



№4 (49)
2017 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

Еуропаға ашылған
төртінші терезе

4-7-беттер

Ескерсең ем
көп

20-21-беттер

Алматыдан
Люцернге дейін...

28-29-беттер

Қарғыс алма,
алғыс ал

37-бет



Оксфорд мойындаған
қазақ ғалымы



Құрметті Жасан Зекейұлы, мен көп балалы анамын. Қазір барлық ұл-қызым отбасылы болып, өз алдына тірлік кешуде. Бірақ кіші немерем Алтынбектың денсаулығы мені жиі алаңдатады. Жасы 8-ге келсе де әлі күнге түнде төсекке жіберіп қояды. Шыжың дертінің емін әркімнен естігенім бойынша, өзім біраз уақыт емдеп көрдім. Бірақ нәтиже болған жоқ. Енді жетіліп келе жатқан жасөспірімнің денесіне пышақ тигізбей-ақ емдетсек дейміз. Бұл дерттің отасыз емдеу жолы бар екеніне сенімдімін. Тибеттің емдік тәсілді қолданады деген соң сізге хат жаздым.

Клара Байсалбаева,
ОҚО, Жетісай қаласынан

Шыжың, (энурез) ауруы

Құрметті Клара ханым, шыжың дертінің әлегін көріп отырған көптеген науқастар редакциямызға жиі хат жолдайды. Ондағы мақсат – дертті отасыз емдету болмаса, отбасылық жағдайда емделіп сауығуды көздейді. Журналдың өткен сандары қолыңызда болса, шыжың ауруы туралы материалдар басылған болатын. Десе де, сізге дерттің жалпы сипаты мен емдеу жолдарын қайталап жолдап берейік.

Энеурез ауруына шалдыққан науқас түнде қатты ұйқыға кеткенде байқамай, кіші дәретін жіберіп қояды. Мұны халқымыз сіз айтқандай «шыжың» деп атап келеді. Көбінесе, бұл ауру кішкене балалар мен кәрі адамдарда жиі кездеседі. Көп жағдайда тұқым қуалаумен де байланысты.

Шыжың ауруы науқастың ми қосалқысының тума сипатты немесе түрлі сыртқы жарақат себебінен қабынудан, өспе пайда болу әсерінен, несеп айдауға қарсы гормонның бөлініп шығуының азаюынан пайда болады. Сонымен қатар түрлі бүйрек аурулары да кіші дәретке жиі баруға себепші. Мұндай аурулар бүйрек сипатты шыжың деп аталады. Психикалық тұрақсыздықтың әсерінен, немесе суды мөлшерден тыс көп ішетіндерде «рухани сипатты шыжың ауруы» пайда болады. Бұл дерт көбінде әйел адамдарда жиі кездеседі.

Шыжыңның пайда болу жолдары.

Бүйрек жұмысының нашарлауы себебінен осы органмен байланысты ішкі секреция бездері жұмысы бұзылып, қуықтың жұмыс істеуінің нашарлауынан, дәреттің қуық ішіндегі сақталу процесінің төмендеуінен шыжың пайда болады. Тұқым қуалауда көбіне балаларда, ал керісінше бүйрек жұмысының нашарлауы себепті егде жастағы адамдарда кездеседі. Басқа да сыртқы жарақаттан, көлік апаттарының кесірінен де шыжың ауруы пайда болып жатады.

Шыжыңның клиникалық белгілері.

Науқас күніне бір рет немесе бірнеше рет дәретін жіберіп алады. Шыжың созылмалы сипат алған жағдайда науқастың тамаққа тәбеті нашарлап, басы айналып, арықтап, дене қуаты әлсірейді. Есте сақтау қабілеті де төмендеп, тізе буындары қақсайды. Қалыпсыз уақыттарда денеден дәрет шығу қайталана бергендіктен, ішкі секреция байланыстары бұзылып, ондағы алмасу-

лар өзгеріп, бүйректің әлсіреуіне әкеледі. Бұл ауруды дер кезінде емдемесе, көптеген зардаптары бар. Белсіздік, дене қуатының төмендеуі, ұйқының нашарлауы, қуық безі майының азаюы пайда болып, жалпы бүйрек қызметі әлсірейді.

Шыжыңды емдеу жолдары.

Мұндай ауруларды диагнозы белгілі болғаннан бастап емдеуді қолға алу керек. Еуропалық емдерде мұның ешқандай емдеу жолдары жоқ. Ал шығыс-тибет медицинасында мұның бірден-бір емдеу қағидасы – бүйректі қуаттандырып, іштегі суықты айдап, бүйрек пен қуық бездеріндегі істемей қалған каналдарды ашу. Ал ине терапиясы бойынша талданатын нүктелер:

Шыжыңды емдеуде инені шөппен қыздырып, ыстық күйінде қою маңызды. Әр күні 5-6 нүкте талданып, әр жолы ине 10-20 минут қойылады. Осылайша күніне бес рет болмаса, он реттен ине қоюды жалғастыру керек. Шыжыңды емдеуде жүректі қуаттандыру, несеп жолдарын тазалау, көкбауырдың жұмысын жақсарту, мидың ойлау қабілетін дұрыстау, дене қуатын күшейту, кіші дәретті тоқтататын дене әрекеттерін жасату да өте маңызды. Жалпы талаптарға сәйкес кешенді емделгенде науқастардың 95%-ы толық жазылып кетуге мүмкіндік бар.

Шыжың ауруы шығыс емінде жақсы емделеді. Егер уақытыңыз бен мүмкіндігіңіз болса, арнаулы бізден ем қабылдауыңызға болады. Сонымен қатар, сіз үшін және өзге де осы дертпен немесе түрлі бүйрек ауруларымен ауырғандар үшін төмендегідей халықтың емдеу жоларын көрсете кетейік.

Шыжыңға пайдалы емдік шөптер

Несеп жолының және қуықтың қабынуына 9 г жолжелкен тұқымын, 15 г тікенді ұшақ гүлін, 9 г жүрек жапырақты, 6 г қызыл мияны суға қайнатып ішеді.

Бүйректің жедел қабынуына 30 г жолжелкен шөбін суға қайнатып ішеді.

Итмұрын (тау ит жүзімі)

Шыжыңға немесе белгілі себептермен несептің жиі келуіне, түнде жатқанда суық тер шығып, бел-аяқ ауырғанға итмұрын жемісінен 1 сәрі, алабота ұрығы 5 мысқал, жажұмырдан 1 сәріні лайықты суға қайнатып, суына түйе сүтін қосып бір күнде 2 рет ішкізеді.

Тау дәрі

Бүйрек қабыну, несеп тоқтамау, кіші

дәрет келерде қуық ашу ауруларына тау дәрі тамыры бір сәрі, ақ жүрек 3 мысқал, иір 2 мысқал, жусай ұрығынан 2 мысқалды суға қайнатып, суына қара шекер салып, бір күнде 2 рет ішкізеді.

Асқабақ

Шыжың ауруына асқабақ ұрығы 5 мысқал, жусай ұрығынан 5 мысқалды суға қайнатып, теңертең және кеште ішеді. Емделу уақыты 5-7 күн.

Таңқурай

Кіші дәрет тоқтамай қуатсыздануға, балалардың төсекке жіберіп қоятын шыжың ауруына, кәрі адамдарда болатын дене әлсіздігіне таңқурай жемісі 5 мысқал, тамыры 5 мысқал, жусай ұрығы 5 мысқал, алаботадан 3 мысқалды суға қайнатып, суына түйе сүтін қосып, бір күнде 2 рет ішкізеді.

Сары мия

Созылмалы бүйрек ауруы салдарынан дененің әлсіреуіне сары мия тамыры 1 сәрі, жау жұмыр 1 сәрі, алабота ұрығы 5 мысқал, қызыл мия тамыры 3 мысқал суға қайнатып суына сиыр сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

Тәует сіркесі

Шыжыңға, несеп тоқтамауға тәует сіркесі 4 мысқал, ашытқы шырмауық 5 мысқал, қой бұлдіргеннен 1 сәріні осы мөлшердегі суға қайнатып, суына түйе сүтін қосып, бір күнде 2 рет ішеді.

Жүгері сақалы

Кіші дәрет келмей қуық тұтылғанда жүгері шашағы 1 сәрі, шидің үлпілдек басы 1 сәрі, кептірілген көк балдырдан 1 сәрі қайнатып, суына сиыр сүтін қосып, бір күнде бір рет ішеді.

Жылан жалақ

Қуық жолына тас байланып кіші дәретке қан араласып келгенде немесе қуығы тұтылып дәреті келмей қалған науқасқа жылан жалақ 5 мысқал, алабота ұрығы 5 мысқал, ақжүрек 2 мысқал, жүгері сақалы 5 мысқал, қарағайдың қуы (ғарикұн) 1 сәрі, суға қайнатып, суына сиыр сүтін қосып, бір күнде үш рет ішкізеді.

Мысық жалбыз

Бүйрек қабынуға, қуық қабынуға, несеп тосылуға, сыныққа мысық жалбыз 5 мысқал, жолжелкен 5 мысқал, рауғаш тамыры 5 мысқал, қожа шөптен 1 сәріні суға қайнатып, суына бие сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

МАЗМҰНЫ

1

ЕУРОПАҒА
АШЫЛҒАН
ТӨРТІНШІ ТЕРЕЗЕ



4-7-беттер

5

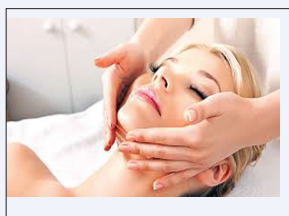
ДӘРУМЕНДЕР
ДЕРЕГІ



18-БЕТ

2

БЕТ ҚИСАЮДЫҢ
БАСТЫ ЕМІ –
ИНЕ ТЕРАПЕЯСЫ



8-9-беттер

6

ПЛАСТИКАЛЫҚ
ОТАНЫҢ ПАЙДАСЫ
МЕН ЗИЯНЫ



30-БЕТ

3

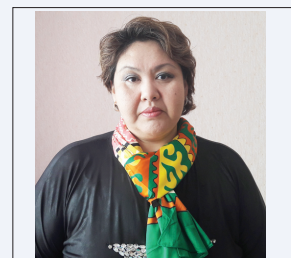
БАЛАЛАРЫҢЫЗ
ҚАНДАЙ
ОЙЫНШЫҚПЕН
ОЙНАП ЖҮР



10-БЕТ

7

ҚАРҒЫС АЛМА,
АЛҒЫС АЛ!



37-бет

4

ГИДРОНЕФРОЗ



16-бет

8

ҮЗДІКСІЗ КӨЗ
ТАРТЫЛУ НЕДЕН
ДЕРЕК БЕРЕДІ



38-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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

ЕУРОПАҒА АШЫЛҒАН ТӨРТІНШІ ТЕРЕЗЕ (Сапар жайлы сөз)



Сол жақта: Винченцо Костиглиола, Еуропа медицина қауымдастығының президенті
Оң жақта: Джон Неттинг, Еуропа бизнес қауымдастығының Бас директоры

Осыдан бірнеше ай бұрын ғана кәрі құрлық саналатын Еуропадан қуанышты хабар жетті. Бұл реткі жол – Швейцарияның Люцерн қаласына түсті. Швейцария – Еуропаның орталық бөлігінде тұрған әлемдегі ең дәлме-дәл жүретін сағаттар мен ең биік Альпі тауларының нақ жүрегінде орналасқан кішігірім мемлекет. Мемлекеттік тілі – неміс тілі. Экономика деңгейі бойынша Швейцария әлем елдерінің арасында екінші орын алады.

Сол қуанышты хабарды алғаннан кейін, 2-ші шілде күні таңғы сағат 5:00-де Алматы әуежайынан Мәскеу арқылы Швейцарияға баратын бағыт бойынша ұшаққа отырдым. Ішімнен: «Алла Тағала, жолымды оңғара көр!» деп дұғамды да оқып алдым. Әр сапардың өз кәдесі мен табысы болады демекші, осының алдында ғана Еуропа «Жас-Ай» медициналық орталығына «Халықаралық үздік клиника» атағын берген болатын. Енді, міне, сол клиниканың басшысы маған медицина саласы бойынша «ОКСФОРД Академиялық Одағының және Еуропалық Халықаралық Ассоциациясының докторы әрі профессоры» атағын беру туралы шақыртуын жіберіп отыр.

Әрине, олардың мені 80 мыңнан астам адамды емдеп, жазып, оның 13 мыңына тегін ем жасап, 5 мыңға жуық баланы ДЦП-дан сауықтырып, 4 мыңдай адамды инсульттен тұрғызып, 1-2,5 см-ге дейінгі бел омыртқа жарығы бар науқастарды отасыз орнына қойып және адамдарды жасартуға мүмкіндік беретін магниттік қолсағат ойлап тапқаным үшін шақыртып отырғаны белгілі. Әйтсе де, мұндай абыройлы атақты алу бір кісіге оңай олжа емес және бұл марапаттың маған қосымша жаңа міндеттер мен

жауапкершіліктер жүктейтіні тағы бар.

Қазіргі кезде дамыған заманауи медицинаның өзі де шешімін таба алмай жатқан біршама күрделі мәселелер бар: біріншіден – аурулардың жасарып кетуі, екіншіден – жазылмас дерттердің көбеюі, үшіншіден – жастарда бел омыртқа жарығының болуы, төртіншіден – сал ауруының жиілеп кетуі, бесіншіден – жүре алмайтын мешел балалар санының кемімей тұрғаны және т.б.

Осы мәселелерге орай, зерттеу жұмыстарымды Шығыс медицинасымен ұштастыра жүргізуді жөн деп санадым. Мені жазылмай тұрған сол клеткаларды тірілту арқылы қайтадан жұмыс қабілетіне жеткізіп, жаңа туған баладай сау қалпына келтіруге бола ма деген ойлар көптен бері мазалап жүрген болатын...

Негізінде Шығыс медицинасымен емдеу ісін алғаш рет қытай елінен бастаған едім. Кейіннен, Қазақстанға оралып өз мамандығым бойынша жұмысқа араласқанымда бұл жақта шығыстық медицинаның теориялық және практикалық жағынан да еш негізі жоқ екенін байқадым. Себебі, кеңестік империяның атеистік идеясының шырмауынан енді ғана шыққан жергілікті жұрт бұған

күмәнмен қарайтын көрінеді. Содан шығыстық емдеу тәсілін жаңа ортаға бейімдеп, кірістіре бастадым. Бұл үшін өзімнің медицина саласындағы 30 жылдық тәжірибемді пайдаланып, әрі клиникада емделген науқастарды күнітүні қадағалаумен болдым.

Мәселен, көзге көрінбейтін шаңды 2 мың есе кішірейтсек, ол кішкентай клетканың мөлшерін көрсетеді. Сол клетканың жиынтығынан адам организмі құралады. Бұл клеткалардың 70 пайызы судан, ал қалғаны минералды қоспа заттардан тұратындықтан біз оларды Шығыстық ем бойынша алтын инені қондыру арқылы жаңадан өсіріп қалпына келтіру мүмкіндігіне ие болдық. Яғни, біздің ойлап тапқан жаңалығымыз бойынша «ағаштың бұтағынан тал шыбық екендей» жаңа клетка өніп шығады. Және ол клетка организмді қалпына келтіреді. Мұндай теориялар Шығыс-Тибет медицинасы туралы жазылған бұрынғы трактаттар мен кітаптарда кездеспейді. (Көбінесе, жақсы ойды адамның санасына Алла Тағала береді дейді ғой және ол бізге әулие бабаларымыздың түсімізге еніп, аян беруі арқылы жетеді). Міне, осы жаңалығымыз қазіргі таңда үлкен сенсация болып отыр. Яғни, адам клеткасын жасартып, организмді қайта қалпына келтіруге және сол істемей қалған клетканың жұмыс функциясын оңалтуға болады деген сөз.

Швейцарияның Люцерн қаласына Мәскеуден Цюрих қаласы арқылы ұшып барғанбыз. Жергілікті уақытпен алғанда сағат 20:55-те ұшақ қонды, әуежайдан біздің делегацияны Александр, Саша, Хаус деген үш жігіт күтіп тұр екен, бірден шара өтетін сарайға таяу орналасқан бес жұлдызды (Hotel Schweizerhof Luzern 5*) қонақ үйге алып келді. Әрқайысымыздың қолымызға жұмыс кестесіне байланысты бағдарлама буклеті берілді. (Сарай аты) Салтанат сарайға 300-400-дей адам жиналып үлкен конференция өтті және халықаралық ОКСФОРД, ЕМА Академиялық Одағына жаңадан мүшелер қабылданды. Білім беру ісіндегі сапа тренингтері, стратегиялық тақырыптармен қатар адамның тіршілігіне қажетті сапалы әрі пайдалы және организмге кері әсері болмайтын табиғи өнімдерді ғана тұтыну керектігі жайы талқыланды.

Конференция екі күн бойы жалғасты. Көптеген ойлар ортаға салынды, жоспарлар айтылды, нәтижелі қорытындылар да жасалды. Конференцияға әлемнің 49 елінен (Жапония, Америка, Африка және

т.б) 300-ге жуық ғалым қатысты. Түптеп келгенде, көбі Батыс медицинасының қалыптасып қалған емдік тәсілін жетік білетіндер. Негізі бәріміздің илеп жатқанымыз бір терінің пұшпағы. Медицина – жалпыға ортақ ұғым. Оны сенікі, менікі деп бөлудің қажеті шамалы. Әр халық өзінің жасап жатқан ортасына қарай, салт-дәстүрі негізінде адам емдеуде өңірлік өзгешеліктер болады. Сол ұғым бүгінгі Батыс емі мен біз қолданып жүрген Шығыс емі. Бірақ екі медицинаның да мақсаты бір. Ол – адам өмірін ажалдан арашалау.

Ол жерде Гонконг, Дубай және батыс елдерінің бірнеше ірі медициналық орталықтарының басшылары болды. Сонда олардың сөзіне қарағанда Батыс медицинасы бірізділіктен жалыққан сынайлы. Яғни, барлығы компьютермен атқарылады. Адамның таза ақыл-ойы мен өмірлік тәжірибесін негіз етіп, науқасқа тамыр арқылы, бетпе-бет отырып диагноз қоя алатын дәрігерлер жоқ. Тек компьютермен диагноз қою, сосын кесіп алып тастау, болмаса басқа мүше алмастыру т.б. Бұл компьютер болмаған жерде көптеген дәрігерлер адам емдеуге, диагноз қоюға қауқарсыз деген сөз. Адамның табиғи ағзасын алып тастап орнына темірден болмаса басқа металдан салып беру қаншалықты тиімді. Шынын айтқанда бәрі бір Жаратушы әуел баста өзіңізге аманатқа берген он екі мүшеніңізге жетпейді.

Сол жиналыста көптеген ғалымдардың назары менің сөзіме ауды десем артық айтпаймын. Себебі менің емім – табиғи. Яғни, өліп қалған болмаса зақымдалу арқылы қызметін тоқтатқан клеткаларды қайта жандандыру арқылы өмірге қайта әкелу. Осы үдерісті олар жапон аппараты арқылы бақылап отырды. Яғни ине қондырылған аймақтағы жасушалар инеге магниттік тітіркендіруді жалғағанда қайта тірілетіндігі анық көрінді. Бұл деген – үлкен ғылыми жаңалық. Жаңағы дерттенген ағзаны кесіп алып тастауға қарағанда бұл нағыз ем. Бұл теорияны мен соңғы кезде шыққан екі медициналық кітабым «Бел омыртқа аурулары» мен «Акупунктураға» енгіздім. Бұл адамды жасартуға бола ма, деген сұраққа нақты жауап. Өмірлік тәжірибем негізінде өмірге келген ғылыми жаңалықтарымыздың бірі де осы!

Алғашқы күні түске дейін ХХІ ғасырда туындап отырған кейбір өзекті мәселелер төңірегінде баяндамалар оқылды. Мен әлемді алаңдатып отырған кейбір дерттердің жасарып келе жатқаны туралы баяндама жасадым. Оның ішінде қазір ересектермен қоса балаларда да жиі кездесе бастаған жүйкелік аурулар, химиялық жолмен қатырылған тағамдар әсерінен болатын ақыл-ес дамуының баяулауы сияқты көптеген ойлар қаузалды.



Өзіміз соңғы кездері айналысып жатқан «адамды жасартуға бола ма?» дейтін тақырып бойынша алып барған «жасарту тұнбасын», «магниттік сағаттың» таныстырылымын жасадым. Оның адам организміне қандай пайда келтіретіндігін дәлелдеп шықтым. Біз қолданысқа шығармақшы болып отырған магниттік сағаттың адам ағзасын жасартуға көмектесетініне олардың көздері жетті. Сондықтан да бұл жаңалықты «Жас-Айдың» медицинадағы жетістігі емес, әлемдік медицинаның ортақ нәтижесі, жаңалығы деп қарады да: «Сіздің мына ғылыми еңбектеріңіз тіпті де мол зерттеу мен дәріптеуді қажет еді екен, өз еліңізде толық насихатталмапсыз» деді.

Олар алдағы күндері үлкен дайындықпен Қазақстанға келуді де жоспарлап отыр. Қазір медицинада телекөпір деген ұғым пайда болды. Маған сол жобаға қатысуға ұсыныс айтты. Яғни алыс жерден медициналық орталыққа жете алмайтын, жетіп болғанша өміріне қауіп төнуі мүмкін науқастарға, оған тік ұшақ та, өзге көлік құралдары да жетуге мүмкіндігі аз орындарға телефонның видеокамерасын қосу арқылы науқастың жағдайына қарап диагноз қойып беру, қандай ем қабылдауға кеңес айту. Бұл уақыт жағынан ұтымды әрі науқастың өмірін қауіптен құтқарып қалуға, халыққа тегін диагноз қоюға мүмкіндік тудырады.

Әлем халықтары: «Швейцария жерін – жердің жәннаты» деп бекер айтпайды екен. Бұл жердің ауа райы да жайлаудың саф ауасындай салқын. Көшелері мұнтаздай таза. Менің айттайын дегенім, экологияның тазалығы мен қаланың тазалығы ғана емес, жергілікті тұрғындардың санасының тазалығы. Пейілдері де өте кең екен, тіпті, танысын-танымасын бір-бірімен бас изесіп, мейірлене амандасып жатады. Ал жол сұраған адамдарға асқан ыждағаттылықпен дұрыс жауап беріп, мүмкіндігіне қарай уақытын да қиып, жөн сілтеп жіберетін зор адамгершілік қасиеттерінің куәсі болдым. Қаланың ортасында үлкен көл бар, онда аққулар емін-

еркін жүзіп жүр. Кісіден үркіп-қашпайды. Бұл көл қаланың сәнін келтіріп тұр. Биік таудың етегіне орналасқан Швейцария қаласы адамдардың да санасының биіктігін көрсетіп тұрғандай әсерге бөледі мені. Мұнда дүниенің төрт бұрышынан жер ұйығын іздеп келген туристер де аса көп. Әрине, жыл бойы жанталаса жұмыс істеп демалғысы келген адам, миына, жанына тыныштық беретін әрі өмір сүруіне қолайлы орта іздейді ғой.

Мені әсіресе қызықтырғаны біздің қазақ елінде қытай ұлтын көрсе атын ала қашып үркеді, ойбай қытай қаптады деп. Іс жүзінде сондай дамыған әлемде ешқандай соғыс болмаған Швейцария мемлекеті өте ақылдылық жасап отыр екен. Қытай мемлекетінің экономикалық қуатының қатты көтерілгендігі ондағы халықтардың тұрмысының жақсарып, әр адам жоғары болсын, орта жұмыстағылар болсын ай сайын 10-20 мың юань еңбек ақы алады екен. Содан қытайда ауқатты адамдар көбейіп, олардың туристік сапармен Швейцарияға барып жатқанын көрдім. Яғни олар өз елдерінен осында келіп Швейцария мемлекетінің экономикасына қаржы құйып кетеді.

Жалпы Швейцария өте бай мемлекет. Мұның байлығы мұнай мен зауыттан емес сияқты, өйткені зиянды түтін шығарып жатқан ондай өндіріс орындарын байқай қоймадым. Ағылып жатқан туристерге әр үйдің, әр көшенің бойында демалыс орынына деп берілген 4*-5* жұлдызды қонақ үйлердің көп екенін, сол қонақ үйге түсіп жатқан қаржылар мен туристердің сатып алып жатқан заттары, отырған транспорттары, тауға барғандағы, кемеді жүргендегі, парктегі, түрлі театрға барғандағы қаражаттары сол елдің қоржынына түсіп жатыр.

Конференция өткен үлкен сарайдың оң жағынан Швейцарияның әлем мойындаған сағатын сататын 8-9 этажды ғимаратты көрдім. Оған мұнда келген әр турист кіріп шығады. Өзіне ұнаған, жақсы көрген сағатын сатып алып, еліне алып қайтады. Бұл Швейцария мемлекетінің экономикасына қосылып жатқан аз үлес емес деп ойлаймын. Сондай бренд

тауарлары көп, сол арқылы өзара бәсекелестікпен дамып жатқан ел екен.

Қытай ұлты ағылшынша да сөйлей алады, қытайша өзара сөйлей алады, сондай тәртіпті, мәдениетті адамдар және оларды жергілікті Швейцария халқы жақсы көреді екен. Қонақ үйдегі администратордан сұрап едім бұлар өте жуас, тәртіпті, бұлар келсе ешқандай бағамен де таласпайды, айтқан бағасын төлеп жүре береді, бізге ұнайтын халық деп айтқан болатын.

Еуропа медициналық қауымдастығының төрағасы, доктор Винченцо Костиглиола баяндамасынан көптеген жаңалықтарды білдік, әсіресе ол кісі менің медицинаға кіргізген жаңа теорияларыммен жасарту тұнбалары және адам өмірін ұзартатын аппараттарым жөнінде үлкен қызығушылық танытты. Оны бірлікте атқарып ары қарай адамзатқа жеткізуді, атқаруды да, өзінің пікірінде айтып қалды. Әсіресе менің докладтарым, менің жетістіктерім арқылы сұхбаттарымның көбін ағылшынша аударып алған екен. Қазақстан медицинасының, Қазақстан халқы, Қазақстан ғалымдарының XXI ғасырдағы жаһандану кезіндегі әлемдік медицинаға дамыған алдыңғы 30 елдің медицинасына кіруге өзінің дәстүрлі халқының табиғи қанымен бірге сіңген, сонымен бірге өсіп келе жатқан осындай жаңа методикалармен көп үлес қосып кіретіндігін ескерте түйіндеді: «Қазақстан экономикалық даму жолына түскен мемлекет. Оны бұл елге келіп жатқан инвестиция көлемінен байқауға болады. Мемлекеттің гүлденуі Отансүйгіш, бастамашыл, үнемі ізденіс үстінде жүретін адамдардың арқасы деп білемін. Дәл сондай жандар медицинамен айналысса тіпті керемет дер едім. Бастысы денсаулық сақтау саласында көрсетілетін қызмет жоғары сапалы болуы керек!».

Винченцо Костиглиола мен Нобель сыйлығын алған Тайвань елінен келген бір доктордың шәкірті бар бірнеше адам бір үстелде бас қостық. Тайваньдық жігітпен қытай тілі арқылы сөйлесем, Винченцо Костиглиоламен «Хабар 24» арнасынан барған Жанат қарындасым арқылы да жақсы әңгімелестік. Винченцо Костиглиогла уақыт шығарып маған тамырын да ұстатты. Менің тамыр ұстау арқылы қойған диагнозым өздерінің компьютеріндегі диагнозбен бірдей шыққанда, таң қалмасқа шаралары қалмады. Шығыс емінің тарихы батыстан әлдеқайда ұзақ екенін, әлемге мәшһүр Ибн Сина мен Әл-Фарабидей ғалымдардың ұрпағы екенімізді танып, біліп мойындап отыр. Алдағы жылдарда Қазақстан экономикалық даму жолына түскен ел болғасын, барлық мүмкіндіктерді қарастырып, оған инвестиция салатындықтарын айтты. Сосын

барынша табиғи, таза дәрілерді жасауды Қазақстанмен бірлесіп іске асыру ойлары барын айтты.

Еуропалық сарапшылар қазақстандық дәрігердің кәсіби біліктілігін жоғары бағалады, оның емдеу тәсілдеріне қызығушылық танытып, байланыс орнатуға ниет білдірді.

Джон Неттинг, Еуропа бизнес қауымдастығының Бас директоры:

«Жасан Зекейұлының осы байқауға қатысып, үздіктердің қатарынан көрінгеніне қуаныштымын. Еуропалықтар үнемі таланттарды іздеп тауып, оларды ынталандырып отырады. Ал біздің әріптестеріміз Қазақстанда жұмыс істегенді қалайды және ол жақтағы мамандармен бірлесе отырып, медицинаның дамуына үлес қосуға әрқез дайын!».

Сондай-ақ маған арнаулы кездесу ұйымдастырып мен сол «Хабар 24» агенттігінің журналисі Жанат арқылы ағылшынша тікелей аудармасының көмегімен және Тайваннан келген доктор қытай докторымен тікелей қытайша сөйлесіп, ол кісілер тарапынан да алдағы уақытта осындай халықаралық форумдарды неге Қазақстанда өткізбеске деген пікірлерін талқыладық. Осы талқылау барысында Астананың сондай дамығандығын, жақында ғана ЭКСПО-ның болғандығын оның 3 ай жалғасатындығын ескерттім. Сонымен қатар Халықаралық форумды ұйымдастырып жүрген және награда комитеттерінің барлығы бірігіп менің пікірімді қабылдап келешекте Қазақстанды дамытуға, инвестицияны Қазақстанға құйғызу мүмкіндік мол екенін, Қазақстандағы жер аумақтың өте кең болуына байланысты ерекше көмекті қажет ететін аурулардың дер кезінде қажетті көмек ала алмай, диагнозын дұрыс қойдыра алмай, алыс шет жерден келгендерді сол бойынша бізбен бірігіп өкімет арқылы, өкіметтегі осы медицинаға жауапты органдар арқылы

көптеген келісімдер жасап бізбен бірігіп болашақта тың идеялармен медицина бағытында жұмыс жасау керек екендігін және соны дамытуға бірден бір менің шарт жағдайым келіп тұрғандығын ескертті.

Өткен 2016 жылы ғана біздің «Жас-Ай» медицина орталығына «Халықаралық үздік клиника» атағы беріліп өздерінің сертификат, алтын ордендерімен марапаттаған еді. Осы жолы да сондай клиникаларды марапаттады, олардың саны үшеу ғана. Соның екеуі жеңімпаз болды. Маған берген әсері үздік клиникалардың техника жағынан үздігі болып қана қоймай, адамдарға көмек жасау, адамдардың қажетіне қарай өміріне араша болып, дерттеріне шипа тауып, өздерінің жұмысын сапаландырып, әлемдік стандартқа сай істей алатындығын көрсетіп жатты. Менің бірден-бір қуанғаным өткен жылы бізге берген сыйлық әлемдік деңгейдегі клиника болып, соның стандартына кіргендігіне қуанып отырмын. Оның саны биыл екі клиникамен толықты.

ОКСФОРД Академиялық Одағы, Еуропа халықаралық қауымдастығының медицина саласы бойынша әлемнің Құрметті профессоры және докторының алтын алқалы ордені кеудеме тағылып жатқанда мен өзімді ерекше міндет арқалап жатқандай сезіндім. Яғни бұл маған емес қазақ елін бүкіл әлемге танытқан көшбасшымыз Н.Ә.Назарбаевқа және 25 жыл ішінде екі ғасырға жетерлік жетістікке жеткен әрі алдыңғы 30 елдің қатарына өтуге ат салысып жатқан туған халқыма берген құрметі деп ойладым.

