісі де ерекше. Жалпы, иненің қуатымен онкологиялық және өкпе құрт ауруларынан өзге барлық ауруларды емдеп жазуға болады. Әсіресе, әйелдер ауруларында, жүктіліктің барлық кезеңдерінде денсаулықты түзеуге, қиналмай босануға, құрсақтағы сәбидің денсаулығына оң әсерін береді.

Ежелгі шығыс медицинасы «ауруды емес, аурудың себебін емдеу керек» деген қағиданы ұстанатыны белгілі. Сондай-ақ, «Жас-Ай» медицина орталығының дәрігерлері науқастарды емдеп қана қоймайды. Барынша жылы ықылас білдіріп, ауырмаудың негізгі жолдарын үйретеді. Жан ләззаты бар жерде тәннің де саулығы арта түсетініндей, адам жанына терең бойлап, оның мұң-қайғысымен де бөліседі.

Дайындағандар –
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА





Ескермес ЖАҚСЫМБЕТҰЛЫ

Ақын әрі жазушы, Қазақстан Жазушылар одағының мүшесі Ескермес Жақсымбетұлы біздің «Жас-Ай» медицина бірлестігі және оның Бас дәрігері, Академик Жасан Зекейұлы туралы поэма жазу үстінде. Тұрақты емделушіміздің бұл еңбегі «Жас-Айдың» көркем тарихы іспетті. Біз поэманың келесі бөлімін назарларыңызға ұсынып отырмыз.

Алтын ине

(поэма)

(Жалғасы. Басы журналымыздың өткен сандарында).

АНА ЖЫРЫ

Дәрігерлермен танысты,
Сағынған жұрты табысты.
Таңданып шығыс еліне,
Өзара пікір алысты.
Мемлекеттік хатшы Құл-Мұхаммед,
Бақылап жүрді бар істі.
Білуге құштар қандастар,
Ұшқыр ойлары жарысты.
Жылы жүректі қауышу,
Жақындатқандай алысты.

• Көре алмаған дұшпанның,
• Осы кез жағы қарысты.
• Жай ғана дала желдетті,
• Ақ жаңбыр жауып селдетті.
• Рухани қала Түркістан,
• Қарсы алып, қалың ел жетті.
• Алатау қарлы асқақтап,
• Қонақ қып төрге өрлетті.
• «Бұлбұлын» шырқап Бибігүл,
• «Гауһартасымен» тербетті.
• Атажұрт атты ақ бесік,
• Әлдилеп жайды жөргекті.
• Қазақтың ниет-пейіліндей,
• Күн нұрландырды жер-көкті.



ЖАЛА

«Пайғамбарымыз: «Шындығында Аллахтың алдында, ең бір жеккөрінішті адам – біреуге қасарысқан кісі» деген (Әл-Бухари, Муслим).

«Біреуге ор қазсаң, өзің түсесің» (Халық нақылы).

• Адам атадан кешегі,
• Абыл мен Қабыл өседі.
• Қыздарды туып Хауа ана,
• Аналық өмір кешеді.
• Ұлдар мен қыздар үйленіп,
• Ұрпағы болды көшелі.
• Бір туған қызды Абылға,
• Қосуды Алла шешеді.
• Сол кезде Қабыл қызғанып,
• Қарсы болады деседі.
• -Құрбан шал, - деді Аллаға,
• Дұрысы істің осы еді.
• Болады қабыл құрбаны,
• Түгелденді Абыл есебі.
• Берекелді боп еңбегі,
• Мәртебесі де өседі.
• Осы кезді аңдыған,
• Араға шайтан түседі.
• Қабылды сонда азғырып,
• -Қайтар, - деп, - кеткен есені!
• Тас пенен Қабыл бір салды,
• Табылмас енді еш емі!
• Содан бастап іштарлық.
• Жақсылық жолын кеседі,
• Зұлымдық пенен ізгілік.
• Адамзатпенен көшеді,
• Осы дерт жайлап даланы,
• Санада асыр салады.
• Биікке өрмелегенді,
• Аяқтан шалып қалады.
• Бірін-бірі көре алмай,
• Сарсаңға сосын салады.
• Қытайдан келген дәрігер,
• Таудай-тын Жасан талабы.
• Қазақстанда алғашқы,
• Орталық ашты бағалы.
• Қолында алтын инесі,
• Емделушіге жағады.
• Емхана салып бес қабат,
• Халқынан құрмет табады.
• Біртіндеп алтын инеге,
• Бұрылып батыс қарады.
• Жапония мен Түркия,
• Америкаға да барады.
• Халықаралық «Сократ»,
• Орденін де алады.
• Осыны көре алмаған,
• Дұшпаны жапты жаланы.
• Түбінде іскер озады,

Қаралай алмас тазаны,
Жылқы жылының жазында,
Дұшпаны орды қазады,
Жасанды сынап, жамандап,
«Жас Алаш» газеті жазады.
Кінәсі қайсы Жасанның,
Болды екен неге жазалы?
Көре алмаушылдық, күншілдік,
Алады келіп жағаны.
Арына тиіп, қаралап,
Бітті алып мүлде мазаны.
Қиналған кезде қысылып,
Жақсылар қолын созады.
Күншілге жауап қайырды,
Іске аспай жала-мазағы.
Тілектес болды Жасанға,
Ем алған барлық қазағы.

Шындықтың беті ашылды,
Ел-жұрттан нені жасырды.
Көре алмай дұшпан Жасанды,
Шулатып барып басылды.
Біліп ал енді дегендей,
Досың менен қасыңды.
Адал еңбек, маңдай тер,
Мерейін қайта асырды.
Бейбіт еңбектің әуені,
Тербетіп асау ғасырды.
Тот баспақ емес қашан да,
Жарқылдап тұрған асылды.

«ЖАС-АЙҒА» - ОН ЖЫЛ!

**Расуллуллах былай деген:
«Игі істілік – көркем мінез»
(Муслим).**

Артта қап өмір жалғаны,
Ізденген Жасан талмады.
Шарықтап ұшқыр қиялы,
Қиырларына самғады.
Еңбекпен он жыл өтіпті,
«Жас-Айы», «Жас-Ай» болғалы.
Он жылың – асқан он белес,
Ойменен Жасан болжады.
Екі той бірге өтуде,
Бес жаста «Жас-Ай» журналы.
Еліне барын көрсету,
Әу бастан еді арманы.
Дастархан жайып, дәм беріп,
Әруаққа дұға арнады.
Академик Ғарифолла,
Тілекке тілек жалғады.
Зият қажы, Уалихан,
Ғалым Әділ сәлем жолдады.
Мәдениет министрі Арыстанбек,
Бас Муфти Ержан қажылар.
Барысын істің оңдады,
Шанхайдан келген төрайым,
Қуанып мұны қолдады.
Күннен-күнге өркендеп,
Ашылды қайнар жолдары.



Тәжірибе өзі жинаған,
Қиналғанмен жанын қинаған.
Қырық мыңдай науқасқа,
Денсаулығын сыйлаған.
Жеті мың науқасқа тегін ем,
Болар ма одан сыйлы адам.

Академик былай дейді екен:
«Науқаспен бірге қиналам.
Айығып кетсе дертінен,
Берілген үлкен сый маған.
Жазылмайтуғын ауру жоқ,
Оған мен бүгін иланам...»

Жұмысын жасап жүйелі,
Бәріне өзі ие еді.
Зарығып жүрген көптеген,
Отбасы бала сүйеді.
Мешел боп қалған балалар,
Өз аяғымен жүреді.
Талай жандар қуанды,
Жарыла жаздап жүреді.
Жазылған Дамир, Қанила,
Сондай ұл-қыздың бірі еді.

Жұлыннан ауру Аружан,
Өздігінен қазір жүреді.
Жетпіс екі миллион көмегі,
Желге ұшпаған біледі.
Жақсылығы шексіз сыйлаған,
Ниеті тұра – тілегі.
Еңбегін арнап халқына,
Елжірей түсер жүрегі.

Көңілден кетіп күдіктер,
Тербелді жай мен тұнық көл.
«Жас-Ай» журналы бес жаста,
Алаулай жанды үміттер.
Науқастың нақты көп сырын,
Журнал арқылы біліпті ел.
Қазірет, Нұржан, Мамырбек,
Қаламы ұшқыр жігіттер.
Жанна, Айман, Баян қыз,
Жасырған сырын біліп көр.
Журналын өзі басқарып,
Төгеді Жасан тұнық тер.

(Жалғасы бар...)



ЖҮКТІЛІКТЕГІ ТОКСИКОЗ ЖӘНЕ ОНЫҢ ИНЕМЕН ЕМДЕЛУІ

Дүниедегі ең сұлу әйелдер – болашақта ана атанатын әйелдер деседі. «Әйел бір қолымен бесік тербетсе, бір қолымен әлем тербетеді», «Жұмақ – ананың аяқ астында» деген сөздер бекерге айтылмаса керек. Иә, ана баласын құрсақта тоғыз ай көтеріп, екі жыл бауырына басып, өмір бойы жүрегінде көтереді емес пе?! Қазақ халқы ежелгі кезден-ақ, қыз баланы еркелетіп, жат жұрттық деп санаған. Өзге отбасыға келін атанып, ақ босағадан аттап, ұрпағын жалғастырушы ретінде аялаған. Әсіресе, аяғы ауыр келіннің көңілін аулап, сәбіі дүниеге келгенше күтіп-баптады. Босанғаннан кейін де әйелге ерекше күтімнің қажет екенін білді. Дүниеге келер сәбидің денсаулығы анасына байланысты екендігін медицина дамымаған кездің өзінде-ақ жақсы түсіне білді. «Аяғы ауыр әйелдің бір аяғы төрде болса, бір аяғы көрде» деп, дана әжелеріміз бен аналарымыз жиі айтып отыратын.

Жүктілік кезіндегі әйелдердегі токсикоз – кейбір әйелдерде өте ауыр деңгейде өтетін болса, біреулерде ешбір қиналысыз, жеңіл түрде өте шығады. Алғашқы токсикоз әйел организміндегі зат алмасу процесінің өзгеруінен пайда болады. Медицина тілімен айтқанда, жүктілік кезінде



ИНЕМЕН ЕМДЕЛУ

Бес мың жылдық тарихы бар шығыс-тибет медицинасы бүгінгі таңда ең тиімді емдеу әдісіне айналды. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы да осы деректерді құптайды. Ине – адамның қан айналымын, орталық нерв жүйесінің жұмысын жақсартатын отырып, қуаттық балансын арттырады. Денедегі суықтарды шығарып, терлетеді. Әсіресе, жүкті әйелдер денсаулығы үшін таптырмайтын ем. Құлақ пен алақандағы өз нүктелерін таба отырып, ине арқылы токсикозды емдеуге болады. Сонымен бірге, босанудың жеңіл өтуіне, құрсақтағы сәбидің теріс жатуында, жүктілік кезеңіндегі шектен тыс ашушандық белең алғанда иненің көмегі зор.

шарананың жолдасы өндіретін лактоген гормоны май қышқылдарының мобилизациясын арттырып, ақуыздың синтезін бәсеңдетеді. Нәтижесінде, құрсақтағы балаға баратын амин қышқылының қоры артады. Бала мен оның жолдасы өздерінің қажеттіліктерін осылайша сұрау арқылы әйел ағзасындағы зат алмасу процесін өзгертеді. Мұндай жағдайға дағдыланбаған әйелдің ағзасында өзгерістер пайда болады. Ол өзгерістер токсикоздың пайда болуына әкеп соғады.

Алғашқы токсикоз жүктіліктің 6-12-ші аптасына дейін созылады. Осы кезеңде әйелдің көңіл-күйі де өзгеріске ұшырайды. Жүрегі айнып, жиі лоқсиды. Әйелдің бойында әлсіздік пайда болып, болмашы нәрсеге күйгелектенгіш болып келеді. Салмақ жоғалтады, терісі құрғап, ауыз қуысынан жағымсыз иістер шығады. Дене

қызуы көтеріліп, жүрек соғысы жиілейді. Артериялық қан қысымы төмендейді. Осылардың бәріне қалыпты жағдай деп қарауға болмайды. Міндетті түрде, дәрігерге көрініп, болашақ ана өз денсаулығына ерекше мән берген абзал. Себебі, жүктіліктің алғашқы жартысындағы токсикоз тек әйел үшін ғана емес, құрсақтағы баланың дамуына да кері әсерін тигізуі мүмкін. Токсикоздың екінші кезеңі жүктіліктің соңғы айларына жанасса, жалпы, кейбір әйелдерде токсикоз босанған уақытқа дейін жалғаса береді дейді мамандар.

ТАКСИКОЗ КЕЗІНДЕГІ КҮТІМ

Мамандар токсикозды басу үшін, жақсы тамақтанып, мейлінше көп сұйықтық ішуге болатындығын да алға тартады. Таза ауада жиі серуендеп, таңғы асқа дейін құрамында ас содасы бар печенье жеген дұрыс. B6 дәрумені бар імбір қосылған шәйдің жүкті әйелдер үшін пайдасы зор. Тұзды, майлы тағамдар мен салаттардың пайдасынан гөрі зияны көп. Сондай-ақ, күнделікті жейтін тағамдардың құрамы дәрумендер мен көмірсуға бай болғанын қадағалау қажет. Сонымен бірге, күнделікті жеңіл қозғалыс қан айналымды жақсартуға көмектеседі. Себебі, қан айналым дұрыс болмаса, зат алмасу процесі төмендейді. Ал, зат алмасу токсикоздың негізгі себебі болып саналатынын естен шығармау керек.