Шет елде көптеген шаралар негізгі халықаралық тіл – ағылшын тілінде жүргізіледі екен, бірақ ұйымдастыру мәселесі бойынша құрылған орталықтарда әр делегацияның басшылық бөлімі болды. Міне, солар бізге барлық мәліметтерді орыс тілінде жеткізіп отырды. Сонымен қатар арамызда өзімізге жақын шығыс елдері – Гонконг, Тайвань, Малайзиядан келген қытайлықтар көп болғандықтан қытай тілі де қолданылды екен. Мен қытай тілділермен тікелей қытай тілінде аудармашысыз сөйлесіп тәжірбие



Питер Томпсон, кәсіби церемониймейстер, «The Leaders Times Magazine» электронды газетінің журналисі

алмасуға мүмкіндік таптым. Оның үстіне қазіргі уақытта ағылшын тілін үйреніп жатқанымның да пайдасы тиді.

Ресейдің денсаулық сақтау министрінің орынбасары Каграманян Игорь Николаевич сөйлесудің сәті түсті. Олар арнайы келісім жасап, өздері емделуге және менің методикаларымды өз елдерінде таратуға уағдаластық жасасты. Осы емді практикалық түрде көрсетіп берсең деп өтініш айтты. Ол басшылардың өздері де Астанадағы ЭКСПО-ға барып және менің клиникамда ем қабылдауға дайын екендіктерін жеткізді.

Люцерн қаласын аралау өте сәтті жүрізілді. Қаланың жалпы көлемі үлкен. Швейцарияның халық саны – 7 миллиондай деседі. Сырттан келіп кететін халық басқаша есептелінеді екен. Жолбасшыларымыз бізді таудың басына алып шықты. Сонда түтіннің не жағымсыз иіспен ауаның жайсыздығы сезілген жоқ. Төңіректің бәрі жап-жасыл. Осылайша биік таудың басынан алаңсыз сімірген таза ауа кеңсірігімізді ашып, миымызды демалтып тастады.

Адамдардың өте көтеріңкі көңіл-күйде жүретіндігі байқалады. Көлденең бір тал жіп, не шашылып жатқан қоқыс таппайсыз. Қаланың тазалығы ерекше. Кемелердің су бойында тоқтап тұрғанының өзінде де адамдар суға түсіп, сол жолдың бойында да күнге қыздырынып жаға береді екен. Мынау тау етегінде орналасқан лагерьлер мен демалыс үйлері байқасаңыз барлығы керемет орналастырылған. Менің таң қалғаным: тамаша табиғаты бар таулы өңірдегі қау шөптің арасында өріп жүрген малды да байқаған жоқпын. Швейцарияның табиғатын сақтау үшін бұл мемлекет қанша қымбат болса да ет өнімдерін шет елден сатып алатын көрінеді. Сондықтан да ол жерде ет өнімдері өте қымбат тұрады екен.

Кейбір демалыс орындары мен қонақ үйлерге келген туристер мен қонақтарға арналған велосипедтер, жанбыр жауса үстіне киетін киім және қолшатырларды шыға беріс жерлерге қойған екен, оны тегін алып қайтадан орнына әкеліп қояды екен. Адамдардың санасының сондай биіктігін, сондай жақсы өскендігін, әдептілігін байқадым.

Әлбетте Алматы мен Люцерн қалаларын салыстыруға болады. Өйткені табиғатының тау етегіне орналасқан қала екендігі, біздің Алматы жерінің көркемдігі, табиғатының сұлулығы, таулардың орналасуы әрі оның төңірегіндегі шатқалдар мен демалыс орындарының туристерге аралап көрсететін ерекше көз тұнарлық әдемі көріністері Швейцариядан еш кем емес деп ойлаймын. Ол біраз жылдар бойы өсіп келе жатқан мемлекет, соғыс көрмеген, халқы да ерекше мәдениеттілігі сақталған. Біздің Алматы төңірегіндегі

халық та мәдениеттілікке ауысса, тазалыққа мән берсе, жеке шыққан туристер, жеке шыққан отбасы өздерімен ала шыққан заттарын, сол тау етегіндегі шатқалдарға шөптерге, орман және су бойларына қағаз, қоқыстарды тастамаса, өздерімен бірге алып кетіп отырса, мынау ауаға кетіп жатқан газдың түтіндерін қалыпсыз, сапасыз көне машиналардан шығып жатқан түтінді ретке келтірсе, бензиндердің сапасын жақсартса түтіннің де азаятындығы сөзсіз. Біздің Алматымыз Швейцариядан кем болмайды деп ойлаймын тіпті кейбір қызмет түрлері жағынан Швейцариядан асып кететін жерлерін байқадым. Яғни ақкөңілділігі, қонақжайлылығы дастархан жайып, осы киіз үй тігіп отырған Алатау, Алма-Арасан шатқалдарындағы туристік орындарды, тағамдарымызды ретке келтірсе оны дамыта білсек, әлемдік стандарт бойынша тауарларды бренд ғылып шығарсақ, сол тауарларды табиғатты дұрыстап дайындап туристерге қалыптастыра білсек біздің Алматы Швейцариядан кем болмайды. Алатау етегіндегі Алматымыздың да әлем туристері жиналатын әрі дем әрі ем алатын орынға айналатынына сенімім мол.

Менің ұстанымым: Шығыс медицинасы арқылы адамзатты құтқару, қолұшын беру, емдеу және сол жолда шынайы болу, әділетті болу, таза болу, науқастарға ақ жүрегіңмен көмек жасау. Егер алдыма қиналып келген дімкәс жанға қолұшымды бере алсам, оны емдеп, ауруынан сауықтыра алсам міне, менің негізгі мақсатым осы!

Ең бастысы – адал еңбек! Атақ та, даңқ та сіздің адал еңбек еткеніңіз үшін беріледі. Сол еңбек сізді жетістікке жеткізеді. Еңбегіңнің тері ащы болса, ол таза болады, егер халықтың игілігіне жараса, атақ пен абырой дегеніңнің бәрі өзі-ақ сені іздеп келеді. Оған күмәніңіз болмасын. Мен осы ұстанымымды өзгертпеймін. Ал енді әлемдегі басқа клиникалардан көп алып-қосарым жоқ. Өйткені мен құрған клиниканың өз жарғысы, ұстанымы, заңы және тәртіптері бар. Әлемдік стандарттағы «халықаралық үздік клиника» кімге де болса үлгі болатын клиника, соның арқасында мен үздік ғалымға атанып отырмын. Сондықтан біз көп өзгерістер жасай қоймаймыз, бірақ жұмысымыздың реформасын әрі қарай тереңдетіп, жұмысымызды, емімізді көбейту және ем алуды жалпы жұртқа қол жетімді ету, сонымен қатар қанатымды кеңге жайып, 12 облыста да филиалдарымды ашсам деген ойым бар.

Мен біздегі БАҚ саласының басшыларына алғыс айтқым келеді. Осы шара басталып жатқан кезде Швейцарияға барып «Хабар 24» арнасының тілшілері «Қазақстандық профессорға құрмет көрсетілді» деген тақырыппен арнайы

телерепортаж жасады. Елге келгесін әлі күнге дейін өзге де газет-журнал, радиоларда сұхбат беріп жатырмын.

Сөздің шынын айтар болсам, олар 10 жыл бойы өз ұстанымдарынан қайтқан жоқ. Осы 13 жыл ішінде, бірінші - Халықаралық «Сократ» атындағы орденді берді, екінші - Вена халықаралық университетінің «Құрметті профессоры» атағын берді, үшінші - «Жас-Айды» әлемдік үздік клиника деп таныды, міне төртінші рет тағы шақырды. Олар менің жүргізген жұмыстарымды 3 жыл көлемінде зерттеп, зерделеп барып осы атақты «үздік профессор» атағын беруді шешіпті.

Бұл бір тамыр-таныс арқылы, болмаса өзгеде төте жолдар іздеу арқылы қолға келе салған жеңіл-желпі атақ емес. Олай болуы мүмкін де емес. Олар өздері назарына алған адамды үнемі бақылауда ұстап отырады. Түбі көздеген биіктерінен көргісі келеді. Ол үшін біздің мемлекеттен рұқсат сұрап, жолдама арқылы қабылдауды қажет етпейді. Нобель сыйлығының өзі сайлану тәртібі солай. Жалпы халықтық көзқарасты негіз етеді. Бұлардың ұстанып отырғаны да осы принцип. Сондықтан саясатқа, мемлекетке бағынбайтын үлкен ұйымдар, қорлар бізге де керек. Бұл арада тек ғылыми атақтарды бағалау, анализ жасау жағын айтып отырмын. Мен ешқандай атақтың да, орден-медальдің де соңынан ерген емеспін. Еңбегімізді бағалаған мемлекеттік, халықаралық ұйымдар мен одақтар өз марапаттарын қабыл алуымызды ұсынады. Тіпті маған ешқандай атақ та, даңқ та керек емес екендігін айтып жүрмін. Жалпы, қандай атаққа қол жеткізсеңіз де, бәрібір өз ұлтыңыздың ықыласты батасынан аспайды.

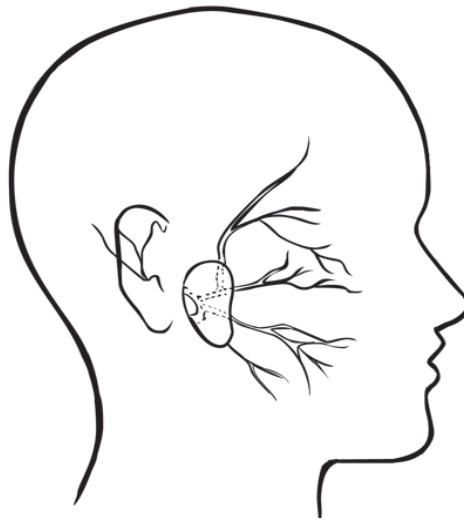
Алматы-Мәскеу-Швейцария-Люцерн-Астана

Жасан Зекейұлы

«Жас-Ай» медициналық орталығының Бас директоры, Медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, Вена Халықаралық университетінің «Құрметті профессоры», Халықаралық «Сократ» атындағы орденнің, құрамына 193 мемлекет кіретін Біріккен Ұлттар Ұйымының Халықаралық «Құрмет белгісі» орденінің иегері, Оксфорд академиялық одағының және медицина саласы бойынша Еуропалық Халықаралық Ассоциацияның (ЕХА) докторы әрі құрметті профессоры

Бет қисаюудың басты емі — ине терапиясы

Жақ-бет аймағында кездесетін нерв жүйесі дерттерін нейростоматологиялық дерттер деп, ал оны зерттейтін медицина ғылымының саласын нейростоматология деп атайды. Бұрынғы кезде нервтің қабынуы неврит кеселінен туындайды деп тұжырымдалса, соңғы уақытта бұл пікір түбегейлі өзгеріске ұшырап, нервтің мұндай аурулары невропатия деп аталады.



Жақ-бет аймағында кездесетін нерв жүйесі дерттерін нейростоматологиялық дерттер деп, ал оны зерттейтін медицина ғылымының саласын нейростоматология деп атайды.

Бұрынғы кезде нервтің қабынуы неврит кеселінен туындайды деп тұжырымдалса, соңғы уақытта бұл пікір түбегейлі өзгеріске ұшырап, нервтің мұндай аурулары невропатия деп аталады.

Бет нервсінің салдануының себептері әртүрлі болып келеді.

1. Бет нервсінің салдануы басты бір себебі инсульт болып табылады. Инсультте дененің бір бөлігі тұтастай жұмыс істеу қабілетін жоғалтады.

2. Беттің бұлшық еттеріне сигналдар беретін ми бөлігінің зақымдануы немесе ісінуі.

3. Белпараличіден бет нервсінің невриті орын алады. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау Ұйымының деректері бойынша бел салдануы ең көп тараған мононевропатия (бір нервтің кеселге ұшырауы). 100 000 тұрғында мұндай 13-24 невропатия ұшырасады. Кездесу жиілігі ерлер мен әйелдер арасында бірдей деңгейде.

Аталған кеселде бас сүйек нервтерінің 7-ші жұбы зақымданады. 4. Бет бұлшық еттерінің қимылын бақылайтын бет нервсінің қабыну жағдайы.

5. Мидың ісігіне байланысты болатын бет нервсінің салдануы әдетте, баяу дамиды. Аурудың симптомдарына бас ауруы, құрысу немесе естімей қалу жатады.

6. Мидың немесе қоршаған тіндердің инфекциясы

7. Лайм ауруы (кенелік инфекциялардың ішінде ең көп таралған ауру)

8. Саркоидоз (тыныс алу мүшелерінде кездесетін жүйелі ауру)

9. Бет нервсінің қысатын ісік.

10. Стоматологтың тәжірибесінде бет нервсінің әртүрлі зақымдануы жиі кездеседі. Әсіресе оның жарақаттанып зақымдануы, бүтіндігінің бұзылмай зақымдануы жиі байқалады. Нәтижесінде мимикалық бұлшықеттердің салдануы мен парезі түрінде қимыл бұзылыстары пайда болады. Беттің бір жағындағы бірнеше немесе барлық мимикалық бұлшық еттердің қимыл қызметінің бұзылысы орын алғанда бет

нервсінің салдануы (паралич) туралы айтылады.

Санамалап отырсақ бет нервсінің салдануына себеп өте көп екен. Бет нервсінің бірінші салдануы ангина, тұмау, нерв қызметінің бұзылуы және ортаңғы құлақтың іріңді қабынуы т. б. аурулардың нәтижесінде пайда болады. Мұндай жағдайдың ақыры жақсы, 1-3 апта мөлшерінде жалғасады да таралып кетеді. Көп жағдайда белгісі көзге анық көрінбегендіктен, оған көп адамдар аса қатты мән бермейді. Ал екінші реттік бет невриті орын алғанда оның салдарынан бет бұлшық еттері мүлде қозғалысқа келмей, қисайып қалады.

ДЕРТ БЕЛГІЛЕРІ

Бет невропатиясында сезіну ауытқулары маңызды болғанымен, науқас адамдарды бұл емес, қимыл бұзылулары көбірек мазалайды.

Езу төмен түсіп, бет қисаюы (ассимметриясы) пайда болады (өйткені кеселденген бұлшық етке қарама-қарсы жақ өзіне қарай тартады). Беттің зақымдалған жағындағы барлық тері қатпарлары, әсіресе мұрын-еріндік және маңдай қатпарлары тегістеледі. Бұл түс үрленгендей болып көрінеді (желкен симптомы).

Науқас адамның көзі толық жұмылмайды. Бұл белгі лагофтальм — қоян көз деп аталады. Көз алмасы жоғары және сыртқа жылжиды, жабылмаған көз тесігінен склера көрінеді (Белл симптомы).

Сырқаттанған бет бөлігінде ауызды ашу, маңдайды тыжырту, қасты керу нашар жүзеге асады.

Қатты асты шайнағанда ол қызыл иек пен жақ арасында қалып қояды, ал сұйық тамақ ездуден сыртқа кері ағады. Сырқат адам ысқырып, түкіре алмайды.

Бұл дерттің кейде 1 ай немесе 1 жылдан соң сол орынында қайталауы мүмкін.

ДӘРІГЕРЛІК ТЕКСЕРІС

Сондықтан барлық жағдайда бетте әлсіздік немесе салдануды сезе бастағаннан-ақ дәрігерге көріну керек. Бұл симптомдар

күшті бас ауыруымен немесе көрмей қалумен қосарланса, шұғыл медициналық көмекке жүгініңіз.

Дәрігер тексеріп қараған кезде науқас бетінің екі жағында да зақым бар-жоқтығын тексереді. Инфекциялық аурулар немесе дене жарақаттары болған болмағандығын міндетті түрде сұрауы керек. Сүйек сынығынан не басқа жарақаттанудан пайда болған невриттерді тексерген уақытта олар сүйек арасында қысылып қалғандығын анықтау қажет. Сілекей, көз жас ағуы, бас ауруы, құрысу, көрудегі мәселелер, әлсіздік немесе салдану сияқты симптомдар туралы жан-жақты сұрақ-жауап орын алады. Мұның бәрі дұрыс диагноз қойып, емді нәтижелі жүргізу үшін басты шарт.

ҚАЖЕТТІ ЛАБОРАТОРИЯЛЫҚ ТЕКСЕРІСТЕР

Қан талдауы, оның ішінде, қаңдағы глюкозаны анықтау, қанның жалпы талдауы, эритроциттердің шөгу жылдамдығы (СОЭ), Лайм ауруына тест.

Мидың компьютерлік томографиясы (КТ)

Электромиография

Мидың магниттік-резонанстық томографиясы (МРТ)

Науқас физиотерапевттен, инетерапевттен, логопедтен кешенді ем алса тез сауығады. Бет нервсінің невриті 1 жылдан асып кетсе беттің сыртқы түрін жақсарту үшін пластикалық хирургия ұсынылуы мүмкін.

БЕТ ҚИСАЮДЫҢ БАСТЫ ЕМІ

Емдеу аурудың туындау себебіне байланысты әртүрлі болып келеді.

Кенеттен беті қисайып қалған науқастар алғашында ауру себебін білмей, дәрігерге жүгінуден бұрын төсекте жатып қайта-қайта терең дем алуы керек. Қисайған жақты өзі қолымен үздіксіз ақырындап уқалап, құрысу сезімі тоқтағанша жалғастыру қажет.

Шығыс-Тибет емі бойынша ең алдымен науқасқа диагноз қойылып, ем тағайындалады. Бет бұлшық еттерін бастапқы қалпына келтіру үшін ең басты ем — инетерапиясы болып табылады. Инетерапия кезінде пайда болатын биоэлектрлік ток резонанс тудыра отырып емдік әсер етеді. Яғни, бет бұлшық еттері қисайғанда қысылып қалған нервтік жасуша-

ларды қайтадан тіріліп, оятып, бұрынғы қызметіне қосады.

Одан бөлек емдік массаж, емдік дене шынықтыру, физиотерапевтік процедуралар, тибеттік шөп дәрілерді пайдалану ем барысын жылдамдата түседі.

Жалпы невропатиялардың емінде сәл ғана айырмашылықтар болғанымен көбінде принципі бірдей.

Емдеуші дәрігердің үйдегі күтім туралы ұсыныстарын орындап емге науқас адамның өзі де үлес қосады.

БЕТ НЕВРИТІНДЕ ИНЕ ҚОЙЫЛАТЫН НҮКТЕЛЕР

I. Асқазан меридианы

Е-2. Сы-бай — көз қарашығынан 1 цунь төмен Е-1 чэн-ци нүктесінен 1 см төмен.

Е-4. Ди-цан — ауызбұрышынан 1 см сыртқа қарай.

Е-6. Цзя-чэ — астыңғы жақ сүйегінің бұрышынан алдына және жоғары қарай.

Е-7. Ся-гуань-төменгі жақтың буынның өсіндісінен алдынан және төменгі ойығында.

Е-36. Цзу-сань-ли — тізе буынынан төмен 3 цунь үлкен жіліншік сүйек қырынан 1,5 цунь.

II. Өт қабы меридиан

VB-1 Тун-цзы — ляо көздің сыртқы бұрышынан 0,5 см сыртқа.

VB-2 Тин-хуэй — құлақ бүртігінен алдына және төмен қарай шұңқырда.

VB-14. Ян-бай — қос ортасынан 1 цунь жоғары.

VB-15. Тоу-лин-ци — бастың алдыңғы шаш өсу аймағынан жоғары 0,5 цунь, көздің тура қараған қарашығына вертикальді сызық бойында.

VB-20. Фэн-чи — бастың артқы шаш өсу аймағынан 1 цунь жоғары, ортаңғы бас сызығы мен емізік тәрізді өсіндінің ортасында.

III. Дененің үш жылытқыш меридианы

TR-17. И-фэн — құлақ сырғалығының артқы шұңқырында емізік тәрізді өсінді мен төменгі жақ сүйегінің жоғарғы тармағының ортасында.

TR-23. Сы-чжу кун — қастың ұшындағы шұңқырында орналасқан.

IV. Ащы ішек меридианы

IG-19. Тин-гун — құлақтың бүртігі мен төменгі жақ сүйегінің арасында, аузын ашқан кезде шұңқыр байқалады.

V. Артқы ортаңғы меридианы

T-20. Бай-хуэй — екі құлақ ұшынан жүргізілген сызықпен төбедегі ортаңғы сызықтың қосылған нүктесі.

T-25 Су-ляо-мұрын ұшында.

VI. Тоқ ішек меридианы

GI-4. Хэ-гу — қол басының сыртқы жағынан I және II саусақ сүйектерінің ортасында, шыбық сүйек жағына жақындау.

GI-10 Шоу-сань-ли-цзюйчи (GI-11) нүктесінен 2 цунь төмен.

GI-19 Хэ-ляо-мұрын қанаты мен жоғарғы еріннің шетін қиятын сызықтың ортасы.

VII. Меридианнан тыс нүкте

PC-3 Инь-тан — бастың ортаңғы сызықта, екі қастың ортасында.

PC-7 Юй-вэй-көздің сыртқы бұрышынан 0,1 цунь сыртқа.

Жанна ИМАНҚҰЛ,
Гүлнұр НҮРӘЛІҚЫЗЫ





БАЛАҒЫЗ ҚАНДАЙ ОЙЫНШЫҚПЕН ОЙНАП ЖҮР?

Сауда орындарында саны көп, сапасы жоқ не көп ойыншық көп. Өркениет келіп, көшпен ілесіп жүрген біздер үшін ешбір дүние таңсық емес қазір. Бауыр етіміз баламызға қолан келгенше, қалтамыздың қалыңдығына қарай қалағанын сатып береміз. Дегенмен, ойыншық аларда бір сәт ойланып жүрміз бе? Оның тәрбиелік мәні былай тұрсын, баланың психикасына әсері қандай?

Сауда орындарында саны көп, сапасы жоқ не көп ойыншық көп. Өркениет келіп, көшпен ілесіп жүрген біздер үшін ешбір дүние таңсық емес қазір. Бауыр етіміз баламызға қолдан келгенше, қалтамыздың қалыңдығына қарай қалағанын сатып береміз. Дегенмен, ойыншық аларда бір сәт ойланып жүрміз бе? Оның тәрбиелік мәні былай тұрсын, баланың психикасына әсері қандай? Шаш ал десе, бас алатын ойыншық өндірушілерді бүгінде бұл мәселелер алаңдатпайды, бастысы, пайда болса. Көкейін ақша тескен олар сатып алушылардың талғамына орай шығарамыз деп уәж айтады. Ойыншық емес, құбыжықтарды көргенде көңіліңе күдік ұялайды.

Тіпті елімізде 2008 жылдың 1 қаңтарында "ҚР ойыншықтардың қауіпсіздігі жайлы" заңы күшіне енгізілді. Бірақ та өзгенікін зор, өзміздікін қор көретін әдетіміз бар. Ұлттық құндылықтарды ұлықтайтын ойыншықтарды табу қиынның-қиыны. Тек, кәдесыйға арналып жасалған киіз үй, ұлттық киімдегі қуыршақтар мен түйе, ат сынды мүсіндерді кездестіруіміз мүмкін. Оның өзі шрек, өрмекші-адам, трансформерлер мен барби сынды ойыншықтар арасынан көрінбей тұрғандай. Осы ойыншықтардың дені-Қытайдан келген сапасыз дүниелер. Олардың не қауіпсіздік сертификаты, не басқалай құжаттары да жоқ. Мамандар да тексеру кезінде Қытайдан әкелінген тауарлар құрамынан зиянды заттар анықтаған. Ондағы өткір иіс, шамадан тыс хлорсутек пен формальдегид бала денсаулығына үлкен қауіп төндіреді. Яғни, бүйрек, бауыр, ішек, нерв жүйелерінің клеткаларын зақымдайды. Нәтижесінде, жүректің айнып, лоқсуы, жұтынғанда өңештің ауруы, тыныс алу қабілетінің төмендеуі сынды ауруларға шалдығады. Ал қауіп-қатердің алдын алу үшін ойыншықтардың сапасына аса мән беру қажет. Егер сапалы ойыншықтар іздесеңіз, дүкендерге барғаныңыз абзал. Алайда, ол жақта да Қытайдан келген тауар. Бұл жайында ата-аналардың пікірін білуді жөн көрдік.

ЖАННА ҒАЛЫМЖАНҚЫЗЫ, ЕКІ БАЛАНЫҢ АНАСЫ

(-Сіз балаңызға қандай ойыншық алып бересіз?

-Көбіне теледидардан көрген мультфильмдердің кейіпкерлерін сұрайды. Алып береміз, қанша тұрса да. Өйткені дүкенде айқайлап, жылап тұрып алады)

АЙНАГҮЛ НҰРТАЙ, ӘЖЕ

(-Немереңіздің таңдауы қай ойыншықтарға түседі?

- Әлгі түрлі бәтмен, тағы басқа, сосын мылтықтарды жақсы көреді..

- Асық, ләңгі ойнай ма немереңіз?

- Жоқ, қанша тырыстық, ләңгіні білмейді, асық жинап, қызығушылығын тудырғым келеді, бірақ қызықпайды. Айналасындағыларға қарайды, достарының біреуі де асық ойнамайды)

ӘЛІБИ САНЖАРҰЛЫ, 5 ЖАСТА

(-Ойыншықтардың қай түрі ұнайды?

- Человек паук, мортал комбат.

-Садақ бар ма? Садақ ату туралы білесің бе?

- Жоқ)

Шағын ғана сұраудан түсінгеніміз, қазіргі балалар ұлттық ойындар ойнамақ тұрмақ, олардан хабары жоқ. Мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа үйрететін асық ойыны көздің көру қабілетін және қолдың ептілігін арттырады. «Үш табан», «Бір табан», «Әйзік», «Атпақыл», «Шығу», «Құмар», «Таған», «Шеңбер», «Шік-Бүк», «Доршке», «Қақпақыл», «Иірмекіл», «Жемекіл», «Ханталапай», «Қора», «Алшы» деген түрлерінде дене мүшелерінің барлығы қозғалысқа түсетін бұл ойын намысқойлыққа да баулиды. Ал, ләңгіде аяқ қимылы жақсара түседі. Ал дүкен сөрелерінде ұлттық құндылықтарымызды дәріптейтін нақыштағы ойыншықтарды табу қиынның-қиыны. Ал қауіп-қатердің алдын алу үшін ойыншықтардың сапасына аса мән беру қажет. Қыз балаларға арналған ойыншықтардан да сән кетті. Құбыжық ойыншықтар баланың ойлау қабілетіне де, психикасына да кері әсерін тигізеді даусыз.

Қоғамда ойыншықтарға деген сұраныс өсуіне орай, соңғы жиырма жылда елімізге шетелден ойыншықтардың импортталуы арта түсті. Осы орайда аталған тауардың қай елдерден көбірек импортталғанын айту артық болмас. Ресми дерек бойынша, Қазақстанға 48 мемлекет ойыншық сатады. Бір жыл ішінде біздің елге АҚШ-тан 72 млн. доллардың, Қытайдан 50 млн., Ресейден 12 млн. доллардың ойыншықтары әкелінеді екен. Айта кету керек, елімізге Қытайдан келетін ойыншықтар қаржы жағынан екінші орында тұрғанымен, саны жағынан АҚШ-ты артқа тастап кетуі мүмкін. Өйткені қазіргі базарды арзандығымен жаулап алған ойыншықтар Қытай үлесіне тиесілі. Аспан асты елінде ойыншық жасайтын зауыттар өте көп. Бірақ, ойыншықтың негізгі тұтынушыларының сұранысы арзан ойыншықтар болғандықтан сапалылары санаулы. Баланың ағзасына да, санасына да кері әсері жоқ ойыншық жасаудың ауылы бізге алыс болуы мүмкін. Бірақ, елдің экономикалық, заттық өресінің артуына байланысты, сапалы ойыншыққа деген сұраныста солай артып келеді. Демек талғам өссе, оған сай тауардың елімізде жасалуы, нарықтың күшейіне, шағын және орта бизнес орындарының ашылуына жол ашады.

Қазақстанда балалар ойыншығынан от шыққан жағдайлар кездесуде. Мемлекеттік органдар контрафактік өнімге наразылық танытып, талап қоймайды. Есесіне, отандық өндірушілерді сертификаттар жүйесімен буындырып тастаған. Соған қарамастан, дүкен сөрелеріне айтар ауызға ұят кейіптегі ойыншықтар өтіп кетуде. Жалпы, барлық ойыншықтар психологиялық және педагогикалық сараптамадан өту керек. Бірақ бізде ондай мамандар жоқ. Мұның барлығы өте субъективтік дүние. Бала сырт келбеті қорқынышты ойыншықтармен көбірек ойнаса, соғұрлым агрессияға бой алдырады. Баланың 2 мен 5 жас аралығында қабылдаған ақпараты – жадында ұзақ уақытқа сақталады.

Дайындағандар,
Айшагүл БЕКБОЛАТҚЫЗЫ
Индира БЕКАЙДАР

Миқұрт ауруы аса қауіпті (менингит)

Күз айларының қарасуығы мен қыстық қақаған аязды кезінде қатты суықтап қалудан сақтану керек. Себебі бұл мезгілдерде денеге өткен суық тез шықпайды. Әсіресе, басыңызды жылы ұстау маңызды. Басқа өткен суықтан болатын аса қауіпті дерттің бірі – миқұрт (менингит). Бұл өте қатерлі ми ауруы, мұнымен көбінесе балалар ауырады. Ол басқа аурулардың, шешек, мысқыл (шықшыт безінің қабынуы), көкжотел немесе құлақтың қабынуы сияқты аурулардың асқынуынан болады.

Туберкулезбен ауыратын анандан туған балалар кейде туғаннан кейінгі алғашқы айларда туберкулез менингитімен ауырады. Оның неше түрлі кезеңімен көптеген адамдар ауырады. Ертеде бұл аурумен науқастанған жан ем табылмауы себепті көп өмір сүрмеген. Ал, бүгінгі таңда жетілген медицинаның көмегімен құлантаза айығып кететін адамдар саны артып келеді. Көбіне суықтан болатын бұл кесел ми мен жұлынның жұмсақ қабықтарының қабынуынан туындайды.

Ең алғаш рет оған қарсы емдік препаратты 1887 жылы А.Вейксельбаум ойлап тапқан болатын. Күз бен қыстың арасында әр түрлі тыныс жол ауруларымен асқынады. Сонымен қатар бұл мезгілде мұрын-жұтқыншақтың шырышты қабаты мен мидың жұмсақ қабатын зақымдайтын жедел жұқпалы менингит ауруы да өрши түседі. Бұл ауру қыстың басынан басталып, көктемге дейін, анығын айтсақ, наурыз, сәуір айларына дейін жалғасады. Демек, менингит ауруы ауарайына тәуелді. Сол үшін күзден бастап жылы киінуге, суықтан басыңызды қорғауға әдеттенгеніңіз жөн.