Дайындағандар –
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Сәуле ЕСІМОВА

Жүкті әйелдерге аяқты айқастырып отыруға болмайды

Бұл пікірдің «сәбидің аяғы қисық, не маймақ болып қалады» деген мағынасыз түсіндірмесінен өзге, жүктілік кезінде аяқты айқастырып отыру варикозға шалдықтырады деген мағыналы анықтамасы бар.

Соңғысы жай сөз емес. Өйткені Бостондық медицина орталығының мамандары болашақ аналарға арнап жазған «A Guide to Pregnancy, Birth and Babies» кітапшасында акушерлер жүкті әйелдердің 7 мен 9-шы айлар аралығында аяқтарын айқастырып ұзақ отырмауға кеңес береді. Екіқабат кезде дененің массасы ауырлап, ісініп жүретін болғандықтан, тамырларға қосымша ауыртпалық түседі. Сол үшін төменгі жақтың қан айналымы дұрыс болуы үшін мүмкіндігінше аяқты айқастырып отырудан аулақ болған жөн. Қорытынды: жүктілік кезінде (7-9 айлары) аяқты айқастырып отыру қан тамырларының кеңеюіне әкеліп соғу ықтималдығы жоғары болғандықтан мүмкіндігінше ол күйде отырмаған абзал.



Балмұздақ анестезиялық сипатқа ие

Балмұздақ ауырып тұрған тамаққа жергілікті анестезия сияқты әсер етеді. Суық белгілі бір уақытқа жүйке ұштарын «мұздатып» ауруды тоқтатып қояды. Балмұздақтың суық су немесе мұздан ерекшелігі – құрамындағы жоғарғы майлылық тамақтың ауырып тұрған жерлеріндегі шырышты қабатын тітіркендірмей мұздатады. Содан ауырып тұрған адам біраз уақытқа дейін жеңілдікті сезінеді. Бірақ суықтан қан тамырла-

ры тарылғандықтан, бактериялардың ошағына иммундық жүйенің жасушалары аз жетіп, ауруды қоздырып жіберуі мүмкін. Сондықтан дәрігерлер балмұздақтың орнына жалбыз қосылған кәмпиттер соруға кеңес береді. Олар да салқындататын әсер береді, алайда ауруды асқындырмайды.

Қорытынды: балмұздақ ауруды тек уақытша ғана жеңілдетіп, жергілікті иммунитетті төмендетеді.

Жасыл өскіндері бар картопты жеуге болмайды

Алқа тұқымды өсімдіктердің барлығы, сонымен қатар, картоп та соланин деп аталатын улы заттан тұрады. Ол тұқымды паразит саңырауқұлақтардан қорғап тұратын зат. Тіпті піскен картоптан да оның іздерін табуға болады. Алайда, ол болмашы ғана мөлшерде болғандықтан ағзаға ешқандай әсер етпейді. Картопты дұрыс сақтамаса, ол жасыл түске ене бастайтындығын бәріміз білеміз. Дәл осы жасыл қабатта тіпті қайнатқанда да бұзылмайтын улы соланин жинақталады. Егер сондай картопты жесе, адам қатты уланып қалуы мүмкін: ауызда ащы дәм пайда болады, адам лоқсып, құсып, іші ауырады. Ал одан да қиын жағдайда кеңістікте бағыттан жаңылысу пайда болады. «Меңдуана жегендей құтыру» (алқа тұқымдыға жататын меңдуананың құрамында да соланин бар) деген тіркес осы соланинмен уланған адамның тұрпайы жүріс-тұрысын сипаттайды.



Картоптың жасыл қабатын тұқымның тек төрттен бір бөлігін алып тұрса ғана кесіп алып тастауға болады. Ал одан көп бөлігі зақымданса, пайдалануға болмайды. Сондай-ақ өскіндері өсіп кеткен картоптың да құрамында соланин көп болады. Әсіресе ең көп қоры өскіннің өсіп шыққан көзшелерінде жинақталады.

Қорытынды: төрттен бір бөлігі жасыл болып кеткен картопты жеуге болмайды. Ал одан аз болса, соланиннің жинақталған жерлерін міндетті түрде кесіп алып тастау қажет.

Ботқа құрамы көмірсуға бай

Ботқа құрамындағы күрделі көмірсулардың арқасында оны жегеннен соң адам біраз уақытқа дейін өзін тоқ сезініп жүреді. Сонымен қатар, ақталмаған жармаларда (мысалы, қоңыр күріш) ішекке пайдалы көп жасұнықтар болады. Кейбір ботқалардағы кебекдәрумендердің қайнар көзі. Бірақ өзге тамақтардан бас тартып, тек ботқа жеу ағзаға толықтай қуат бере алмайды. Өйткені бұлшық еттің өсуі үшін ақуыз, дәрумендер қажет.

Ал ботқаларда ақуызға қарағанда көмірсу көп болады. Ботқа негізінен пайдалы болғанымен, ағзаға зиян келтіруі де мүмкін екендігін есте ұстаған жөн. Мысалы, тек ақталмаған күрішпен ұзақ уақыт тамақтансаңыз, жүйке жүйесі мен жүрек-қан тамыры жүйесінде білінетін бери-бери дертіне (B1 дәруменінің жетіспеушілігі) шалдығу қаупі бар. Қорытынды: негізінен ботқа денсаулыққа пайдалы, бірақ физикалық күшке ол тікелей әсер етпейді.

СУДЫ КӨБІРЕК ІШУГЕ ТЫРЫСЫҢЫЗ!

Су – тіршіліктің көзі. Адамның ағзасы үшін де судың маңызы зор. Ересек адамның денесінде 40-50 литр су болса, оның ішінде қанның 83 пайызы, бұлшық еттердің 75 пайызы, мидың 74 пайызы, сүйектердің 22 пайызы судан тұрады екен. «Денеде 20 пайыз су жетіспеушілігі болған кезде денсаулыққа зиян, тіпті өмірге қауіп төндіреді» дейді мамандар. Сол себепті, күнделікті 2-4 литр су шығынының орнын толтырып отыру қажет. Ал қажетті мөлшерде су ішілмеген жағдайда мидың жұмыс істеуі баяулайды, қан қоюланады, жүрек көп жұмыс істеуге мәжбүр болады, нәжіс сары түске айналып, іштің қатуына себеп болады. Сондай-ақ, тез шаршағыштық, әлсіреу, ойлау қабілетінің бұзылуы, асқа төбеті болмау, ұйқының бұзылуы сияқты белгілер пайда болады.