ЖҰҒУ ЖОЛДАРЫ:

Миқұрт бактериясы жөтел кезінде, ауа арқылы жұғуы мүмкін. Нақтырақ айтсақ, ауа-тамшы жолымен, науқас адаммен сөйлескенде, ол түшкіргенде, сүйіскенде сілекей арқылы жұғады. Мұрынға түскен бактерия жұлынға өтіп, қан айналымына енеді де, қоздырғыштарды күшейтеді. Әсіресе, адамдар көп шоғырланған жерде, әлеуметтік ортада тез тарайды. Оның таралу көздері ластанған ауа, тазалықсыз орта, болып табылады.



Менингококты инфекцияның клиникалық көрінісі симптомсыз бактерия тасымалдаушылықтан назофарингит, менингит, менингококцемиа, менингоэнцефалиттен іріңді менингококты сепсиске дейін байқалуы мүмкін. Аурудың менингококты инфекциясымен көбіне мектепке дейінгі жастағы балалар ауырса, сонымен қатар ол жасөспірімдер мен ересектер арасында да кездеседі.

АУРУ БЕЛГІЛЕРІ:

Ауру жедел басталып, жалпы әлсіздік, бас айналу, бас ауруы пайда болады. Температураның көтерілуі, лоқсу, құсу байқалады. Сырттай қарағанда ауру белгілері тұмауға ұқсас болып келеді. Науқастың көңіл-күйі бұзылып, қозғалысы бәсеңдейді, ол қатты дыбысқа, шуылға төзімсіз келеді, басын орап жатады. Ал менингиттің ауыр түрімен науқастанған сырқат аяғын созып, басын артқа шалқайтып, бір жанымен жатады. Мойынның, арқаның, іштің еттері тырысып, науқастың басын кеудеге еңкейтуі қиынға түседі. Тыныс алуы нашарлап, тері қабаттары бозарып, іштің төменгі жақтарында бөртпе (менингококты сепсис) пайда болады, еріннің айналасы көгеріп кетеді. Адам өз-өзінен шалқалақтай береді. Басын еңкейтіп, иегін кеудесіне жеткізе алмайды, тізелері де толықтай жазылмауы мүмкін. Ыстығы түспей, сандырақтап сөйлей бастайды, есін жоғалтады. Денесі құрысуы (судорога) мүмкін. Мұндайда балалар тамақтан бас тартады, бірақ суды жиі-жиі ішеді. Ескере кететін жағдай, балалар миқұрты ауруымен ауырғанда «бала тіс жарып жатыр» деп мән бермей өткізіп алып, өкініп қалатындар аз емес. Сол үшін жоғарыда айтылған ауру белгілері көріне бастағаннан-ақ, науқасты оңашалап, дер кезінде ауруханаға жатқызу керек.

Егер миқұрттың шұғыл түрі болатын болса, бұл ауру бірнеше сағаттың ішінде ажал құштырады. Бірақ, аурудың мұндай шұғыл түрі сирек кездеседі. Көп жағдайда

миқұртпен ауырған адамды емдеп жазуға болады. Сондай-ақ, бұл аурудан жазылған адамның денсаулығында ешқандай дақ қалмайды. Дер кезінде қаралатын болса құлантаза айығуға болады.

АУРУ АНЫҚТАЛҒАН СОҢ

Миқұрты ауруын анықтау үшін науқас адамның жұлынынан міндетті түрде су алынады. Миқұрты ауруына тура диагноз қоюдың бірден бір жолы осы. Егер науқас миқұрт болса, онда жұлыннан алынған су мөп-мөлдір болып келеді. Ауру анықталған үйді оңашалап, арнайы таза-лау жүргізілуі керек. Ауырған адам істеткен тұрмыстық бұйымдарын бөлектеп ұстау керек. Миқұртымен ауырған адамның жақындарын түгел медициналық тексеруден өткізіп, оларды біраз уақытқа бөлектеу тиіс. Бұл шаралардың барлығы дәрігердің нұсқауымен болуы керек. Науқас жазылып шыққаннан кейін дәрігер-невропатологтың диспансерлік бақылауына алынады.

АУРУДАН АЙЫҚҚАН СОҢ

Миқұртпен ауырып жазылған адамның денсаулығы бірден қалпына келе қоймайды. Аурудан айыққан адам екі-үш ай уақыт ішінде өзін әлсіз сезініп, үнемі шаршап тұратын болады. Ауыр жұмыс пен қарбалас тіршілікке бірден бейімделе алмайды. Сондықтан ауырыған адамдардың жақындары ол кісіге барынша көңіл бөліп, аурудың салдарын біржолата жоғалтуға көмектесу керек. Әсіресе, балалар сабақ оқуға ынтасы азайып, білім көрсеткіштері төмендеп кетуі мүмкін. Бұл кезде балаға қысым көрсетуге, артық талап қоюға мүлдем болмайды. Керісінше, оған рухани қалқан дем беріп, бірнеше ай ішінде өз қалпына келуге ықпал жасау керек.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Бибісара ҚАЛИЕВА

ДАЛЬТОНИЗМ ЖӘНЕ ИНЕ ЕМІ

Бақылап қарасақ, біздің әлеміміз – түстер әлемі. Түстердің адам өмірінде араласпайтын саласы жоқ. Жай ғана көшеде кетіп бара жатқан уақытта бағдаршамнан бастап, жыпырлаған жарнама қосылып, тұратын үй, киетін киімге дейін түстерге бағынышты. Дальтонизм – көздің көру қабілетінің бұзылуы нәтижесінде түсті ажырата алмаудың жалпы атауы. Дальтоник деп осы аурумен ауыратын адамды атайды. Ағылшын химигі әрі физигі Дж.Дальтон 1766-1844 тапқан көру кемістігінің бір түрі. Бұл жағдайда науқас адам қызыл түсті жасыл түстен, күлгін және күрең түстерден ажырата алмайды. Дальтонизммен азап шеккен адам барлық затты тек екі түсте: сары мен көк түсте ғана көреді. Ал, дальтонизмнің ең сирек кездесетін күрделі түрі – түстерді мүлде ажырата алмау.



Бақылап қарасақ, біздің әлеміміз – түстер әлемі. Түстердің адам өмірінде араласпайтын саласы жоқ. Жай ғана көшеде кетіп бара жатқан уақытта бағдаршамнан бастап, жыпырлаған жарнама қосылып, тұратын үй, киетін киімге дейін түстерге бағынышты.

Дальтонизм – көздің көру қабілетінің бұзылуы нәтижесінде түсті ажырата алмаудың жалпы атауы. Дальтоник деп осы аурумен ауыратын адамды атайды. Ағылшын химигі әрі физигі Дж.Дальтон 1766-1844 тапқан көру кемістігінің бір түрі. Бұл жағдайда науқас адам қызыл түсті жасыл түстен, күлгін және күрең түстерден ажырата алмайды. Дальтонизммен азап шеккен адам барлық затты тек екі түсте: сары мен көк түсте ғана көреді. Ал, дальтонизмнің ең сирек кездесетін күрделі түрі – түстерді мүлде ажырата алмау.

Түсті қабылдау – физикалық қана емес, психологиялық стимулдармен негізделген күрделі процесс. Көру түйсігі – айналадағы заттардың пішінін, бедерін, көлемін, түсін, арақашықтық мөлшерін сол қалпында санада бей-

нелеуге мүмкіндік беретін жүйке қабілеті; біздің көзімізге электромагнит толқындарының әсер етуі нәтижесінде пайда болатын түйсік. Зерттеу нәтижелері адам жеті спектрлі түсті және соның негізінде 10000-нан аса реңкті ажырата алатындығы анықтаған

Қалыпты көретін адам негізгі қызыл, жасыл, көк түстері мен олардың реңктерін көре алады. Ал қызыл және жасыл түстерді сезінуі төмен болады, тіпті мүлде ажырата алмайды. Көк түске сезімталдықтың кемуі өте сирек байқалады. Айналадағы заттардың түсін басқаша қабылдайды. Мұндайда айналадағы барлық заттар қара және ақ реңді болып қана қабылданады. Түсті мүлде айыра алмаушылықты түс танымау деп атайды.

Бұл кемшілік туа біткен және жүре біткен болып бөлінеді. Кейбір мәлімет көздері қызыл және жасыл түстерді ажырата алмайтын ер азаматтардың саны 7 пайыздан 10 пайызға дейін екенін айтады. Қалған типтер осыларға қарағанда әлдеқайда аз кездеседі. Дальтонизм сәбиге анасының туыстары-

нан беріледі. Ал, қыз бала туғаннан осы аурумен ауырса, оның әкесі де, шешесі де – дальтониктер. Бірақ, бұл ауру әйел адамдарда өте сирек кездеседі деуге болады.

Түсті қабылдау қиыншылықтарының кейінірек пайда болуы жарақат алғаннан, кейін басталуы мүмкін кей жағдайда көздің немесе орталық жүйке жүйесінің ауруға шалдығуынан болады.

Әсіресе балалар түсті анықтай алмай отырса да өзінің бұл кемшілігінен ұялып айтуға қысылады. Өзгелердің айтқанын аңдып, соларды қайталаумен болады. Түстерді ажырата алмау баланың іштен тынып, тұйық болып қалуына да әсер етеді. Сабақ үлгерімінің төмендеуіне де себеп болады. Сондықтан ата-аналары балаларының түстерді ажырата алуына ерте бастан мән беріп, өздері де тексеріп, ең дұрысы дәрігер маманға жүгінгендері абзал.

ТҮСТЕРДІ ҚАБЫЛДАУ

Түс айыру кемістігі ұзақ уақыт бойына сол ауру адамның өзіне де, оның маңайындағыларға да байқалмауы мүмкін. Түстің көп мүмкіндіктері бар, оларды дұрыс басқару арқылы көрер көзге кеңістіктің өлшемін де өзгертуге, шуды басуға, көңіл-күйді көтеруге және тіпті иісті бейтараптандыруға болады.

Қызыл түс қоздырады және белсендіреді, ал көк түс тыныштандырады және тежейді. Сары мен ашық сары-жасыл түстер жеңілдікті сезіндіреді, ал керісінше, күлгін түсті көк қара түстер ауыр бір нәрсені білдіреді. Бұл түс психологиясының объективті жалпы мағыналылығынан тұрады. Алайда адамның қандай да бір түске деген жеке сүйіспеншілігі, немқұрайлығы немесе ұнатпауы

жеке алғанда әрқалай болып келеді.

Сары түсті кәмпитке қараған кезде қызыл кәмпитке қарағаннан көрі сілекей көп бөлінеді. Өйткені кәмпиттің сары түсінен қышқылдықты, ал қызыл түсінен тәттілікті күтеміз. Екі бөлмеде де бірдей температура болса да, қызыл сары түске боялған бөлменің температурасы көк-жасыл түске боялған бөлмеге қарағанда жылы болып көрінеді.

Түс адамды үндестіре алады, ол оның ресурстарын жұмылдыруы мүмкін, тыныштандырып, бос-аңсытуы мүмкін. Түспен емдеуге болады, түс көңілсіз жай-күйге апаруы мүмкін немесе керісінше көтеріңкі көңіл күй орнатады.

Түсті қабылдау феномені мен бұрыннан адам жанын зерттеушілерді қызықтыраған. Ежелгі эзотериктер, орта ғасырдағы герметиктер мен қазіргі заманғы парапсихолог ғалымдардың көпшілігі түстің адам микрокосмосының ішкі дүниесіне терең әсер ету жұмбағын шешуге талпынған. Ежелгі индустар адамды «жарық шығарғыш» деп санаған, мұны түр-түстің энергиясы мен дене «шырынының» фундаменталды біртұтастығы деп түсінген. Үнді йогтарының доктринасына сәйкес адам организмі дыбыстар мен түстердің, әндер мен жарық ағымы вибрацияларының шырмалуынан жасалған, олардың динамикасы адам тіршілігі мен психикалық өмірін толық айқындайды деп танылған.

Қоғамда соңғы кезде зағип жандарға қандай ыңғайлылықтар жасалса, дальтониктерге де сондай жағдайлар жасау қолға алынады. Ғаламтордағы әлеуметтік желілер,

түрлі ойындар, теледидарлардың дальтониктерге арналған нұсқасы жоспарлануда.

Дальтониктер көлік жүргізу құқығынан шектелмеген. Олар бағдаршамның түсін орналасу қатары бойынша жаттап, жоғары тұрған шамның қызыл екенін ұмытпауға дағдыланған.

ДАЛЬТОНИЗМДІ ТЕКСЕРУГЕ АРНАЛҒАН ТЕСТ

Адамдардың түсті ажырату қасиеті көптеген жұмысқа тұрар кезде міндетті түрде тексеріледі. Лаборатория қызметкерлері, кондитер, мақта-мата өнеркәсібі, баспа қызметкерлері, әскерилер, ұшқыштар сияқты т.б. салада міндетті түрде түсті қабылдауға қатысты дәрігерлік сараптама жасалады.

Дальтонизмге шалдыққан адамдарда бірте-бірте түстің ашықтығына қарай ажырата білу қабілеті пайда болады. Адамдардың түсті айыра білуін тексеріп отырудың практикалық, әсіресе кәсіптік тұрғыдан айрықша маңызы бар. Өйткені түсті дұрыс айыра білмеуден бақытсыз жағдайға ұшырау да туындайды.

Дәрігерлер түс ажыратуға арналған тестті алғашында әскерге қабылдау кезіндегі тексерістер үшін жасаған. Бар болғаны берілген суреттегі сандарды дұрыс оқуды қажет ететін тест өте қарапайым.

Осындай суреттер арқылы адамның түсті ажырату қабілеті тексеріледі. Түсті айыра білетін адам жоғарыдағы дөңгелектің ішіндегі сандарды бірден таниды немесе кейбір санды таниды. Бұл дальтонизмнің түрлеріне жіктеледі.

Көптеген санды бірден анықтай алмаған адам дальтонизм — түстерді ажырата алмау ауруына шалдыққан болуы мүмкін. Ал тек кейбір сандарды ажырата алмаса, мынадай белгілер болады: 1-дөңгелектегі сан көрінбесе, ол адамның шешілмеген келеңсіздігі көбейіп, құлазуға көп жол беріп жүргенінен хабар береді. Ондай адамдарға жүйкесін тыныштандырып, физикалық жаттығумен айналысуға кеңес беріледі.

2-дөңгелек көрінбесе — ақыл-ой қабілеті төмендеген деп саналады. Әскер қатарына барар болсаңыз, басқа мін жоқ.

3-дөңгелек көрінбесе — адам бойында тойымсыздық басым. Бір орында отырып істейтін жұмыстан және ас үй қызметтерінен бас тартқан абзал.

4-дөңгелек көрінбесе — қатыгездік басым. Оқытушылық құрамнан, білім беру бөлімінен аулақ жүру ұсынылады.

5-дөңгелек көрінбесе — өзіне сенімді, күшті рух.

6-дөңгелек көрінбесе — Шизофрения. Психиатрға толықтай тексеріліңіз.

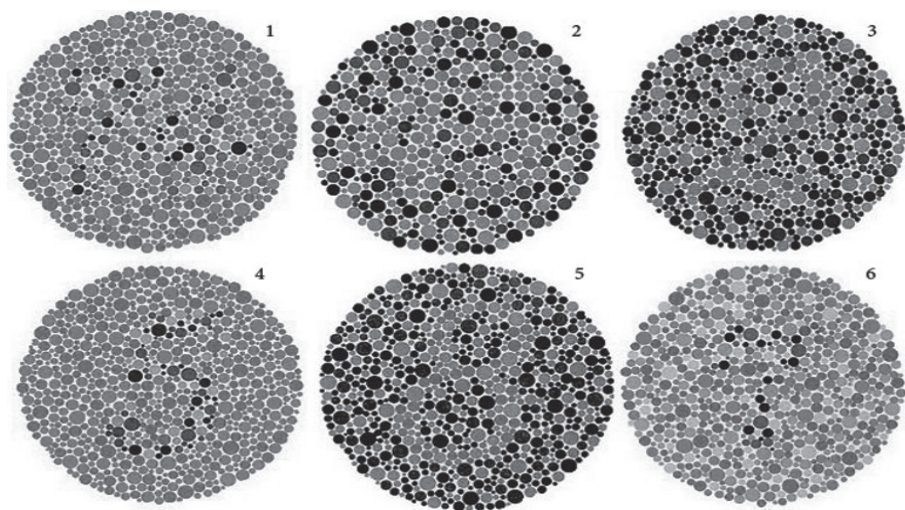
ДАЛЬТОНИЗМ ЕМДЕЛЕ МЕ?

Бүгінгі таңда өкінішке орай тұқым қуалаушылық арқылы берілген дальтонизмді толықтай емдеу мүмкін емес. Дегенмен арнайы жасалған көзілдірік линзалары шақырайған жарықты солғындатып, қызыл, жасыл, көк түстерін қабылдау сезімін күшейте алады.

Жүре пайда болған, мысалы, катарактадан кейін дальтонизм қалып қойса оны емдеп жазуға болады. Бұл дертке дәстүрлі медицинадан гөрі шығыс емінің әсері көп болатындығы туралы көп айтылып, дәлелденіп жатыр.

Көздің түстерді ажырату қызметіне жауап беретін нүктелері өз қызметінен айырылғандықтан миға қабылдау сигналы бармайды. Ал ине емі кезінде сол жұмыс істемей қалған нүктелерді қайта ояту арқылы көздің түстерді ажырату қабілетін жақсартуға болады. Ине емінің құпиялығы мен құдіреттілігінде шек жоқ-ау!

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛ



Бәсекелестік қабілет- сана

Елбасы Н. Ә. Назарбаев «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» мақаласында тұтас қоғамның және әрбір қазақстандықтың санасын жаңғыртудың бір бағытын «бәсекелестік қабілет» деп нақты атап көрсетті. Бәсекелестік қабілет. Қазіргі таңда жеке адам ғана емес, тұтас халықтың өзі бәсекелестік қабілетін арттырса ғана табысқа жетуге мүмкіндік алады. Бәсекелестік қабілет дегеніміз – ұлттық аймақтық немесе жаһандық нарықта бағасы, я болмаса сапасы жөнінен өзгелерден ұтымды дүние ұсына алуы. Бұл материалдық өнім ғана емес, сонымен бірге, білім, қызмет, зияткерлік өнім немесе сапалы еңбек ресурстары болуы мүмкін. Болашақта ұлттың табысты болуы оның табиғи байлығымен ғана емес, адамдарының бәсекелестік қабілетімен айқындалады».

Қай кезеңде болмасын бәсекелестік қабілеттің бәсі артып тұратын. Бүгінгі таңда, болашақта да күн санап арта түспек. Бұған ешкім шүбә келтіре қоймас.

Бәсекелестік- әрқашанда күрес, тайталас болар. Бірақ бақталас емес. Күрес әзірленуді, дайындықты, жаттығуды, жеңістің оңтайлы амал- ай- лаларын қарастыруды өзіңнен талап етеді. Сондықтан да бүгін бар біліміңді тереңдетіп толықтыру, оның аумағын кеңейту, білігіңді жетілдіру-алда тұрған орындалуы кезек күттірмейтін міндет десе де болғандай. Еліңе тың, бұрын болмаған дүние, жаңалық ұсыну мақсатында ағылшын, француз, неміс, қытай, жапон тілінде қалап алған мамандығыңыз бойынша жарияланған мақалаларды қалт жібермей талдап, таразылап, зерделеп отыру- бұл күнделікті тірлігіңіздің бір пар- сасы ғана ғой.

Қазақ халқы өз тарихының бастауын әріден, ғұн, сақ заманынан алады ғой. Содан бері қандай-қандай қантөгіс соғыстарды, жан алып, жан беретін қырғын шайқастарды, құлақ есітіп, көз көрмеген нәубеттерді, зұлмат замандарды бастан өткерсе де, шарболаттай шыңдалып шыққан, есесін жауға жібермеген, намысын ту еткен, малым жанымның садағасы, жаным арымның садағасы деп тұлғалық қадір-қасиетін әрқашанда жетілдіріп жүретін, ер жүрек, батыр әрі жанкешті еңбеккер, бейбітсүйгіш, алған бетінен еш қайтпайтын, қайсар халық болып қалыптасты. Осындай халқымызды басқа ел, өзге жұрт амалсыз сыйлайтын болса, мұның ұрпағы, біздер мұндай болмауға хақымыз жоқ. Елбасы меңзеп отырғанындай «Сан тараптан сұқтанған жат жұртқа Атамекеннің қарыс қадамын да бермей ұрпағына мирас етті». Осы қасиетті де қастерлі Атамекен үшін қандай да бол- масын жауапкершілік сіз бен бізде. Осы жауапкершілікке сай болу үшін, әлбетте, бәсекелік қабілеттің әрқайсысымызда болуы үлкен ел алдындағы міндет. Қолда барға қанағат тұтатын кез артта қалды. Әлемдегі ең дамыған 30 елдің қатарына, иық теңестіріп, кіру үшін төрткүл дүниені қамтыған бәсеке додасына түсеміз. Осы ізгі мұратымызға жету үдерісінде

қазақ азаматтары арасындағы ішінара бірлік керек-ақ. Мұны ішкі ұлт бірлігі қажет екендігін есте көбіміз есте тұтып жүргендей боламыз. Алайда жеме жем- ге келгенде осы бүгін бәсекелестіктің үлгісін танытып жүрген, тұлғалық қадір – қасиетін әлдеқашан ұжым ішінде мойындалған, кәсіби шеберлігі жағынан алдынан жан салдырмайтын маманды ме- кеме «басшысы» қуып жатса, оның бұл «мінезі», ұсынысы көпшілік тарапынан көпе-көрінеу неге қызу қолдау тауып жататына таңым бар,- дейді. «Жас-Ай» медицина орталығы ультрадыбыстық тексеру кабинетіндегі дәрігер Ғапиза Абдрахманқызы. Осы жерге келген- ге дейін осындай тұстарға куә болдым, оларды енді көрдік. Осы «көпшілік» кей сәттерде, Абай айтқандайын, шынымен де надан ба өзі, - деп те қаламын. Көп көбіне бастықтың райына ауа жәйіліп кете бара- ды. Ұяттан сол сәтте ада, бастары салбы- рап ардан жұрдай бола қалады.

Көп айтса, көнді.

Жұрт айтса, болды

Әдеті надан адамның (Абай)

Осы көптің әрқайсысы әділетсіз ұсынған шешімді қолдап қол көтергенде, дәл сол сәтте өзін наданмын деп сезініп, мойындап үлгерді ме екен..., тәйірі, аш құлақтан тыныш құлақ, тек жүрсең, тоқ жүресің деген бар ғой... Бастыққа қарсы шығып нем бар?. Өле алмай жүрмін бе... Жұмыс беретін, табель әзірлеп, жалақы беріп жүр емес пе, балаларымның нәпақасын осы жерден тауып жүрмін. Білімі, қарым-қабілеті артып, кәсіби білімі - білігі асып, бәсекелік қабілеті бастықтан артып жүрген әріптесімді есебін тау- ып, бабына (статьясына) сәйкестендіріп қызмет орнына босатып қуып жатыр. Оған қарсы шығып жатқан ешкім жоқ. Ана жақтағы «көкесі» тұрғанда «шеф» мықты ғой. Жұрттан озып шықпай, көштен қалмай, бел ортада жүргенге не жетсін де- ген көзқараста жүргендер- әлі баршылық, бұлардың қатары қашан селдіреді. Кім біледі ?!!! Арамыздан озып шығатын топжарғандарды құрытатын осындай, қай күштінің алдын да құрақ ұшып тұратын, оның ауанынан шыға алмайтын осы үндеместер ғой. Бұлар үшін халық, туған

жер, азамат, ар, намыс- ұғымдарының құны көк тиын.

Қамданған қапы қалмайды. Енде- ше, өзіңді ешкім қорлап кетпей тұрғанда, лайықты өмір сүргің келсе, балаларыңның келісті келешегін ойлайтын болсаң, өзіңді өзің жетілдіру үшін қайратыңды қайра, жігеріңді жаны, ұлы халықтың ұрпағы екеніңді алдымен ата-баба рухы алдында дәлелдеп бақ. Қалап алған мамандығыңның қалыптасу тарихын біліп, қазіргі кезеңдегі даму сипатын анықтап алып, оның келешек көкжиегін айқындап ала алатын мүмкіндігің бар ма? Компьютерлік сауаттылығыңа ризасың ба? Программистердей компьютерді шыр айналдыра аласың ба?

Халқым: «Теңдік бар жерде елдік бар», - демей ме. Қатарласың ғана емес, озып жүруіңді қаламайтын басқаның мысын басу үшін ғана емес, әлемдегі алпауыт ел- дер саңлақтары қатарынан орнықты ойып тұрып алу үшін, яки егерде зияткер бола- тын болсаң, онда ағылшын, яки француз, яки неміс, яки қытай- бір шет тілін білу- әрі парыз, әрі міндет-деп білген жөн болар тегі. Нарық заманында кімнің де болмасын бәсекелік қабілетінің бағасын өсіретін факторлардың бірі - ол мәдени ашықтық.

Мәдени ашықтық деген ұғымды әркім әрқалай түсініп, ұғып жүр. Меніңше, бұл тіркестегі негізгі сөз ашықтық. Ка- питализм үстемдік құрған заманда алу- ан түрлі деңгейдегі қарым-қатынастың қай түрі болмасын өзі бәсекелестікке негізделген. Елбасы бәсекелестіктің ашықтығын, мәдениеттілігін меңзейді. Мәдениет дегеніміздің өзі- тек өзіңізді ғана емес, айналысып жүрген кәсібіңіздің тетік-тегершігін, оның даму мүмкіндігін барынша бұрын құлақ есітіп, көз көрмеген деңгейге жеткізу, қала берді басқа бір дүйім жұртты таң қалдыратын ұтымды дүниенен риза қылу. Айтпай айтып кел- генде, бұл ұтымды дүниенің құрастырылу, жинақталу, жасалу ретін, қыр-сырын құпия қалпында қалтырмай, оның өзегін әріптестеріңізге, ұжымыңызға - жұртқа жариялау. Жаңалықтан болған қуанышыңызбен өзгелермен бөлісу. Қатарластарыңызды бұрын басқалар жетіп көрмеген деңгейге жеткізіп, межелі

ЖАҢҒЫРТУДЫҢ БІР БАҒЫТЫ

тұғырға шығару. Өзіңіз індетіп жүрген сала бойынша төрткүл әлемде атақтарынан ат үркетін ғалым әріптестеріңіздің жеткен жетістіктерін көзден қалт жібермей талдап, таразылап жүргеніңіз игі ғой. Тек осы жағдайда ғана ойыңыз ісіңізден озып жүреді, тек осы жағдайда ғана ғылыми ізденістеріңіз нәтижелі болмақ. Адамды 15 жылға жасартатын Жасан Зекейұлы екеуміз ойлап шығарған «Arbat» деген туындымыз осылайша дүниеге келгенді, - деп психолог Төреғали Батырханұлы айтарын түйіндеуге ыңғай танытып тұр. Мәдени ашықтық шет елдердегі әріптестеріңізбен де өзара шығармашылық әрекеттестікте жүйелі түрде болуды, сөз жоқ, ұйғарады. Оларға іс-сапармен барып тәжірибе, пікір алмасуға медицинадағы әлемдік деңгейдегі проблемалардың шешілу тетік-тегершіктері хақында пікірталастарға қатысу. Осындай іс-шараларды шет елдердегі танымал ғалымдардың қатысуымен, айталық: семинарларды, коллоквиумдарды, конференцияларды өз орталықтарыңызда, клиникаларыңызда өткеру. Ашылған ғылыми жаңалықтар өндіріске еніп, ел игілігіне айналып жату, әрине, шарт!

Ой аулап, пікір жүйелеу ретімен «Жас-Ай» медицина орталығы бас дәрігерінің орынбасары Нұртазаева Бибігүл өз көзқарасын былай деп білдірді: «Елбасының «Қазақстанның үшінші жаңғыруы: жаһандық бәсекеге қабілеттілік» атты Қазақстан халқына Жолдауы біздер, дәрігерлер, барша медицина қызметкерлері үшін еліміздің кемел келешегін көздеген, тағдыршешті мәселелерді көтерген, өте маңызды құжат болып табылады.

Бұл ғасыр жүгін арқалаған құжат еліміздің 25 жыл ішінде екі жаңғырту үрдісін аяқтап, үшінші жаңғыру экономикамыздың әлемдік даму үрдісінің тиесілі деңгейіне көтерілуін қамтамасыз ету арқылы жеделдетілген емдеу үрдісінің технологиялық жаңғырту басымдығына баруды мейлінше табысты қылуда жеке адамның ғана емес, тұтас халықтың бәсекелік қабілетінің үлкен ролін айқындап берді.

Жолдауға сәйкес елімізде бүгінгі таңның өзінде «Цифрлы Қазақстан» Мемлекеттік бағдарламасын іске қосу белгіленгенді. Осы жолдау бойынша «Жас-Ай» орталығында орындалатын қай қызмет, қай жұмыс түріне болмасын цифрлы технология енгізілетін болады. Интернет қолданушылар қатарын 60% арттыратын боламыз деп жоспарлап отырмыз.

2016 жылғы желтоқсан айында Еу-

ропа медициналық қауымдастығы Брюссель (Бельгия) ОКСФОРД, Академиялық Одақ, ЕМА халықаралық ұйымдарымен бірлесіп «Жас-Ай» медицина орталығына «Халықаралық үздік клиника» атағы берілгені туралы № 022 куәлігі Бас директорымыз академик Жасан Зекейұлына табыс етілген, бұған екі медалі қоса тіркелген болатын. Енді осы клиника ұжымының қол жеткізген толымды табыстарын интерактив режимінде жарнамалау қажеттігі туып тұр. Бұқара, көпшілік біздің клиника жұмысы, орындаған игі істері туралы білмейді, өкінішке орай. «Цифрлы Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы бойынша, бұқаралық ақпарат құралдары ел игілігіне абыройлы қызмет атқарып жүрген мекемелер жұмысы насихатталынып жүруі керек делінген. Алайда Алматыдағы «Литер», и «Вечерний Алматы» газеттері орталық туралы жазылған мақаланың жариялануына ақша сұрайды. Олар сұраған ондай ақша бізде жоқ. «Мегаполис» газеті жарнама сипатындағы материал бізде өтпейді, - дейді. «Ана тілі» газеті біз апарған материалдарды үстел тартпаларында ұзақ уақыт «сүрлейді».

Қай клиниканың болмасын басты мақсаты- халық денсаулығын сақтау, науқастарды ауруларынан айықтыру, сау адамдарды саламатты өмір салтын ұстанып ғұмыр кешуге ыңғайлау – екінің біріне мәлім. Әйтсе де, біздің «Халықаралық үздік клиникамыз» бұқаралық ақпарат құралдары назарынан тыс қалып жүрген жәйі бар, себебін білмедік... Бәлкім, клиникалық жекешеленген мекеме болғандықтан ба екен... кім білсін...

Бәсекеге қабілеттілік тақырыбындағы жүздесу үрдісін бар ынта-ықылысымен тыңдап отырған Жасан Зекейұлы былайша бір өзекжарды ойын тарқата бастады:

-Бибігүл, жаппай бұқаралық ақпарат құралдарына айтқан өкпе назыңыз онша орынды бола қоймас, өйткені «Айқын», «Экономика», «Қазақ елі», «Мұнайлы Астана», «Ақжолтай», республикалық басылымдары, Қазақ радиосы «Таңжарық» бағдарламасы, «Қазақстан», «Хабар», «Асыл арна», «Алматы» телеарналары біздің клиника жұмысы туралы бірсыпыра материалдар, мақалалар топтамасын бергеніне ризашылық білдірген жөн болар. Сіздің айтып отырғаныңыз негізінен орыс тіліндегі газеттер ғой. Олардың да өз шындықтары бар шығар. Оларға оң қабақ танытып жүрелік. Бірте-бірте бәрі орнына келеді.

Ал, бәсекелестік қабілет туралы сабақтас ой таразыласақ, мен өз тара-

пымнан айтар едім. Мемлекет басшысы Н.Ә.Назарбаевтың 2017 жылғы 31 қаңтарындағы «Қазақстанның үшінші жаңғыруы : жаһандық бәсекеге деген қабілеттілік» атты Жолдауы мынадай адам бойына сарқылмас қуат дарытады, көкірегіңе жарқын болашаққа деген зор сенім ұялататын сөздермен : «Біздің басты күшіміз - бірлікте. Қазақстанды кейінгі ұрпақ үшін бұдан да өсіп өркендеген елге айналдырамыз» сөздермен тәмамдалады.

Кісі бойындағы бәсекеге деген қабілет таза адамгершілік пейіл өзектеген ортада қарыштап дамиды емес пе. Қызғаныш құрты, көреалмаушылық, көрсоқырлық дерті осындай ортаға еніп алса, бәсекелік қабілет демігіп тұншыға бастайды, болмаса ғайыптан асып дамығанның өзінде, әсте, бір жағдайсыздыққа, осы өмірде арамзалардың құрған тұзағына түсуі хақ. Бұл тақсырет қазақ деген жұрт арасында әлі құрдымға кеткен жоқ, әлі бар... Осыдан қашан ада болады екенбіз...

Бүгінгі таң Қазақстандағы «100 жаңа есім» жобасының іске асып жатқан – кезі. Осы 100 - дің қай-қайсысына да амандық бер, арсыз қасқұнмендер кесірінен сақтай көр деп Жаратқан Иемізден тілейік. Мәдениет дегеніңізді кім де болмасын білмейді емес, біледі ғой. Алайда сол мәдениетіміз өзара адами қарым-қатынасымызда білінбейді, көрінісін бермейді. Мәдениет бір есептен кеңдік пе, далаға тән дархандық па, деп те қаламын, кей тұстарда.

Кең кемімейді ешқашан, – демей ме, кайран, көнекөз қариялар. Ұжымдағы әріптес өзіңнен қабілет - қарымы, білім, білік қай жағынан болмасын озып тұрса, оған қуану керек, қуанышымен бөлісу қажет болар. Өзіңе өзіңнен озып кеткен замандасқа жолдас көзқарасымен қараған да жөн шығар. Өзіңе басқаның көзімен қарау - бұл да өнер. Өйткені жіберіп алған ағаттықтарды, олқылықтарды түзетуге мүмкіндік аласың. Сонсоң қатардан қалмауға тырысып бағасың. Бәсеке додасына түсуге, өзгелермен иық теңестіріп өз қандастарыңыздың ортасында озат, үздік, шашасына шаң жуытпайтын, топжарған маман болуға тырыспайсыз ба? Мұның өзі - қарап тұрсаңыз - өзгеше қуаныш емес пе?

Ал біздің қазақ елі- алуан түрлі ұлт пен ұлыс өкілдерінің берекелі мекеніне айналғанын білеміз. Білсек, олармен өзара бауырластық пейіл өрнектеген қарым-қатынаста болу - біздер үшін әрі парыз, әрі міндет.

Тәуелсіздіктің алғашқы кезеңінен-ақ Қазақстанда мәдени және конфессияаралық келісімді нығайту мен сақтаудың өзіндік үлгісі қалыптасты. Елімізде әр түрлі мәдениет пен өркениеттің бірге өмір сүруінің, мәдени және конфессияаралық келісімін жарасымды құрудың әлемде баламасы жоқ бай тәжірибе жинақталған.

Елбасы Қазақстан халқы арасындағы мәдени және конфессияаралық келісімінің тұрақты дамуына айрықша көңіл бөліп келеді. Қазақ елінің бейбітшілікке, тұрақтылыққа, ұлтаралық және конфессияаралық келісімге негізделген саясаты әлем қауымдастығы тарапынан кең қолдау тауып отыр. Өзі мемлекеттік «Цифрлы Қазақстан» және «Мәдени және конфессияаралық келісім» бағдарламаларының жүйелі жүзеге асырылуы жеке адамның, тұтас ұлттың бәсекелік қабілетін дамытуға, жетілдіруге зор мүмкіндік туғызатыны айдан анық, басы ашық мәселе, - деп Жасан Зекейұлы сөзіне құлақ қойып отырған біздерге ұзақ қарап, үнсіз қалды. Мен айтарымды айтқан сыңайлымын дегендей болды.

Ой таразысына салып отырған тақырып «Бәсекелестік қабілет - сана жаңғыртудың бір бағыты» болған соң Қызылорда облысы, Шиели ауданы Нартай ауылының тұрғыны Ибадолдаева Шолпан Жұмаділдіқызы «Жас-Ай» медицина орталығында 28 жыл бойы зоб дертімен ауырып, қалай айығып кеткені туралы жазбасын оқып көрсек

- Мен 1986 жылдан бері зоб дертінен құтыла алмай келемін, 2005 жылдан бастап жүрек соғуының жиілеуі дейтін ауру жабысты. Осы жылдар ішінде Қызылорда облыстық орталық ауруханасында ем алдым. Кейін олар: «Сіздің дертіңізді біз емдеуге қауқарсызбыз, республикамыздағы үлкен қалаларда ем алғаныңыз жөн», - деп шығарып салды. Сөйтіп, біраз уақыт үйде төсек тартып, жатып қалдым. Бір күні үйге жақындарымыздың бірі көңілімді сұрай келіп, қолыма «Жас-Ай» медицинасы орталығының ғылыми ақпараттық журналын ұстатты. Кешкісін балаларым келген соң оларға осы орталық жайлы айттым. Журналда көрсетілген сайт бойынша барлық ақпараттарды алдық.

2014 жылы наурыз айында «Жас-Ай» медицина орталығына алғаш келгенімде, денсаулық жағдайым тым нашар болатын. Профессор Жасан Зекейұлы тамырымды ұстап: - Ми қан тамырларыңыз құрғаған, сол себепті қан айналысыңыз жақсы емес, дұрыс жүріп - тұра алмайсыз, - деді. Шынында да мен үшін бір қадам жер басу мұң еді.

Бұл орталықтың маған ұнағаны дәрігерлердің мәдениеттілігі мен жылы қабағы болды. Ешкім жөн-жосықсыз диагноз қойып, дәрі тағайындап мазамды

алған жоқ. Барлығы да сыпайы, ибалы қызмет көрсетті. Диагнозыма күнделікті алтын ине қабылдадым, өзге де шығыстың емдік шараларынан өттім, әжептәуір ем күн өткен сайын әсер беріп жаға бастады. Алғашқы он күндік ем алар кезде Жасан Зекейұлы: «Сіз бір апта ем алып, қайтадан ем жалғастырыңыз», - деді. Мен сасып калдым. Себебі, өзге науқастар бір курстық ем біткен соң, бір ай немесе одан да көп уақытқа дейін демалады екен. Ал маған бір-ақ айтты. Кейін бас дәрігерден неге жиі ем алуға тура келді деп сұрағанымда. - Сіз дертіңізді асқындырып, емделу уақытын өткізіп алғансыз, мен сізді 3 курста аяғыңыздан тік тұрғызым келеді, сол үшін бізге жақсы сәйкесіңіз, - деді. Қазір өзіңіз көріп отырғандай мен дертімнен толық айықтым, негізі Жасан Зекейұлы айтқанында тұрды. Мен алғашқы курста ақ аяғымнан тұра бастадым, үшінші курста толық сауықтым, жүрегімнің қызметі де қалпына келді.

Сіздердің ауырып жатқан науқастарға жылы шырай таныта білетіндеріңіз, бір-бірлеріңізге сыпайы сөйлейтіндеріңіз қатты ұнады. Сіздерге алғысым шексіз, әсіресе Жасан Зекейұлына ұзақ ғұмыр тілеймін! Ол кісінің бала-шағасына, отбасына береке-бірлік, табыс тілеймін. Анасы бар екен, ол кісіні де көрдім. Халқымыз: «Алып - анадан туады», - дейді. Сол асыл анасы аман болсын!

Амалсыз мына Қызылорда облыстық аурухана дәрігерлерінің мына сөздеріне қайран қалдым: «Сіздің дертіңізді біз емдеуге қауқарсызбыз, республикамыздағы үлкен қалаларда ем алғаныңыз жөн». Дәрігер әдетте науқасты емдеу барысы күтілген нәтиже, сенім үдесінен шықпағанның өзінде оңалуға, айығуға, сауығуға деген ауру үмітін үзбейтін еді. Бұл тұста ақ халатты абзал жан Шолпан Жұмаділдіқызына ағынан жарылып, шындығын айтқан екен. Бұл іс менің қолымнан келмейдіге бағып...

Ал «Жас-Ай» медицина орталығының бас дәрігері Жасан Зекейұлы туралы былай деп жазады: «Мен алғашқы курста ақ аяғымнан тұра бастадым, үшінші курста толық сауықтым, жүрегімнің қызметі де қалпына келді. Сіздердің ауырып жатқан науқастарға жылы шырай таныта білетіндіктеріңіз, бір-бірлеріңізге сыпайы сөйлейтіндеріңіз қатты ұнады».

20 жылдан астам уақыт бойы «зоб» ауруынан жаны қиналып жазылмаған Шолпан Жұмаділдіқызы «Жас-Айда» бір ай (30 күн) ішінде ауруынан толық сауыққан. Сонда деймін-ау, бәсекеге қабілеті бар қайсы? Облыстық аурухана дәрігерлері ме, әлде Жасан Зекейұлы ма? Неше жылдар бойы ауруханада жатып ем алғанда оның дәрігерлер мен мейірбикелерден жылы шырай көрмегені, өкінішті ақ. Бәсекелестік қабілеті бар

дәрігерлерге қарағанда мұндай қадір-қасиеті жоқ мамандардың әлі клиникаларда жүргендіктен бір түрлі күдікке шырмала бастайсыз.

Ғафу етіңіз! Енді бір дерекке көз жүгіртіп шықсақ.

- Мен Ақтау қаласынан «Жас-Ай» Шығыс медицина орталығына омыртқааралық жарық (грыжа) және сол иығымдағы плексит диагнозы бойынша ем алуға келіп отырмын. Дәстүрлі медицинадан екі ай бойы ем алғаныммен еш нәтиже болмады. Сонымен, енді қайда барып ем алсам екен, - деп уайымдап жүргенімде таныстарым Алматыда шығыс емі акупунктурамен емдейтін «Жас-Ай» орталығы бар екенін, көптеген адамдардың осы орталық емімен сауығып жатқанын айтты. Көп ойланбастан, Алматыға аттандым. Бірінші онкүндік емімді алғаннан ақ нәтиже біліне бастады. Қазір екінші қайтара онкүндік емімді алып жатырмын. Ауруым құлан таза кетіп, өзімді сергек сезінудемін «Жас-Ай» орталығы мен үшін жаныма шипа берген жалғыз орталық болды.

«Жас-Ай» орталығының басшысынан бастап, барлық дәрігер, қызметкерлері сондай жауапты, тиянақты, ерекше ілтипатты екен. Ине емі, шөп дәрілерімен қоса асхана тағамы да сондай сіңімді. Осындай тамаша Орталықты құрып, республикаға танымал болған «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының басшысы Жасан Зекейұлына ерекше алғысымды айтамын. Барлық істеріңізге сәттілік тілеймін!

Леонид Якубов, Ақтау қаласынан

Елбасы айтқандайын, кемел келешек көкжиегінің кемері ел адамдарының бәсекелік қабілетімен айқындалатыны ақиқат.

Бәсекеге қабілет – сана жаңғыртудың бір бағыты. Осы бағытты әрдайым ұстансақ, ойымыз ісімізден асып жүреді. Ой игі әрекетке жетелейді, жүзеге асырылып, бір игі нәтиже шығартпай ол маза, дамыл бермейді. Не істеп, не бітіріп жүргенің қырағы бақылауда болады. Өз азаматтық арыңның алдында, ел алдында тұрақты, жүйелі түрде есеп беру тағылымды әдетке айналады. Бар білім, білігің, өнерің, тұлғалық қадір-қасиетің бәсекелік қабілет қарымыңмен өлшенеді, бағаланады. Кіммен қашан қай жерде бәсеке додасына, шайқасына шыққанда қазақ деген ешкімге дес бермейтін, өзін басқаларға сыйлатпай қоймайтын, алған бағытынан қайтпайтын қажырлы да, қайсар ұлы халықтың ұрпағы екенімізді жадымызда әрқашан ұстап жүрелік!

Сейітзада ӘСЕМБЕК,
мәдениеттанушы

ГИДРОНЕФРОЗ



Гидронефроз гректің «гидро» –су, «нефроз» – бүйрек деген сөздерінен шыққан, яғни «бүйрекке су жиналу, суббүйрек» деген мағынаны білдіреді. Гидронефроздың трансформация – бүйрек табақшасы мен несеп жолдарының кеңеюімен және бүйрек тінінің семуімен сипатталатын, бүйректің барлық негізгі қызметінің бұзылуына әкеп соқтыратын бүйрек ауруы.

Гидронефроз бүйрек табақшасы мен несеп жолдарынан зәрдің дұрыс жүрмеуінен пайда болады. Соның салдарынан бүйрек тінінде қан айналымы бұзылады. Егер гидронефроз кеселі мен несеп жолдарының кеңеюі қатар орын алса, ондай ауруды – уретро-гидронефроз деп атайды. Гидронефроз ерлермен салыстырғанда әйелдерде 1,5 есе жиі кездеседі. Көбіне бұл ауруға балалар шалдығады.

Гидронефроздың мынадай түрлері бар:

1. Туа біткен гидронефроз. Жоғары несеп жолдарының дамуындағы ауытқу салдарынан пайда болады. Дәлірек айтсақ, туа біткен ақаулар: бүйрек артерияларының орналасуында ауытқулар, зәрағардың қысылуы, туа біткен қақпақшаларда кемістік, зәрағар каналдарының тарылуы т.б.

2. Жүре болған гидронефроз. Қандай-да бір сырқаттың асқынуы салдарынан болады. Мәселен, несептасы аурулары, зәр шығару жолдарындағы ісіктер, зәрағар жанындағы тіндер мен мүшелер ісіктері, қатерлі ісіктер, қуық асты безі ісігі, қуық асты безі аурулары, зәр шығару бөлігінің тарылуымен болған созылмалы қуық қабынуы, туберкулез, зәрағар қысымы, бүйрек жылауығы (киста почки), ішек аурулары, құрсақ қуысы мүшелеріндегі жедел араласулар салдарынан, бүйрек артерияларының кемістігі, несептің дұрыс шығуына кедергі келтірген түрлі жарақаттар және зәр шығару жолдарына зақым келу т.б. Зәр ағынының бұзылуы салдарынан бүйрек астаулары мен тостағаншалары кеңейеді. Бүйрек ұлпаларына кесірін тигізген қысымнан бүйрек қызметінің бұзылуы мен семуіне әкеп соқтырады. Сонымен қатар, зәр ағынының бұзылуы қабыну процесінің дамуына қолайлы жағдай туғызады. Екіжақтылық гидронефроз созылмалы бүйрек жетіспеушілігіне әкеп соқтыруы мүмкін.

ЖІКТЕУ

Бүйрек ұлпаларының сему көрінісіне қарай гидронефрозды 4 сатыға бөледі:

1 сатыда – ұлпа сақталады,

2 сатыда – ұлпалар білінбей

зақымданады,

3 сатыда – айтарлықтай зақымданады,

4 саты – ұлпалардың жоқтығы, бүйрек қызметі тоқтайды.

Туа біткен гидронефроз кезінде нефрондардың жасушалық құрылымында ақау болуы мүмкін. Біріншілік те екіншілік гидронефроз да инфекциялардың қосылысынан асқынады.

Гидронефроз бірте-бірте дамиды. Ол үш сатыға бөліп қарастырылады:

- Бастапқыда зәр бүйрек астауында жиналады. Астаудағы қысымның жоғарылауынан ол созылады. Астау қабырғалары оны бірнеше уақыт қатты созылудан ұстап тұрады, бүйрек қызметі білінер-білінбес зардап шегеді. Астау бірте-бірте созылып, шегіне жетіп, аурудың екінші сатысы басталады.

- Бүйрек түбекшесінің кеңеюі (пиелюктазия) және бүйрек тостағаншаларының кеңеюі (гидрокаликоз). Созылған астаулар бүйрек тіндерін қысып, жаншып, шеттетеді. Бүйрек тіндері ұлғайған астаулар мен бүйрек капсулаларының тығыз тіндерінің арасында жаншылады. Бүйрек тіндері азайып, бүйрек қызметі айтарлықтай бұзылады.

- Үшінші сатысында бүйрек тіндерінің бірден семуі болады, бүйрек қызметі бірден құлдырайды, ал соңғы сатысында бүйрек қызметі мүлдем тоқтайды.

Суббүйректің бастапқы сатысында және ұзақ уақыт бойы ешқандай белгі білінбейді. Оны инфекциялардан немесе ультрадыбыстық және рентген зерттеулеріне түсіру арқылы көреді. Бастапқыда науқас белінің, бүйрек тұсының ауырғанына мазасыздануы мүмкін. Кейде бастапқы сатысында күндіз-түні, тіпті оң жақ, сол жақпен қисайып жатса да бүйректің аздап шаншуы сияқты белгілер байқалуы мүмкін. Ауру бөксе, шап тұсына қарай ығысқаны сезіледі. Уақыт өте келе ұлғайған бүйректі анықтау мүмкін бола бастайды. Көбіне зәрде қан(қанды несеп, гематурия) байқалады. Негізгі белгісі де осы қанды несеп. Сондай-ақ іштің ауруы, екіншілік пиелонефрит, іш құрылысын зерттеу барысында құрсақ

қуысында өспелер, ісіктер байқалуы мүмкін. Инфекциялардың қосылысынан дене қызуы көтеріледі. Науқастың жалпы жағдайы нашарлайды: әлсіздік, тәбеттің төмендеуі, азып-тозу, тез шаршау. Кішкентай балаларда іш өсу, диспепсия, құсу, мазасыздану, зәр шығару жолдарында инфекция сынды белгілер білінеді. Екіжақтылық гидронефрозда бала дамуы кешеуілдеуі мүмкін.

ДИАГНОСТИКА

Суббүйректі нақты анықтау үшін науқас барлық медициналық тексерулерден өту керек. Қан және несеп талдамалары жүргізіледі. Бүйректі ультрадыбыстық зерттеу аппараттарына түсіру бүйрек астаулары мен бүйрек тостағаншаларының көлемі мен қаншалықты ұлғайғандығын, кеңею деңгейі мен бүйрек тіндерінің қалыңдығын анықтауға мүмкіндік береді. Демек нақты диагноз УДЗ, экскреторлы урография және ренография негіздемелеріне сүйене отырып қойылады. Түрлі-түсті доплер суреттерінің жетілдірілген әдісі(доплеровского картирования) бүйрек тамырларының жағдайын білуге көмектеседі. Рентген зерттеулері несеп шығару жолдарына жиналған, тасы, үлкейген бүйректі көрсетеді. Бүйрек қызметінің бұзылу сатысын анықтау үшін радиоизотопты зерттеу жүргізіледі. Диагносты нақтылау үшін ангиография, компьютерлік және магниттік-резонанстық томографияға түсуге тура келеді.

ЕМДЕУ

Суббүйректі емдеу ең алдымен оның дамуына, асқынуына не себеп болғанын білуге бағытталады. Аурудың бастапқы сатысында консервативтік әдіс жүргізіледі, яғни ол зәр ағынын реттеуге бағытталады. Ал келесі сатыларында пиелоретеральды сегменттің өткізімділігін, зәр ағынын қалпына келтіруге, қабынуларды жоюға бағытталған хирургиялық ем жасалады. Консервативтік емдеу әдетте тиімсіз әрі оны тек бүйректің қабыну процесінде ауруды басу, жеңілдету, бүйрек жетіспеушілігі симптомдарын, артериялық қысымды түсіру үшін және ота жасауға дайындау үшін қолданады. Жедел емдеу шарасы барысында көбіне бүйрек астаулар жүйесін қайта ауыстыруға тура келеді. Қайта ауыстыру тәсілдері әрқилы, ота жасаудың түрі мен көлемі көбіне суббүйректің туындауына қандай ауру әсер етті, соған байланысты. Науқастың келешегі де осыған тікелей байланысты болмақ. Соңғы кездері заманауи медицинаның және суббүйректі лапароскопиялық әдістердің дамуына байланысты оталар аз жарақаттық әдіспен жасалады. Құрсақ қуысын бірнеше рет тесу арқылы бейнекамерамен эндоскоп және түрлі манипуляторлар енгізіледі. Экран мониторынан бейне түсірілімдерді бақылай отырып қажетті жедел шаралар жасалады. Бүйрек қызметі тоқтаған күннің өзінде бүйректі алып тастау оңай емес, сондай-ақ оны сақтап қалу да адам денсаулығына қауіпті, өйткені алда түрлі асқынулар болуы мүмкін. Көбіне мұндай оталар қарт кісілерге жасалады.

**Абылайхан БЕКБОЛАТ,
Индира САЙЛАУҚЫЗЫ**

Дәрумендер дерегі

Дәрумендер адам ағзасы үшін өте қажетті әрі пайдалы майда молекулалы органикалық қосылыстар. Дәрумен (Витамин – латынша *vita* – тіршілік) туралы ілім деген мағына береді. Дәрумендерді 1880 жылы орыс дәрігері Николай Лунин (1853-1937) тапты. Дәрумендер әсіресе балалар мен жасөспірімдер үшін дұрыс өсуі, дамуы үшін өте қажет. Ағзаның түрлі ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Дәрумендер организмге өте аз мөлшерде ғана қажет. Дегенмен қорек құрамында олардың болмауы немесе тапшылығы зат алмасу процесін бұзып, организмді түрлі ауруларға (мешел, ақшам соқыр, нервтер қабынуы (полиневрит) т.б. шалдықтырады. Қазіргі кезде дәрумендердің 30-ға жуық түрлері бар. Әрбіреуіне белгілі бір биологиялық қызмет тән.

Дәрумендер адам ағзасы үшін өте қажетті әрі пайдалы майда молекулалы органикалық қосылыстар. Дәрумен (Витамин – латынша *vita* – тіршілік) туралы ілім деген мағына береді. Дәрумендерді 1880 жылы орыс дәрігері Николай Лунин (1853-1937) тапты. Дәрумендер әсіресе балалар мен жасөспірімдер үшін дұрыс өсуі, дамуы үшін өте қажет. Ағзаның түрлі ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Дәрумендер организмге өте аз мөлшерде ғана қажет. Дегенмен қорек құрамында олардың болмауы немесе тапшылығы зат алмасу процесін бұзып, организмді түрлі ауруларға (мешел, ақшам соқыр, нервтер қабынуы (полиневрит) т.б. шалдықтырады. Қазіргі кезде дәрумендердің 30-ға жуық түрлері бар. Әрбіреуіне белгілі бір биологиялық қызмет тән.

Барлық дәрумендер майда және суда еритіндер деп екі топқа бөлінеді.



МАЙДА ЕРИТІН ДӘРУМЕНДЕР

Майда еритіндерге А, D, E, К дәрумендері жатады.

А дәрумені (ретинол) ағзаның өсуіне, дамуына әсер етіп, түрлі ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Қараңғыда көруді жақсартады. А дәрумені шаштың, тырнақтың өсуі мен терідегі жасушалардың мүйізденуіне әсер етеді. Ол жетіспегенде тері құрғап жарылып, түсі күнгірттенеді. Май бездерінің құрамы өзгереді, көздің қасаң қабығы бұзылады. Адам іңірде, түнде нашар көреді. Бұл ауруды ақшам соқыр (куриная слепота) деп атайды. А дәрумені бауырда, сүтте, жұмыртқаның сарысында көп болады. Өсімдіктердің қызыл, сары жемістерінде, сәбізде, қызанақта, өрікте, асқабақта кездеседі. А дәруменінің ағзаға қажет тәуліктік мөлшері 2,5-10,5 мг.

D дәрумені (кальциферол) адамның терісінде күннің ультракүлгін сәулелерінің әсерінен түзіледі. Ол кальций мен фосфордың ішектен бөлінуін жылдамдатып, сүйек ұлпасының мықтылығына әсер етеді. Адам ағзасы D дәруменін тағамның құрамынан да қабылдайды. Адам мен жануарлар үшін D тобындағы дәрумендерілер арасындағы ең маңыздылары D2 - эргокальциферол және D3 - холекальциферол. D дәрумен жетіспесе жас бала мен төл рахит (мешел) дертіне шалдығады, толысқан организмде - остеомалядия (сүйек боруы) байқалады, өніп-өсу (көбею) қызметі бұзылады, D дәруменінің көзі - балық майы, бауыр, жұмыртқа сары уызы. Мешел ауруына шалдыққан балалардың қаңқасы дұрыс қалыптаспайды. Аяқ сүйектері дене салмағының әсерінен майысады, сүйек баяу дамиды, ұйқысы

қашады. Жұқпалы аурулармен көп ауырады. Сондықтан жас сәбилердің мешел ауруына шалдықпауы үшін күн сәулесіне шығарып шынықтырады. D дәрумені балық майында, бауырында, уылдырығында, жұмыртқаның сарысында, жануарлардың бауырында, сүт өнімдерінде мол. D дәруменінің қажетті тәуліктік мөлшері 2,5 мг.

E дәрумені (токоферол) бұлшық еттердің және тыныс бездерінің қызметін жақсартады. Ол өсімдік майының, жаңғақтық, бұршақ пен жүгері тұқымдарының және көкөністің құрамында көбірек болады. Сондай-ақ малдың бауырында, жұмыртқада, сүттің құрамында бар. E дәрумені жүректің қан тамыры ауруының алдын алуға, холестерин мөлшерін азайтуға көмектесе алады. Ол қан құрамына оңтайлы әсер етеді, оның шамадан тыс қоюлануына және ұюына кедергі болады. Егер E дәруменін жүрек ұстамасы кезінде немесе одан кейін бірден қабылдайтын болса – бұл миокарданың, демек жүрек бұлшық етінің бұзылуына кедергі бола алады. Ал аталған дәруменді жүйелі түрде тұтынып отыру иммунитеттің нығаюына ықпал етеді.

E дәруменін қажетті мөлшерде тек қана тағамнан алу мүмкін емес. Ол күн сәулелерінің әсерінен түзіледі. Бірақ бұл шығарған күн астында сағаттап жүру керек дегенді білдірмейді. Күн сәулесіне аздаған уақыт бойы таңертең немесе күн сәулесі сіздің денеңіздің бойымен «сырғитын» уақытта, кешке шомылу керек.

K дәрумені (филлохинон) қанның ұю процестеріне қатысады. Өсімдіктердің көктеп енетін бөліктерінде (жасыл жапырақты саумалдық, түбірлі және жапырақты қырықжапырақ, қалақай

және т. б.), сондай-ақ сәбіз және томат құрамында болады. Малдан алынатын өнімдердің ішінде бауырдан басқада К дәрумені жоқ.

СУДА ЕРИТІН ДӘРУМЕНДЕР

Суда еритін дәрумендерге С, РР және В тобындағы барлық дәрумендер жатады. Соңғы кезде дәрумендерді классификациялап үлкен алифатты, алициклды, ароматикалық, гетероциклды деген 4 топқа бөледі.

С дәрумені (аскорбин қышқылы). Ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Сүйекке және тіске беріктік қасиет береді. С дәрумені биологиялық тотығу кезінде зиянды заттардың түзілуін тежейді. Ол қарсы денелерді түзетін ферменттердің құрамына кіреді. Терідегі қантамырлардың қабырғасының бүлінуіне де кедергі жасайды. С дәрумені жетіспеген жағдайда ағза тез шаршайды, сілемейлі қабықшалар қабынады, қызылик қанталайды. Бұл дәрумен ұзақ уақыт жетіспесе, адам қауіпті құрқұлақ (цинга) ауруына шалдығады. Адам ағзасы С дәруменін түзбейтіндіктен, тамақпен бірге қабылдануы керек. С дәрумені ағзаға қыс пен көктем айларында көбірек қажет. Жаңа піскен көкөністер, жемістер және тұздалған орамжапырақ құрамында көбірек кездеседі. Әсіресе итмұрынның, қарақаттың құрамында мол болады. Ағзаға қажетті тәуліктік мөлшері 60-100 мг.

В1 дәрумені (тиамин) ағзада дұрыс зат алмасуы үшін (әсіресе көміртегінің) аса қажет. Дәрумен жетіспегенде шаршағандық сезіліп, ас қорыту процесі бұзылады. Ағза тиаминге зәру болған жағдайда жүйке жүйесі үлкен ауруға шалдығуы мүмкін. В1 дәруменіне әсіресе сыра ашытқысы, келтірілген және тығыздалған наубайханалық шикізаттар анағұрлым бай. Ал тағамдық

азықтардың ішінде, әсіресе жармалар (көбіне қара құмық және сұлы жармалары), құнарсыз ұн сорттарынан пісірілген нан болғаны жөн. Дене және ой еңбегімен көп шұғылданғанда және суықта ұзақ болғанда ағза В1 дәруменін көп қажет етеді.

В2 дәрумені (рибофлавин), басқа да дәрумендер сияқты ағзаның бірқалыпты өсуіне қажетті, ол биологиялық тотығу процестеріне қатысады. Жарақаттардың тез жазылуына мүмкіндік береді, көздің жақсы көру қабілетін сақтайды. Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда ерін құрғап, кезереді, ұшық шығады, денеге түскен жарақат баяу жазылады. В дәрумені нан ашытқысында, бауырда, сондай-ақ сүт пен сүт тағамдарында көбірек болады. Дәрумен ыстыққа төзімді, бірақ жарықтық әсерінен тез бұзылады.

В6 дәрумені (пиридоксин) ақуыздардың құрамдас бөлігі болып табылатын амин қышқылдарының алмасуына қатысады. В6 дәруменінің жетіспеушілігі жас балалардың бойының өсуін тежеп, қан аздығы мен сезіміне тез қозғыштығын тудырады, ал екіқабат әйелдердің бетінде қара дақ пайда болады. В6 дәрумені мал етінде, балықта, сүтте, ірі қара малдың бауырында, ашытқыларда және көптеген өсімдік өнімдеріне бар; әдеттегідей дұрыс тамақтанып жүрген жағдайда бұл дәрумен ағзада жеткілікті болады. В6 дәруменін молырақ қажетсіну ағзаның өсуі, әйелдің екіқабат және бала емізу кезеңдерінде жиірек байқалуы мүмкін.

В12 дәрумені (цианокобаламин) қанның пайда болу процесіне қатысады. Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда ағзада қан азаю процесі дамиды. Бауырда, бүйректе, балық тағамдарында (әсіресе балықтың бауыры мен уылдырығында) көбірек болады. Еттің, сүт пен ірімшіктің, жұмыртқа сары уызының құрамында В12 дәрумені анағұрлым аз.

В15 дәрумені (кальций пангаматы). Химиялық табиғаты мен әсер ету күші әлі жеткілікті зерттелмеген. Емдік мақсатта атеросклероз, қан айналысының бұзылуы, бауыр ауруларына және басқа да сырқаттарға пайдаланылады.