Судың «қызметі»:

- Дене температурасын тұрақтандырып тұрады.
- Азық, қалдық, оттегіні тасымалдайды.
- Бүйрек және бауырдағы қалдықтарды тазалайды.



- Дәрумендер мен минералдардың таралуын қамтамасыз етеді.
- Денені жарақаттанудан қорғайды.
- Жасушалардың және бұлшық еттердің бірігуін қамтамасыз етеді.
- Ас қорытуда және астан кейінгі қалдықтардың шығуына пайдасы мол.

БАУЫРҒА ПАЙДАЛЫ

Грек жаңғағы. Халық медицинасында ежелден бері бауырдың ауруларын емдеуде, оның алдын алуда кеңінен қолданып келеді. Ол әсіресе қанды тазартатын, зақымданған клеткаларды қайта қалпына келтіре алатын қасиетке ие. Асқазан спазмдарын, бауыр шаншуларын жақсы басады.

Сұлы. Бауыры ауыратындарға сұлыны қайнатып ішкен өте пайдалы. Сұлыны тазалап жуып алып, оған 2 стақан қайнаған су құйып, 10 минут әлсіз отта қайнатады. 150 грамдайын сүзіп алып, ашқарынға ішеді.

Бал. Ірімшікке, үгітілген сөбізге, лимон шырынына қосып

жеген дұрыс. Тұрыптың (редька) ішін үңгіп, ішіне балды толтырып қойып, 3-4 сағаттан соң ересек адамға ас қасықпен, ал балаға шәй қасықпен күніне 2-3 реттен берсе өт жолына, бүйрекке құм жиналу, тас байлану кезінде жақсы әсер етеді.

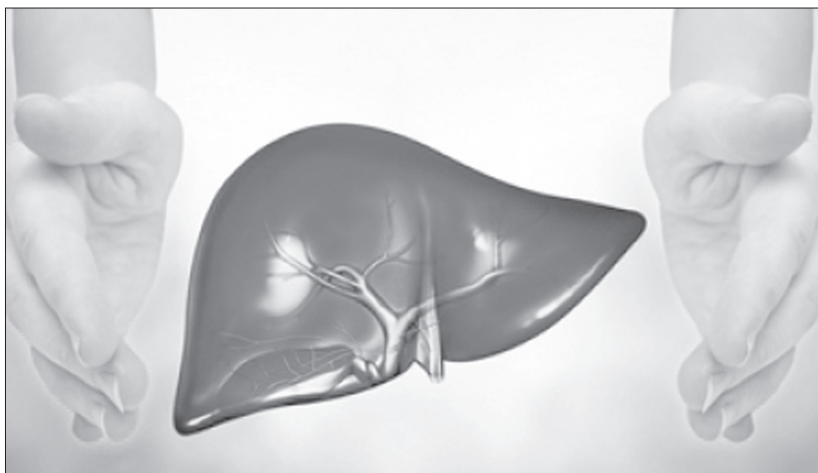
1 стақан сөл ғана жылытылған минералды суға 1 ас қасық бал қосып, аш қарынға ішу керек. Бір жарым немесе екі сағаттай қырынан жатып, бауырға жылы грелка бассаңыз, бауырда жиналып қалған өттің қорытылмай қалған қалдықтары асқазанға қарай өтіп, бауырдың жеңілденуіне әсер етеді.

АСҚАЗАНЫҢЫЗ АУЫРСА...

Асқазаныңыз ауырса, ең алдымен шылым шегу мен алкогольден бас тартыңыз. Құрамында көп мөлшерлі жасұнығы бар алмұрт, алма, шабдалыны және де фасоль секілді бұршақ тұқымдастарды жиі тұтынған пайдалы. Сондай-ақ, асқазан жарасына пияздың, жаңғақтың пайдалы екенін ұмытпаңыз.

Асқазан ауруын үй жағдайында емдегенде диетаның маңызы зор. Себебі, дерт көп жағдайда дұрыс тамақтанбаумен тығыз байланыста орын алып жатады. Мұндайда майлы тамақтарды қолдануға болмайды. Есесіне бұқтырылған ботқа, қайнатылған көкөністер, қайнатылған тауық еті, жеңіл балық, жұмыртқаны жеуге болады. Қатты көкөністерді үккіштен өткізіп, майдалап жегенде асқазаныңызға салмақ түспейді.

Асқазанға пайдалы: ақбас орамжапырақтың шырыны, картоп шырыны (бұл шырынды таңғы ас пен кешкі астан жарты сағат бұрын ішкен пайдалы), жатар алдында бір қасық өсімдік майы қосылған 1 стақан айран ішуге болады. Жалбыз, түймедақ жапырақтарының тұнбалары оң әсер береді. Оларды күніне 3 рет ас ішерден 15 минут бұрын ішкен дұрыс.



Есте сақтау қабілетін жақсартуға кеңестер

Адамның есте сақтау қабілеті мимен тікелей байланысты. Мида жүз миллиард жүйке жасушалары үздіксіз жұмыс істейді. Олар тағы он мыңнан астам басқа жасушалармен тығыз байланысты. Олар әр секунд сайын бір-бірімен ақпарат ауысып, миллион сигнал береді. Ағзадағы осындай күрделі механизм кедергісіз жұмыс істеуі үшін де оларға өзіміз көмектесуіміз керек. Яғни, миды үнемі машықтандыра отырып, дұрыс тамақтану керек. Күн сайын тамақ арқылы қабылданатын барлық энергияның 20 пайызын ми алады. Мидың жақсы жұмыс істеуіне сәбіздің пайдасы мол. Сәбіз мидың алмасуын жақсартып, есте сақтау қабілетін жақсартады. Майлы балықта омега-3 дәрумені бар. Пияз қанды сұйылтып, миды оттегімен қамтамасыз етеді. Қара жүзім – доламин гормонының деңгейін көтереді әрі ми жұмысын ынталандырады. Мейіздің, грек жаңғағының құрамында лецитин бар. Күніне 5 жаңғақ жеу керек. Бұл С дәруменінің тәуліктік нормасы болып табылады.



Ашқарынға жеуге болмайтын тағамдар

Қанша жерден асығып тұрсаңыз да, ашқарынға жеуге болмайтын тағамдар бар. Олар асқазанның шырышты қабығын тітіркендіріп, қыжыл тудыртады, мәселен: цитрустар, банан, піспеген көкөністер, йогурт (оны тамақтанған соң немесе кешкісін жеген пайдалы), салқын сусындар, тәттілер, кофе, долана, тәтті картоп, құрма, қызанақ, сарымсақтар.