Р дәрумені (биофлавоноидтер) – жіңішке қан тамырларының беріктігін арттырып, қызметін қалыпқа түсіріп отыратын биологиялық заттар тобы. Бұл С дәруменімен араласқанда анағұрлым тиімді. Р дәрумені шайдың (әсіресе көк шайдың) құрамында, сондай-ақ итмұрын, лимон, құрма, қара қарақат, жүзім, өрікте және қарақұмық ұнтағында өте көп.

РР дәрумені (ниацин). Табиғатта ең таралған суеріткіш топтары никотинді қышқыл және никотинамид деген атпен белгілі. Көмірсулар алмасуын жақсартады, тамырларды кеңейтеді, қан ағымын жақсартады, бауыр жұмысын жақсартады, жара мен терең жаралардың жазылуына әсер етеді. РР дәрумені жетіспеген жағдайда көңіл-күйдің болмауы, еріннің құрғақтығы мен бозарыңқылығы, іш өту және бұлшық ет ауруы. Көктем мен жаз кезінде теріде қызғылт тез өсетін дақ пайда болады, зақымданған тері жуандайды да кір қызыл-қоңыр түске боялады, қабыршықтанады.

Фолий қышқылы (фолацин) қан құралу процестерімен тығыз байланысты. Негізінен жапырақты көкөністердің құрамында болады, сонымен бірге помидор, алма, картопта, бауыр, бүйрек, ашытқылар бар.

Пантотен қышқылы зат алмасуының маңызды реакцияларына қатысады. Мал өнімдерінен және өсімдіктен дайындалатын көптеген тағамдардың құрамында бар. Бұл дәруменнің тәулік ішінде адам ағзасына қажет мөлшері күнделікті тамақ құрамында жеткілікті болуға тиіс.

Мамандар өте ерте кезден-ақ дәрумендердің адам ағзасына өте қажеттілігімен қатар қартаю белгісімен күресуге көмектесетіндігін дәлелдеген болатын. Сондай-ақ дәрумендерді тұтыну адам қартайғанда жиі болатын алжу процесін болдырмайды екен. Иә, деніміз сау болып, әдемі қартаюға не жетсін!

Жанна ИМАНҚҰЛ
Дәурен НҰРМҰХАНҰЛЫ





БАЛА ЖОЛДАСЫ

Бала жолдасы да ауруға ем болады. Ол үшін денсаулығы жақсы әйел босанған соң, бала жолдасының сыртқы қабын алып тастап, қамыс бізбен кіндік бауы жағындағы қан тамырды теседі де, суық суға шылайды. Қанынан әбден арылқаннан кейін (жуған су мөлдір болғанға дейін) қайнап тұрған суға салып, сары бұрыш қосып қайнатады. Бір бала жолдасына 1.5 г.

1) Дене әлсізденгенде, шауһат тоқтағанда, ақ кір көп келгенде және кеңірдек демікпесіне бала жолдасынан қақтап, кептіріп, талқандап, 3 грамнан екі рет қайнаған сумен ішеді.

2) Кеңірдектің созылмалы қабынуына бала жолдасынан, жауын құртынан 10 грамнан алып, оған 0.1г. камфораны араластырып, 1 грамнан күніне екі рет ішеді. Бір емдеу мерзімі 10 күнге созылады.

3) Ақ қан түйіршігінің азаюына 3г. бала жолдасы ұнтағын екіге бөліп, сумен ішеді. Бұл емді үш ай бойы жүргізу керек.

4) Өкпе туберкулезіне бала жолдасынан 60г. саранадан 60г. ақжүректен 60г. есекжелімнен 30г. араластырып талқандап, 6 грамнан күніне екі рет қайнаған сумен ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-9 грамнан аспауы керек.

БЕЖЕ

Беже жапырақ төгетін бұта тектес, кішілеу ағаш тәрізді өсімдік. Биіктігі 3-6 м. Бұл негізі оңтүстік Шың жаң өлкесінде егіледі.

Жинау және өңдеу

Беже ағашының жемісінен дәрі жасалады. Жемісін піскеннен кейін жинап алып, көлеңкеде кептіреді. Қышқылдау, сүйкімді, дәмді, усыз болады.

ЕСКЕРСЕ

БАУЫР

Бауыр – адам және хайуанаттардың денесіндегі күрделі мүшелердің бірі.

Табиғи қуат адам денесінің басқа мүшелеріне бауыр арқылы тарайды. Мал бауырының әсіресе, қой бауырының емдік қасиеті өте күшті болады. Көзді нұрландырады, қан толтырады.

Ем болатын аурулары

- Қаны аз, дене қуаты әлсіз, көру қуаты төмендеген науқастар жас қозы-лақтардың беріштенбеген таза бауырынан күніне бір рет жау бүйрек жасап жеу керек. Немесе бауырды шала пісіріп, шала қуырып, жесе де ем болады.

- Кешке қарай көзі көрмейтін ауруларға (тауық соқыр) малдың 100 г. таза бауырынан у сарымсақтың 3-2 үлесін қосып, жаншып, турап, күніне бір рет 15-7 күн бойы жесе, көздің көру қуаты қалпына келеді.

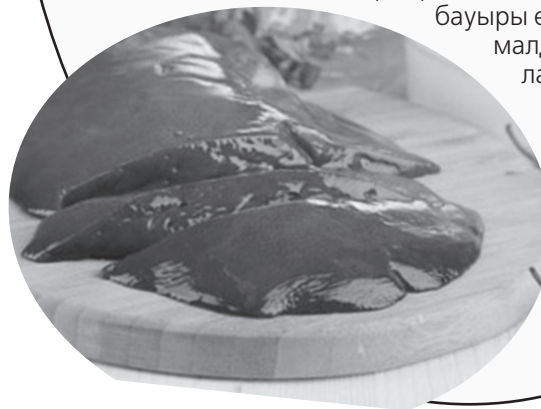
- Ұстамалы талма ауруына шалдыққанда есектің бауырын пісіріп жесе, (асқазан күшті болса) ауруы жазылады. Немесе кекіліктің бауырын қуырып, кептіріп, 4 грамнан жеп тұрса, ауруды айықтырады.

- Құтырған ит қапқан адамдарға, судан ерекше қорқатын адамдарға иттің бауырын жегізсе, дертінен айығады.

- Құрт жеген тіс қақсағанда, сиырдың шикі бауырын құрт жеген тіске қыстырып қойса, қақсағаны басылады. Аурудың түбін үзу үшін емді бірнеше рет қайталау керек.

Ескерту: дәрігерлік тарихи кітаптардың айтуынша ұшатын құстардың ішінде үйрек, тауық, қаздардың бауыры ең жақсы деп саналады. Ал малдардың ішінде жас қозы, лақтардың бауыры жақсы болады. Кәртең бауыр нашар болып келеді.

Дәрі жасағанда жас малдың бауырын таңдап алған дұрыс.



Ем болатын аурулары

Ыстық өтіп құсқанда, іш өткенде көк бауырдың әлсіздігінен іш өткенде, ас қорыту бұзылуына, балтыр еттің тартылуына ем болады.

Пайдалану мөлшері: 4.5-9 грамнан аспау керек. Көбінесе дене сыртына (ауырған жерге) сылап жағады, дәкемен таңып жатады.



ҢЕМ КӨП

ЖОЛБАРЫС КӨЗІ

Өңдеу әдісі:

Ауланған жолбарыстың екі көзін ойып алып, тарыға, не жерқонаққа қосып қуырады. Көз сарғайып кепкен кезде, салқындатып барып дәрі жасайды.

Ем болатын аурулары

Шошыма ауруды тыныштандырады, көзді нұрландырады, талма ауруын және көзге түскен ақты жазады.

- Жүйке әлсіздігінен болған талма ауруына қуырылып кептірілген жолбарыстың жұп көзін, тұмсық мүйізін, зейіншөптен, рауағаштан 30 грамнан араластырып талқандап, тиісті мөлшерде бал қосып, қою дәрі жасап, 6 грамнан ішеді.

- Балалардың талма ауруына өңделген жолбарыс көзін ұнтақтап, қайнаған сумен ішкізеді.

- Түнде көп жылайтын нәрестелерге өңделген жолбарыс көзін ұнтақтап ішкізеді немесе бітеудей жегізеді.



БОРСЫҚ

Борсық – сүт қоректілер тобына жататын жануар. Дене тұрқының ұзындығы 100 см. көлемінде болады. Басы ұзындау, құлағы қысқа, алдыңғы аяғы ұзын, ін қазуға қолайлы, түрі сұры, қылшық жүнді, кейбіреуі қоңыр сары да болады. Тұмсығынан құлағына дейін сары жолағы бар. Аяқтары және кеуде жағы қаралау келеді. Борсық бұта, бүрген арасында, орманды беткейлерде інде мекендейді.

Ол құрт-құмырсқа, бақа, кесірткі сияқты жәндіктерді қорек етеді. Кейде өсімдіктердің тамырын да жейді. Қыста ұзақ ұйқыға кетеді. Күзде шағылысып, көктемде күшіктейді. 3-4 күшік табады. Терісі құнды, терісі де, майы да, ішегі де емге қолданылады.

Ем болатын аурулары

- Іш кірнесі жанға батып ауыр-

ғанда, борсықтың ішегін суға қайнатып, сорпасын ішсе, ауырғанды басады, кірнені тарқатады.

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

- Асқазан желден кепкенде, борсықтың жұмыршағын асқазанның сыртынан таңса, желді айдап, кеуіп тұрған ішті босатады, ауырғанды басады.

- Борсық етінен (балалардың жас шамасына қарай) белгілі мөлшерде құмшекерге тамызып жесе, көкжөтел ауруы жазылады.

Қазіргі кезде халық арасында борсық еті арқылы асқазан, өңеш ісігін емдеу сынағы жүргізілуде.

МӘЙКЕ ҚОҢЫЗ

Сәуір, мамыр айларында қыратты, жусанды жазықтарда пайда болады. Түрі қара, ұзындығы 3-4 см. Басы кішкене, денесі үш бұтақты, артқы денесі сопақша ұзын болады. Мамырдың 20-жұлдызынан бастап, яғни күн қызғаннан соң көрінбей кетеді.

Жинау және оңдеу:

Қоңызды сәуір, мамыр айларында ұстап алып, кептіреді. Кептірілген қоңызды талқандап, бөтелкеде сақтайды.

Ем болатын аурулары:

Жазылмаған жараға, қара теміреткіге, күйдіргі қотырға қолданылады. Жараның аузына талқандалған дәріден аз мөлшерде себеді. Улы болғандықтан ішуге болмайды.



ҚАН ТОБЫН БІЛІП ЖҮРҮ АСА МАҢЫЗДЫ



Өзінің қан құрамы қай топқа жататыны туралы мәліметті өмір сүру барысында әрбір адам біліп жүруі керек. Себебі, аяқ астынан біреуге қан құю керек болған жағдайда сенімді болуыңыз қажет. Сондықтан, әскерилердің киімдерінде қан тобы мен резус-фактордың оң-терісін білдіретін жазу болады, ал, төлқұжатына арнайы мөр басылады.

Ересек адамның бойында шамамен 5 литр қан болады. Ол тамырды қуалап, бүкіл ағзаның жұмысымен байланыста болады. Айталық, қанның төрттен бір бөлігі бұлшықетте, бүйректе, 15%-ы ішек қабырғаларындағы тамырларда, 10%-ы бауырда, 8%-ы мида, 4%-ы жүректің тамырларында, 13%-ы өкпе және басқа да мүшелердің тамырларында жүреді. Бір сөзбен айтқанда, қан – тамырларды бойлай ағып тасымалдау қызметін атқарады.

Қанның құрамының өзі өте күрделі. Оның негізгі бөлігі плазма. Ал плазмада қан жасушалары – эритроциттер, лейкоциттер, қан пластинкасы – тромбоциттер болады. Бізге аты таныс гемоглобин мәселен, оттегі тасымалдайды. Бұдан бөлек қанда қаншама біз біле бермейтін заттар бар болса, олардың әрқайсысының атқаратын қызметі бар. Адамның қан тобы ұрықтың жатырда даму барысында қалыптасып, өмір бойы өзгермейді.

Қанды топ-топқа бөлу жүйесі 1900 жылдары-ақ пайда болған. 1930 жылы австралиялық ғалым Карл Ландштейнер қан топтарын ашқаны үшін Нобель сыйлығын алған.

Барлық адамдардың қаны 4 топқа бөлінеді: I, II, III, IV.

Қанның тобы адамның нәсіліне, жынысына, жасына қарамайды. Ол тұқымнан беріледі. Ең көп кездесетін қан тобы яғни, дүниежүзінде халықтың 45 пайызы бірінші қан тобынан. 33% – II топ, 13% – III топқа жатады. Ең аз кездесетін қан тобы – IV топ, ол 7% ғана құрайды.

Қан беретін адамды - донор (латынша «donore» – сыйлаушы), қабылдайтын адамды – реципиент (латынша «recipiens» - қабылдаушы) дейді. Қаны I топқа жататын адамдардың қанын барлық топқа (I, II, III, IV) аз мөлшерде (200-300 мл) құюға болады. II топқа жататындардың

қанын II және IV топқа береді. III топтағылардың қанын III, IV топқа, ал IV топтағылардікін тек IV топқа құюға болады.

Егер қан топтары сәйкес келмесе, эритроциттер желімденіп қалады да, аяғы сәтсіздікке ұшырайды. Қазіргі кезде қан құюда тек өз тобына сәйкес қан құйылады. Қан құю дегеніміз – кәдімгі қанды бірден апарып құя салу емес. Әр науқастың жағдайына қарап, құрамындағы керекті заттарын ажыратып, өңдеп, сақтап, барып қана қолдану.

Қан тобы адамның мінезіне қатты әсер ететіндігі медицинада жиі айтылады. Мәселен, бірінші қан тобындағылар – өзіне сенімді, батыл, болмысынан көшбасшы. Олардың белгілі бір жайтты алдын ала болжап білуі кез келген қиындықтан кедергісіз шығуға мүмкіндік береді. Екінші қан тобындағылар – тұйық, бірақ сенімді. Олар кез келген қиындыққа тез бейім келеді, әрі дауес емес. Сондай-ақ, II топтың адамдары кіммен болсын тез тіл табысып кететін, түрлі тіл білетін жандар болып келеді. Үшінші қан тобындағылар – ақылды, еңбекқор. Бұл топтағы адамдардың ерекшелігі сол, олар шектен тыс төзімді келеді. Олар асқан зергер және білікті хирург бола алады. Сондай-ақ, өмірі істеп

Жалпы қан сараптамасының қалыпты көрсеткіші

Сараптама көрсеткіші	Мөлшері
Гемоглобин	Еркекте: 130-170 г/л
	Әйелде: 120-150 г/л
Эритроцит мөлшері	Еркекте: 4,0-5,0·10 ¹² /л
	Әйелде: 3,5-4,7·10 ¹² /л
Лейкоцит мөлшері	Шегі 4,0-9,0х10 ⁹ /л
Гематокрит (плазма және қандағы жасуша элементтерінің шамасы)	Еркекте: 42-50%
	Әйелде: 38-47%
Эритроциттің орташа шамасы	Шегі 86-98 мкм ³
Тромбоциттің мөлшері	Шегі 180-320·10 ⁹ /л
Эритроциттің шөгуді жылдамдығы (СОЭ)	Еркекте: 3 - 10 мм/ч
	Әйелде: 5 - 15 мм/ч

көрмеген істі керемет тындыра алатын қасиетке ие.

Ал төртінші қан тобы шамамен 1000 жыл бұрын пайда болған жаңа топ болып саналады. Бұл топтағылар – байсалды, салмақты, иммунитеті мықты, енді жұққан түрлі ауруға төтеп бере алады деп саналады.

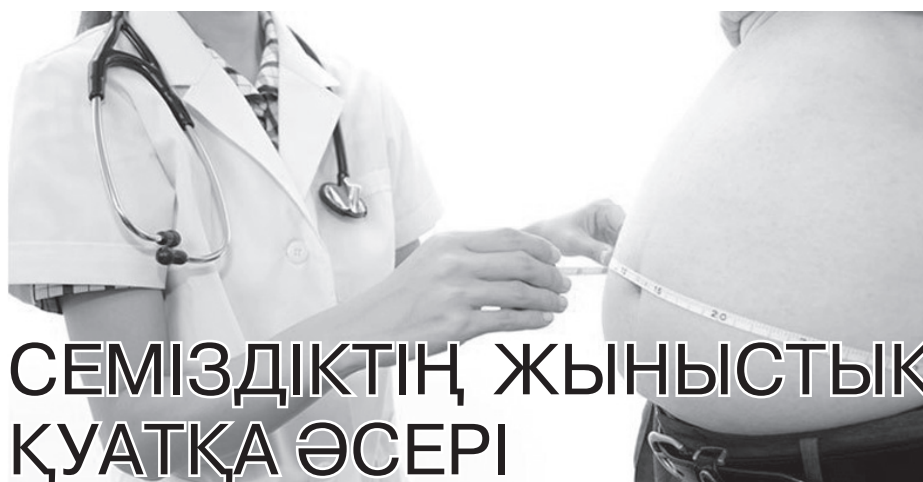
Ағзаға қажетті оттегі мен керекті заттарды жеткізіп тұратын қанның маңыздылығы жоғары. Адам ағзасы көптеген мүшелерден тұрады. Олардың әрқайсысының мөлшері мен пішіні бар. Алайда, бір мүшенің ешқандай шекарасы жоқ және оның жұмысына өзге мүшелердің қызметі тәуелді. Ол – қан. Қан талдамасы бүкіл ағза саулығының айнасы десе де болады. Қанға сараптама жасағанда гемоглобин концентрациясы, лейкоцит, эритроцит, тромбоцит мөлшері анықталады. Сондай-ақ вирустық аурулар, бактериялардың, ауру белгілерінің бар-жоғы анықталады. Күрделі ауруларға диагноз қою барысында ең бірінші орында қан сараптамасы есепке алынады. Жүктілік кезінде әйелдердің болашақта дені сау бала әкелуі үшін де қан талдауы жасалады.

Отбасылы болардан бұрын қан тобын анықтау қажет пе?

Адамдардың 85% эритроцит құрамында оң резус, 15% теріс резус фактор болады. Теріс резус факторлы адамдар сирек кездесетін қан тобына жатады.

100 пайыз халықтың 10-12% теріс резус факторлы топқа жатады. Бұл көбінесе ерлі-зайыптылар арасында даулы мәселе тудырады. Ер адамда теріс және әйелінде оң резус факторлы болғанда нәтижесінде резус шиеленістен араларында бала болмайды. Не болмаса одан туылған балаларда кемістіктер болуы мүмкін. Сол себепті, отбасы болуды мақсат еткен қыз-жігіттер қан топтарын анықтап барып, бас қосқаны дұрыс та шығар. Бұл көп шаңырақтың шайқалмауының алдын алады.

Жанна ИМАНҚҰЛ
Айсана ӘБЕНОВА



СЕМІЗДІКТІҢ ЖЫНЫСТЫҚ ҚУАТҚА ӘСЕРІ

Қазіргі күнде семіздік әлем халықтарын алаңдатып отырған басты дертке айналды. Денеге артық май байланудың себептерін әр ел жергілікті жағдайға байланысты әр түрлі болжамдайды. Дегенмен қазіргі адамдар тұтынатын азықтықтардың барынша оңай әрі тез дайындалуы, құрамындағы химиялық қосылыстардың көптігі осы дертке шалдықтыратын басты себептердің бірі. Сондай-ақ, адамдар үнемі кеңседе қозғалыссыз жұмыс жасайтындықтан әрі жұмысқа барып келудің өзі машина ішінде өтетіндіктен дене әрекетімен көп айналыса алмай да осы дертке алып келетін басты себеп болып отыр.

Жалпы, семіздіктің адамдар үшін зияны көп. Артық семіру түр-тұлғаны бұзғанымен қоймай, еркін қимылдауға да ыңғайсыздық әкеледі. Салдарынан жалқаулық келіп шығады. Тіпті семіз адамдар рухани қысымға көп ұшырап, өзін өзгеден қор санай бастайды. Соңғы кездері ғалымдар семіздіктің жыныстық қуатқа да кері әсер ететінін жиі айта бастады. Олар семіздік пен жыныстық қуаттың нашарлауының бір-бірімен тығыз байланысты екенін айтуда. Яғни семіздік жыныстық қуаттың нашарлауын келтіріп шығарса, жыныстық қуаттың нашарлауы семіздікке әкеліп соқтырады. Бұл жағдайдың ер мен әйелдер арасындағы парқы ұқсамайды. Ерлерде семіздік әдетте жыныс қуатына зор ықпал көрсетпегенімен өте семіздерінде біршама көрнекті болады екен. Жыныс қуатының нашарлауы, жыныстық нәпсі, шыбықтың тұруы, жыныстық байланыс кезіндегі шауһат ытқуы және сезімдік шарықтау түйсігі сияқты жағдайлардан бейнеленеді.

Негізі, жыныстық нәпсі қандағы аталық гормонның көп-аздығымен тікелей байланысты. Әдетте сау денелі ерлердің денесінде азғантай ғана аналық гормон болады екен. Мұның көп бөлігі аталық гормоннан өзгеріп пайда болса, аз ғана бөлігі көпіршіктен тіке бөлініп шығады. Олар ми қосалқысының жыныс безін қоздыратын гормонды бөліп шығаруы мен еннің тестостерон бөліп шығару жағынан да маңызды реттеу рөлін атқарады. Семіз ерлердің денесіндегі май мөлшерінің артуы аталық гормонды көптеп, аналық гормонға айналдырып, оның қандағы қоюлығын бір есеге арттырады. Аналық гормон қоюлығының артуы арқылы жыныстық безді қоздыратын гор-

мон бөліп шығаруын тежеп, еннің тестостерон бөліп шығаруын кемітеді. Сондықтан семірген ерлерде аталық гормонның азайып, аналық гормонның молаюы жыныстық қуатты ұқсамаған дәрежеде әлсіретеді. Арықтағаннан кейін аналық гормонның кері өзгеруі әсерінен жыныстық қуат қалпына келеді.

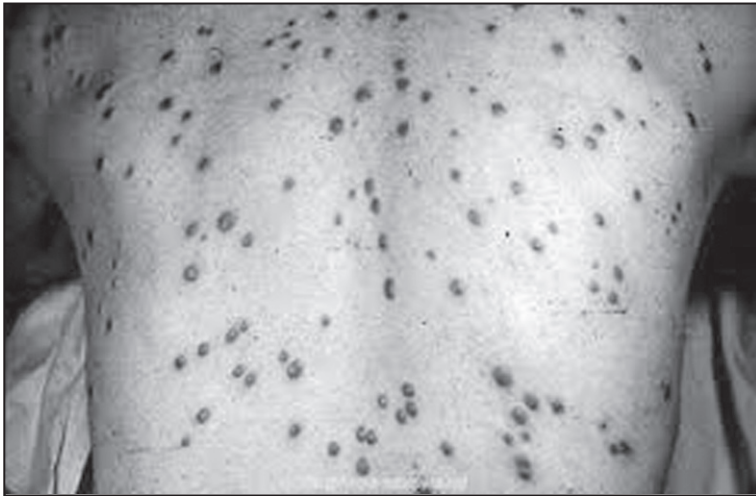
Ал әйелдердегі семіздіктің жыныстық қуатқа болған әсері күрделі болады. Жүкті болуға дайын әйелдердің тұқым безі қызметіне кері әсер етеді. Яғни аналық без көпіршігінің жетілуі қалыпсызданады, тұқым шығаруы тосылады. Өсіп-жетілуі жақсы болмайды. Мұндай өзгерістер етеккір мезгілінің айналымына және туытқа аса зор ықпал көрсетеді. Кейбір медициналық мамандардың пайымынша денесіне артық салмақ жинаған әйелдерде етеккір тоқтау, етеккір сұйылу, етеккір қалыпсыздану, етеккір көбею және жиілеу сияқты жағдайлар жиі қайталанатын екен әрі олардағы жыныстық қалыпсыздық 56 пайызға жетіп, баладан тоқтау мезгілі тездеп, етеккірі ерте тоқтайды.

Семіздіктің бала көтеретін әйелдерге тағы бір кері әсері ол жыныс безін қоздыратын гормонның бөлініп шығуын азайтады, сөйтіп қандағы аталық гормон деңгейін төмендетіп, жыныстық нәпсіні жояды. Қысқасы семіздіктің, әсіресе қалыптан тыс семіздіктің денсаулыққа болатын кері әсері жан-жақты. Сондықтан денеге артық май байлана бастаған кездерден бастап, дене әрекетімен көп шұғылданып, майдың тез ыдырауына жағдай жасау қажет.

Қамбарбек МАҚСАТ

Теңге қотыр және оның дәрігеріне бу

Теңге қотырдың тағы бір аты – теміреткі. Бұл үнемі кезігетін және оңай қайталайтын, созылмалы, түлемелі тері ауруы. Осы дертпен көрші Қытай елінде 1 миллиард 100 мың адамның арасында 1 миллион 350 мың адам ауырады екен. Теңге қотыр әйелдерге қарағанда ерлерде жиі кезігеді. Ауыл тұрғындарына қарағанда қала тұрғындарында көп болады. Бұл дертке шалдығатын науқастардың жас мөлшері 26-27 жас аралығында болады.



Теңге қотырдың тағы бір аты – теміреткі. Бұл үнемі кезігетін және оңай қайталанатын, созылмалы, түлемелі тері ауруы. Осы дертпен көрші Қытай елінде 1 миллиард 100 мың адамның арасында 1 миллион 350 мың адам ауырады екен. Теңге қотыр әйелдерге қарағанда ерлерде жиі кезігеді. Ауыл тұрғындарына қарағанда қала тұрғындарында көп болады. Бұл дертке шалдығатын науқастардың жас мөлшері 26-27 жас аралығында болады.

Теңге қотыр терінің бөрту ерекшелігіне қарай, жай теміреткі, ірінді, бөрткен типті теміреткі және қызыл тері ауруы типті теңге қотыр болып бөлінеді. Мөлшермен 30 пайызға жуық буын қабынуы болмаған науқастарда тырнақ ауруы өзгерістері болады.

«Теңге қотырдың әсерінен буын қабынуы» деген не?

Теңге қотырмен ауырғандарда буын қабынуы пайда болады. Бұл жағдайды ең алғаш 1818 жылы Францияның атақты дәрігері Альберт мәлім етті. Одан кейін 1860 жылы тағы да Францияның шипагері Базин «теңге қотыр – буын қабынуы» деген атауды ортаға қойды. XX ғасырдың басында-ақ осы дертпен ауыратындар әлемнің жер жерінде көптеп тіркеле

бастаған. Алайда соңғы 100 жыл көлемінде адамдар теңге қотыр буын қабынуы мен шорбуын ревматизмін шатастырып, өзара парықтай алмай келген еді. Бұл екі дертті нақты парықтап, дербес ауру ретінде тану өткен ғасырдың 60 жылдарынан соң басталды.

Теңге қотыр буын қабынуы – теңге қотырмен ауырғандарда пайда болатын бір түрлі қан сары суы болымсыз болатын буын қабынуы. Бұл көбінесе аяқ пен қолдың буындарында болады, кейбір науқастарда құймышақ, жамбас буыны немесе омыртқа буыны шалдығады.

Теңге қотыр мен теңге қотырдан туындайтын буын қабынуы тұқым қуалай ма?

Теңге қотыр бір түрлі көп факторлы дерттердің қатарына жатуы мүмкін деп болжайды ғалымдар. Оның тұқымқуалаумен қатысы кейбір науқастарды зерттеу кезінде анықталған. Қан сары суы болымсыз болған, буыны қабынған науқастардың теңге қотыр тері бөрткеніне шалдығу мөлшері қан сары суы болымды болған, буыны қабынған науқастарға қарағанда төрт есе көп болған. Мысалы, бір медицина маманының зерттеуі кезінде 35 жұп дара тұқымды егіздердің 22

жұбы бір мезгілде теңге қотырмен ауырғандығын анықтаған. Сондай-ақ ағылшын медицина мамандары зерттеулерінде, теңге қотыр буын қабынуымен ауырған 88 науқастың бірінші әулет туыстарының 10 пайызы, екінші әулет туыстарының 1 пайызы теңге қотыр буын қабынуымен ауыратындығы сөзсіз делінген. Ал бұл науқастардың жұбайларының әулетінен бірде-бір теңге қотыр буын қабынуымен ауыратын адам шықпаған. Осы сияқты тағы бір медициналық қызметте үшемдердің ішіндегі біреуі теңге қотыр буын қабынуымен ауырған, оның дара тұқымды егіз туысы теңге қотыр және құймышақ-жамбас буын қабынуымен ауырған. Ал енді бір қос тұқымды егізінің денсаулығы қалыпты болған.

Негізі теңге қотыр буын қабынуымен алдымен ауырғандардың (әулет ішінде алдымен ауырған) ең жақын туыстарында теңге қотыр буын қабынуына шалдығу орайы жай адамдардан 40 есе жоғары болады екен. Сол сияқты бір отбасындағылар ішіндегілердің кейбіреуінде тері ауруы пайда болса, кейбіреулерінде буын қабынуы пайда болады.

Теңге қотырға шалдыққандардың бәрінде буын қабынуы пайда бола ма?

Шетелдегі мәліметтерге қарағанда теңге қотырға шалдығушы ақ нәсілділерде – 1-2 пайыз, африкалықтар мен АҚШ-тағы қара нәсілділерде және жапон ұлтында некен-саяқ кезігетін көрінеді. Ал қытай халқының 70 мыңнан артығында теңге қотыр буын қабынуы бар екені анықталған.

Теңге қотыр буын қабынуының қандай клиникалық бейнелері болады?

Біз жоғарыда теңге қотыр буын қабынуымен ерлерге қарағанда әйелдер көп ауыратындығын айттық. Бірақ құймышақ-жамбас буыны қабыну дертіне шалдығатындар ер-

ық қабыжу

лерде көптеу болады екен. 32-45 жас аралығы орташа ауру қозғатын жас есептеледі. Он жасынан бастап ауыратындар да аз емес. Бұл дерт негізі баяу пайда болады. Мөлшермен 3/1 науқаста ғана шұғыл пайда болады. Клиникада науқастардың ауырған буындарының қанша екені және орнына қарай бес типке бөлінеді:

1) Симметриясыз ұсақ буындар типі, осы типтегілер ең көп болып, теңге қотыр буын қабынуымен ауыратын жалпы науқастардың 70 пайызын ұстайды екен. Жайшылықта 2-3 буынды ғана шарпиды. Қол және аяқтардағы ұсақ буындарда көп кезігеді;

2) Саусақ ара буын типі 5-10 пайызды ұстайды. Бұл теңге қотыр буын қабынуындағы типтік ауру орны;

3) Зақымдау сипатты теңге қотыр буын қабыну дерті. Бұл ең салмақты кезеңі болып 5 пайызды ұстайды. Шарпыған буындардың формасы өзгеру немесе сіресу пайда болады. Үнесі ыстығы өрлеу және көлемді теңге қотыр тері бөртпесі қосанжарлайды;

4) Симметриясыз көп буынды тип 15 пайызды иелейді. Бұл шорбуын ревматизмімен оңай парықталмайды;

5) Омыртқаның ауруға шалдығуы.