Жүрегіңіз ауырса...

Жүрек ұстамасы немесе атеросклерозға ұшыраған жандар үшін долана таптырмас ем. Ол үшін долана жемісінің 1 ас қасық ұнтағына 1 стақан қайнаған су құйып, баяу отта жартысы қалғанша қайнатыңыз. Дайын болған тұнбаны күніне 3 рет тамақтанар алдында жарты шәй қасықпен ішіп тұрыңыз. Қолдану мерзімі 4 ай.

Ал қан қысымы жоғары жандар үшін, қызыл түсті 1 ас қасық доланаға 1 стақан қайнаған суды құйып, жылы жерде 2 сағат тұндырып қоясыз. Сосын сүзіп алып, тамақ алдында 2 ас қасықтан күніне 4 рет ішіп отырыңыз.

Долананың жемісі мен гүлін бірдей араластырып, үстінен 3 стақан қайнаған су құйып, жылы жерде 2 сағат бойы тұндырыңыз. Бұны жарты сағат бұрын тамақтанар алдында немесе соңынан 1 стақаннан ішу керек. Күніне 3 рет қолданасыз. Бұл жүрек ауруларына сондай-ақ тыныс тарылғанға да жақсы көмектеседі.

Қан қысымы жоғары жандарға күнделікті қара шәйдің орнына долананың гүлін қайнатып ішіп тұруға болады.



ЙОД ЖЕТІСПЕУШІЛІГІНЕН САҚТАНЫҢЫЗ!

Йод жетіспеушілік көбінесе таулы қыраттарда өмір сүретін жандарда кездеседі. Ал теңіз жағалауындағы тұрғындарда керісінше ағзадағы йодтың артып кетуі жиі байқалып тұратындығын ғалымдар таяу арада дәлелдеген екен. Сондықтан да жағдай болса, жылына бір рет демалыс кездерде теңіз жағалауына барып, ағзадағы йод жетіспеушіліктен арылып қайтуға болады екен.

Теңіз балықтарында, теңіз және кез-келген орамжапырақтарда йодтың құрамы көп. Сүт, жұмыртқа, сары май, сиыр еті, бидай өнімдері йодқа бай келеді. Жидектерде, сарымсақ, шалқан, қызылша, картоп, сәбіз, қызанақта бар. Йод – ең алдымен мидың дұрыс жұмыс істеуіне ауадай қажет.



РИНИТТИ ИНЕМЕН ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ

Балалар мен ересектерде бірдей кездесе беретін ринит ауруын дер кезінде емдемеген жағдайда, құлаққа әсер етеді. Олардың даму себептері әр түрлі болғандықтан дәрігердің кеңесіне жүтінбей жүре беру, сондай-ақ үй жағдайында өз бетінше дәрі-дәрмектермен емделу – үлкен қателік. Әсіресе балалардың денсаулығына баса назар аудару керек.

Ауруды болдырмаудың негізгі амалы – дене еңбегі мен спортпен жиі шұғылдану, суық күндері жылы киініп жүру және ең бастысы жеке бас тазалығын қатаң сақтау, жұқпалы тұмау ауруларын жұқтырмауға тырысу.

Көбінесе суықтан, аллергиядан пайда болып жататын ауруды шығыс-тибет медицинасы суықтаған ағзаны инемен емдеу арқылы, әртүрлі шөптің қоспаларынан дайындалатын табиғи дәрілерімен емдейді. Әсіресе, жылдың әр мезгілінде де ауруға шалдыққыш иммунитеті төмен жандар үшін аса тиімді емдеу тәсілдерінің бірі – инемен емделу болып табылады.

Ринит – мұрын қуысының шырышты қабатының қабынуынан туындайтын ауру. Мұрын қуысына түскен микробтар мен вирустар ауру тудырып, көбінесе шаң-тозаң, зиянды газдар, гүл тозаңдары, сондай-ақ организмнің тоңып мұздауы қоздырып, әсер етеді. Кейде тұмау мен дифтерия сынды жұқпалы ауруларды жұқтырғаннан да дамиды. Риниттің жедел және созылмалы түрлері бар. Кейде вазомоторлы – вегетативті жүйке-жүйесінің қабынуы және аллергиялық – организмнің аса сезімталдығы сияқты түрлері де болады.

Риниттің белгілері

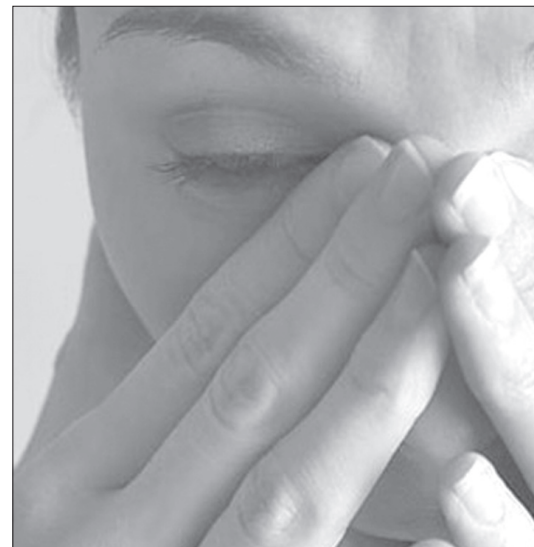
Аурудың бастапқы кезеңінде мұрынның шырышты қабаты ісініп, науқастың тамағы қызарып, құрғайды. Бірнеше күннен кейін мұрыннан іріңді сұйық ағады. Адамның дене қызуы аса көтерілмегенімен, басы ауырып, тыныс алуы қиындап, көзден жас ағады. Мұрынның бітелуі әсіресе, кішкентай нәрестелерде қиын өтеді. Олардың мұрын қуыстары тар болғандықтан, мұрын ішіндегі аз ғана ісіну дем алуға, емшек емуге кедергі жасайды. Аса өткір қабыну кезінде ринит мұрын-жұтқыншақтың шырышты қабатына, есту түтікшесіне, көмейге, кеңірдекке, тіпті

өкпеге де таралуы мүмкін. Сондықтан да ринит уақыт күттірмейді. Дер кезінде дәрігерге көрініп, емделуді талап ететін мұрын ауруларының бірі. Риниттің бірнеше түрлері бар: аллергиялық ринит, жіті ринит, созылмалы ринит, жедел ринит, вазомоторлық ринит.