Әдетте клиникада науқастарда осы бес типтің бір типі ғана байқалады. Кейде бір түрдегі тип екінші түрге өзгереді немесе бірнеше тип бір кезде өмір сүреді. Көп түрленген бейне көрсетеді.

Теңге қотыр буын қабынуында буын қабыну ауру өзгерісінен бөлек, мөлшермен 30 пайыз мөлшердегі науқастарда көз ауруы, 20 пайызында дәнекер қабық қабыну, 7 пайызында шатыраш қабық қабыну пайда болады. Басқа сирек кездесетін бейнелерден қолқа тамыр қақпақшасының толық жабылмауы, өкпе жоғары жағының талшықтануы және крахмал тәрізді өзгеру сияқтылар бар.

Теңге қотыр буын қабынуында құймышақ-жамбас буыны мен омыртқа ауруға шалдыға ма?

Теңге қотыр буын қабынуымен ауырғандардың 2-3 пайызында құймышақ-жамбас буын қабынуы

пайда болады. Рентгенде құймышақ-жамбас буыны күңгірт көрінеді. Буын жапсарлары тараяды немесе кеңейеді. Шершеу формасы өзгереді немесе сүйек қатаю сияқты бейнелер байқалады. Бір жағындағы ауру өзгерістері көбірек кездеседі. 40 пайыз теңге қотыр буын қабынуымен ауырғандарда омыртқа қабыну пайда болады. Рентген арқылы көргенде сіңірде бұралу байқалады. Омыртқаның әрқандай бөлігінен көруге болады. Көп жағдайда омыртқаның алдыңғы жағынан және бүйір жағынан көбірек пайда болады. Ал сіңір бұралу құймышақ-жамбас буындарында болады. Осы дәлелдер арқылы теңге қотыр буын қабынуымен ауырғандардың құймышақ-жамбасы мен омыртқасы дертке шалдығатынын көруге болады. Оның үстіне қан сары суындағы шорбуын ревматизм факторы болымсыз болатындықтан, бұл ауру да қан сары суы болымсыз омыртқа буын ауруына жатады.

Теңге қотыр буын қабынуы мен шорбуын ревматизмін қалай парықтайды?

Теңге қотыр буын қабынуы мен шорбуын ревматизмінің көптеген клиникалық бейнелері ұқсас болады. Мәселен, созылмалы түрде ауру қозғалу, әйелдерде көп болу, әрқандай жастағы топтарда кезігу, сондай-ақ симметриялы буын қабыну пайда болу, т.б. ортақ белгілерге ие болатындықтан, бұл екі түрлі ауруды парықтауда белгілі қиындықтар көп.

Әдетте клиникада төмендегі бірнеше түйіндер теңге қотыр буын қабынуына диагноз қоюда пайдалануға болады. Айталық, типтік теңге қотыр тері бөртпесі, тырнақ ауруы өзгерісі, саусақ ұштары буынының шалдығуы, бақайшық, құймышақ-жамбас буынының қабынуы және омыртқа қабынуы, шорбуын ревматизміндегі тері асты бұдырларының кемшіл болуы және шорбуын ревматизм факторының болымсыз болуы. т. б.

Теңге қотыр ауруындағы тері бөрткенінің (көз қотыр) буын қабынуымен қандай байланысы бар?

Теңге қотыр буын бөрткенінің пайда болуы, теңге қотыр буын қабынуына диагноз қоюдағы қажетті шарт. Осыдан пайдаланып, басқа қабыну сипатты буын ауруларынан парықтайды. Сондықтан теңге қотыр ауруының тері

бөртпесі болмаса, теңге қотыр буын қабынуына диагноз қоюдың дәлелі болмайды. Басым көп санды теңге қотырға шалдыққан науқастардың терісіндегі ауру өзгерісі буын қабыну пайда болудан неше жыл бұрын байқалады. Яғни алдымен теңге қотыр пайда болып, артынан буын қабыну пайда болады. Сондықтан науқастар буыны қабынып дәрігерге көрінгенде, дәрігер сұрап білсе, немесе науқас теңге қотыр тарихын ауызға алса, не болмаса науқаста теңге қотыр тері бөртпесі байқалса, теңге қотыр буын қабынуы диагнозын тұрақтандыру қиынға соқпайды. Алайда мөлшермен 15-20 науқаста алдымен буын қабынуы пайда болып, артынан тері бөртпесі шығады. Мұндай болғанда теңге қотыр буын қабынуына диагноз қою өте қиындасады.

Буын қабыну теңге қотыр тері бөртпесінің типімен қатыссыз болады. Десе де, буын қабынудың ауыр-жеңілдігі терідегі ауру өзгерісімен тең қатынаста байқалады. Салмақты буын қабынуында недәуір кең көлемді тері бөртпесі болады.

Теңге қотырға шалдыққандардың тырнағында ауру өзгерісі бола ма?

Тырнақтың қалыпсыз болуы – теңге қотыр буын қабынуындағы ерекшеліктің бірі. Теңге қотыр буын қабынуымен ауырғандардың 80 пайызында тырнақ ауруы пайда болады. Буын қабынбай, жалаң теңге қотыр науқасына шалдыққандарда тырнақ ауруы өзгерісі болатындар 15 пайызды ғана құрайды. Ең көп кезігетін тырнақ ауруы өзгерістері:

- 1) Тырнақ шұңқыраю;
- 2) тырнақ асты мүйізгектену;
- 3) қалыңдау;
- 4) күңгірттену;
- 5) тырнақ өзектену;
- 6) көлденең қыр шығу;
- 7) түсі өзгеру;
- 8) көбесі сөгілу.

Бақайшық буындары мен көршілес тырнақ қашанда бір уақытта дертке шалдығады. Теңге қотыр ауруының тері бөртпесі кемшіл, қан сары суы болымсыз, буыны қабынған науқастар жөнінен алғанда тырнақ ауру өзгерісін мұқият бақылау тиіс. Егер болымдылық байқалса, теңге қотыр буын қабынуына диагноз қоюға көмегі тиеді.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА

Әйелдердегі тоқталу кезеңін яғни, етеккірдің тоқталған мезгілін медицина тілінде климакс немесе менопауза деп атайды. Әйелдің тоқталу кезеңінде аналық ұрық бездерінің қалыпты қызметі аяқталады. Ұрық бездер қызметі бірте-бірте бәсеңдейді. Тұқымдық жасушалардың толысуы тоқтайды, бірақ олардың гормондық қызметі әлі көп уақыт жалғасады. Орта есеппен алғанда климакстық мезгіл 6 айдан 3 жылға дейін созылады. Оның басталуы әйелдің тұрмыс жағдайына, ағзасының жеке ерекшеліктеріне байланысты.



Әйелдердің тоқталу кезеңі

Әйелдердегі тоқталу кезеңін яғни, етеккірдің тоқталған мезгілін медицина тілінде климакс немесе менопауза деп атайды. Әйелдің тоқталу кезеңінде аналық ұрық бездерінің қалыпты қызметі аяқталады. Ұрық бездер қызметі бірте-бірте бәсеңдейді. Тұқымдық жасушалардың толысуы тоқтайды, бірақ олардың гормондық қызметі әлі көп уақыт жалғасады. Орта есеппен алғанда климакстық мезгіл 6 айдан 3 жылға дейін созылады. Оның басталуы әйелдің тұрмыс жағдайына, ағзасының жеке ерекшеліктеріне байланысты.

Бұл жыныстық толысудан егде жасқа өту, біртіндеп етеккірдің бітуін, бала туу жасының аяқталуын білдіреді. Етеккір неғұрлым ерте тоқтаса, климакстық мезгіл де соғұрлым ерте басталып, ауыр өтеді. Ал керісінше, етеккір неғұрлым кеш тоқтаса, осыған байланысты өтетін қолайсыз жайлар да біршама жеңіл болады.

Аталмыш мезгіл екі кезеңнен тұрады. Бірі перименопауза болса, екіншісі постменопауза.

Бұл уақыт әркімде әр түрлі жағдайда өтеді. Мәселен, менопауза біреулердің көңіл-күйіне әсер етсе, енді біреулердің денсаулығы сыр беріп, мазасыздық орын алуы әбден мүмкін. Климакстың басталуы мерзімі де әрқалай. Орта жасы 50-55 болса, ерте климакс 35-40 жас аралығында болады. Климакстың ерте басталуына әйелге жасалған гинекологиялық от-алар, гормондармен емделу, стресс,

инфекциялық аурулар мен жат қылықтардың болуы әсер етеді. Шылым шегетін әйелдерде климакс кезеңі мерзімінен үш жыл бұрын ерте басталатыны медицинада дәлелденген. Климакстың белгілері пайда болысымен, гинекологке қаралған жөн. Және әрдайым жарты жылда бір рет тексеріліп тұру қажет. Бұл кезде етеккір келуін тоқтатады, бала көтеру мүмкіндігі шектеледі. Сондай-ақ, бұл уақытта әйелдер көптеген ауруларға шалдығуы мүмкін.

Етеккір паузасынан соң әйел бала көтермейді. Етеккір мүлдем тоқталар алдында оның келіп-кету кезеңінің реттілігі бұзылады. Етеккір паузасы кезінде де, одан соң да жыныстық қатынасты тыюдың ешбір негізі жоқ.

Әсіресе ерте кезде етеккір тоқтағанда, 3-4 айдай кідіріп барып үзілістен кейін келген етеккірді түсік деп қалу да кездеседі. Сол себептен де егер 40-50 жас аралығындағы әйелдің етеккірі біраз айға кідіріп, одан кейін қайта келе бастаса бұл ретсіздікті менопаузаның басталуы деп қабылдау қажет.

Менопаузаның ерте басталуы нәсілдік ерекшеліктерге, сол сияқты бастан кешкен ауруларға байланысты. Тұрмыс пен жұмыс жағдайының қолайсыздығы, тамақты жөндеп ішпеу адамды тез қартайтады. Сонымен қатар ағзадағы зат алмасуының бұзылуынан (семіру немесе жүдеу), жарақаттанып, психикалық зақымданудан да климакстың ерте

басталып кетуі мүмкін. Ерте тоқталуға көбіне қайта-қайта жасанды түсік жасата беру де әсер етеді.

Орта есеппен алғанда климакстық мезгіл 6 айдан 3 жылға дейін созылады. Ол кейбір әйелдерде бірден тоқтап қалса, енді біреулерінде жүре келе жоғалады. Алдымен олардың жүретін күні кеми түсіп, қан мөлшері азая береді, келетін күндер арасы да алыстай түседі. Сөйтіп барып етеккір мүлдем тоқтайды. Етеккір тоқталған кезінде әйелдер өздерін жайсыз сезінеді — мазасызданады, көңіл-күйі құлазиды, ыстығы көтеріледі (дене қызуы тосыннан қолайсыз көтеріліп кетеді), өне-бойы салдырап ауырады, жабығыңқы жүреді.

Етеккір тоқталғанына жылдан аса уақыттан кейін қайта келсе, іш төмен тартып ауырса дәрігерге қаралу қажет. Өйткені бұл белгілер басқа да ісік, жатыр ауруларының белгісі болуы мүмкін.

МЕНОПАУЗАНЫҢ АУЫР ӨТУ БЕЛГІЛЕРІ

Кейбір әйелдердің қан тамырларының қызметі бұзылады. Қанның кенеттен ұстама тәрізді құйылуы бір тәулікте бірнеше рет күндіз де, түнде де, кейде тіпті әйелдің түн ұйқысын бөліп қайталана береді. Қан құйылуы тоқтаған бойда, қан ішкі органдарға сарқылып, әйелдің өңі бозарып, дел-сал боп шаршап жүреді. Басқа, бетке, дененің тағы

басқа жерлеріне қан құйыла беруі өте бір қолайсыз құбылыс. Бет, желке қызарып, адамды тер басады. Жүрегі қысылып, себепсіз үрей, санасыз қорқу, кейде естен танып қалу да қан тамыр қызметінің бұзылуынан орын алады. Қанның ұзақ келуі ағзаны қалжыратады, ауруға қарсыласу қасиетін кемітеді, қан аздыққа ұшыратады. Оның үстіне, қанның ұзақ уақыт толастамауы қауіпті сырқаттың, мысалы, обыр (рак) ауруының белгісі болуы да мүмкін. Бұл белгілердің бәріне барынша назар салу керек!

МЕНОПАУЗА КЕЗІНДЕГІ БЕЛГІЛЕР

Менопауза кезеңінде омырау ауруының белгілері:

- Көкірек клеткасындағы ауырлық сезім.
- Омырау ауруы.
- Қатты аурудың сезілуі.
- Көкіректің ісінуі.
- Сырқырап ауру.
- Аурушандық.
- Омырау сезімталдығының төмен болуы.
- Шаншып ауру белгілері.

Менопауза кезеңінде іштің кебуі:

- Салмақтың өсуі.
- Іштің ісінуі.
- Газдың шектен тыс пайда болуы.
- Тамақтан кейін іштің ауруы.
- Кекіру.
- Іш кебуі.
- Ауырлықты сезіну.
- Төбеттің қашуы.

Менопауза кезеңінде аллергияның болуы:

- Сырқаттың белгілері: бөрту, қызару, мұрынның қышуы, түшкіру.
- Бірқалыпты ауру белгілері: бөртпе және қышу, тыныстың қиындауы, артериялық қысым
- Ауыр жағдайдағы ауру белгілері: ісіну, іштің ауруы, құсу, сіңір тартылу, диарея, бастың айналуы.

Әйелдердің ағзасында болатын өзгерістер

Жыныс мүшелерінде аналық ұрық бездері семіп, кішірейіп, қызметі нашарлайды. Ұрық бездерінде тұқым клеткасының жетілуі тоқталады. Ішкі секреция бездерінде де, әсіресе, ми қосалқысында (гипофиз), бүйрек және қалқанша бездерінде үлкен өзгерістер болады. Жатыр көлем жағынан кішірейіп, қынап ықшамдалып, тарылады, оның кілегей қабығы жұқарады. Етеккір тоқтағаннан кейін әйелдің сүйегі күйректеніп, сынғыш бола-

ды. Кездейсоқ сынықтан сақтану үшін олар құрамында кальций бар тағамдарды көбірек ішіп-жеуі қажет.

Әйелдің дене бітімі де өзгереді. Бірқатар әйелдердің зат алмасуының бұзылуынан денесін май басады, ол әсіресе екі санға, қарынға және омырау бездеріне жиналады. Кейбір әйелдер, керісінше, жүдеп кетеді. Олардың май қабаты жоғалып, терісі қатпарланып тұрады. Мұндай өзгерістер ертелі-кеш әйелдердің бәріне де келеді. Әйелдердің басым көпшілігінде (85-90 пайыз) тоқталу кезеңі ешбір белгі бермей өтеді. Оларда назар аударарлық ауыр жағдай болмайды, әйелдер өздерін іске қабілетті, саумыз деп біледі.

КАН ҚЫСЫМЫ ЖИИ АУЫТҚИДЫ

Кейбір әйелдер жүрегінің соғуы жиілеп, басы айналып, құлағы шыңылдай беретініне шағымданады. Қан тамырлар қызметінің бұзылуынан артериалдық қан қысымы да өзгереді, климаттық кезеңде ол жиі ауытқып тұрады. Осыдан кей әйелдердің аяғы мұздап, жансызданса, ал кейбіреулерінде ет пен терінің арасы жыбырлап тұрғандай болады.

ӘЙЕЛДЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫ

Бұл мезгілде ағзаның жеке ерекшеліктеріне, жүйке жүйесінің жалпы жағдайына байланысты ұйқысыздық орын алады. Бірқатар әйелдер етеккірі келген кезде басының сақинасы ұстайтынын айтады. Егер етеккір тоқтаса, бас ауруы да тоқтайды, ал ол келетін күні бас ауруы да сап ете қалады. Бас ауруының жүрек айнытып, құстырып, жалпы жағдайды әлсіретуі де ықтимал. Көп әйелдерде бұл кезеңде бұрын болмаған кінәмшілдік, жоқ нәрсеге ренжу, ұрсысып қалу пайда болады.

МЕНОПАУЗА КЕЗЕҢІНДЕГІ КҮТІНУ, ЕМДЕЛУ

Ең алдымен 40 жастан бастап, әйелдер дәруменге бай тағамдарды тұтынуға басты мән беру керек. Тұз, көмірсуларды аз қолданып, бой сергітетін дене қимыл әрекеттерін жасауға, рухани тыныштандыратын кітап оқып, музыка тыңдап жақсы дүниелерге ынтық болу керек.

Тоқталу кезеңі ауыр боп басталған әйел міндетті түрде гинеколог дәрігерге көрінуі тиіс. Көп жағдайда дәрігерлер менопаузаны ауыр өткеріп жатқан әйелдерге гормонды ем тағайындайды. Гормонды емнің ағзаның жұмысын реттеп, орталық жүйке жүйесі мен ішкі секреция бездерінің бұзылған қызметін қалпына келтіретіні анық. Дегенмен, гормонмен ұзақ емделгенде кейде ол бойдағы ісіктің өсуіне ықпал етіп, ал кейде тіпті жаңа ісік пайда болуы да мүмкін. Сондықтан гормональды емге бірден жүгіруден бас тартқан жөн.

Ал гормонды дәрілерді дәрігердің тағайындауынсыз пайдалануға мүлдем рұқсат жоқ. Бұл дәрілер жас мөлшеріне, етеккір келу циклына, қан келуінің себебіне қарай тағайындалады. Осындай мәнін білмей, теріс емделуден ішкі секреция бездерінің әлсіреген қызметін одан әрі бұзып алып, денсаулыққа нұқсан келтіру оп-оңай.

Бұл орайда ағзаға еш зиянды әсері жоқ табиғи ине емімен сауығуды бастау керек. Ине емі ең алдымен ұйқысы қашып, қан қысымы тұрақсызданып, жүйке жүйесі сыр берген әйел адамды тыныштандырады. Қан қысымын орнына келтіріп, бас сақинасынан арылтады. Жүрек-қан тамыр қызметі реттелген әйелдің менопаузадан жеңіл өтетіндігі медицинада дәлелденген.

Жанна ИМАНҚҰЛ,
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ

Шығыс емі бойынша ине қойылатын нүктелер:

GI-4 Хэ-гу
E-8 Тоу-вэй
E-25 Тянь-шу
E-28 Шуи-дао
E-29 Гуй-лай
E-30 Ци-чун
E-36 Цзу-сань-ли
RP-6 Сань-инь-цзяо

C-5 Тун-ли
C-7 Шэнь-мэнь

V-23 Шэнь-шу
V-31 Шэнь-ляо
V-32 Цы-ляо
V-33 Ся-ляо
R-5 Шуй-цюань
MC-6 Нэй-гуань
VB-20 Фэн-чи
T-20 Бай-хуэй
PC-73 Яо-и
PC-74 Яо-янь

ЕУРОПА САПАРЫ: АЛМАТЫДАН ЛЮЦЕРНГЕ ДЕЙІН...

(ЕҢБЕГІ БАРДЫҢ ӨНБЕГІ БАР)

сұхбат

Құрметті ағайын, бүгін біз «Шалқар» радиосынан қазақ халқына сүйіншілі хабарды жеткізгелі отырмыз. Бағдарлама қонағы Жасан Зекейұлы жақында ғана ОКСФОРД АКАДЕМИЯЛЫҚ ОДАҒЫНЫҢ ЖӘНЕ МЕДИЦИНА САЛАСЫ БОЙЫНША ЕУРОПАЛЫҚ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ АССОЦИАЦИЯНЫҢ ДОКТОРЫ ӘРІ ҚҰРМЕТТІ ПРОФЕССОРЫ атағына ие болды.

– Жасан Зекейұлы, біз әрдайым өзіңіз басқарып отырған «Жас-Ай» медициналық орталығында болып жатқан жаңалықтарды алдымен бөлісіп, өзіңізбен сұхбат құрып отырамыз. Алайда бүгін қазақ халқына жеткізер сүйіншілі жаңалығыңыз ерекше сияқты. Бұл да болса бейнеттің зейнеті шығар...

– Дұрыс айтасыздар. Халқымыз «еңбегі бардың өнбегі бар» деп жатады ғой. «Білегі жуан бірді, білімі мол мыңды» жығады демекші алғаш орталығыма сонау кәрі құрлықтан осы атақты алу туралы хабар келіп түскенде осы сезімде болдым. Қазақтың қарапайым қара баласына кілең ғылым мен білімнің қазанын қайнатып, сорпасын ішіп отырған Еуропа елдерінің ғалымдары ұсыныс айтқанда төбең көкке жеткендей болады екенсің.

Қазір жаһандану үрдісі тым тез етек алып келеді. Кез келген қазақ баласы осы дауылға өз ұлтының қадір-қасиетін білу арқылы, сол ұлт мүддесі үшін атқарған ғылыми істері мен жетістіктері арқылы қарсы тұра алғанда ғана жұтылып кетпейді деп білем. Сонда ғана біз дамыған 30 елдің қатарына енеміз.

– Бұл ғылыми атақты Азияда алып отырған жалғыз адам сіз екенсіз. Жалпы олардың сізге назары қалай ауды?

– Бұл бір тамыр-таныс арқылы, болмаса өзге де төте жолдар іздеу арқылы қолға келе салған жеңіл-желпі атақ емес. Бұлай болуы мүмкін де емес. Жалпы, қандай халықаралық атаққа қол жеткізсеңіз де оның бәрі өз ұлтыңыздың ықыласты батасынан аспайды. Жаныңыз сүйіп атқарып жүрген кәсібіңізді одан ары дамытып, тіпті кең көлемде өз халқыңызға қызмет ете алсаңыз да, қарапайым қара шал мен ақ жаулықты әжелердің қол жайып берген батасы кез келген ғылыми атақтан жоғары екенін сезінесіз.

Алматыдан Швейцарияға ұшу үшін орта жолда Мәскеуде 8 сағат аялдадым. Сол кезде осы ойлар көкейге келді. Бұл жағдай тіпті де мол жауапкершілік пен еңбекті талап ететінін білдім.

Мен біздегі БАҚ саласының басшыларына алғыс айтқым келеді. Осы шара

басталып жатқан кезде Швейцарияға барып «Хабар 24» арнасының тілшілері репортаж жасады. Елге келгесін әлі күнге дейін өзге де газет-журнал, радиоларда сұхбат беріп келемін.

Жалпы, бұл ұлт көшбасшысы Н.Ә.Назарбаевтің жүргізіп отырған салиқалы саясатының арқасы, сосын қазақ халқының ақ батасының нәтижесі деп білем. Өзіңіз білесіз батыс елдері Орта Азия төңірегінде болып жатқан жаңалықтарды жиі бақылап отырады ғой. «Жас-Ай» орталығы өз қызметі туралы халыққа үнемі есеп беріп отырады. Бұл үшін арнаулы сайт жұмыс жасап тұр, сосын «Жас-Ай» медициналық ақпараттық-ғылыми журналы екі ай сайын жарық көреді. Солардың барлығына бізде қанша адам емделді, оның ішінде қаншама адамдарға тегін ем жасалды, қарттарға, ардагерлерге, студенттерге, діни қызметкерлерге жеңілдіктер беретіндігіміз барлығы да дер кезінде жарияланып отырады. Соның нәтижесінде осы марапатқа лайықты болып саналдық.

– Бұл сапарыңызда тек атақ алып ғана қоймай, әлемдік деңгейдегі білікті ғалымдармен ой бөлісіп, пікір алмасып қайтқан шығарсыз?

– Әрине, конференция екі күн бойы жалғасты. Көптеген ойлар ортаға салынды, жоспарлар айтылды, нәтижелі қорытындылар да жасалды. Атырау өңірінен шығатын «Мұнайлы Астана» атты газет осы сапарым жайлы сүйіншілі хабар жазыпты. Сол газеттің бас бетінде конференция тақырыбы мен ондағы көтерілген ойлар төңірегінде толық жазған екен. Мен радиодан қысқаша болса да айта кетейін...

2016 жылы "Жас-Ай" Шығыс-Тибет медицина орталығына Халықаралық Европалық медициналық қауымдастығының бірлескен бірлестігі жанынан ОКСФОРД, ЕМА ұйымдарымен қатар басқа да ұйымдардың қатысуымен "ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҮЗДІК КЛИНИКА ОРТАЛЫҒЫ" деген баға берілген болатын. Бұл № 022 сертификатымен екі медалі құжатымен қоса арнаулы түрде маған табысталды. Жоғарыда өздеріңізге айтқандай бізде қазірге дейін 70 мың адам емделсе, соның

80-90 пайызы ауруынан жазылыпты. Неше жүздеген отбасы бала сүю бақытына бөленді, ДЦП дертінен сауыққан балалардың саны да көп. Осы материалдарды біз арнаулы Халықаралық Европалық медициналық қауымдастығының сұруы бойынша жіберген болатынбыз. Олар 3 жыл көлемінде зерттеп, зерделеп осы атақты «Жас-Ай» медицина орталығына берсе, биыл оның басшысы маған «Үздік профессор» атағын беруді шешіпті.

Конференцияға әлемнің 45 елінен 300-ге жуық адам қатысты. Алғашқы күні түске дейін ХХІ ғасырда туындап отырған кейбір өзекті мәселелер төңірегінде баяндамалар оқылды. Мен әлемді алаңдатып отырған кейбір дерттердің жасарып келе жатқаны туралы баяндама жасадым. Оның ішінде қазір ересектермен қоса, балаларда да жиі кездесе бастаған нервтік аурулар, химиялық жолмен қатырылған тағамдар әсерінен болатын ақыл-ес дамуының баяулауы сияқты көптеген ойлар ортаға тасталды. Өзіміз соңғы кездері айналысып жатқан «Адамды жасартуға бола ма?» дейтін тақырып бойынша, алып барған «Жасарту тұнбасының» және «Магниттік сағаттың» таныстырылымын жасадым.

– Еуропа медицина қауымдастығының президенті Винченсо Костиогланың баяндамасында сіз қозғаған тақырыптарда қозғалды ма, әлде әлемдік медицина басқа нәрсеге зәру ма екен?

– Тайвань елінен келген бір доктордың шәкірті Нобель сыйлығын алған екен. Сол жігіт бар, сіз айтып отырған Винченсо Костиогла бар бірнеше адам бір үстелде болдық. Тайвандық жігітпен қытай тілі арқылы Винченсо Костиогламен аз-кем әңгімеде болдым. Сосын «Хабар 24» арнасынан барған Жанат қарындасым да ағылшын тіліне жетік екен, сол арқылы да жақсы әңгімелестік.

Нобель сыйлығының екі иегері және Винченсо Костиогла уақыт шығарып маған тамыр ұстатты. Менің тамыр ұстау арқылы қойған диагнозым өздерінің компьютеріндегі диагнозбен бірдей шыққанда таңқалмасқа шаралары

қалмады. Шығыс емінің тарихы батыстан әлдеқайда ұзақ екенін, әлемге машһүр Ибн Сина мен Әл-Фарабидей ғалымдардың ұрпағы екенімізді танып, біліп мойындап отыр. Алдағы жылдарда экономикалық даму жолына түскен Қазақстанға барлық мүмкіндіктерді қарастырып, инвестиция салатындықтарын жоспарлап қойды. Сосын барынша табиғи, таза дәрілерді жасауды Қазақстанмен бірлесіп іске асыру ойлары барын айтты.

Олар бізден 5 мыңға жуық дцп-дан жазылған баланы, тегін емделген 15 мың адамды, 4 мың адамның инсульттан тұрып кетуі, 1-2,5 см-ге дейінгі бел омыртқа жарығы бар адамдарды операциясыз орнына қойып беру, адамдарды жасартуға мүмкіндік беретін магниттік қол сағат қатарлы жетістіктерімізді сенсация ретінде қабылдап отыр. Бұл тек «Жас-Айдың» ғана медицинадағы жетістігі емес, әлемдік медицинаның ортақ нәтижесі, жаңалығы деп қаралды.

Алдағы уақытта көп ұзамай Еуропа ғалымдарының үлкен дайындықпен Қазақстанға келуі орын алары сөзсіз. Қазір медицинада телекөпір деген ұғым пайда болды. Соған мені қатыстыруға ұсыныс айтты. Яғни алыс жерден медициналық орталыққа жете алмайтын, жетіп болғанша өміріне қауіп төнуі мүмкін науқастарға, оған тік ұшақ та, өзге көлік құралдары да жетуге мүмкіндігі аз орындарға телефонның видеокамерасын қосу арқылы науқастың жағдайына қарап диагноз қойып беру, қандай ем қабылдауға кеңес айту. Бұл уақыт жағынан ұтымды әрі науқастың өмірін қауіптен құтқарып қалуға, қарапайым халық тегін диагноз қоюға мүмкіндік алады.

– Сіздер барған кезде біраз халықаралық медициналық орталықтардың ашылуына қатыстыңыздар, араладыңыздар. Өз елімізбен салыстырғанда қандай өзгешеліктер байқадыңыз?

– Ол жерде Гонконг, Дубай және батыс елдерінің бірнеше ірі медициналық орталықтарының басшысы болды. Олардың сөзіне қарағанда Батыс медицинасы бірізділіктен жалыққан сыңайлы. Яғни барлығы компьютермен атқарылады. Адамның таза ақыл-ойы мен өмірлік тәжірибесін негіз етіп, науқасқа тамыр арқылы, бетпе-бет отырып диагноз қоя алатын дәрігерлер жоқ. Тек компьютермен диагноз қою, сосын кесіп алып тастау, болмаса басқа мүше алмастыру т.б.

Бұл компьютер болмаған жерде көптеген дәрігерлер адам емдеуге, диагноз қоюға қауқарсыз деген сөз. Адамның табиғи ағзасын алып тастап орнына темірден болмаса басқа металдан салып беру қаншалықты

тиімді? Шынын айтқанда ол темір алтын болса да бәрібір Жаратушы әуел баста өзіңізге аманатқа берген он екі мүшеңізге жетпейді. Сондықтан жиналыста көптеген ғалымдардың назары менің сөзіме ауды десем артық айтпаймын. Себебі менің емім – табиғи. Яғни, өліп қалған, болмаса зақымдалу арқылы қызметін тоқтатқан клеткаларды қайта жандандыру болмаса, өмірге қайта әкелу.

Осы барысты олар жапон аппараты арқылы бақылап отырды. Яғни ине қондырылған аймақтағы жасушалар инеге магниттік тітіркендіруді жалғағанда қайта тірілетіндігі анық көрінді. Бұл деген үлкен ғылыми жаңалық. Дерттенген ағзаны кесіп алып тастауға қарағанда бұл нағыз ем екен екенін өз көздерімен көріп мойындады. Бұл теорияны мен соңғы кезде шыққан екі медициналық кітабым «Бел омыртқа жарығы» мен «Акупунктураға» енгіздім. Бұл адамды жасартуға бола ма, деген сұраққа нақты жауап. Өмірлік тәжірибем негізінде туындаған ғылыми жаңалықтарымының бірі осы.

– Қазіргі медицина мен дәстүрлі медицинаның ортасында келе жатқан бітпейтін дау бар екенін білесіз. Халықаралық үлкен конференцияларға қатысып жүрсіз, әлемдік ғалымдармен пікір алмасасыз. Осы даудың соңына нүкте қояр кез бола ма?