Жедел ринит – мұрын қуысындағы шырышты қабаттың спецификалық емес қабынуы. Бұл ауру ересектерде де, балаларда да кездесе береді. Иммунитеті төмен, әлсіздеу адамдарда суықтың әсерінен ауру тез басталады. Мұрынның екі жағы да зақымдалады. Ал травматикалық ринит кезінде мұрынның бір жағы ғана зақымдалады. Жедел катаральды ринит кезіндегі белгілері мынандай: тітіркенудің құрғақ фазасы әдетте бірнеше сағатқа созылады. Сирек жағдайда 1-2 тәулікке жетуі мүмкін. Мұрын қуысының құрғауы, ашу, жиі түшкіру мазалайды. Науқастың басы ауырсынып, мұрны құрғап және қызарып, ісініп, мұрын қуысы тарылады. Иіс сезу сезімі нашарлап, тыныс алу да қиындай түседі. Мұрыннан көп мөлшерде сұйықтық бөліне бастайды. Жастайынан спортпен шұғылданған, иммунитеті жоғары адамдарда риниттің алғашқы белгілері білінбей өтуі мүмкін.

Науқастың жатар орнының жылы болуын қадағалаған жөн. Аяқты жылы суға салып, ыстық ванна қабылдап, аспирин немесе парацетамол ішіп, жылы төсекке бүркеніп, ағзадағы суықты шығару керек. Көп жағдайда стационарлық режиммен емдейді. Мұрын қуыстарын тазалаған кезде де тамызықтарды тамызып барып, бір саусағымен екіншісін жауып тазалайды. Мұрынның қабынуы сонымен бірге құлаққа да әсер етуі мүмкін.

Аллергиялық ринит – өсімдіктер мен шаң-тозаңға, түтінге, ащы, жағымсыз иістерге аллергия болғаннан пайда болады. Көбінесе халық тығыз орналасқан жерлердегі адамдар жиі ауырады.



Көзден жас ағу, көз қызару, мұрыннан су ағу, мұрынның бітелуі, мұрынның қышуы, бас алмай түшкіру белгілері білінісімен дәрігерге көрініп, аурудың басты себептерін анықтап алған соң арнайы тамызықтарды пайдалану қажет.

Жіті ринит – қатты суықтаудан, мұрынның сілемейлі қабығына вирус немесе бактериалды инфекциялардың түсуінен, тұмау, тыныс алу мүшелері өткір ауруларының себептерінен болады. Мұрыннан су ағып, мұрын қуысының қышып, дене қызуының көтерілуімен белгілі болады. Екі күннен соң мұрын бітеліп, иіс сезбей, су ағып, бірнеше аптадан кейін іріңді сұйықтық болып ағады. Науқас адам жазылғанға дейін қатаң төсек режимін ұстанып, мұрынға салмақ түсірмеуге тырысуы қажет. Тер шығаратын дәрілер қабылдап, ыстық булау және ингаляция жасап, ең бастысы дәрігерге қаралу басты міндет болып табылады. Мұрын құрғап кеткен кездерде вазелин немесе шабдалының майын жағып жүрсе жақсы әсер етеді.

Созылмалы ринит – жіті ринитті толығымен емдемеген жағдайда және де кейбір басқа аурулардың салдарынан да пайда болады. Мұрынның бітеліп қалуы, себепсіз шалдығып-шаршау, түшкіру, бастың ауыруы, иіс сезіне алмау, мұрынның қанауы, т.б. белгілерімен анықталады.

Вазомоторлық ринит – басқа да аурулардың әсерінен, сондай-ақ құбылмалы ауа райы, жүйке-жүйесінің шалдығып-шаршау әсерінен болады. Қан тамырларын жұмсартатын дәрілер мен жүйкені тыныштандыратын дәрі шөптер қолдануға болады.

Халық медицинасында мұрын қабынуына қарсы мынандай емдеу тәсілдері бар:

- Қызылша – ринит ауруы кезінде



ЖАСАН АТТЫ АЗАМАТ БАР, КЕЛ «ЖАС-АЙҒА»!

«Қайырымды бол, мейірімді бол» – деп жазылған Құранда, Құнды сол, қасиет бар-ау, Жасан, сенің бойыңда.
«Халқым» деп, жаны ашыған бар қазаққа,
Сендей адам, көп болса екен ортамызда.

Емшілік бар бойында атасынан дарыған,
Ниеті жақсы адамды Алла әр кез қолдаған.
«Тигізем» деп, пайдамды өз халқыма,
Білім алып шет жерден, өз еліне оралған.

Пенде болып туған соң, ауырмайтын адам жоқ,
Ауруға шипа берген, дәл Жасандай емші жоқ.
Шипа дарып бойларына айыққандар өте көп,
Риза болған адамдардың алғысының шегі жоқ.

Емі тұрмақ сөзі шипа, ауырып келген адамға,
Ерекше бір қамқорлықты көресің келе «Жас-Айға».
Инабатты, ілтипатты қасындағы жандар да,
Бәрі жабылып емдегенде ауру қалмас бойыңда.

Отаны мен халқының қадірін білген азамат,
Өз елінің құрметіне бөлене берші, алғыс ап.
Қолдасын сені жаратқан, жақсылыққа Алла жақ,
Абыройың тасып ел алдында, жұлдызың жансын жарқырап!

Әлия КӨРІМҚҰЛҚИЗЫ,

Алматы қаласы

өте пайдалы әрі оны үй жағдайында қолдануға болады. Күніне 3 мезгіл қызылша шырынын мұрын қуысына 6 тамшыдан тамызып немесе қызылша қайнатпасымен күніне екі рет мұрынды шайып отырса тоқтаусыз су ағатын мұрынға өте пайдалы.

- Қызылшаны үккіштен өткізіп, шырынын сығып алған соң жылы жерге бір тәулік қойып, тұндырғаннан кейін 3 тамшыдан мұрынға тамызады.

- 60 грамм қызылша жапырағы, 20 г. таңқурай жапырағы, 1 дана үккіштен өткізілген пиязды шыны ыдысқа салып, үстінен 1 литр қайнаған су құйып, жылы сүлгімен орап, 1 сағатқа демдеп қояды. Дайын болған тұнбаны кешке дейін аз-аздан ішу керек.