– Негізі бәріміздің илеп жатқанымыз бір терінің пұшпағы. Медицина жалпыға ортақ ұғым. Оны «сенікі, менікі» деп бөлудің қажеті шамалы. Әр халық өзінің жасап жатқан ортасына қарай, салт-дәстүрі негізінде адам емдеуде өңірлік өзгешеліктер болады. Сол ұғым бүгінгі Батыс емі мен біз қолданып жүрген шығыс емі. Бірақ екі медицинаның да мақсаты бір. Ол – адам өмірін ажалдан арашалау. Бірақ әр халық өзінің ұзақ тарих бойы тәжірибесінен өткен емдік жүйесінен ажырамағаны жөн.

– Қазір Шығыс медицинасына батыс ғалымдарының жіті назар аударып отырғанының себебі неде деп ойлайсыз?

– Еуропаның ерекшелігі қазір әлемнің қай елінде медицина саласында қандай жетістік болып жатыр, бұл дәстүрлі медицинаның үздік нәтижесі ме, әлде жаңадан өмірге келген тың дүние ме, барлығын назардан тыс қалдырмайды екен. Жапон елінен, Америкадан, Африкадан да медицина саласының майталмандары келді. Түптеп келгенде көбі Батыс медицинасының қалыптасып қалған емдік тәсілін жетік білетіндер. Ал біздікі бұлардан бөлек өзгеше тәсіл.

Мен орталығыма қазақтың төрт кемшілігін іліп қойдым: «күншілдік»,

«жалқаулық», «рушылдық», «намыссыздық». Осы сияқты кемшіліктерімізден арылғанда біз тіпті де дамып, әлемнің алдыңғы қатарынан көрінер едік. Конференцияда менің ғылыми еңбегіме баға берген ғалымдар «Сіздің мына ғылыми еңбектеріңіз тіпті де мол зерттеу мен дәріптеуді қажет еді екен, өз еліңізде толық нәсихатталмапсыз» дегенді неше қайтара есіме салып отырды. Солар айтпақшы бәріміз біріміз үшін, біріміз мыңымыз үшін қызмет атқаратын жағдайға жетейік.

– Өзіңіз айтып отырсыз. Батыс ғалымдары көп қолдау көрсетіп отыр деп. Енді олар өздеріне қалуға, қызмет атқаруға ұсыныс айтқан жоқ па?

– Сөздің шынын айтсақ, бұл ұсыныс бар. Он жыл бойы ұсыныс берген тарап өз ойларынан қайтқан жоқ. Осы он жылы ішінде Халықаралық «Сократ» атындағы орденді берді, Вена халықаралық университетінің «Құрметті профессоры» атағын берді, «Жас-Ай» медициналық орталығын әлемдік үздік клиника деп таныды, міне тағы шақырды. Олар өздері назарына алған адамды үнемі бақылауда ұстап отырады. Түбі көздеген биіктерінен көргісі келеді. Ол үшін біздің мемлекеттен рұқсат сұрап, жолдама арқылы қабылдауды қажет етпейді. Тіпті Нобель сыйлығының тағайындалу тәртібі де солай. Жалпы халықтық көзқарасты негіз етеді. Бұлардың ұстанып отырғаны да осы принцип.

Сондықтан саясатқа, мемлекетке бағынбайтын үлкен ұйымдар, қорлар бізге де керек. Мен тек ғылыми атақтарды бағалау, анализ жасау жағын айтып отырмын. Ұсыныс айтушыларға көбіне «Маған ешқандай атақ та, орден де керек емес. Маған өз халқымның қолдауы мен ақ батасы керек» деп жауап қайтарып келемін.

– Атажұртқа келіп елі үшін қызмет етіп жүрген санаулы азаматтардың бірісіз. Елге қызмет етсем деген арманыңыз орындалды ма?

– Бұл ізденісі, еңбегі бар адамға армандар орындалатын заман ғой. Ал мен үшін әлі мақсаттар көп. Арманым орындалды деп ойласам, ғылыми ізденістерімді баяғыда-ақ тоқтатқан болар едім. Өмірдің әр сәті – күрес. Толқындарға кемеңді қарсы қойып, желкеніңді кең жайып үздіксіз алға тарту кез келген пенденің міндеті болса керек.

Елбасымыз аман болсын, барлық құрмет сол кісіге, еңбегіміз халқымызға болсын!

**Талант АРЫНҒАЛИ,
Мұхтар ТҰРТАЙҰЛЫ**

Пластикалық хирургияның пайдасы мен зияны



Пластикалық ота – хирургияның бір саласы. Пластикалық хирургияда адам органдары мен тіндерінің туа немесе жүре пайда болатын кемістіктерін қалпына келтіру үшін хирургиялық ота жасалады. Пластикалық хирургияға тыртық, жырық, сынық, т.б. кемістікті жүргізілген оталар жатады. Сондай-ақ көмекей, өңеш, қарын, т.б. органдарды емдеуде де пластикалық хирургия қолданылады.

Пластикалық хирургия көне заманнан белгілі. Мысалы Тибетте б.з.б. 3 мың, Үндістанда б.з.б. 1 мың жыл бұрын пішіні бұзылған мұрынды қалыпқа келтіруге ринопластика жасалғаны туралы дерек табылған.

Қазіргі кезде пластикалық хирургия күнделікті тәжірибеде кеңінен қолданылады. Мысалы, адам денесіндегі күйіктен кейін теріні алмастыру, беттегі әжімді немесе денеде пайда болған ісікті алу пластикалық операциялар арқылы жүзеге асырылады.

Пластикалық хирургияның бірнеше түрі бар. Аутопластика түрінде кемістікті түзетуге не жамауға қажетті тінді науқастың өз денесінен (тін, тері, ішек, т.б.), гомопластикада – операцияға қажетті тінді басқа адамның (кейде мәйіттен) организмнен алады, гетеропластикада — арнайы пластикалық материалдар үшін жануарлар тіні пайдаланылады.

Ота жасап, өздерінің сұлулығын арттырғысы келетіндердің саны шексіз. Өткен ғасырда пластикалық көп ота жасағанымен де елді шулатқан әйгілі әнші Майкл Джексон болды. 1979 жылы сахнада өнер көрсетіп жүргенде абайсызда құлап қалып, мұрнын сындырып алған әнші хирургқа жүгінуге мәжбүр болды. Бұл оның келбетін өзгертудегі

алғашқы қадамы еді. 1985 жылдан бастап оның терісінің түсі ағара бастайды. Ал 1987 жылы Джексон түр-түсін толығымен ағартып, жаңа келбетін – витилиго дертінің салдары деп пайымдайды. Қайта-қайта жасалған оталар ағзасына кері әсер беріп, 2001 жылы әнші мұрнының пішінін жоғалтады. Бейресми деректерге сүйенсек, поп-жұлдыз 50-ден астам пластикалық операция жасатқан. Бұл – батыс өнерпаздарының арасындағы пластикалық ота жасату бойынша рекордтық көрсеткіш. Майкл операциялардың көбіне қара терісін ағарту үшін жасаған екен.

Қалай болғанда да пластикалық ота жасау өткен ғасырдағы сұранысынан артпаса кеміген жоқ. Бұл тіпті дүниежүзілік трендке айналды. Әсіресе Оңтүстік Корея мен шығыс азия елдерінің жастары пластикалық өзгеріске қатты әуестенуде. Олар өздерінің түрін фантастикалық кинолардағы немесе болашақтың адамдарына, мультфильм персонаждарына ұқсатып қуыршаққа айналған түрлерімен бәсекеге түсіп те жатыр.

Иә. Солай. Қалтаңызда дәрігерге төлейтін (аз емес әрине) қаржыңыз болса, кез келген суретті көрсетіңіз, сондай келбетті сатып аласыз. Біраз бұрын шығыс елдерінің бірінде

бір жігіт қас сұлу қызға үйленеді. Бақытты жұптың алғашқы, одан кейінгі балалары дүниеге келеді. Бәрі шетінен ұсқынсыз. Ақыры күйеу жігіт қалыңдығының пластикалық ота жасап қолдан сұлу болғанын білгенде, одан ажырасуға дейін барғанын естігенбіз.

Пластикалық ота реконструктивті және эстетикалық деп негізгі екі түрге бөлінеді. Реконструктивті операциялар көп жағдайда адам келбетінің сыртқы пішінінде туа бітті кемістігі бар немесе қоршаған орта салдарынан болған түрлі жарақаттарды жөнге келтіру үшін жасалады. Ал, эстетикалық отаға пластикалық хирургтың көмегімен өз келбетін түбегейлі өзгертуді қалайтындар жүгінеді. Аталмыш операцияға әдетте әншілер мен әртістер тобы құмар болып қалып отыр.

Білікті, білімді хирургтың көмегіне жүгініп, пластикалық отаның көмегімен кемістігінен арылып, немесе жасарып жатқандар да бар.

Бірақ білімсіздік пен арзан материалдарды қолдану салдарынан өзінің әуелгі келбетіне зар болып қалып жатқандар да аз емес. Кейде ота жасатқан адам өзінің әуелгі келбетіне зар болып қалуы мүмкін.

Бетті «өрлеу» жолда қалып, омырауды, бөксені өсіріп, аяқтың қисық сүйектерін де түзетуге болады. Бір ота жасатқандарда азарт бола ма кім білсін? Қайта-қайта пышаққа түсуден қорықпайтындарға тіпті таң қаласың? Сәнқұмарлар отаның зардабы туралы да ойлана бермейтін сыңайлы.

Ең алдымен пластикалық хирургияның пайдалы жағына тоқталайық. Аяқ астынан жол-көлік оқиғасына ұшыраған немесе өрттен зардап шеккендер, туа бітті кемістігі барлар түр әлпетін қалпына келтірудің жалғыз жолы пластикалық ота. Медицианың озық үлгісін пайдалана отырып, ондай жандарға бұрынғы келбетін қайтаруға тырысқысы келмейтін дәрігер болмайтын шығар. Пластикалық отаның бұл түріне дін мамандары да қарсылық жоқ екенін айтуда.

Аталмыш пластикалық операциясында жаратылысты әдейі өзгертіп жатқан жоқ. Керісінше, жазатайым оқиғаның салдарынан емдеу мақсатында істеліп жатыр. Ал әдемілік соның салдарынан туындап жатыр. Осыған орай дәрігер де, ауру адам да емдеу мақсатында мұндай пластикалық операция жасатуға дінімізде рұқсат етіледі.

Егер көзбояушылық және Алланың әуелгі табиғи жаратқан бейнесіне өзгеріс енгізу мақсаты болса, оған шарияғатымызда қатаң түрде тыйым салады. Пластикалық ота табиғи бейнеден тыс жаратылысты өзгертуге алып барса, әрі айлакерлік, алдамшылық, көзбояушылық мақсат етілсе, онда оған рұқсат етілмейді.

Елімізде пластикалық ота жасауға лицензиясы бар мемлекеттік ауруханалардан бастап, жекеменшік клиникалар да айналыса береді.

Жастығын сақтап қалғысы келмейтін әйел баласы жоқ шығар. Яғни пластикалық ота жасауға жиі жүгінетін әйел адамдар екені түсінікті. Олар көбіне көз бен ауыздың айналасындағы әжімдерден құтылу үшін хирургтің қабылдауына жазылады. Мұрын мен құлақтарын өздері қалағанындай етіп жасатады. Семіз адамдар үшін дене бітіміндегі майды, қарындағы артық теріден құтылудың бірден бір жолы осы.

Соңғы уақытта «қоянжырық», «қасқыр ауыз», «қалқан құлақ», «артықсаусақ» т.б. кемістіктерімен туған сәбилердің көбейгені байқалады. «Қоянжырық» пен «қасқыр ауыз» жүктілік кезеңінде анасының ағзасындағы ауытқу немесе түрлі дәрумендердің жетіспеуінен туындайды. Фолий қышқылы жетіспеушілігінен, анемия салдарынан жоғарыда айтылған белгілермен сәбилер дүниеге келеді. Қоянжырық – ауыздан мұрынға дейінгі еріннің үстіңгі бөлігі қырық болып тұрады.

Аталмыш кеселдің дамуының тағы бір себебі ретінде болашақ ана атанатын қыз-келіншектердің темекі тартуы, шамадан тыс ішімдік қолдануын, экологиялық факторлар да әсер етпей қоймайды.

Кез келген бала ортасында өзін төмен санамай дұрыс жетілуі үшін оның келбеті маңызды рөл атқарады. Бұл арада хирург дәрігердің көмегіңіз балаға көмекке ешкім келе алмайтыны анық.

Өзін ерекше сұлу етіп көрсетіп, көзбояушылыққа апаратын, әрі бірнеше мәрте жасалған пластикалық отаның зияны шаш етекпен. Беттегі әжімді тартқызып, болмаса жасанды қабақ жасатып, ерінді үлкейтіп, көзді бақырайтып әдемі бола қалғанмен, 3 не 4 жылдан кейін бұрынғы қалпына келе бастайды.

Пластикалық отаны денесінің бөліктерін үлкейту үшін жасатқан адам да міндетті түрде екінші рет қайта жасатады екен. Қаласа да, қаламаса да солай етуге мәжбүр. Өйткені дене мүшелеріне орнатылған жасанды силикондардың мөлшері 5-10 жыл, одан соң қайта ауыстыруға тура келеді.

Оны қайтадан тек отамен қалпына келтірмесе сұрықсызданып, тіпті бет терісі икемге келмей қалады. Ота жасау барысында салынатын жансыздандыратын, анестезиологиялық наркоздардың зияндылығы өз алдына. Наркоз адам денесінде 3-4 жыл бойы жүреді, есте сақтау қабілетін төмендетеді, адам ашуланшақ және ұмытшақ болады. Тіпті адам өмірін 5-10 жылға дейін қысқартады. Еліктеушілікке тез салынатын жастар жағы мұны қатаң естерінде ұстап, жасандылыққа жоламағандары жөн.

**Жанна ИМАНҚҰЛ
Гүлнұр НҰРӨЛІҚЫЗЫ**

ГАЙМОРИТ ДЕРТІ

Гайморит ауруының негізгі қоздырғыштары – инфекция: вирустар мен бактериялар. Индет (инфекция) мұрын қуысы және қан арқылы гайморит қуысына түсіп, ол қуысты зақымдайды. Көп жағдайда жоғарғы жақ тіс тамырларын қоршап жатқан етті аумақ жұмысының қалыпты жағдайдан ауытқыуынан вирустар мен бактериялар гайморит қуысына еніп кетеді.

Гайморит ауруының белгілері:

бас ауруы; мұрынмен тыныс алудың қиындауы, мұрыннан қою сұйықтықтың ағуы, тұмаудың ұзаққа созылуы.

Емдеу:

1. Картоп. Қайнатылған картоптың суын төгіп тастап, картоптың буына дем алыңыз.

2. Мұрынды лимон шырынымен жуу. Лимонның шырынын шығарып алып, 1:10 стаканға құйып, үстіне қайнаған су қосыңыз. Сосын, мұрныңызбен сол тұнбаға дем алыңыз. Дем алғанда тұнба мұрынның ішіне кетіп, аузыңыздан шығады.

3. Гайморит дендеген мұрынды суға асып пісірілген жұмыртқамен жылытады. Бұл кезде ыстық жұмыртқаларды майлыққа орау қажет, сосын мұрынның екі жағынан жұмыртқалар әбден суығанша ұстау қажет. Бұл процесс жатар алдында орындалса әсері мол болмақ.

4. Қайнатылған жылы суға йод тұнбасының бірнеше тамшысын немесе марганцовканың бірнеше түйірін қосып, осы қоспамен мұрын танауларын шаю қажет. Тұзды сумен жуу да пайдалы.

5. Табиғи балды зәйтүн майымен тең мөлшерде араластырасыз. Шалқаныздан жатып, әрбір танауға 3-4 тамшыдан тамызу керек. Осыдан кейін 2 сағатқа дейін далаға шықпаған дұрыс.

Сақтану жолдары:

Салқын тигізбеу, тұмау ауруының кез келген белгісі байқала салысымен емделу және берілген барлық дәрігерлік кеңестерге құлақ асу.

Ескерту:

Бұл ауруға немқұрайлы қарамаңыз. Өйткені, гайморитті дер кезінде емдесе, кеңсірікке түскен ірің миға шауып, менингит ауруына ұласуы мүмкін.



АНГИНА ӨЗГЕ АУРУЛАРДЫ ДА ҚОЗДЫРАДЫ

Баспа ауруы (латынша *ango* – қысамын, тұншықтырамын) – көмейдегі бадамша бездерінің қабынуынан болатын жұқпалы ауру. Ол адамның зәресін ұшырып, естіген жанның құтын қашыратындай құйтырқы дерт болмағанымен, салмағы ауыр, зардабы үлкен екенін ұмытпаған жөн. Оның қоздырғышы – стрептококк бактериясы. Аурудың бұл түрі жұқпалы әрі тез тарайды. Онымен ауырған адамдар тез арада емделмесе, елемей жүрудің арты үлкен кеселге алып келеді.

Өйткен, жаныңызға сынамалап кіретін бұл дерт жаныңызды соншалық ауырытып, қинамай-ақ жайлайды. Баспа ауруының тікелей өзінің зардабы көзге анық байқалмағанмен, ол жүрек, бүйрек, буын ауруларын қоздырып, тыныс жолдарының қызметіне кедергі жасайды.

Жалпы қоғамда кең тараған аурудың бұл түрімен көбінесе жас балалар мен 35-40 жасқа дейінгі ересек адамдар ауырады. Баспа ауруы оңай пайда болады. Айталық, әр түрлі жұқпалы ауруларға қарсылық қуат төмендегенде, суық тигенде, жұмыстан шаршап, қалжырағанда, бойыңызда дәрумендік элементер азайғанда, жалпы, дене қуатыңыз әлсірегенде бұл аурумен бірден жұғымдалуыңыз мүмкін. Баспа балмұздақ жеуден, аяқтан су өткеннен немесе өзен-көлге шомылғаннан кейін де көтеріледі. Кең тараған бұл сырқатпен көбінесе жас балалар мен 35-40 жасқа дейінгі ересек адамдар ауырады.

Баспа дерті – ең әуелі бадамша бездерінің ісініп, жұтқыншақтың қызаруымен басталып, одан кейін, тамақ құрғап, жұтындырмай қояды. Дене қызуы көтеріліп, бас ауырады, буын сырқырайды, адам дел-сал болып әлсірейді. Ауру асқынғанда бадамша бездері қабынып, ақшыл сары ірің пайда болады. Баспаның алғашқы күні дене температурасы 38-39 градусқа, кей жағдайларда тіпті 40 градусқа дейін көтерілуі мүмкін. Ондайда сырқаттың басы ауырып, әлсіздік пайда болады, тоңып, дірілдейді. Тамақ



ауруы күшейеді. Әдетте ауру 7-8 күнге созылады. Егер баспа жиі қайталанса, онда ауру созылмалы тонзилитке әкеліп соғады.

Баспа ауруының мұндай клиникалық белгілері белгі бере бастаған кезде бірден дәрігер көмегіне жүгіну керек. Сондай-ақ қызамаққа шалдыққан бала да кейін, үлкейгенде баспа ауруы жиі көтерілетіні анықталды. Егер, бастапқы кезеңін елемей қойсаңыз, ауру асқынып ортаңғы құлаққа өтіп кетуі әбден мүмкін. Баспа ауруы ортаңғы құлаққа өткен жағдайда ол өздігінен жарылып кетеді. Мұндай жағдайда тек ота жастуға ғана тура келеді. Тіпті, баспа ауруының кесірінен ревматизм пайда болады, буындар ісініп кетеді. Бүйректі ауыртады, бауырдың өтін қоздырады. Жоғары тыныс алудың асқынуы, әсіресе, мұрынның ішкі қабыршықтары ауырғанда, емделмесе өкпе асқынады.

Баспа ауруы да басқа көптеген аурулар сияқты жедел және созылмалы деп екіге бөлінеді. Бұл аурудың созылмалы немесе жедел түрінің қайсы болмасын адам денсаулығына алып келер кері әсері үлкен. Айталық, баспа ауруын дер кезінде емдемесе, аурудың әсері жүрекке, бүйрекке, түсіп, буын аурларын қоздырып, басқа да органдарға шабуы мүмкін. Жалпы бұл ауру 80 -ге жуық аурудың қайнар көзі бола алады.

Дәрігерлердің пайымдауынша, Ангинамен жиі ауыратын болса, бұл созылмалы тонзилиттің – көмекей бездерінің созылмалы қабынуы белгісі болуы мүмкін- бұл кезде ангинаның «әдеттегі» симптомдары болады – тамақ ауруы және дене қызуының көтерілуі – болуы мүмкін және айқын байқалмауы да мүмкін. Көбінесе созылмалы тонзилит тек дәрігердің қарауында белгілі болады.

Баспа ауруының міне осындай кері әсерлері болмас үшін, алғашқы белгілері көрінген кезден бастап созылмалы түрге өтіп кетпей тұрып, аурудың жолын кесу керек. Баспа ауруынан түгелдей айығамын десеңіз тек дәрігердің көмегі жеткіліксіз. Өзіңіз де ерекше сақ болып, күтімге мән, бергеніңіз жөн. Емделу кезінде мүмкіндігінше сұйық тамақ ішуге және арасын ұзатпай жиі-жиі тамақтанып тұруға мән беру керек. Жылы компресс қою, жиі-жиі тамақты сода, тұз ерітінділерімен шаю, антибиотиктер ішу қажет. Тамақты шаю үшін 3 пайыз сутегі тотығын, марганец қышқылды калийдің сәл қызғылт ерітіндісін, риванал ерітіндісін (бір стакан суға 1 таблеткасы), сондай-ақ шалфей және түймедағы өсімдіктерінің қайнатқан суын пайдалануға болады.

Бұл аурумен ауырғанда барынша басқа жұмыстарды қайырып қойып, жатып емделген дұрыс. Бұл – біріншіден өзіңіз үшін, екіншіден басқалар үшін де пайдалы. Өйткені – баспа ауруы жұқпалы аурулардың қатарына жатады. Сол үшін, баспамен ауырған науқасты барынша оқшаулап ұстап, бөлек жатын-орын, бөлек ыдыс беріп күнделікті тазалық бұйымдарын да бөлектеп ұстау керек. Ал, ауырған адам жеке тазалыққа ерекше мән беруі тиіс. Тамақтанған ыдысын немесе қолданған тұрмыстық бұйымын үнемі тазалап, ыстық сумен жауып тұрғаны дұрыс. Мұндай оңашалану шарттының қаншалық деңгейде болатынын дәрігер өзі белгілеу керек. Ал, ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздеймін десеңіз, салаутты өмір салтын ұстанғаныңыз абзал.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Абылайхан БЕКБОЛАТ**

Аурудың жүрістегі белгілері



Адамның жүрген жүрісінен де оның ағзасында қандай дерттердің барлығын байқауға болады дейді медициналық мамандар.

Аяғын қайшылап басу. Екі тізесі бір-біріне соғылып, аяғының ұшы ішіне қарай басылып, қайшы сияқты айқасып тұрса, бұл ми ауруларынан дерек беруі мүмкін;

Аттап басу. Бұл кезде науқастың қара санында күш болмай, аяғының басы салбырап тұратындақтан жүрген жүрісі сұдан аттаған сияқты болып, аяғының басын биік көтеріп, салмақты жамбасқа түсіріп

жүреді. Бұл нерв қабынуы ауруының белгісі;

Мамырлаған жүріс. Шат және құрсақ бұлшық еттері солып әлсірегендіктен, жүргенде белін тік ұстап, қарнын алға шығарып, денесін артқа қайқайтып, бөксесін бұлтындатып, қаз сияқты мамырлап жүрсе, бұл – ағзаға қоректік жетіспегендіктің белгісі.

Қираландаған жүріс. Жүрген кезде ауырған жақтағы қара саны бұратылып, әрекеті жойылып, саны мен балтыры тіптік болып, ауырған жақтағы аяғын доға

тәрізді алға тастап, ауырған аяғын сау аяғына жетпейтін жерге тастап жүреді. Бұл – ми қантамырлары тосылу, миға қан құйылу сияқты құрысу ауруларының белгісі;

Бұлғақтаған жүріс. Жүргенде дене салмағының центрі тұрақсыз болып, аяғын созып көтеріп, оңға-солға теңселіп, мас адам сияқты бұлғақтап жүреді. Бұл – кіші мишық ауруларынан денесін меңгеру қуаты әлсірегендігінің кесірі;

Дірілдеп, сірескен жүріс. Бұл жүріс кейде сасқалақтаған болмаса тебіткен жүріске де ұқсайды. Алғашында денесі алдыға таман бейімделіп, аяқтары шалынып жүрген сияқты баяу жүреді. Онан соң бара-бара шапшаңдап, басы мен денесі алдыға еңкейіп, тізесі бүгіліп жүреді. Әрекеті қара санына жалғаспай, аяғы алдыға кетіп, сасқалақтап жүрген сияқты жүрісі бөлек кетіп секектеп жүреді. Бұл әртүрлі нервтік аурулардың әсерінен болған, дірілдеп, сіресудің күрделі белгілерінің, сондай-ақ, ми артерия қантамырларының жайылмалы қатаюы ауруының басты белгісі;

Тепе-теңдігі бұзылған жүріс. Жүргенде жерге қарап адымын алыс тастап, екі аяғын көтеіп, тарсылдатып жүреді. Бұл – жұлын дертінен дерек береді;

Еңкендеген жүріс. Бұл – саға аузындағы ауру өзгерісінен пайда болатын жүріс. Жүргенде ылғи алдыға қарап еңкендеп жүреді. Негізі бұл саға нерв клеткаларының қабынуының белгісі саналады.

Шынашаққа қарап денсаулықты бақылау



Шынашақ тыныс мүшелері мен жыныс мүшелерінің жағдайынан хабар береді. Сау адамдардың шынашағы жіңішке, түзу, буыны біркелкі, тегіс, әдемі болады. Аты жоқ саусақтың жоғарғы буынына жетіп тұрса, өлшемге толымды болады.

Шынашақ формасының әртүрлі болуы, қисықтығы – тыныс жолында дерт бар екендігін көрсетеді;

Шынашақтың тым қысқа болуы көбінесе бес мүше ауруынан болады;

Шынашақтың екінші буынының кіп-кішкене болып, шілбиіп тұруы, бүйрек әлсірегендіктің, қисая шілбиіп тұруы, әйелдердің тұқым қуатының әлсірегендігінің белгісі;

Шынашақтың үшінші буынының қызарып, теңбілденуі – өкпе қызметінің әлсірегендігінен дерек береді;

Шынашағы қатты бүгіліп тұрғандар асқазан, ішек, ас қорыту жолы ауруына оңай шалдығады;

Шынашағының жолағы ретсіз болғандар, өз денесі әлсіз болудан тыс, балаларына да дариды;

Шынашағы ағарып әлсіреп тұрғандар, ішек жолы ауруына оңай шалдығады.

Дауыс қарлығыға елеусіз қарауға болмайды

Дауыс қарлығы, үні шықпай қалу мына аурулардың белгісі:

Көмей қабыну. Көмей қабыну суық тиюуден немесе қатты шаршаудан пайда болады. Жайшылықта дене әрекетімен көп айналысып, демалысқа көңіл бөлу керек.

Көмей қатерсіз өспесі. Емшек үрпі сияқты болып, дыбыс пердесінде пайда болады. Қарттар осы ауруға шалдыққанда көп жағдайда жаман ауруға айналып кетеді. Сондықтан, оны қатерлі ісікке айналардағы ауру өзгерісі деп білу қажет. Оның басты белгісі дауыс қарлығы.

Көмей қатерлі өспесі. Мұнда қабыршақты клетка ісігі көп кезігеді. Дыбыс пердесінде еркектерде 50-70 жас аралығындағыларда көп болады.



«ТІЛ» САРАЙЫНА ТҰСАУЖЕСЕР САПАРЫ

Осы жылдың 23 мамыры күні «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының директоры, медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлы бастаған топ жолға шықты. Бағытымыз – Талдықорған төріндегі құттыхана – «Тіл сарайы». Сапарымызға себеп болған жайт – дәл осы Тіл ордасында тұсауы кесілетін Жасан Зекейұлының қос кітабының қуанышы. Екі бірдей оқу құралы жоғары оқу орындарындағы, колледждердегі әсіресе қазақтілді оқу құралдарының жетіспеушілігіне қосылған зор үлес болуымен қатар ұлтымыздың дәстүрлі медицинасын ғылыми жақтан бекіткендігімен де құнды болып табылады.



Адам денсаулығына араша болатын кәсіби мамандарға арналған ғылыми кітап жазу игілікті іс екені дәлелдеуді қажет етпейді.

Сонымен көтеріңкі көңіл-күймен көлікке жайғастық. Мамыражай мезгілдің шуақты күнінің бірі, аспан шайдай ашық. Қаланың қалың кептелісі мен тынымсыз көшелерінен ұзаған соң, тақтайдай теп-тегіс, айнадай таза, кендігі мен қауіпсіздігі халықаралық талапқа сай даңғыл жолға шыққан соң әңгімеміз де қоюлана түсті.

Жасан Зекейұлының теле-радиоарналарына берген сұхбаттарын тыңдай отырып, ой ұштап, емен-жарқын сырласу 3 сағаттық жолды бар болғаны жарты сағаттай сезіндіріп, Алматыдан Талдықорған қаласына қалай жетіп қалғанымызды аңғармай қалыппыз.

Сағат күндізгі 3-ке жоспарланған жиынға жиналған қауым тіпті сыймай қалып, залға қосымша орындықтар қойылып жатты. Жетісу өңірінің айттыс ақыны Надежда Лушникова, «Айтуға оңай» халық бағдарламасының жүргізушісі Бейсен Құранбек, ақын Ерлан Жүніс, Ырысбек Дәбей, жас жазушы Дархан Бейсенбек, Қанат Тілеухан т.б. танымал таланттылар да бұл алқалы жиынға арнайы ат басын бұрған екен.

Алдын-ала таратылған мәліметте іс-шараны Алматы облысының әкімі Амандық Батталов жүргізеді деп күтілгенімен, ол кісінің тығыз шақыртулары шығып қалуына байланысты әкімнің орынбасары Жақсылық Омар кешті жүргізді. Айта кету керек осы шарадан бұрын Жасан Зекейұлын облыс әкімі Амандық Батталов арнайы өзі қабылдаған болатын. Бұл кездесуде әкім Жасан Зекейұлының медицинаға енгізген жаңалығын ерекше бағалап, ғылымға қосып жатқан еңбегінің жас ұрпақ үшін маңызы өте зор екеніне тоқталған. Соған орай Жасан Зекейұлының ғылыми ізденістерінің кітап болып жарыққа шығуына облыс әкімдігі тарапынан қаржылай қолдау жасайтындығына кепілдік берген.

Міне, енді әкімнің ғалымға берген уәдесі орындалып, талай жылғы ізденістер мен тәжірибе, сынақ пен қорытынды, әдіс-тәсілі құпия болып келген шығыстық ем түрі мындаған жас тәлімгерлерді білім нәрімен сусындатын қазынаға айналып отыр. Бұл үлкен қуаныш емес пе?

Алматы облысы әкімдігінің қолдауымен жарыққа шыққан оқу құралдарының таныстырылымында сөз алған Жасан Зекейұлы сөзінің басында Қазақстан Республикасының Президенті Нұрсұлтан Назарбаевтың тегеурінді,

дана басшылығымен еліміздің еңбекқор, талантты кез келген азаматына ғылым, экономика, саясат, әлеумет, өнер т.б. салаларда жаңалықтар мен ізденістер жасай алуына барлық жағдай жасалғандығына тоқталып өтті.