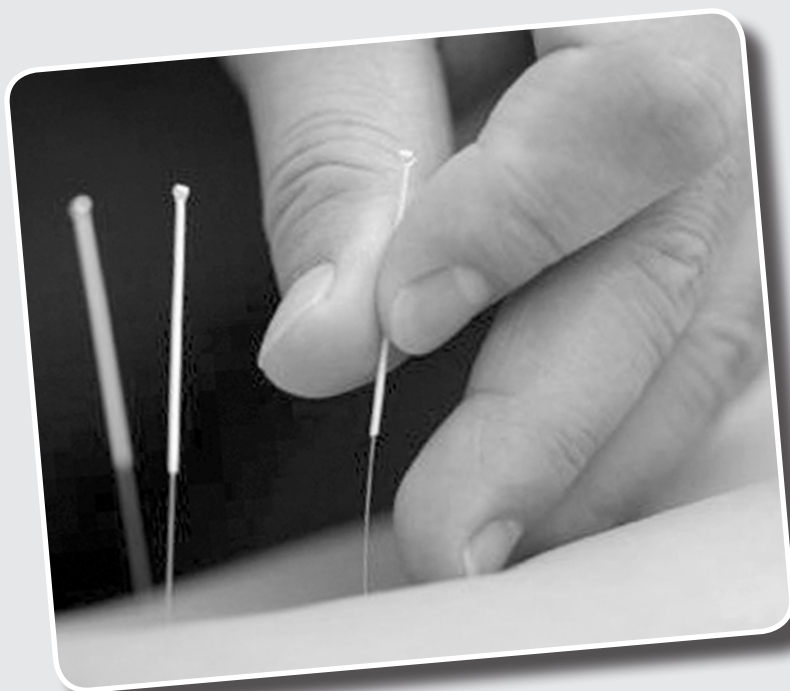
- Алоэ шырынын сығып, күн сайын 5 мезгіл 3 тамшыдан мұрынға тамызып, екі қолдың сұқ саусақтарымен басып тұрып, массаж жасайды.

- 5 тіс сарымсақты майда үккіштен өткізіп, 0,5 литр қайнаған суға салып, сыртынан жылы орамалмен қымтап жауып, 12 сағатқа қойып қояды. Сосын сүзгіден өткізіп, мұрын қуысына 4 тамшыдан тамызады.

- Дәл осындай әдіспен пиязбен де емдеуге болады. 0,5 стакан өсімдік майын су моншасында қайнатып, ыстық күйінше пияз үстіне құяды. Сегіз сағатқа сүлгімен орап, дайын болғанда сүзгіден өткізіп, мұрынның шырышты қабаттарын шаяды.

- Бір ас қасық өсімдік майын су моншасында қайнатады. Сәбіз шырынының 1 ас қасығына, үстінен дайын болған өсімдік майы мен 3 тамшы сарымсақ шырынын қосып араластырып, мұрын қуысына 3 тамшы құяды.

**Әзірлеген –
Айман РАХМАНҚИЗЫ**



АЛЛА ТАҒАЛА НЕГЕ МАСАНЫ МЫСАЛ ЕТТІ ?!

Қасиетті Құран Кәрімнің «Бақара» сүресінде: «Расында, Алла масаны, одан да зорғыны мысал келтіруден ұялмайды. Ал, мүміндер оның Раббыларынан нақ хақиқат екендігін біледі»[1], – деген аят кездеседі. Осы аяттың айналасындағы ақиқатты ғылыми түрде зерделеп көрсек, аса құдіретті Алла Тағаланың ұлықтығын мойындап, иманыңызды күшейте түсесіз. Құранда айтылған маса жәндігінің салмағы – 1 граммның 1/1000 бөлігі ғана. Ғалымдар маса жәндігін электронды микроскоппен 400 000 есе ұлғайтып зерттеу барысында асқан құдіреттілікпен жасалған жүйені анықтаған. Салмағы шаңның тозаңы құрлы болмаған жаңағы жәндіктің 100 көзі, 48 тісі бар дегенді енді миыңызға сыйдырып көріңізші! Ал, кеудесінде үш жүрегінің екеуі қос қанатына арналып, әрқайсысында екі қақпақша және екі асқазан жалғасқан. Орталық жүректің де екі қақпақшасы және екі асқазаны бар.

Сондай-ақ, масаның, тіпті, құстарда да кездеспейтін қасиеті бар. Ол айналасындағы заттарды түсіне немесе түріне қарап көрмейді. Оның жылусезгіш жүйесі бөлмедегілерді дене температурасы бойынша сезеді. Мысалға, қыстыгүні бөлмедегі температура бағаны 5-ті көрсетіп тұрса, маса дене қызуы 35-36 болып тұрған адамнан басқа ештенені көрмейді.

Бұдан бөлек, масаның тағы бір ерекшелігі – қан талдағыш ағзасының бар болуы. Егер бөлмедегі екі жанның бірінің қаны ұнамаса, ол оған қайтып тиіспейді. Ал, қаны ұнаған жанды қайта-қайта мазалайтыны – масаның осы

органының арқасында болып отыр. Сондай-ақ, оның сорған қанын сұйылтатын қасиеті тағы бар. Адам бойындағы қою қан масаның тұмсығынан еш кедергісіз өтуіне оның осы қасиеті көмектеседі. Ал, масаның аса дамыған анестезиялық (аурды сездіртпеу) жүйесі оның шаққанын мүлдем сездірмейді. Маса шаққанын сәлден кейін барып сезетініміз сондықтан.

Сонымен, сәл ой жүгіртіп қараңызшы! Салмағы 1 граммның 1/1000 бөлігіндей болатын масаның басында 100 көзі, 48 тісі бар. Кеудесінде әрқайсысында екі қақпақша мен екі асқазан жалғасқан үш жүрек орналасқан. Жылу айырғыш, қан талдағыш және оны сұйылтқыш, ауырсынуды сездірмейтін анестезиялық ағзалары бар. Тіпті, тұмсығының өзі алты бөліктен құралған: оның төртеуі тіліп түсетін пышақтар болса, қалған екеуі құрала келіп, түтік түзеді. Мінекей, Алла Тағала мысалға келтірген маса жәндігі осындай!

Аса мейірімді Алла Тағала адамзат баласына әлі күнге дейін өзінің белгілерін білдірумен келеді. Алайда, айналасына атүсті қарап, ақылмен көз жүгіртуді тыйған жүректердің Жаратқан Раббысына деген сенімі сол баяғы – соқырлық. Ғылым мен білім дамып, күн сайын Ұлы Жаратушының кәламы Құран Кәрімдегі ақиқатты танып жатсақта, асыл дінімізден алшақтау жүретініміз жасырын емес. Ойланайық!

[1] «Бақара» сүресі, 26-аят.

muslim.kz



Қарғыс алма, алғыс ал

СІЗДЕРГЕ СЕНІМ АРТАМЫН

Құрметті, Жасан Зекейұлы!

Мен, Батихан Үсіпбеков, өзіңіздің қолыңызбен емдеген қазақ және ағайындас басқа жұрттар, басты байлық денсаулыққа зәру жандар ем-шипалық еңбектеріңізді жоғары бағалайды деп ойлаймын. Оның айғағы – өзіңіздің қарапайым мінезіңіз бен тұлғаңыз, сондай-ақ ақпарат беттеріндегі сүбелі сұхбаттарыңыз бен қоғамдағы пікірлеріңіз, «Жас-Ай» журналындағы халқымыздың емшілік еңбегіңізге деген ризашылық лебіздері. Жаңадан жарық көріп отырған «Ізгіліктің ізімен» кітабындағы қоғам

қайраткерлері мен қарапайым халқымыздың сіздің еңбегіңізге деген шынайы ойлары соның нақ дәлелі.

Осыншама мадақ сөздерді жазып, жақсы көрініп қалайын деген ойдан аулақпын. Өзіңізге ән сазын арнаған Өрікгүл Өтемістің баласын ауруынан жазған екенсіз. Өзімнің де жалғыз ұлымның дертінен айығуына себепші болар деп өзіңізге, ұжымыңыздағы ақ халатты жандарға үлкен үміт артамын. Осы істеріңізге Жаратушы жар болсын!

Ізгі ниетпен – Б.ҮСІПБЕКОВ

Жасай бер!

Жасай бер,
«Жас-Ай» менен Жасан жаным!
Меңгеріп емдеу сырын, біліп мәнін.
Таралған санаңа бұл бір Алладан,
Халқыңның етсін шипа жан мен тәнін.

Алдыңа алғаш рет келіп едім,
Күлімдеп, жылы шырай беріп едің.
Бір сөзің «сауығасыз» деген кезде,
Жан дүнием сезініп бір елжіредім.

Таяқ еттен өтеді, сөз сүйектен,
Нақыл сөз бар осындай ел ішінде.
Құдыретті бір «сөзің» де керемет қой,
Түсініп сақтай білсең, өз ішіңде.

Инемен құдық қазғандай,
Ғылымның түбі тұңғыық.
Жетеді сіздей ғалымдар,
Көп ізденіп, бір түйіп.

Шипа болсын еміңіз,
Жасыңа да, кәріге.
Бақыт, бірлік тілеймін,
Ұжымыңа, бәріңе.

Нұртай ТОРМАНОВ,
әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-
нің Биофизика және Биомедицина
кафедрасының профессоры

Дарынды дәрігер

Дәлелдеп таланты мен даралығын,
Табиғаттан жұқтырған таза білім.
Дарынды дәрігер Жасан ағам,
Қамқоршысы боп жүрген қазағының.

Жүрегі бар жерім мен елім деген,
Елі үшін тер төгуге ерінбеген.
Тазалығы тау суындай тұнық еді,
Байлық пенен мансапқа берілмеген.

Алатаудай асқақтап тұлғаң биік,
Ойымды жеткізейін жырдан жиып.
Жас-Ай деген елі үшін құтты мекен,
Бір жаратқан мейірімін тұрған құйып.

Шын жүйріктер қашан да дара шабады,
Жел соққанмен таулар қалай аласармақ?
Көре алмастар сізді отқа итереді,
Ал сіз жүрсіз, бізді дерттен арашалап.

Шын мықтыға қашан да қазған ор көп,
Жүрегіңде намыс дейтін маздаған от.
Сізді анаңыз өсірген деп ойлаймын,
Өмірдің оңай жолын таңдама деп.

Осылай ақын інің пайымдайды,
Ойлаймын өзіңдегі уайым жайлы.
Бүгін сізбен таласып жүрген жандар,
Ертең сіздің ерлікті мойындайды.

Әкбар ҚАСЫМУЛЫ



Қаламында халықтың тағдыры бар журналист

Құрметті Құттыгерей Жұматайұлы!

Сіз, қазақ журналистика саласында ойып тұрып орын алған, өзінің бағындырған биік белесі бар, айрықша қолтаңбасы қалыптасқан қарымды қаламгерсіз. Қоғамның ыстығына күйіп, суығына тоңып жүріп, қаламыңызға қазақтың қам-қайғысы мен қуанышын қатар арқау еттіңіз. Өміріңіздің мәні мен мағынасы болған журналистика саласының жілігін тағып, майын ішкен маман болып, бүгінде көптеген жастардың өсуіне жол көрсетіп келесіз. Өз кәсібiне адал, халқын сүйетiн бiр адам болса, ол Сiздей болар.

Сіз, қаламында халықтың тағдыры бар журналистсіз.

Жылой ауданының бүгінгідей өркендеп өсуі үшін, халық пен үкіметтің арасындағы алтын көпір бола білдіңіз. Ауданыңыз үшін аяндай тер төгіп, жүрек қаныңызды сарқа жұмсадыңыз. Сіздің бұл еңбегіңізді аудан халқы өз деңгейінде бағалап, сізді мақтан тұтып келеді. Аудан халқының денсаулығын жақсарту үшін бізбен біріге істеген жұмыстарыңыз арқылы сізді жақыннан тани түстік. Сіз нағыз ел үшін туылған азаматсыз.

Алғаш «Жас-Ай» медициналық орталығына келгенде денсаулығыңыз сонша әлсіреген еді. Елдің жұмысы, жұртшылықтың қамы, қазақтың болашағы деп жүріп өз денсаулығыңызға мән бермеген едіңіз. Өзіңіздей қажырлы адам, қарымды журналист маған сенім артқан екен, бұл тек сіздің ғана таңдауыңыз емес, сіз тұратын өлкенің таңдауы деп білдім. Біз қолданған шығыс елінің арқасында сіздің денсаулығыңыз келгендегіден әлдеқайда жақсарды. Бұл тек біздің біліктілігіміз ғана емес, сіздің бізге деген сеніміңіздің арқасы деп білеміз. Сенім бар жерде бәрі де болады.

Сіз, «Жас-Ай» медициналық орталығына келіп, өзіңіз ғана жазылып қоймай, газет арқылы біз туралы ақпаратты еліңізге жеткізіп, алыстағы аймақ-аудандардағы қалың халықтың денсаулығы үшін зор үлес қостыңыз. Сіз жазған мақала арқылы, біздің орталығымызға келіп, айықпас дертіне шипа тапқан қаншама науқастарға куә болдық. Бұл сіз бен біздің ел үшін бірігіп атқарған жұмысымыз десек те болады. Алдағы уақыттарда алар асуымыз бұдан да биік деп білемін.

Сізді 60 жасқа толған мерейтойыңызбен шын жүректен құттықтай отырып, зор денсаулық тілеймін. Сіз халыққа керек тұзғасыз. Әлі де алар асуыңыз алда деп білемін!

Құрметпен, академик Мәсан ЗЕКЕЙҰЛЫ

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

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

Время приема:

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

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



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

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

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

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

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редактор

Сәуле ТАБАЛДИНОВА

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Айман РАХМАНҚЫЗЫ
Баян МЕЛЬДЕШОВА

Беттеуші

Нұржан МӘДІЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

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

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

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

«ЖАС-АЙ»-да жаттығу залы ашылды!