Халық денсаулығы мен еліміздің игілігі үшін жазылған «Беломыртқа аурулары» және «Акупунктура» атты оқу құралдарын жарыққа шығаруға көрсеткен қолдауға алғыс айта отыра, бұл оқу құралдарының сала мамандарына қажеттігін түсінген Амандық Батталовтың азаматтығын да жоғары бағалады.

«Елім маған емес, мен еліме не беремін?» деп туған елге туын тіктеп, қанатын қомдаған тастүлекке туған елінің де қамқорлығын сезіну де бір бақыт екеніне көзіміз жетті. Өйткені бұл еңбегінің еленгені, қаншама жылғы қажыр-қуаттың бағаланғаны.

Оқырмандарымыз да толық хабардар болсын деген оймен Жетісу төріндегі жиындағы Жасан Зекейұлының ғылыми оқу-құралдарын таныстыру туралы сөйлеген сөзін қаз-қалпында бергенді жөн санап отырмыз:

«Еліміздің тарихи жағдайларына байланысты жоғары оқу орындарындағы кітап тапшылығын басынан кешпеген бірде де бір студент не оқытушы жоқ шығар. Әсіресе, қазақ тіліндегі оқулықтар жетіспеуі әлі де оқу процесіне үлкен қиындық келтіріп жатқанынан баршаңыз хабардарсыз.

Ал 5 мың жылдық тарихы бар Қытай, Тибет – жалпы шығыс, оның ішінде дәстүрлі төл медицинамыздың да көптеген тұсы біздің дәрігер мамандарымызға беймәлім қалып жатыр.

Шығыс медицинасы табиғи болмысты қалпына келтіріп, ағзаға ешқандай зиян келтірмейтіндігімен ерекшеленеді. Жер бетін мекендеген әр ұлттың өз дәстүріне сай халық емі, білгір емшілері де болғандығы ақиқат. Бұл ешқандай талас тудырмайды. Дегенмен, қазіргі уақытта дүние жүзіндегі халықтардың көпшілігі мойындап, соңғы кезде тіпті көп айтылып та, насихатталып та жүрген шығыс емі екендігі ақиқат.

Сондықтан бұл мәселеге қатысты өзімнің медицина саласындағы көп жылғы еңбек тәжірибем мен ғылыми ізденістерім негізінде оқулық жазып, үлес қосуды мақсат еттім.

Алматы облысы әкімдігінің қолдауымен «Мәдени мұра» жобасы

арқылы жарық көріп отырған қос кітап «Беломыртқа аурулары» мен «Аккупунктурада» Қытай, Тибет медицинасы мен Қазақ халық медицинасының біте қайнаскан элементтері талданды.

Яғни, Елбасымыздың жуырда ғана ұсынған «Рухани жаңғыру: болашаққа бағдар» атты мақсатты жобасы негізінде ұлтымыздың дәстүрлі медицинасын ғылыми негізде дәлелдеп, дәрежесін жоғарылаттық деп айта аламыз.

Тек ота жасау арқылы ғана емдеуге болады деп саналатын, сауығуға ешқандай кепілдік бермейтін отадан кейін уақыт өте қайтара 4-5 рет пышаққа түсуге мәжбүр қылатын бел омыртқа жарығын ине емімен отасыз емдеуге болатынын дәлелдеп, емнің қалай жүргізілуі керектігін үйретеміз.

Сондай-ақ, белі ұстап қалу, белі шойырылып қалу деген 70-80-ге келген қарттардың ғана ауруы саналатын еді. Қазір белінен қозғала алмай қалған жастар да көп. Қалалық қимылсыз өмір, аяқ астынан болған ауыр нәрсе көтеру, қатты қозғалып қалу кезінде сүйек аралықтарына сіңірлер қысылып қалып жарық туғызады. Бел жарығы, оның деңгейі, бел құяңы, омыртқааралық дисктердің қисаюуы т.с.с. ауруларды отасыз емдеу т.б. мәселелер «Беломыртқа аурулары» оқулығында жан-жақты қамтылып отыр.

Ине емінің басты ерекшелігі – адам денесіндегі табиғи энергия көздерін, жан каналдарын ашып, бастапқы бұзылмаған қалпына түсіре алатындығы. Адамның жаратылысындағы табиғи энергия көздерінде 12 жұп, 24 меридиандық жолдар болады. Онда 700-ден астам нүктелер бар. Солардың барлығы адамдардың 12 мүшесімен жалғасып жатыр. Инені дәлдеп қою, тереңдігінің, салынатын уақытының мөлшері, инені оңға, солға бұрау, оны қыздыру, тоққа жалғау осының барлығы жеке-жеке тақырып барысында талданып жазылды.

Білімнің сапасы оқулықтың деңгейімен өлшенетіндіктен әрі қазақтілді медициналық оқу-әдістемелік оқу құралдарының қажеттілігіне байланысты жазылған еңбектерімізді бағалағандарыңызға айрықша рахметімді білдіремін.

«Беломыртқа аурулары», «Аккупунктура» оқу құралдары медицина саласындағы студенттерге кәсіби білім берумен қатар, дәстүрлі танымнан ажыратпай, өз бетінше логикалық ойлау және анализ жасау қабілетін дамытады деп сеніммен айта аламын.

Аурудың салдарын емес, себебін емдейтін, табиғи энергия көздерін пайдаланатын, бір ағзаны емдеу барысында екінші ағзаға зияны тимейтін шығыс емі методикасына қазір әлем медицинасының назары ауып отыр. Көптеген дамыған елдер шығыс еміне көшіп жатыр. Өз елімізде аккупунктураны оқытатын курстар ашылып жатқанымен, толыққанды білім беруге оқулық тапшылығы қолбайлау болып келеді.

Бұл қос оқулық сол олқылықтың орнын толтыруға арналған тұңғыш қазақтілді жан-жақты тереңдетілген еңбектер. Бұл еңбектердің білім жүйесіне, кәсіби медицина мамандарын даярлауға рөлі өте жоғары болмақ. Оқу құралдарының осындай маңыздылығын, қажеттілігін бағамдап, келешек ұрпақтың денсаулығына қамқор болып, салауатты өмір сүруге насихаттаған кітаптардың жарық көруіне қолдау білдірген Алматы облысының әкімі – Амандық Батталов мырзаға алғыс білдіремін!

Киелі Жетісу өңірінің экономикасының, руханиятының іргетасын берік қалап жатқан сан-салалы істеріңіз табысты болсын. Күнделікті халықтың әл-ауқатын жақсартуға арналған барлық жұмыстарыңызды табысты атқаруға зор денсаулық, қажымас қайрат тілеймін.

Елбасының ұстанған бейбіт саясатының арқасында еліміз аман, жұртымыз тыныш, бірлігіміз бекем болсын!»

Халықтың батасынан көгерген азаматтың ғылыми еңбектері де халықтың құттықтауы мен ақ тілегімен оқырмандарға жол тартты. Жасан Зекейұлы баяндамасын аяқтап, жиынды жүргізіп отырған алқа мүшелерінің құттықтаулары мен ақжарма тілектерінен соң қайтадан орнына жайғасты.

Үлкен салтанат залының іші біразға дейін жаңғырып тұрды. Жиналған қауымның білмейтіндері білетіндерінен «Жас-Ай» орталығы, Жасан Зекейұлы туралы ақпарат алмасып, біз отырған жаққа қайта-қайта сұрақ-жауап жалғаумен болды.

Жасан Зекейұлының тиянақты дәлелмен, ғылыми негізде жұп-жұмыр айтылған ойларының әсер күшінің қаншалықты жоғары екендігіне өзіміз де тәнті болдық.

Жиын соңынан кейін тарқаған көпшілік Жасан Зекейұлын қаумалап, қоршап жүргізбеді. Әр қадам басқан сайын сауатты білім беретін кітапты алғысы келетіндер, алғыс айтушылар, құттықтаушылар, ем жайында, мекен-

жай, телефонын сұраушылар, естелік-суретке түсуге ниет білдірген жандар... Медицина саласының майталманына деген халықтың аппақ пейілінің куәгері болу да ерекше әсерлі сәттердің бірі екен.

Біз өз тарапымыздан алып шыққан «Жас-Ай» орталығы туралы ақпарат жазылған парақшаларымызды таратып жүріп, шынайы көңілмен ентелеген адамдар арасынан Жасан Зекейұлын әуірімдеп жүріп алып шықтық.

«Алып шықтық» деген сөзіміздің мәнісі – Жасан Зекейұлы жиынның ресми бөлімінен кейінгі мерекелі дастарханға де қарамай Астана қаласына жоспарланып қойған сапарына асығып тұрған еді.

Біздің топ Жасан Зекейұлын аэропортқа ақ жол тілеп, шығарып салдық. Ұсақ пендешілік, кеудемсоқтықтан бойын аулақ ұстап, халқының денсаулығын ғана емес ұлтының намысын қорғауға қашан да дайын азаматтың бос уақыты көп бола бермейді. Кейде қоғамдық жұмыс, ғылыми, мәдени конференциялар мен жиындар қат-қабат келіп, қабылдауын сарыла күтіп қалатын уақыттар да болады.

Жасан Зекейұлының жанында жүріп небір ел жақсыларымен таныстық. Тіл сарайында өткен дәл осы керемет жиын сияқты түрлі мәдени шараларға қатыстық, «Жас-Ай» медициналық орталығы тарапынан да өткіздік. Әрбір өткен іс-шара ел болашағы үшін жасалған жасампаз істер екенін уақыты келген сайын мойындайсың...

Жасан Зекейұлын сапарға ұзатып салғандар «Елімізде қалыпты еңбек ырғағы есіп, дамудың даңғыл жолында келе жатқанымыз біздің басшымыздай еңбексүйгіш, биік парасатты, кәсіби, қайраткер жандардың арқасында екен ғой» деп қоямыз бір-бірімізге.

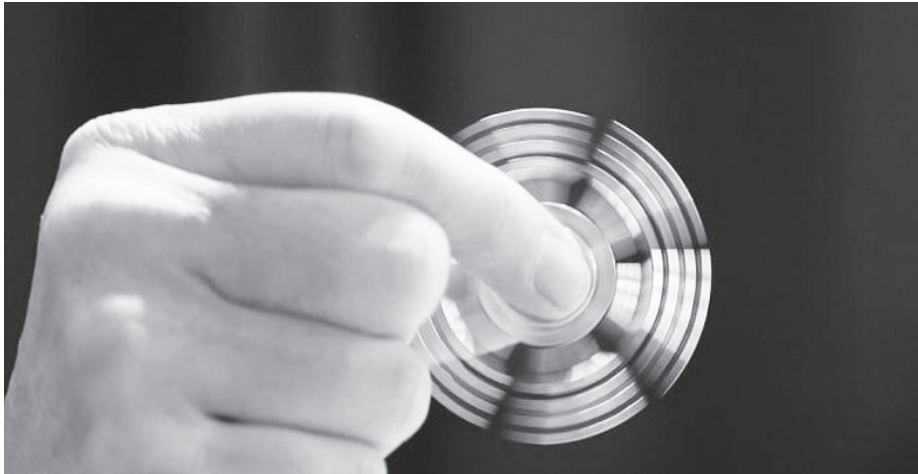
Дарынды, жан-жақты ғалымның энергиясының мықтылығына, өзіне-өзі жігер беріп, үнемі ізденісте жүруіне қарап отырып, қазіргі қоғамымыздағы сан мыңдаған, тіпті миллиондаған адамға «рухани жаңғыру» керек-ақ» деген ой да қылаң берді.

Қара жолдағы ақ тұлпар өне-міне дегенше зулатып Алматымызға қайтып оралдық...

Жанна ИМАНҚҰЛ
Мақпал СӨРСЕНБАЕВА

СПИННЕРДІҢ ӘЛЕГІ

Спиннер деген сөзді естіген боларсыз. Бұл көңіл көтеруге арналған айналмалы ойыншық. Спиннерге шетелде тыйым салынған екен. Біздің елде пайда боғанына көп болмаса да, сұранысқа ие. Сатушылар оны стресске қарсы ойыншық деп жарнамалауда. Тіпті «Форбес» журналы 2017 жылдағы кеңсеге ең қажетті дүние деп тауыпты.



Оның металдан, ағаштан, пластиктен немесе бірнеше металдың қосындысынан жасалған түрлері бар. Ойыншықтың сырты тегіс, үш күлтелі және екі күлтелі болып келеді. Пластик түрлері салмағының аздығына байланысты басқаларына қарағанда үлкенірек етіп жасалады. Ал металдан жасалған ойыншық ықшам етіп шығарылады. Керамикалық тірегі бар спиннерлер ұзағырақ айналады, метал тіректілер баяу әрі аз айналым жасайды. Бүгінгі күні балалар мен жасөспірімдер арасында осы ойыншық сөнге айналып, қолдан-қолға тез тарап жатқаны белгілі. Сол себепті мамандар фиджет-спиннерлердің қауіпсіздігіне тексеру жүргізген.

Қазір олар мектеп жасына дейінгі балалар ересектердің қадағалауынсыз спиннермен ойнамағаны жөн екенін ескертуде. Жалпы балаға спиннер сатып алғысы келген ата-аналар сақ болуы керек! Яғни, спиннерлерді кездейсоқ адамдардан сатып алмау керек. Сондай-ақ, спиннерлерден химиялық қоспалар иісінің шықпауы мен дыбысының қатты болмауы маңызды. Жарығы мен музыкасы бар спиннерлерді мектеп жасына дейінгі балалар ата-аналардың бақылауымен ғана ойнағаны дұрыс деп отыр мамандар. Спиннерді даттап, оны мақтап жатқан да жетерлік. Әлеуметтік желіге көз салсаңыз, пікір алуан түрлі. Кейбіреулер спиннер әсіресе зейін жетіспеушілігі мен гипербелсенділік синдромымен және аутизммен ауыратын балалар үшін пайдалы дейді. Басқалары бұл ойыншық тыныштандыруға, өзгеге көңілін аудару үшін қолданылады деп отыр. Бірақ оны сабақ кезінде мүлде қолдануға болмайды, бұл баланың зейінін ұрлап, білім

алуына кедергі жасайды.

Ойыншықтың кесірінен кетіп бара жатып, қозғалып келе жатқан көлікті көрмей қалуыңыз мүмкін. Бір сөзбен, әуестіктің кеселінен қоршаған ортаны бақылаудан тыс қалуыңыз әбден ықтимал. Спиннердің бағасы да әр түрлі. 350 теңгеден басталады. 3000 теңгенің спиннерін қолда айналдырғанда әр түрлі жарықтар жанып, тіпті одан музыка тыңдауға да болады. Ғаламторда спиннер құнынның 100 мың долларға дейін баратынын көріп, төбе шашымыз тік тұрды. Онысы гауһартастармен көмкерілген екен.

Ойыншықты осыдан 24 жыл бұрын Кэтрин Хэттингер есімді химик ойлап тапты. Өткен ғасырдың 90-жылдары оны өз атына патенттеп те қойған. Қолды аяққа тұрмайтын, ұшқалақ балаларға арнап шығарылған екен. Оны ойлап табудағы себеп – Кэтриннің балаларының сирек кездесетін бұлшық ет ауруымен науқастануы деген де ақпарат бар. Спиннердің алғашқы тұтынушылары оның құрбылары болған. Дегенмен ол тұста бұл құрал көпшілікті онша қызықтыра қоймады. Биылғы жылдың көктемінде ғана кең танымалдылыққа ие болды. Сәуір-мамыр айларының өзінде 50 миллион данасы сатылып үлгерген. Танымалдыққа тек 2017 жылы ғана ие болды.

Оқушылар арасында кеңінен таранды. Нәтижесінде сабақта балалардың көңілі бөлінеді деген себеппен АҚШ-тағы бірнеше мектепте оқушыларға спиннерді әкелуге тыйым салынған. Қазақстанның балалары мен жастарының спиннерге қызығушылығы биылдан басталды десе де болады. Көшедегі кез келген жеткіншектің қолынан осы ойыншықты

байқайсыз. Ағымдағы жылдың бірінші жартыжылдығында өнімдер қауіпсіздігінің мониторингі шеңберінде ойыншықтардың 641 сынамасын сатып алып, «Ұлттық сараптама орталығында» зертханалық тексеру жұмыстарын жүргізген. «Сараптама нәтижесі бойынша 228 сынаманың техникалық регламенттердің талаптарына сәйкес келмейтіндігі анықталды.

Сараптама нәтижесі бойынша тауарлардың таңбалануы бойынша талаптардың бұзылуы, санитариялық-химиялық көрсеткіштердің, оның ішінде ойыншықтардың ұсақ бөлшектерінің, өткір қырларының қауіпсіздік талаптарына сәйкес келмейтіндігі белгілі болды. Талаптарға сәйкес келмейтін барлық ойыншықтар айналымнан алынып, сапасыз ойыншықтарды сататын тұлғаларға қатысты әкімшілік жауапкершілік шаралары қолданылды. Мемлекеттік-санитариялық бас дәрігері Жандарбек Бекшиннің айтуынша, комитетке және оның аумақтық бөлімшелеріне тұтынушылар тарапынан ойыншықтардың сапасына, оның ішінде спиннер ойыншығының сапасына қатысты өтініштер мен шағымдар түспеген. Сонымен қатар, Комитет педагог және психолог мамандардың Спиннер ойыншығын пайдаланудың тәуелділік туғызатындығы туралы пікірімен келісе отырып, оқушылардың оқуда және үй тұрмысында назарын алаңдатпау үшін ойыншықты тек пайдалану жөніндегі нұсқаулыққа сәйкес қолдануды ұсынады. Спиннердің сананы жаулап алғаны сонша, кейбір әншілер ойыншықпен бейне-клипке түсіп, ал жасөспірімдер денесін жарақаттап жатыр. Ешқандай арыз-шағым түспегендіктен, мамандар «ойыншықты нарықтан алып тастау бойынша шараларды жүзеге асыра алмай отырмыз» деп нализды.

Сондықтан да ересектер де, балалар да спиннерге әуес болмағаны жөн. Ол адам денсаулығына, оның ішінде психикаға және көздің көруіне кері әсерін тигізеді. «Баланы жастан» деген тәмсіл бар қазақта. Бұл тегіннен тегін айтылмаған. Таусылмас ақылы мен сарқылмас білімі бар ата-бабалар тәрбиеге келгенде қателікті дұрыс көрмеген. Сол сияқты, баланы сәби кезінен жақсы нәрселерге үйретіп, игі істерге баулу керек. Мәселен, спиннердің орнына бір уақыт кітап оқытып я болмаса сурет салғызып, тіптен кубик-рубик ойнатқызса, бала соған дағдыланады. Бір жағынан ақылы толықса, екінші жағынан бос уақытын пайдалы іске жұмсайды.

Ғаламтор материалдары негізінде дайындаған – Иидира БЕКАЙДАР

Қарғыс алма, алғыс ал

«Жас-Айдың» емінен соң бала көтердім



Мен Маңғыстау облысы, Ақтау қаласынан келдім. Отбасылы болған 8 жыл бойы нәресте сүйе алмадық. Бір шыр еткенді көру үшін Алладан үмітімізді үзбей бармаған емханамыз, емделмеген еміміз қалмады. Кейін осы клиниканың бар екенін «Жас-Ай» журналы арқылы білдім. 2014 жылдың сәуір айында күйеуіміз екеуіміз келіп, алғашқы он күндік ем алдық. Бас дәрігер Жасан Зекейұлы 21 күннен соң қайта келуді тапсырды. Маған ешқандай алаңдамауды, тек өзінің тапсырмасы бойынша уақтылы ем алуды айтты. «Көп өтпей нәрестелі боласыңдар» деп те қуантып қойды. Сөйтіп Бас дәрігердің айтқан уақыты біткенде қайта келіп он күндік ем қабылдадым. Кейін ауылыма қайтып, бір ай өткесін жүкті екенімді сездім. Мені және отбасымды осынша

«байлық» пен қуанышқа кенелткен Жасан Зекейұлына айтар алғысым шексіз. Ол кісі алғаш тамырымды ұстап, диагнозымды айта бастаған кезден-ақ, ішіп жылып, сенімім артып еді. Сол үмітіме жеткізген Жаратушыма, сосын «Жас-Ай» орталығының барлық ұжымына айтар алғысым шексіз. Олар әрқашан келгенде мейіріммен күтіп алып, мейіріммен шығарып салады. Жүрген жерімде бала көтере алмай жүрген келіншектерге әрқашан «Жас-Ай» клиникасына барыңдар, балалы боласыңдар, АЛЛА-ның сәті түсер, барыңдар деп айтып жүремін».

Таласбаева Арман Тасуқызы

Остеохондроз дертінен айықтым



«Мен Қызылорда облысы, Қазалы ауданынан келіп отырмын. 2016 жылдың ақпан айында менің белім қатты ауырып, Ақтөбе қаласында 4-5 ай емделдім. Содан кейін маған дәрігер «ине аласың» деді. Сол инені қайдан алсам болады деген сұрақтар туындады. Қызылорда қаласына жұмыс бабымен барып едім, таныстарым, «Жас-Ай» клиникасына барсаңыз, «Жас-Ай» клиникасы жақсы, жолдасым сол жерде емделіп шықты, жақсы болып кетті», – деді. Содан сол кісіден «Жас-Ай» клиникасының адресін алып, Алматыға келдім. jasai.kz сайты арқылы осы орталықты таптым. Қазір 4-ші курс ем қабылдап жатырмын. Жағдайым да біршама жақсарды. Арада 9 ай өткенде МРТ-ға түстім. Остеохондроз ауруым 50 пайызға қысқарыпты. Өзім де таң қалдым. МРТ-да маған 9,8 миллилитр деп берді. Осы жаққа келгеннен кейін дәрігерлерге көрсеттім нәтижелерімді. Ол кісі айтты: «жақсы нәтиже, енді әрі қарай емделе беріңіз», деп жылы ниет танытты. Содан бері төртінші курс ем алып жатырмын, жаман емеспін, жақсымын. Маған массаж жасап, белге май жағу қатты әсер етті.

Барғанша төрт сағат қызып барады.

Осындағы профессор Жасан Зекейұлына және өзге де дәрігерлерге алғысымды айтамын. Дәрігерлер мен мейірбикелер өте жақсы, қарапайым адамдар. Маған олардың ілтипаты ұнады.

Пірімбет Мейрамгүл
Қызылорда облысы. Қазалы ауданы

Үздіксіз көз тартылуы неден болады?

Көз қабағының тоқтаусыз тарта беруіне орай, «оң көз тартса – қуанасың, сол көзін тартса – ренжисің» деп ырымдап жатамыз. Ал кейде біресе оң көз, біресе сол көз, бірде үзіліс жасап, қайта тартып қозғалады. Бұлай ұзақ тартылу не себептен болады? Не істеуге болады? Бұл салқындап қалудан ба? Әлде ырымға сеніп, мән ермей қоя салу керек пе?



Негізінде көздің тартуы дегеніміз — көз айналасындағы мимикалық еттердің біреуінің немесе бірнешеуінің еріксіз жиырылып тартылуын айтады.

Көзді микроскоппен тексеру технологиясының дамуына байланысты көз қабығы тартылуы тоқтамаған адамдарға мынадай қорытынды жасалған екен. Сол жақ көз немесе оң жақ көз болсын, қайта-қайта тартуы дененің жайсыздануынан болады. Кейбір жағдайда бұл белгі бас сүйектің ішінен ісік өспе шығып, ол ісініп немесе қабынып бет нерв жүйесін басып қалуын білдіреді.

Жас кезінде бас сүйек ішкі нерв жүйесін қисайған қан тамыр басып тұрғанымен, ол дер кезінде байқалмайды. Тек орта жастан асқанда немесе қартайғанда артерия қан тамыры қатайып, қан қысымы өрлеп, қан тамырдың күшті соғуы нерв жүйесін соққылап, сонан көз тартатындығы анықталған. Сондықтан, ұзақ уақыт көз тартатын кінәрат жабысса, ол артерия қан тамырының қатаюының белгісі болуы мүмкін. Оған барынша мән беріп, дер кезінде тексерілу керек.

Енді көз қабығының үздіксіз тартылу себептеріне тоқталайық.

КӨЗДІҢ ШАРШАУЫ

Қабақ тоқтамай тартылуына ең бірінші себеп көздің шаршауы. Ұзақ уақыт компьютер, планшет, телефоннан көз айырмай отыру көз жанарын талдырып жібереді. Автобуста, көлікте келе жатып кітап оқу, жарығы төмен бөлмеде оқу, жазу, ұзақ уақыт іс тігу қабақ айналасындағы бұлшықетке артық күш түсіріп, үздіксіз қабақ тартылуы пайда болады.

ЖҮЙКЕНІҢ ЖҰҚАРУЫ

Көздің тартылуы жүйке жүйесіне байланысты болады. Бұл жағдайда не істеу қажет? Алдымен зақым келтірген не себеп көз жеткізу қажет стресс тугызып жатқан, ішкі мәселелер ме (реніш, өкпелеу, даудамай) әлде интеллектуалдық немесе эмоцианалдық күш түсіру ме анықтап алу қажет. Осыларды нақтылап алғаннан кейін қандай шара қолдану керектігі анықталады. Бұл көп жағдайда жүйке жүйесіне витаминдердің В тобы жетіспегенде, немесе адамның жүйкесі шашағанда болады. Көз тартылу — жүйкенің шаршағанының алғашқы белгілері.

Бұндай жағдайда адам демалып, тыныштандыратын жалбыз, құлмақ, шүйгіншөптер сияқты емдік қасиеті бар жапырақтарды демдеп ішіп, жақсы тыныш жерде ұйықтап алған дұрыс. Егер көз еттері жиі тартылатын болса, құрамында витаминдердің В тобы бар белсенді қоспалар ішу керек.

КОНЪЮКТИВИТ

Қабақтың тартылуы көз ауруымен байланысты болуы да мүмкін. Бұл жағдайды көздің мөлдір қабаты қабынады. Көзге бір нәрсе түсіп кеткендей сезінесіз. Жайсыздық туғызған нәрседен арылып дұрыс көру үшін көзді қайта-қайта жыпылықтата бересіз, бұл көзге шамадан тыс көп күш түсіреді. Мұндай жағдай орын алған кезде көз дәрігеріне көріну қажет, олар себебін анықтап керекті емдеу шарасын жүргізеді. Егер олай жасамаған жағдайда үнемі қабақтың тартылуынан арыла алмай көздің көруі әлсірейді. Көзді жыпылықтата беру әдетке айналып одан арылу тіпті қиындауы мүмкін.

ҚАН ҚЫСЫМЫНЫҢ ЖОҒАРЫЛАУЫ

Қан қысымы жоғарыласа және ми қан айналымының бұзылысы кезінде қабақ тартуы мүмкін. Бұл жағдайда уақыт созбай дәрігер маманға қаралу қажет.

Көз қабығының үздіксіз тартылуын жақсылық немесе жамандық деп айту жай ғана ырым екендігін медицина дәлелдеп отыр.

Ұзақ компьютерге қадалып отырып жұмыс істейтін адамдар көз жаттығуларын жасап тұруды әдетке айналдырады. Бұл көзді демалдырып, қабақ тартылуының да алдын алады. Олар өте қарапайым көрінгенімен, пайдасы өте зор.

1. Көзді солға-оңға 10 реттен қозғау.
2. Көзді үстіге-астыға 10 рет қозғау.
3. Көзді айналдыру.
4. Жыпылықтау.
5. Көзбен геометриялық фигураларды сызу.
6. Мұрын ұшына көз тігу.

Көз шаршаудан, жүйке жұқарудан, көңіл-күй нашарлаудан, ұйқысыздықтан болған үздіксіз көз тарту мазаңызды ала беретін болса, «Жас-Ай» шығыс-Тибет медицина орталығынан келіп кешенді ем алыңыздар. Орталық емі тек көз тартуын ғана қойдырмайды. Имунитетті көтеріп, жүрек-қан тамыр жүйесін жақсартып, қан қысымын орнына келтіріп, табиғи ем негізінде жан-жақты сауығу мен сергектік сыйлайды.

Жанна ИМАНҚҰЛ
Нұрилла БАЙМҰХАН

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

Диагностика и
профессиональное лечение следующих заболеваний:

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

Время приема:

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

Адрес мед.центра «Жас-Ай» в г. Алматы
Проспект аль-Фараби угол ул.Розыбакиева, Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, 87772321871
Almaty.zhasai_67@mail.ru

Адрес филиала Мед.центра «Жас-Ай» в г. Астана
г. Астана, район Алматы. мкр.Встреча,
ул. Күйші Дина 37/1 дом.
Тел. 8(7172) 42-20-42; 8 7772778599; 87751934599
Astana.jasai@mail.ru



Жас-Ай

Медицинское ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Әділ АХМЕТОВ,
филология ғылымдарының докторы, профессор
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы МАЛҒАЖЫҰЛЫ
ҚР, Бас мүфтіі
Жандарбек МӘЛІБЕКОВ,
ҚР Мемлекеттік Елтаңбасының авторы
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор, Бас редактор – Жасан ЗЕКЕЙУЛЫ,
медицина ғылымдарының докторы, профессор,
академик, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі,
ҚР «Ерен еңбегі үшін» медалінің иегері

Бас редактордың орынбасары

Сейтзада ӘСЕМБЕК
Айдын ЫРЫСБЕКҰЛЫ

Жауапты редактор

МАМЫРБЕК ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Сәуле ТАБАЛДИНОВА

Беттеуші

Мамырбек ТӨКЕШ

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

Журнал Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігінде 12.12.2008 жылы тіркеліп, №9751 - Ж күәлігі 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, Гайдар көшесі № 164

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

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



JAS-AI

Шипалы тұнық су жанға дәру



«jas-ai» – организмнің тіршілік әрекетінде маңызды рөл атқаратын және минералды заттардың тепе-теңдігі сақталған табиғи су. Ультракүлгін сәулелермен өңделген.

0,5л



JAS-AI

ЕМДІК ШӨПТЕРМЕН ІШЕТІН СУ
ПРИЁМ ЛЕКАРСТВ ИЗ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ

ХИМИЯЛЫҚ ҚҰРАМЫ, мг/дм ³ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ, мг/дм ³		НЕ БОЛЕЕ	
АРТЫҚ ЕМЕС		НЕ БОЛЕЕ	
Ce	SO ₄	NO ₂	NO ₃
5.0	16.5	0.12	28.3
		0.80	1.1

“Jas-ai”-организмнің тіршілік әрекетінде маңызды рөл атқаратын және минералды заттардың тепе-теңдігі сақталған табиғи су. Ультракүлгін сәулелерімен өңделген. Құйылған күні ботелкеңің жоғары бөлігінде көрсетілген Жарамдылық мерзімі құйылған күнінен бастап, 12 ай. Температурасы 5С тен 20 С дейін құрғақ қараңғы және жақсы желдетілетін, ылғал түспейтін бөлмелерде сақталуы тиіс. Иісі қатты шығатын өнімдермен бірге сақтауға болмайды.

Jas-ai”-питьевая вода со сбалансированным содержанием минеральных солей, которые играют важную роль в жизнедеятельности организма. Обработана ультрафиолетовыми лучами.

Дата розлива указана на верхней части бутылки. Срок годности со дня розлива 12 месяцев. Хранить в сухих проветриваемых темных складских помещениях в условиях, исключающих попадание влаги, при температуре от 5 С до 20 С

Не допускается совместное хранение с сильно пахнущей продукцией.

ЖШС JAS-AI Қазақстан Республикасы, Алматы қ., Витебская көшесі, +7 727 390 19 19